



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

4. Jahrgang
Nr.10, Dez. 2020

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

Auf vielfach geäußerten Wunsch aus der Zeitzeichen-Leserschaft sollen in den Zeitzeichen zur Orientierung der Rezipienten laufend Auszüge diverser wichtiger Belange aus neuest geführten Kontaktgesprächsberichten veröffentlicht werden, wie nach Möglichkeit auch alte sowie neue Fakten betreffs weltweit bösartig mit Lügen, Betrug, Verleumdung und Mordanschlägen gegen BEAM geführte Kontroversen.

Gesund und magisch: Holunder aus Omas Kräutergarten

Posted By: Alpenschauon: 27. Mai 2019

In: Alpen-Kulinarik, Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Kulinarik & Lifestyle, Natürlich gesund, Rund um die Alpen, Tipps und Tricks, Traditionelle Rezepte 1 Comment



*Heilwirkung des Holunder in der Alpenmedizin.
Sirup aus Holunderblüten und Holler Kiacherl.
Rezepte aus der Alpenschau-Küche.
Die "Mystik des Holunder".*

Laut Wikipedia gehört Holunder zur Familie der Moschuskrautgewächse. Es gibt zehn Arten von Holunder, von denen drei in Mitteleuropa heimisch sind. Am bekanntesten ist der *Schwarze Holunder*. Im heutigen Sprachgebrauch meist verkürzt als „Holunder“ bezeichnet. In Norddeutschland nennt man ihn „Fliederbeerbusch“. In Altbayern und Österreich verwendet man den Begriff „Holler“ und in der Schweiz als „Holder“.

Holunder tut Wunder

Als Hausmittel aus Omas Kräutergarten hat der Holunder einen festen Platz in der Alpen Apotheke. *Die Heilwirkung des Holunder, sowohl in der Küche als auch in der Alpenmedizin stellen wir euch in diesem Beitrag vor.*

Als Mehrwert für unsere Leser der Rubrik: *“Alpenschau-Kulinarik”* bieten wir noch einige Rezepte aus der Holunder-Küche. Für Leser, die an der *“Mystik des Holunder”* interessiert sind, soll auf die Mythen und alten Bräuche im Zusammenhang mit Holunder eingegangen werden.

Schon in der Antike galt die Heilpflanze als wichtige Arznei und begleitet uns als Lebensbaum auf unserem Weg zur Gesundheit mit der Heilkraft der Natur.



Omas Hausmittel haben sich seit Generationen bewährt. Die besten Rezepturen aus der natürlichen Heilpflanzenapotheke [findet man hier >>>](#).

Gesunder Holunder Heilwirkung in der Alpenmedizin

Die Heilkraft des Holunder in der Alpen-Küche und als Heilmittel hat bereits eine lange Tradition in der Naturheilkunde. In der Alpen Apotheke wird der Holunder gegen Entzündungen, Grippe und grippale Infekte eingesetzt.

Die Heilpflanze ist eine wertvolle Hilfe zur Vorbeugung und Stärkung unseres Immunsystems. Unser Immunsystem muss ständig auf Hochtouren arbeiten, damit wir alle gesundheitsschädlichen Angriffe abwehren können.

Meist merken wir erst dann, dass es nicht richtig funktioniert, wenn wir mit einer Infektion nach der anderen zu kämpfen haben. Bei einer Infektionskrankheit können die Blüten des weissen Holunder als Tee natürlich zur Heilung betragen.

Der klassische Schwitztee aus den Blüten wirkt schweisstreibend und deshalb fiebersenkend. So kann der Tee als Hausmittel dem Körper helfen, schneller mit der Infektion fertig zu werden.

