



# 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)

6. Jahrgang  
Nr. 16, Sept. 2022

## 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!

\*\*\*\*\*

## Pollenallergie: Hausmittel gegen Heuschnupfen

*Posted By: Alpenschau: März 31, 2022*



Der Frühling kommt mit grossen Schritten – und mit ihm die Pollenallergie. Eine laufende Nase, tränende Augen oder ein kratzender Hals bis hin zur Atemnot plagt diejenigen Menschen, die unter Heuschnupfen leiden. Doch auch bei einer Pollenallergie muss man nicht gleich zur Chemiekeule greifen. Wir haben für Euch die besten Hausmittel gegen Heuschnupfen. Wenn du also wissen möchtest, wie du deine Pollenallergie mit Hausmitteln behandeln kannst, dann solltest du diese einfach einmal ausprobieren.

### **Die besten Hausmittel gegen Heuschnupfen**

YANG SHENG – Das Programm für Gesundheit & Lebenspflege hält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit, um gegen Heuschnupfen vorzugehen. Die fernöstliche Medizin bezieht die Zeit ausserhalb der «Pollensaison» ausdrücklich mit ein und kann so nicht nur die akuten Beschwerden lindern, sondern auch tieferliegende Ursachen des Heuschnupfens bekämpfen.

### **Pollenallergie: Hausmittel gegen Heuschnupfen**

Wer allergisch auf Pollen reagiert, weist in der Regel verschiedene Allergiesymptome auf.

Die ersten Anzeichen einer Pollenallergie sind meist häufiges Niesen und tränende, juckenden Augen. Ein sogenannter Fliessschnupfen und Müdigkeit sind ebenfalls typisch. Manche Menschen leiden zudem auch unter Reizhusten und Hautausschlägen.

Viele Heuschnupfen Patienten sind mit ihrer medikamentösen Behandlung aufgrund unerwünschter Nebenwirkungen allerdings unzufrieden. Besonders die gängige Therapieform mit Antihistaminika bringt starke Nebenwirkungen wie Müdigkeit mit sich.

Aus diesem Grund suchen immer mehr Betroffene nach wirkungsvollen und nebenwirkungsfreien Hausmitteln gegen Heuschnupfen.

### **Heuschnupfen oder Erkältung? – Symptome erkennen und behandeln.**

#### **Sanddornöl für Schniefnasen**

Eine der lästigsten Begleiterscheinungen des Heuschnupfens sind Schmerzen in der Naseninnenwand. Schuld daran sind ausgetrocknete Schleimhäute und häufiges Schneuzen.

Das Öl, das aus den Samen und der Frucht des Sanddorns gewonnen wird, fördert die Wundheilung. Das Sanddornöl auf ein Wattestäbchen träufeln und vorsichtig das Naseninnere einreiben.

Nasenspülung mit Wasser und Salz:

500 ml abgekochtes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel hochwertigen Salz verrühren und die Nase damit spülen. Spezielle Nasenduschen gibt es in der Apotheke.

Hilft übrigens auch wunderbar vorbeugend und kann sogar in gewissem Masse vor Erkältungen und Co. schützen. Denn befeuchtete, flexible Schleimhäute sind besser gegen Krankheitserreger gewappnet.

Kommen zum Heuschnupfen noch Schleim in den Bronchien und trockener Husten hinzu, kann man das Salzwasser auch über einem grossen Topf inhalieren – ein ganz klassisches Hausmittel gegen Heuschnupfen. Und eines der bewährten Hausmittel gegen Schnupfen, auch bei Erkältung und Co.

#### **Vitamine für Allergiker**

Aber was passiert eigentlich bei einer Allergie im Körper? Histamin sorgt als Teil des Immunsystems dafür, dass keine Schadstoffe in den Körper dringen. Normalerweise wird dieser Botenstoff schnell wieder abgebaut – nicht so bei Allergikern.

Eine Nahrungsergänzung mit bestimmten Vitaminen zusätzlich zu der herkömmlichen Heuschnupfen Therapie, konnte sich in der Vergangenheit als äusserst wirksam erweisen. Besonders die Vitamine A, C, D und E können bei Heuschnupfen Abhilfe schaffen.

Die Nahrungsergänzung mit Vitamin E kann helfen, einige der Symptome im Zusammenhang mit der Pollenallergie zu lindern. Es ist ein starkes Antioxidans, das Teile des Immunsystems beruhigen kann, die an allergischen Reaktionen beteiligt sind.

Vitamin A, C und D haben eine entzündungshemmende Wirkung. Bei der Heuschnupfen Behandlung können diese Vitamine die Reduktion von Entzündungen der Schleimhäute positiv beeinflussen.

#### **Studien haben ergeben, dass vor allem Vitamin C den Histaminspiegel im Blut senken kann.**

Viel davon ist zum Beispiel in der Schwarzen Johannisbeere und in Sanddornbeeren enthalten.

Liposomal verkapseltes Vitamin C verhilft zur Stärkung des Immunsystems, entgiftet und aktiviert den Stoffwechsel.

Liposomales Vitamin C kann man mit einfachen Mitteln und wenig Zutaten in der Küche selbst frisch herstellen. Und das für sehr wenig Geld und ohne grossen Aufwand.

#### **Abends duschen – oder gleich ein Vollbad mit Pfefferminze**

Abends Pollen von Haut und Haar abwaschen bewährt sich sowieso. Das schwemmt alles, was sich über den Tag an diesen Pollen abgesetzt hat, heraus, so dass Sie zumindest ruhig schlafen können.