***Das Holunder-Tee-Rezept zur Fiebersenkung:
2 gehäufte TL Blüten mit 1/4 l heissem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen..***



Natürliche Heilmittel werden zu Unrecht nicht wirklich ernst genommen, denn sie vermögen sehr viel mehr, als wir uns vorstellen können

Bei akutem Schnupfen kann man die Dosis auf drei bis vier Tassen am Tag erhöhen und die vorgegebene Menge verdoppeln. Trinken sollte man als Schwitzkur bei einer fiebrigen Erkältung auch eine Tasse direkt vor dem Schlafengehen.

Beruhigend wirkt ein Tee aus Holunderblüten auch bei Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen und Zahnschmerzen. Allerdings muss man darauf achten, den Tee geringer zu dosieren als den Schwitz-Tee – die Hälfte der Menge ist dabei vollkommen ausreichend.



Holunder Wirkung – Ohrenschmerzen lindern

Bei starken Ohrenschmerzen kann man auch getrocknete Holunderblüten in einem Mullsäckchen kurz überbrühen und auf das schmerzende Ohr legen.

Die Blüten des Holunder finden zudem Anwendung zur Stärkung von Lunge, Niere und Blase. Vor allem Raucher könne die Heilkraft nutzen, um die Lunge von Giftstoffen zu befreien.

Aber nicht nur die Holunderblüten haben eine heilkräftige Wirkung, sondern auch in der Rinde befinden sich Inhaltsstoffe, die für unsere Lebergesundheit, die Nieren und für einen gesunden Darm eine Rolle spielen.

Holunder-Rinden-Tee

½ Teelöffel Rinde mit ¼ l kaltem Wasser ansetzen und aufkochen lassen, etwas ziehen lassen und abseihen.

Bei akuten Beschwerden 2 Tassen über den Tag verteilt trinken.



Holunder Wirkung bei Entzündungen

Der entzündungshemmende Effekt des Holunder, der sich insbesondere in der Rinde befindet, ist im Alpenraum seit jeher bekannt.

Der Attich (Zwergholunder) wird in der Alpenmedizin gegen **akute Entzündungen**, Schwellungen und Insektenstiche angewendet.

Ausserdem zählen ätherische Öle, Schleimstoffe und Kaliumsalze zu den heilenden Helfern des Holunderstrauchs. Dabei sind die Flavonoide die wirksamsten Kämpfer gegen Viren und Bakterien.

Holunder Wirkung – Heilsalbe gegen Hämorrhoiden

Solange die Hämorrhoiden keine gravierenden Beschwerden verursachen und sich noch nicht zu weit nach aussen entwickelt haben, kann Holunder als Hausmittel natürlich heilen.

Auch bei vergrößerten Hämorrhoiden handelt es sich um nichts anderes als eine Entzündung. Wie schon oben beschrieben, kann man auch bei diesem Krankheitsbild von der entzündungshemmenden Wirkung profitieren.

Holunder-Salbe herstellen

3 Teile grüne Blätter des Holunderstrauches

4 Teile Schweinschmalz

2 Teile Nierenfett

Alles zusammen schonend erhitzen, bis die Holunderblätter ihre Farbe verlieren. Dies dauert je nach Hitzeeinwirkung 5 bis 10 Minuten. Danach durch ein Leinentuch abseihen und abkühlen lassen.

Die Heilsalbe kann auch bei Frostbeulen, Wunden und Prellungen verwendet werden.



Magischer Holunder

Um den Holunder ranken sich allerlei alte Bräuche und Mythen. "Vor dem Holunder muss man seinen Hut nehmen" lautet ein weit verbreiteter Spruch, der vielen sicherlich bekannt ist.

Das Umhauen eines Holunders bedeutet zum Beispiel: Unglück und Tod. Will man dem Holunder die Äste stützen, so muss man ihn vorher um Erlaubnis fragen. Wer also, zum Beispiel einen Holunder ohne triftigen Grund umschlägt und ihn davor nicht um Verzeihung bittet, der wird krank oder stirbt sogar.

Holunderholz verbrennen: Wer Holunderholz verbrennt, wird das ganze kommende Jahr vom Unglück verfolgt. Man leidet dann ständig an Zahnschmerzen oder bekommt Gürtelrose.

Der Holunder als Liebesorakel: Holunder wird bei der Sommer-Sonnenwende als Liebesorakel verwendet. Schüttelt zum Beispiel ein Mädchen die Holunderäste, dann kommt der Bräutigam aus der Richtung, aus der ein Hund bellt.

Holunder und das gesunde Kind: Frauen tragen ihre neugeborenen Babys zu einem Holunderstrauch und bringen ihm Geschenke, damit das Kind immer gesund bleibt.



Holunder als Lebensbaum

Der Holunder begleitet uns als Lebensbaum auf unserem Lebensweg und ist doch gleichzeitig auch ein Totenbaum.

Beim Abmessen des Leichensarges wird ein Holunderstock verwendet. Auf den Leichnam legt man vorm Begräbnis dann frische Holunderstücke. Werden diese grün, ist der Verstorbene im Himmel.

Wenn jemand eine schwere Krankheit herannahen fühlt, läuft er zu einem Holunderstrauch, schüttelt ihn dreimal und ruft:

“Holunder, Holunder auf mich kriecht die Kälte, bis sie mich verlassen hat, kriecht sie dann auf dich.”

Gegen Überbeine muss man an drei Freitagen hintereinander beim abnehmenden Mond, aber vor Sonnenaufgang, zu einem Holunderbusch gehen, ein Blatt abzupfen und das Überbein damit einreiben.



Holunder – Ein Rezept für Gesundheit und Schönheit

In den und in der Schönheitspflege findet das Hausmittel Holunder in vielen Rezepten Anwendung. Die besten Holunder-Rezepte wollen wir euch hier vorstellen.

Wie bereits oben beschrieben, wirken die hellen Blüten des Holunderstrauches stimulierend auf das Immunsystem, sind schweiss- und harntreibend und helfen unserem Körper unter anderem, eine beginnende Erkältung im Keim zu ersticken.

Ob Hollerkücherl, Hollersaft oder Kräutersirup – nicht nur in der Volksmedizin, auch in den Alpenküchen ist der Holunder ein Hit.

Holunder gegen Falten – Holunderblüten-Wasser

Zwei Handvoll Holunderblüten mit einem halben Liter Wasser übergiessen. Die Blüten 12 Stunden im Wasser liegen lassen. Nach dieser Zeit filtrieren und in Fläschchen abfüllen.

Das Blütenwasser trägt man auf die Augenpartie, Hals, Schultern und Dekoltee auf, um die Haut glatt und streichelzart zu machen..



Sirup aus Holunder – Rezept klassisch

Holunderblütensirup schmeckt hervorragend: Er ist köstlich mit etwas Mineralwasser und Zitrone, oder in Kombination mit Prosecco – als Hugo.

Einige Tropfen Holundersirup verleihen Eis, Panna Cotta oder Schlagobers eine frische und unerwartete Note, der keiner widerstehen kann.

Zutaten:

- 100 Holunderblüten gross und offen
- 7 Liter Wasser
- 7 kg Kristallzucker
- 120 g Zitronensäure
- 10 Zitronen unbehandelt – Saft und Schale

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Zucker, Zitronensäure und die geriebene Zitronenschale (beachten Sie dabei, dass nur die gelbe Schale abgerieben wird und nichts von der darunterliegenden weissen, bitteren Haut mitkommt) ins Wasser geben. Ein paar Minuten aufkochen und abkühlen lassen.
2. Zitronensaft ins Zuckerwasser giessen. Holunderblüten hinzufügen. Mit einer Klarsichtfolie abdecken und 5 Tage an einem kühlen, dunklen Ort (im Keller) ruhen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Holundersirup durch ein feines Tuch in einen Kochtopf abseihen und dann in saubere, sterilisierte Flaschen abfüllen.