Und warum nicht auch mal in der Wanne entspannen? Ihr Bad können Pollenallergiker mit einem winzigen Schuss Pfefferminzöl aufpeppen. Denn dessen schleimlösende und antibakterielle Wirkung lässt auch Allergiestress zur Ruhe kommen. Fünf Tropfen Öl dem Badewasser zufügen und tief durchatmen.

Alternativ kann man drei Esslöffel Pfefferminzblätter in ein Kräutersäckchen füllen und das ins warme Badewasser geben. Und wer verständlicherweise nicht jeden Tag baden will: Ein Schälchen mit heissem Wasser und Pfefferminzöl in der Wohnung aufstellen oder etwas Öl in Wasser über einer Kerze erhitzen. Nach dem Duschen oder Baden unbedingt Kleidung wechseln!

Die Tagesklamotten gehören am besten schon gleich nach Betreten der Wohnung in die Wäsche. Denn auch hier haben sich sicherlich so einige gemeine Pollen angeheftet, die immer noch irgendwie den Weg in Nase und Augen finden könnten.

### **Die heilenden Kräfte der Wilden Malve**

Die Blätter und Blüten der Wilden Malve enthalten Schleimstoffe, die sich wie ein Schutzmantel über den Rachen legen. Allergikern kann ein reizlindernder Kaltauszug helfen:

4 TL getrocknetes Malvenkraut mit Blüten in einer Tasse Wasser acht Stunden ziehen lassen. Zur Vorbeugung von Heuschnupfen trinkt man zwei Tassen täglich, im akuten Fall einen Liter über den Tag verteilt.

### **Inhalieren mit Fenchelöl**

Gegen verschleimte Bronchien hilft auch das Inhalieren mit Fenchelöl, denn es löst den hartnäckigen Schleim und wirkt beruhigend und entkrampfend.

Drei Liter Wasser zum Kochen bringen und vier bis sechs Tropfen des Öls dazugeben. Die Dämpfe unter einem Handtuch mehrmals am Tag tief durch Nase und Mund einatmen.

### **Wenn die Augen tränen, hilft der Augentrost – oder ein feuchter Lappen**

Pollenallergiker weinen ständig. Hier hilft Augentrost, der Entzündungen hemmt und Schmerzen lindert. 2 TL des getrockneten Krauts mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen. Ein weiches Tuch mit dem lauwarmen Tee tränken und fünf bis zehn Minuten auf die geschlossenen Augen auflegen.

Ein feuchter Lappen kann aber auch ohne Augentrost helfen: Wer unter starkem Juckreiz in den Augen leidet, sollte ständiges Reiben nämlich in jedem Fall vermeiden. Stattdessen lieber einen Lappen mit kaltem Wasser anfeuchten und für mehrere Minuten auf die juckenden Stellen legen.

### **Scharfer Ingwer für die Nase**

Ingwer besitzt eine Reihe an positiven Eigenschaften, weshalb er gerne als wirkungsvolles Hausmittel gegen etliche Beschwerden eingesetzt wird. Ingwer soll gegen Übelkeit, Fieber, Schmerzen helfen. Ebenso ist er entzündungshemmend, woraus sich der positive Effekt von Ingwer bei Heuschnupfen Patienten ergibt. In einer Studie wurde die Prävention von Heuschnupfen durch Ingwer durch Inaktivierung bestimmter Zellen im Körper untersucht. Dabei konnte herausgefunden werden, dass die Substanz 6-Gingerol im Ingwer die Produktion der T-Zellen unterdrückte, welche an allergieauslösenden Reaktionen beteiligt sind.

Besonders gegen Symptome, die die Atemwege betreffen, ist Ingwer äusserst wirksam.

Er bewirkt eine signifikante und schnelle Entspannung der Atemwege, die neben der Substanz 6-Gingerol auch auf das im Ingwer enthaltene Citral und Eukalyptol zurückzuführen ist.

Ein daumengrosses Stück Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen, dann in kleinen Schlucken trinken – für eine bessere Durchblutung der Schleimhäute und ein Abheilen der Entzündung. Hilft übrigens auch bei durch Erkältung und Co. hervorgerufenen Schnupfen!

### **Honig gegen Heuschnupfen-Symptome**

Dass eine heisse Milch mit Honig gegen Halskratzen in der Erkältungszeit ein beliebtes Hausmittel darstellt, ist wohl den meisten bekannt. Jedoch hat Honig auch bei Heuschnupfen-Symptomen eine lindernde Wirkung.

Eine randomisierte und placebo-kontrollierte Studie untersuchte die Wirkung von Honig auf Heuschnupfen Symptome. Dabei konnte herausgefunden werden, dass die Einnahme von Honig in hohen Dosen unterstützend zu einer Heuschnupfen-Therapie, die Heuschnupfen Symptome stärker lindern konnte, als mit einer reinen Heuschnupfen-Therapie.

Die positive Wirkung von Honig wird von den Wissenschaftlern wie folgt erklärt:

### **Honig unterdrückt Immunreaktionen**

Honig könnte dafür verantwortlich sein, eine Überempfindlichkeitsreaktion bei den Probanden zu verhindern, indem durch die Unterdrückung der Mastzellaktivierung und der Histamin Ausschüttung allergieauslösende Reaktionen verhindert wurden.