Quelle: <https://alpenschau.com/2019/05/27/gesund-und-magisch-holunder-aus-omas-kraeutergarten/>

Intravenöses Vitamin C soll neben Krebsbekämpfung auch gegen Blutvergiftung helfen

Sott.net. Mo, 21 Okt 2019 18:18 UTC

Das Fachmagazin JAMA veröffentlicht eine Studie mit dem Ergebnis, wo intravenöses Vitamin C auch gegen Blutvergiftung (Sepsis) helfen soll.

In der aktuellen Studie hat das Forschungsteam nun untersucht, "ob Vitamin C eine effektivere Therapie gegen Organversagen ist als der aktuelle Standard der Versorgung bei Sepsis." Auf sieben medizinischen Intensivstationen in US-Kliniken wurden 167 Patienten mit Sepsis und akuten Atemwegsbeschwerden

entweder mit einem Placebo (Dextrose 5% in Wasser; 83 Teilnehmende) oder einer Vitamin-C-Therapie (alle sechs Stunden 96 Stunden lang intravenös Vitamin C; 84 Teilnehmende) versorgt.

Zwar konnten in dieser Studie keine Beweise dafür gefunden werden, "dass Vitamin C das sepsisbedingte Organversagen verbessert, aber es hat die Verweildauer der Patienten im Krankenhaus deutlich reduziert", berichtet Dr. Fowler. Im Durchschnitt habe die Vitamin-C-Gruppe nach einem Zeitraum von vier Wochen drei Tage weniger auf der Intensivstation (sieben Tage im Vergleich zu zehn Tagen) verbracht. Auch seien sie nach zwei Monaten durchschnittlich eine Woche weniger im Krankenhaus (15 Tage gegenüber 22) gewesen als die Teilnehmenden der Placebo-Gruppe.

In der Studie wurde weiter herausgefunden, dass die Sterblichkeit bei einer Sepsis auf unter 30 Prozent gesenkt wird, wenn den Probanden Vitamin C injiziert wurde. Die Sterblichkeit in der Vergleichsgruppe lag hingegen bei 46 Prozent.

Bereits in der Vergangenheit zeigte die intravenöse Vitamin-C-Therapie positive Ergebnisse, wenn es um die Behandlung von Blutkrebs, allgemein gegen Krebs oder auch Tuberkulose ging. Kein Wunder, dass es von grossen Pharmakonzernen ignoriert wird.

Lesen Sie dazu auch die folgenden Artikel:

Unterschätztes Potential: Vitamin C in hoher Dosierung macht Tausende Medikamente überflüssig

Heilmittel Vitamin C bei Arteriosklerose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Beste vom Vitamin C: Liposomales Vitamin C – Eine kleine Wunderwaffe

Vitamin C, Vitamin E und Selen schützen Nieren und Knochen vor giftigem Kadmium

Schwermetall-Belastung: Vitamin C und richtige Ernährung verhindern Absorption von giftigem Cadmium

Neue Studie beweist: Intravenös gespritztes Vitamin C erhöht die Überlebenszeit bei Bauchspeicheldrüsenkrebs deutlich

Vitamin-C-Mangel weiter verbreitet als angenommen – Neurologische Schäden und andere Anzeichen

Grauen Star verhindern oder behandeln? Nehmen Sie Vitamin C

Vitamin C gegen Krebs

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Quelle: <https://de.sott.net/article/33833-Intravenoses-Vitamin-C-soll-neben-Krebsbekämpfung-auch-gegen-Blutvergiftung-helfen>

Wie wichtig ist Vitamin D bei Babys und Kindern? Und welche Dosis?

Posted By: Alpenschauon: 27. November 2019 Wie wichtig ist Vitamin D bei Babys und Kindern? Und welche Dosis?



Kinder leiden in Deutschland häufig an Vitamin-D-Mangel – Dies zeigen übereinstimmende Erhebungen von Prof. Dr. Spitz und dem Robert Koch-Institut.

Untersuchungen bestätigen, dass durch Vitamin D-Mangel in der Kindheit, Krankheiten wie Rachitis, Asthma, Allergien, Neurodermitis, Autismus, Diabetes und Zahnerkrankungen begünstigt werden.

Besonders wenn die verabreichte Vitamin-D-Dosis sehr niedrig ist, explodiert die Häufigkeit von Diabetes und allgemeiner Autoimmunkrankheiten.

Gerade für Kinder und Babys ist eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr essentiell für die Gesundheit, um den Krankheiten, die ein Vitamin-D-Mangel zur Folge hat, entgegenzuwirken – Hier weiter.

Wie wichtig ist die Vitamin D-Versorgung bei Babys und Kindern?

Mit Durchschnittswerten von unter 20 ng/ml anstatt mindestens 30 ng/ml Vitamin D im Blut, ist der Grossteil der deutschen Kinder von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Dem könnte man mittels Vitamin D-Gaben entgegenwirken, wie es bislang leider nur bei Säuglingen üblich ist.

Bei Säuglingen wird die verabreichte Vitamin-D-Menge von 500 I.E./Tag nur über die Verhinderung der Kinderkrankheit Rachitis argumentiert.

Zum Vergleich: In der BRD bekamen Säuglinge zwischen 1950 und 1970 Stosstherapien von 200 000-400 000 I.E. Vitamin D verabreicht, in der DDR sogar 6 x 600.000 I.E.. Toxische Auswirkungen sind weder aus der BRD noch aus der DDR bekannt.

Auffällig ist, dass es zur Zeit der hohen Vitamin D-Supplementierung in der DDR – trotz höherer Schadstoffbelastung in der Luft und Umwelt – kaum Allergien gab.

1,6 Mio Einheiten Vitamin D als Baby!

Wie viel Vitamin D braucht mein Kind?

Wenn der Vitamin-D-Bedarf grösstenteils durch den Hauptlieferanten, die Sonne, gedeckt werden kann, reicht eine tägliche Zufuhr über die Nahrung von 5 µg (5 Mikrogramm, 0,005mg, 200 IE – [1µg = 40IE]) für Kinder nach dem ersten Lebensjahr und Erwachsene bis zum 65. Lebensjahr.

Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten haben hingegen für einen gesunden Knochenaufbau einen erhöhten Bedarf.

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (DGKJ) empfiehlt unabhängig von der Vitamin-D-Produktion durch UV-Licht in der Haut und der Vitamin-D-Zufuhr durch Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung zur Rachitisprophylaxe bei gestillten und nichtgestillten Säuglingen die tägliche Gabe von einer Vitamin-D-Tablette von 10–12,5 µg (400-500 IE [Internationale Einheiten]; 1µg = 40 IE, 1 IE = 0,025 µg) ab dem Ende der ersten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres.

Die Prophylaxe kann im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten fortgeführt werden.

Nach dem vollendeten zweiten Lebensjahr ist eine zusätzliche Gabe zur primären Prävention dann grundsätzlich nicht mehr erforderlich. In einigen Zubereitungen von Vitamin D kann ein minimaler Anteil von Erdnussöl enthalten sein, dieser ist jedoch nach neuesten Erkenntnissen für Allergiker unbedenklich.

Die Empfehlungen ab dem zweiten Lebensjahr müssen vermutlich angesichts des in den Messungen des Robert Koch-Instituts nachgewiesenen generellen Mangels bei allen Kindern, die nicht supplementiert waren, überdacht und modifiziert werden.

Ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, kann der Kinder- und Jugendarzt durch die Untersuchung des Blutes feststellen. Dafür wird der Anteil des 25-Hydroxyvitamin-D im Blut gemessen. Als Richtwerte zur Beurteilung der 25-Hydroxyvitamin-D-Konzentration (in Nanomol pro Liter, abgekürzt nmol/L) gelten:

unter 12,5 nmol/L: schwerer Vitamin-D-Mangel (i.d. R. verbunden mit Rachitis)

12,5 bis unter 25 nmol /L: moderater Vitamin-D-Mangel (mit wahrscheinlicher Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel)

25 bis unter 50 nmol/L (abhängig vom Lebensalter auch 25 bis unter 75 nmol/L): suboptimale Vitamin-D-Versorgung mit möglicher Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel.