### **Honig als Immuntherapie**

Interpretationen der Studienergebnisse zufolge, fungiert der Honig als eine Art Desensibilisator. Da Honig von Bienen hergestellt wird, die ständig in Begleitung von diversen Pollen sind, enthält Honig ebenfalls bestimmte Allergene – jedoch in niedriger Dosierung.

Eine konstante Einnahme von Honig kann folglich eine ähnliche Wirkung haben wie eine Immuntherapie. Die Probanden in der Studie wurden schrittweise an die Allergene im Honig gewöhnt und somit konnte eine Überreaktion des Immunsystems verhindert werden – ähnlich wie bei einem Hyposensibilisierungsverfahren.

### **Schwarzkümmelöl bei Pollenallergie**

Ein ebenso wirksames Hausmittel gegen Heuschnupfen ist Schwarzkümmelöl. Schwarzkümmel – auch *Nigella sativa* genannt – enthält gesunde Fettsäuren, die entzündungshemmend und antiallergisch wirken. Diverse Studien, die die Wirkung von Schwarzkümmelöl auf Symptome des Heuschnupfens untersuchten, liessen eine Abnahme der subjektiven Wahrnehmung der Symptome erkennen.<sup>2</sup>

Ebenso zeigte eine weitere Studie mit insgesamt 68 Heuschnupfen-Betroffenen, dass nach einer 6-wöchigen Behandlung mit Schwarzkümmelöl 92,1% der Gesamtpatienten eine Verbesserung ihrer Symptome aufwiesen.

Schwarzkümmelöl kann entweder pur vor dem Frühstück eingenommen werden oder alternativ in etwas Saft oder Joghurt untergerührt werden. Wer den Geschmack des nussigen Öls nicht mag, kann es alternativ in Form von Kapseln einnehmen.

### **Brennnessel gegen allergische Reaktionen**

Viele sehen diese Pflanze nur als Unkraut, dabei zählt sie schon seit Jahrhunderten zu den Heilpflanzen. Vor allem durch Brennnesselblätter können sich allergische Reaktionen legen.

Pflücke ein paar Blätter und trockne diese. Gib dann einen Esslöffel der Blätter auf eine Tasse heisses Wasser. Täglich zwei Tassen dieses Tees genügen, um allergischen Reaktionen vorzubeugen und Symptome wie Juckreiz, laufende Nasen und gereizte Schleimhäute zu lindern.

### **Zwiebel bei Heuschnupfen**

Zwiebeln, beziehungsweise Zwiebelextrakt findet bereits in der homöopathischen Behandlung von Heuschnupfen grosse Verwendung.

Bei der Homöopathie soll die Einnahme von bestimmten Substanzen heilbringend sein. Bei der Wahl dieser Substanzen kommen solche zum Einsatz, die bei gesunden Personen dieselben Symptome und klinischen Anzeichen einer bestimmten Erkrankung hervorrufen, gegen die behandelt werden soll.

So sollen beispielsweise Zwiebeln gegen Heuschnupfen Symptome wie tränende Augen oder eine laufende Nase eingesetzt werden. Beschwerden, die jeder gesunde Mensch beim Zwiebelschneiden kennt. Wichtig dabei ist, dass die Dosis des Zwiebelextraktes von Mal zu Mal verringert wird.

### **Histamine vermeiden!**

Reduziere die histaminhaltigen Lebensmittel in deinem Speiseplan auf ein Minimum.

Der Mediatorstoff, der im Körper eigentlich für die Regulation von Blutdruck, Appetit und Schlafrythmus mit verantwortlich ist, kann im Überschuss allergische Reaktionen auslösen.

Vor allem gut benotete Rotweine können die allergieauslösenden Histamine enthalten. Zu den Lebensmitteln, denen ein hoher Histamingehalt nachgesagt wird, zählen ausserdem:

Spirituosen wie Rotwein und Sekt

Käse

Rohwurst wie Salami und Speck

Meeresfrüchte und Fisch

Sauerkraut

Spezielle Gemüsesorten wie Tomaten, Spinat und Auberginen

### **Entzündungshemmende und antihistaminische Lebensmittel**

Wenn du Antihistaminika nicht in Tropfen- oder Tablettenform einnehmen möchtest, kannst du stattdessen bestimmte Lebensmittel zu dir nehmen.

Die folgenden Lebensmittel könnten dein Immunsystem unterstützen und allergische Reaktionen reduzieren:

Ingwer

Kurkuma

Knoblauch

Zwiebel

Meerrettich

Orangen  
Kiwi  
Ananas  
Chilis und Peperoni

### **März bis Juni ist Hochsaison mit der grössten Pollenbelastung.**

Je nach Standort und Wachstum sowie Artenreichtum der Pflanzen ist die Pollenkonzentration entsprechend hoch und variiert täglich. Auch die Wetterlage beeinflusst den Pollenflug.

Nach langer Trockenzeit fliegen grundsätzlich viele Pollen, nach einem kurzen Regenschauer ist die Pollenkonzentration niedriger.

Nach Starkregen hingegen ist die Pollenkonzentration häufig erhöht, da die Pollen zu Boden fallen, dort aufplatzen und sich erst in der Luft verteilen, bevor sie wieder zu Boden sinken und mit dem Regenwasser weggespült werden.

### **Vorsicht bei Ambrosia-Allergie Ambrosia ist hochallergen!**

Wer denkt, dass Pollenallergiker im Spätsommer aufatmen können, irrt: Dann beginnt die Ambrosia-Zeit – Hauptblütezeit von August bis Oktober.

Alleine fünf Pollen genügen, um starke Beschwerden auszulösen. Werden sie erst einmal eingeatmet, können sie nicht nur Halsschmerzen verursachen, sondern häufig auch allergisches Asthma.

Da eine solche Ambrosia-Allergie zu schwerwiegenden Beschwerden führen kann, sollte man bei Verdacht am besten einen Arzt konsultieren.

*Quellen: Vital, Dr. Böhm und Allvent– Die Alpenschau bedankt sich!*

*Quelle: <https://alpenschau.com/pollenallergie-hausmittel-gegen-heuschnupfen/>*

## **Heiltrunk Oxymel: Mit Sauerhonig das Immunsystem boosten**

*Posted By: Alpenschauon: April 18, 2022In: Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesunde Rezepte, Gesundheit, Naturheilkraft, Tipps und Tricks Drucken Email*



### **Das Naturheilmittel Oxymel ist ein Heiltrunk, der es in sich hat. Oxymel, auch Sauerhonig genannt, wurde bereits in der Antike angewendet, um die Körperkräfte zu stärken.**

Pur hat es viele gesundheitliche Vorteile: Es kann die Verdauung fördern, die Abwehrkräfte stärken und sich positiv auf den basischen Stoffwechsel auswirken. Diese Mixtur hilft dabei, den Körper zu reinigen und zu entgiften und verhindert viele Krankheiten.

Wird es mit Kräutern und Blüten angesetzt, lösen sich ihre Inhaltsstoffe und gehen in das Oxymel über. So verstärkt sich die Wirkpalette des puren Oxymels.

Wie du den Sauerhonig selber machen kannst, wie du ihn anwendest und wie Oxymel auf die Gesundheit wirkt und welche Oxymel-Rezepte es gibt, erfährst du in diesem Artikel.

Oxymel zur Stärkung der Immunabwehr – Salbei, Oregano, Thymian, Minze, Zitronenmelisse und Rosmarin - Schnu - die Kräuterhexe.

### **Heiltrunk Oxymel: Zusammensetzung und Wirkung**

Auch wenn Oxymel einen ungewöhnlichen Namen trägt, handelt es sich bei dem Heiltrunk um ein altes Naturheilmittel.

Der Begriff leitet sich aus den griechischen Wörtern für «sauer» und «Honig» ab. In den nachfolgenden Abschnitten erfährst du, was Sauerhonig genau ist, wie dieser wirkt, wie du diesen selber herstellen und anwenden kannst und welche heilkräftigen Variationen es gibt.

Oxymel besteht aus drei Komponenten: Essig, Honig und Zugaben wie Kräutern, Früchten, Wurzeln, Blüten oder Gewürzen. Während die Beigaben je nach Rezept und Anwendungsfall variieren, bilden Essig und Honig die Grundzutaten für den Heiltrunk.

Honig wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend, wachstumshemmend und antikanzerös. Als starkes Antioxidant beugt er zudem Zellschäden durch freie Radikale vor.

Honig wird zur Behandlung vielerlei Krankheitsbilder empfohlen, unter anderem Asthma, offenen Wunden, Diabetes, Magen-Darm- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Essig wirkt antioxidativ, antidiabetisch, antimikrobiell und blutdrucksenkend. Ausserdem kann Essig den Cholesterinspiegel senken, das Wachstum von Tumoren hemmen und Übergewicht vorbeugen.

Damit ist Oxymel bereits durch diese zwei Zutaten ein wirksames Naturheilmittel und gesunde Prophylaxe. Die weiteren medizinischen Wirkungen des Sauerhonig sind von den Zugaben wie Kräutern und Gewürzen abhängig.

So ist beispielsweise Oxymel mit Salbei, Thymian und Spitzwegerich besonders wirksam bei Husten und Atemwegsproblemen.

Eine Prise Gesundheit

Die Kraft der Gewürze können wir nicht nur zu kulinarischen und kosmetischen Zwecken nutzen. Zahlreiche anerkannte wissenschaftliche Untersuchungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, bestätigen, dass Gewürze in vielen Fällen gleichwertig oder sogar stärker wirken als die entsprechenden synthetischen Medikamente.

### **Oxymel selber herstellen – Grundrezept**

Um Oxymel selber zu machen, brauchst du qualitativ hochwertigen Honig, naturbelassenen Essig und die gewünschten Zugaben wie getrocknete Kräuter oder Gewürze – sowie etwa vier Wochen Zeit.

Oxymel-Zutaten:

3 Teile Honig

1 Teil Essig

Zugaben

Oxymel ansetzen – Anleitung:

Spüle ein geeignetes Schraubglas mit heisser Natronlösung aus oder koche es aus.

Vermenge den Honig und Essig im Glas.

Hacke oder schneide die Kräuter oder andere Zugaben fein. Früchte kannst du etwas zerdrücken.

Gib die Zugaben dann in die Honig-Essig-Mischung und verrühre diese gut miteinander. Achte darauf, dass die Zugaben nicht an der Oberfläche schwimmen, sonst kann sich Schimmel bilden. Gegebenenfalls kannst du diese mit einem Glasdeckel oder einem flachen Stein abdecken, sodass sie unter die Oberfläche gedrückt werden.

Verschliesse das Schraubglas fest und lasse es an einem dunklen Ort etwa vier Wochen lang stehen. Du kannst das Glas etwa einmal die Woche vorsichtig schütteln oder schwenken, damit sich die Inhaltsstoffe aus den Zugaben besser lösen.