Ist eine Überdosierung von Vitamin D möglich?

Der Organismus passt seine Vitamin-D-Produktion längeren Aufhalten in der Sonne an, so dass eine Überdosierung auf natürliche Weise eigentlich unmöglich ist. Gleiches gilt für die Nahrungsaufnahme.

Nur eine Einnahme von hochdosierten Vitamin-D-Präparaten von mehr als 500 µg über einen längeren Zeitraum würde eine erhöhte Kalziumkonzentration (Hyperkalzämie) im Blut nach sich ziehen.

Die obere sichere Grenze der Vitamin-D-Zufuhr wurde mit 25 µg pro Tag für Kinder (1000 IE) und 50 µg pro Tag für Erwachsene (.2000 IE) festgelegt.

Bei einer noch höheren, kurzfristigen Überdosierung treten Vergiftungsanzeichen wie Übelkeit, Erbrechen, starker Durst, Kopfschmerzen und Müdigkeit auf.

Eine langfristige Überdosierung führt zur Ablagerung von Kalzium in den Blutgefässen und den Nieren, die Nierensteine bis hin zu Nierenversagen nach sich ziehen können.

Vitamin D3, K2 & Magnesium RICHTIG dosieren – ⚠ Achtung! 99% dosieren falsch!

Rachitis durch Vitamin-D-Mangel

Eine ausreichende Vitamin-D-Bildung (Calcitriol (1,25-(OH)₂ D₃) ermöglicht den Einbau von Kalziumphosphat in den Knochen. Diese Mineralisation sorgt für die Stabilität der Knochen.

Die mangelhafte Verkalkung des Knochengewebes durch ein Vitamin-D-Defizit kann bei Kindern – insbesondere in den allerersten Lebensjahren – zu einer Rachitis (von griechisch „rachis“ = Rücken) führen.

Die bereits im 17. Jahrhundert in England beschriebene Erkrankung ist u.a. gekennzeichnet:

Durch Knochenerweichung, Wirbelsäulenverkrümmung, Verbiegung der Bein Knochen („X- oder O-Beine“), Muskelschwäche, anfallartige Verkrampfungen der Muskulatur (Tetanie) sowie einen aufgebobenen Brustkorb.

Der Schädel flacht am Hinterkopf ab, wo darüber hinaus in einigen Arealen Erweichungen entstehen, und wölbt sich im Stirnbereich vor.

Weitere Symptome sind ein verzögerter Zahndurchbruch, Karies, Zahnschmelzdefekte, eine schlaffe Bauchmuskulatur („Froschbauch“), geschwollene Gelenke, allgemeine motorische Entwicklungsverzögerung, erhöhte Infektanfälligkeit sowie Verstopfungen.

Bei starker Deformierung des Brustkorbs sind eine Einschränkung der Lungenfunktion sowie Erkrankungen der Bronchien möglich.

Resultiert die Rachitis aus einer mangelhaften Ernährung, kommt es gleichzeitig zu Eisenmangel und einer Blutarmut (Anämie).

Die Beschwerden beginnen häufig im dritten Lebensmonat mit Unruhe, Schreckhaftigkeit, schlechter Stimmungslage, eingeschränkten Bewegungen, Muskelschlaffheit und Schwitzen am Hinterkopf.

Die Diagnose erfolgt über eine Röntgenaufnahme des Handgelenks sowie laboranalytische Bestimmung des Vitamin-D-, Kalziums- und Phosphatspiegels sowie der alkalischen Phosphatase.

Unter anderem muss eine Differenzialdiagnose zu den extrem seltenen Vitamin-D-abhängigen Rachitiden Typ 1 und Typ 2 erfolgen, die auf genetischen Defekten beruhen und bei denen entweder kein Calcitriol gebildet wird (Typ 1) oder Darm sowie Skelett kein Calcitriol aufnehmen (Typ 2).