Seihe dann die Flüssigkeit in ein sauberes Schraubglas oder Fläschchen ab.

Manuka-Honig ist nicht nur ein wertvoller Bio-Honig zum Geniessen und als Zutat für das Oxymel geeignet, sondern auch ein wunderbares Geschenk für Körper und Geist – Bio-Manuka-Honig aus Neuseeland.

### **Oxymel: Zutaten-Tipps**

Achte bei allen Zutaten auf eine hohe Qualität:

Honig beziehst du am besten in Bio-Qualität aus der Region. Beim Essig solltest du auch auf Bio-Qualität achten und einen ungefilterten Essig ohne Zusätze wählen.

Naturtrüber Apelessig ist zum Beispiel gut für Oxymel geeignet. Ebenfalls sollten die Zusätze möglichst naturbelassen sein – etwa aus eigener Wildsammlung oder aus kontrolliert biologischem Anbau.

### **Oxymel-Zugaben:**

Wildkräuter wie Spitzwegerich, Brennnesselblätter, Giersch, Gundermann, Bärlauch usw.

Küchenkräuter wie Salbei, Thymian, Oregano oder Minze

Wildobst wie Sanddorn, Schlehen oder Hagebutten

Früchte wie Kirschen, Himbeeren oder Brombeeren

Gemüse wie Knoblauch oder Meerrettich

Wurzeln/Rizome wie Kurkuma oder Ingwer  
Gewürze wie Schwarzer Pfeffer, Zimt, Fenchel oder Anis  
Oxymel-Rezepte für die Gesundheit

### **Bärlauch-Oxymel**

200 g Blütenhonig  
50 g Apfelessig  
¼ TL Natursalz

Mische alle Zutaten in einem Glas. Danach 2 Handvoll klein geschnittener Bärlauchblütenknospen unterrühren und das Glas verschliessen.

Lasse das Oxymel 2 Wochen kühl und dunkel ausziehen, filtriere es anschliessend und fülle es in saubere Flaschen ab.

### **Hustensaft-Oxymel mit Fichtenwipferl**

5 EL Honig  
10 EL Apfelessig  
3 EL klein geschnittene Fichtenwipferl

Alle Zutaten in einem Glas verrühren und dieses verschliessen. Das Ganze 2 Wochen im Dunkeln ziehen lassen, abfiltrieren und in eine Flasche füllen. Das Oxymel löst und konserviert die wertvollen Inhaltsstoffe der Fichte.

Der beste Zeitpunkt zum Fichtenwipferl sammeln ist übrigens der Mai. Dunkel gelagert ist der selbstgemachte Hustensaft 12 Monate haltbar. Das Rezept funktioniert auch mit Spitzwegerich, Gänseblümchen und anderen Husten-Kräutern.

Bei Husten, Erkältungen und zur Stärkung des Immunsystems 1 TL einnehmen.

Ingweroxymel mit Lindenblüten zum Aufwärmen

300 g Bio-Ingwer, geraspelt oder fein gewürfelt  
3 Bio-Zitronen, mit Schale geachtelt  
3 Hände voll Lindenblüten, eben aufgeblüht

1kg Honig

Der Saft aus den Zitronen ersetzt bei diesem Oxymel-Rezept den Apfelessig. Verfahre mit den Zutaten genauso wie im Grundrezept.

Dieses Oxymel wirkt schweisstreibend und fördert Fieber bei Erkältungen. Im Winter mit kaltem oder warmem Wasser aufgegossen, mobilisiert das Extrakt deine eigene Körperwärme und hilft dir damit gesund zu werden. Ein kleiner Katalysator für deine innere Heizung sozusagen.

Bereite diesen Oxymel auf Vorrat im Juni während der Lindenblüte für den erkältungsreichen kalten Winter zu.

Das Vitamin C aus Zitronen sorgt für eine Extraportion <gesund>.

### **Oxymel als Abendtrunk**

250 g Rosenblättern, Lavendel, Baldrianwurzel und Kamille zu gleichen Anteilen  
500 g Honig  
200 ml Apfelessig

Alle Zutaten wie bei den anderen Rezepten in einem Glas vermischen. Die Baldrianwurzel schneidest du in kleine Stückchen. Nach vier Wochen alles gut abseihen und das Oxymel in lauwarmem Wasser vor dem Schlafengehen trinken.

Das Abendtrunk-Oxymel wirkt beruhigend und fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf.

### **Anwendung von Oxymel**

Zur Prophylaxe und Stärkung des Immunsystems nehmen Erwachsene täglich etwa zwei bis drei Esslöffel Oxymel in einem Glas Wasser gelöst ein. Kinder nehmen die halbe Dosis.

Nach drei Wochen täglicher Einnahme solltest du die Einnahme für eine Woche pausieren, bevor du wieder Oxymel zu dir nimmst.

Alternativ kannst du Oxymel auch als Basis für Erfrischungsgetränke oder sogar als Zutat beim Kochen verwenden (etwa für Dressings).

Du solltest aber den Sauerhonig nicht erhitzen, um seine wertvollen Bestandteile zu erhalten.

Quelle: <https://alpenschau.com/heiltrunk-oxymel-mit-sauerhonig-das-immunsystem-boosten/>

## Wie E-Zigaretten Ihr Gehirn, Ihr Herz, Ihre Lunge und Ihren Dickdarm verändern können

*uncut-news.ch, Mai 6, 2022*



Eine Tierstudie zeigt, dass tägliches Dampfen mit aromatisierten Kapseln den Entzündungsprozess in mehreren Organsystemen verstärken kann, wobei die auffälligsten Veränderungen im Gehirn stattfinden, was zu Verhaltensänderungen und Stimmungsstörungen beitragen kann.

Frühere Forschungen haben auch gezeigt, dass Aromastoffe die Endothelzellen schädigen, die die Arterien auskleiden, was zu einer Verringerung der Stickoxidproduktion und zu Herz-Kreislauf-Schäden führen kann.

E-Zigaretten werden als Alternative zu herkömmlichen Zigaretten beworben, was viele fälschlicherweise glauben, dass sie «gesünder» sind, weil der Dampf kaum riecht und sich schnell verflüchtigt. Einer von 5 High-School-Schülern dampft, und Experten sind der Meinung, dass E-Zigaretten junge Menschen über Jahre hinweg süchtig halten werden.

Umstehende sind vor den Gefahren nicht gefeit, denn Daten zeigen, dass die Geräte giftige Chemikalien und Metalle freisetzen, die von Umstehenden offenbar genauso viel Cotinin – ein Mass für die vom Körper aufgenommene Nikotinmenge – aufgenommen werden wie von Menschen, die herkömmlichem Zigarettenrauch ausgesetzt sind.

Untersuchungen der University of California San Diego School of Medicine zeigen, dass tägliches Dampfen den Entzündungsprozess im Körper in mehreren Organsystemen verstärken kann. Interessanterweise fanden sie auch heraus, dass die Wirkung auf die Entzündung vom Geschmack der gerauchten E-Zigarette abhängt.

E-Zigaretten sind nicht wie herkömmliche, brennbare Zigaretten. Sie geben weder Rauch noch einen unangenehmen Rauchgeruch ab, weshalb sie in der Regel fälschlicherweise als gesundheitlich unbedenklich angesehen werden. Es ist fast acht Jahre her, dass ich vor den gefährlichen Auswirkungen des Rauchens auf die menschliche Gesundheit gewarnt habe. Dennoch werben die Hersteller von E-Zigaretten weiterhin für ihr Produkt als eine Option für diejenigen, die mit herkömmlichen brennbaren Zigaretten aufhören wollen, oder als eine «befriedigende Alternative zum Zigarettenrauchen».

Das Rauchen herkömmlicher Zigaretten schädigt nahezu jedes Organ im Körper und löst viele verschiedene Krankheiten aus. Dazu gehören viele Arten von Krebs, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, eine eingeschränkte Lungenfunktion und koronare Herzkrankheiten. Und da immer mehr Menschen mit dem Rauchen von brennbaren Zigaretten aufhören, ist der Markt für diese zurückgegangen; die E-Zigarettenhersteller verzeichnen einen Anstieg der Beliebtheit ihrer Produkte.

Der Umstieg auf E-Zigaretten ist jedoch nicht die gesunde Alternative, die Ihnen die Werbefirmen weismachen wollen. In der Fachzeitschrift *Environmental Health Perspectives* veröffentlichte Forschungsergebnisse zeigen, dass die Dampf- und Aerosolproben von E-Zigarettenflüssigkeit für die menschliche Gesundheit gefährliche Schwermetalle freisetzen können. Ausserdem können diese Schwermetalle möglicherweise die Entzündungsreaktion im Gehirn, im Herzen und im Dickdarm beeinflussen.

### **E-Zigaretten können die Entzündungswerte in Gehirn, Herz und Dickdarm erhöhen**

Frühere Studien, die sich mit E-Zigaretten befassten, haben gezeigt, dass sie entzündliche und kardiopulmonale physiologische Veränderungen verursachen. Während es jedoch zahlreiche Studien zu herkömmlichen brennbaren Zigaretten gibt, sind die Daten zu E-Zigaretten-Geräten weniger fundiert. Mehrere Studien haben gezeigt, dass das Rauchen von E-Zigaretten, auch Vaping genannt, Veränderungen der Neurotransmitter auslöst.

Nach Angaben der UC San Diego rauchen derzeit mehr als 12 Millionen Erwachsene in den USA E-Zigaretten, wobei die höchste Konsumrate bei Personen zwischen 18 und 24 Jahren zu verzeichnen ist. In einer Studie untersuchten die Forscher, wie sich die Aerosole einer JUUL mit Geschmacksstoff, die drei Monate lang dreimal täglich geraucht wurde, auf Gehirn, Lunge, Herz und Dickdarm auswirken würden.



Das Team verwendete «die bekannteste E-Zigarettenmarke, JUUL, und ihre beliebtesten Geschmacksrichtungen: Minze und Mango». Die Forscher verwendeten ein Tiermodell und setzten Mäuse drei Monate lang dreimal täglich dem JUUL-Aerosol aus. Sie fanden die auffälligsten Veränderungen im Gehirn, von denen sie annahmen:

... zu Verhaltensänderungen und Stimmungsstörungen beitragen können. Darüber hinaus kann der Konsum von E-Zigaretten eine Entzündung des Darms verursachen, die mit einer schlechten systemischen Gesundheit in Verbindung gebracht wird, sowie eine Entzündung des Herzens, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt.