Eine Rachitis kann ebenso auf einem Phosphatmangel beruhen, entweder bedingt durch eine Nierenerkrankung oder die angeborene sogenannte Phosphatdiabetes.

Eine Rachitis wird wie folgt therapiert:

Erstes Lebensjahr:

Bei Auftreten in den ersten vier Lebenswochen: 1000 IE Vitamin D3 und zusätzliche Kalziumgabe von 40-80 mg je Kilo Gewicht pro Tag über 12 Wochen.

Ab der 4. Lebenswoche bis zum Ende des 12. Lebensmonats: 3000 IE Vitamin D3 und zusätzliche Kalziumgabe von 40-80 mg je Kilo Gewicht pro Tag über 12 Wochen

Anschliessend ist die Prophylaxe mit 500 IE Vitamin D3 bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortzuführen

Kleinkind:

Nach dem ersten Lebensjahr: 5.000 IE Vitamin D3 und zusätzliche Kalziumgabe von 40-80 mg je Kilo Gewicht pro Tag über 12 Wochen

Anschliessend ausreichende Sonnenexposition und Kalzium-Zufuhr (z.B. Milch).

Falls sich eine ausreichende Sonnenexposition nicht sicherstellen lässt, sollte eine vorbeugende Vitamin-D-Gabe beibehalten werden.

Daraufhin normalisieren sich die Beschwerden und Laborwerte in den ersten 6 bis 12 Wochen. Bei frühzeitiger Erkennung und Behandlung heilen etwaige Fehlstellungen der Extremitäten und Achsenverschiebungen des Skeletts innerhalb eines Jahres aus und operative Korrekturen sind nicht erforderlich.

Auch wenn die Rachitis in Deutschland selten geworden ist, treten schätzungsweise 400 Fälle jährlich auf, vermehrt bei Kindern mit dunkler Hautfarbe, die keine Vitamin-D-Prophylaxe im ersten Lebensjahr erhalten haben.

Was tun bei einem Vitamin-Mangel bei Kindern?

Ein vorhandener Mangel solle laut der Meinung von Dr. med. Edalatpour aber in jedem Fall mit höheren Gaben bis max. 10 000 I.E. / Tag ausgeglichen werden.

Bei Kindern ab 12 Jahren können Sie, wie bei Erwachsenen, unseren gratis Vitamin-D-Rechner für die Abschätzung der täglichen Dosierempfehlung heranziehen.

Gerade in der Wachstumsphase sind jedoch auch die Co-Faktoren von Vitamin D sehr wichtig.

Bedingt durch Knochen- und Zahnwachstum ist eine optimale Versorgung mit hochwertigem Vitamin K2, Calcium und Magnesium von hoher Bedeutung.

Quellen: naturvit.at, sonnenallianz, Kinderärzte im Netz und Kai Brenner – Die Alpenschau bedankt sich!

Quelle: <https://alpenschau.com/2019/11/27/wie-wichtig-ist-vitamin-d-bei-babys-und-kindern-und-welche-dosis/>

Erfolg

*hat der Mensch wahren
und anhaltenden Erfolg,
dann trifft das alle jene,
welche ihm als böartige
Gegner stetig aufauern,
weil sie auf lange Dauer
seinen steten Erfolg und
Gewinn nicht aushalten.*

SSSC, 16. April 2011

16.47 h, Billy

Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrunen>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Runen fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Feinden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrunen> 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 <Todesrunen> 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 <Todesrunen>, 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- and 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
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

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

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-Shop: shop.figu.org



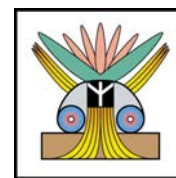
© FIGU 2020

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders

angegeben, lizenziert unter :

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/



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 Friedenserwerdung 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