Dr. Laura Crotty Alexander ist ausserordentliche Professorin für Medizin an der UC San Diego School of Medicine und leitende Wissenschaftlerin der Studie. In einer Pressemitteilung sagte sie: «Diese E-Zigaretten auf Pod-Basis sind erst in den letzten fünf Jahren populär geworden, so dass wir nicht viel über ihre langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit wissen.»

Das Team fand Veränderungen in der neuroinflammatorischen Genexpression in einem Bereich des Gehirns, der für die Belohnungsverarbeitung und die Motivation wichtig ist. Besorgniserregend ist, dass diese Veränderungen mit Depressionen, Angstzuständen und Suchtverhalten in Verbindung gebracht wurden. Dies könnte dazu führen, dass die Nutzer noch mehr in die Abhängigkeit von E-Zigaretten geraten. Crotty Alexander brachte die Besorgnis des Teams und vieler anderer Gesundheitsexperten zum Ausdruck, als sie sagte:

«Viele JUUL-Konsumenten sind Jugendliche oder junge Erwachsene, deren Gehirne sich noch entwickeln, daher ist es ziemlich erschreckend zu erfahren, was in ihren Gehirnen passiert, wenn man bedenkt, wie sich dies auf ihre psychische Gesundheit und ihr Verhalten auswirken könnte.»

### **Aromatisierte E-Zigaretten schädigen die Endothelzellen**

Laut einer Studie der Boston University School of Medicine kann die Flüssigkeit, die zum Aromatisieren von E-Zigaretten-Pods verwendet wird, frühe Anzeichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar zum Tod führen können. Die Wissenschaftler entdeckten, dass sich Veränderungen in den Endothelzellen fast sofort auf zellulärer Ebene zeigten.

Einer der Schlüsselfaktoren dieser Studie war, dass die Wissenschaftler die Wirkung des Aromas direkt untersuchten, und zwar in Mengen, die im Körper wahrscheinlich erreicht werden. Die leitende Forscherin Jessica Fetterman, Ph.D., sagte, dass die während der Datenerfassung ausgewerteten Massnahmen einige der ersten Veränderungen waren, die bei der Entwicklung von Herzkrankheiten zu beobachten sind.

Die Forscher verwendeten Endothelzellen, d. h. Zellen, aus denen die Auskleidung der Blutgefässe besteht. Sie sammelten Zellen von zwei Gruppen von Menschen. Eine Gruppe konsumierte regelmässig herkömmliche Tabakzigaretten mit Mentholgeschmack, die andere Gruppe konsumierte Tabakzigaretten ohne Geschmack. Sie verglichen diese Zellen mit denen von Nichtraucher. Die Zellen beider Arten von Rauchern waren in der Lage, wichtige Funktionen auf die gleiche Weise auszuführen wie die Zellen von Nichtrauchern.

Dazu gehörte die Produktion von Stickstoffmonoxid, einem farblosen Gas, das der Körper zur Erweiterung der Blutgefässe verwendet. Als die Nichtraucherzellen direkt Menthol ausgesetzt wurden, geschah das Gleiche. Die Forscher nutzten dies als Ausgangswert, mit dem sie Aromazusätze verglichen, die üblicherweise in E-Zigaretten enthalten sind. In dieser Studie testeten die Forscher neun chemische Aromastoffe, darunter Minze, Nelke, Vanille, Zimt, Erdbeere und Banane.

Sie setzten die Endothelzellen unterschiedlichen Mengen der neun Aromastoffe aus. Vor der Exposition wurden die Chemikalien auf die gleiche Temperatur erhitzt, die ein Gerät normalerweise erzeugen würde. In der höchsten Expositionsstufe lösten die Chemikalien den Zelltod aus. Bei niedrigeren Werten stellten die Forscher fest, dass sie die Stickoxidproduktion beeinträchtigten. Fetterman kommentierte die Bedeutung der Studie:

Unsere Studie deutet darauf hin, dass die in Tabakerzeugnissen wie E-Zigaretten verwendeten Aromazusätze allein oder in Abwesenheit anderer Verbrennungsprodukte oder -bestandteile Herz-Kreislauf-Schäden verursachen können. Das könnte schwerwiegende Folgen haben, da aromatisierte Tabakprodukte die am häufigsten verwendeten Produkte sind, insbesondere bei Jugendlichen.

Sie fügte hinzu:

Erhöhte Entzündungen und ein Verlust von Stickstoffmonoxid gehören zu den ersten Veränderungen, die im Vorfeld von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ereignissen wie Herzinfarkt und Schlaganfall auftreten, und gelten daher als frühe Prädiktoren für Herzerkrankungen. Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass diese Aromazusätze ernsthafte gesundheitliche Folgen haben können.

### **Dampfen unter Jugendlichen ist weiterhin eine Herausforderung**

In einem Artikel des Journal of the American Medical Association wird berichtet, dass etwa einer von fünf Highschool-Schülern dampft. Während einige Erwachsene behaupten, mit dem Dampfen ihre Nikotinsucht zu überwinden, fangen Jugendliche oft mit dem Dampfen an und gehen dann zu herkömmlichen

brennbaren Zigaretten über. Experten sind der Meinung, dass das Dampfen wahrscheinlich eine Sucht auslöst, die junge Menschen über Jahre hinweg süchtig machen wird.

Ausserdem enthalten E-Zigaretten wie herkömmliche Zigaretten den stark süchtig machenden Stoff Nikotin. Zur Erinnerung: Nach Angaben der CDC kann Nikotin die Entwicklung des Gehirns von Jugendlichen schädigen, das sich bis Mitte zwanzig weiterentwickelt.

Die CDC stellt ausserdem fest, dass junge Menschen, die E-Zigaretten benutzen, mit zunehmendem Alter eher zu herkömmlichen brennbaren Zigaretten übergehen. Trotzdem hat die Food and Drug Administration (FDA) den Verkauf von E-Zigaretten genehmigt, nachdem sie laut BBC zu dem Schluss gekommen ist, dass der Nutzen für Erwachsene, die mit dem Rauchen aufhören wollen, grösser ist als das Risiko, dass Teenager süchtig werden.

Im Jahr 2021 berichtete die BBC über eine von der FDA und der CDC veröffentlichte Studie, nach der in diesem Jahr mehr als 2 Millionen Schüler E-Zigaretten verwendet haben sollen, 80% davon mit Geschmack. Die Entscheidung, E-Zigaretten zuzulassen, galt nur für Produkte mit Tabakgeschmack, die nach Ansicht der FDA «süchtigen erwachsenen Rauchern, die umsteigen», zugutekommen könnten.

Nach den im März 2022 von der FDA veröffentlichten Daten ist JUUL nicht mehr das meistverkaufte Produkt auf dem Studentenmarkt. Stattdessen rauchen 26,8% Puff Bar, gefolgt von 10,5%, die Vuse verwenden, und 6,8%, die JUUL verwenden. Nach Angaben der Befragten war der häufigste Grund für das Ausprobieren einer E-Zigarette, dass ein Freund sie dazu aufforderte, eine zu probieren.

Derzeitige Nutzer gaben an, E-Zigaretten zu benutzen, wenn sie sich ängstlich, gestresst oder deprimiert fühlten, und fast ebenso viele gaben an, E-Zigaretten zu benutzen, «um einen Rausch oder einen Kick durch Nikotin zu bekommen». Laut einer im Januar 2022 von der Truth Initiative veröffentlichten Umfrage gaben fast die Hälfte der befragten Schüler im Alter von 15 bis 24 Jahren an, sie wollten im neuen Jahr mit dem Dampfen aufhören.

Dies deckt sich mit früheren Untersuchungen der Truth Initiative, die darauf hinwiesen, dass die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, weit verbreitet ist, und einige Ergebnisse zeigen, dass viele es bereits versucht haben und gescheitert sind. Laut dem JAMA-Artikel können Eltern auf Anzeichen achten, die darauf hindeuten, dass ihr Kind kiff, z.B:

Erhöhter Durst

Nasenbluten

Räuspern

Erhöhte Reizbarkeit

Stimmungsschwankungen

Wunde Stellen im Mund

Atemprobleme

Ungeklärter Husten

Frucht- oder bonbonartiger Geruch

### **Auch Unbeteiligte sind von Vape-Giften betroffen**

Elektronische Zigaretten funktionieren nicht auf die gleiche Weise wie herkömmliche Zigaretten. Anstelle der Verbrennung zur Erhitzung des Tabaks wird bei E-Zigaretten Wärme durch Batterien erzeugt. Dadurch wird ein nikotinhaltiges Aerosol erzeugt, das der Nutzer inhaliert. Der Nutzer erhält durch das Dampfen die gleiche Nikotinwirkung wie bei Zigaretten, ohne die hohen Mengen an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, die mit dem Rauchen herkömmlicher Zigaretten verbunden sind.

Obwohl die Hersteller E-Zigaretten und Vaping-Pens in verschiedenen Grössen und Formen entwickelt haben, geben sie alle die gleiche Zusammensetzung von Chemikalien auf die gleiche Weise ab. Während der Benutzer den grössten Teil des Dampfes und der vernebelten Giftstoffe einatmet, gelangen einige der vernebelten Partikel auch in die Umwelt. Dies kann sich auf umstehende Personen auswirken.

In einer Studie der University of Southern California wurde die Luftqualität in Büros untersucht, in denen Freiwillige traditionelle Zigaretten und E-Zigaretten geraucht hatten. Sie analysierten Luftproben und stellten fest, dass das Rauchen von E-Zigaretten zu einem zehnfachen Rückgang der krebserregenden Feinstaubpartikel führte, dass aber die Konzentration toxischer Metalle viel höher war als beim normalen Zigarettenrauch.

In einer anderen Studie wurde untersucht, wie die E-Zigarettengeräte gebaut sind, und geprüft, ob das aerosolierte Metall aus der Flüssigkeit oder den Komponenten stammt. Dabei stellte sich heraus, dass manchmal Komponenten fehlten oder dass es Anzeichen für eine Verwendung gab, bevor das Gerät verpackt wurde. Sie entdeckten, dass die Geräte bei der Verbrennung Aerosolpartikel aus Zinn, Silber, Aluminium, Nickel, Eisen und Chrom freisetzen, von denen viele bekanntermassen Atemwegsbeschwerden und Krankheiten verursachen können.

Unbeteiligte können sich in falscher Sicherheit wiegen, da die Dämpfe oft wenig bis gar nicht riechen und sich schnell zu verflüchtigen scheinen. Daten der University of California San Francisco zeigen jedoch,

dass E-Zigaretten die Luft mit Nikotin und Feinstaub verschmutzen, den Umstehende leicht einatmen und aufnehmen können.

Obwohl E-Zigaretten eine geringere Nikotinbelastung verursachen, fanden die Forscher heraus, dass es eine erhebliche Diskrepanz zwischen der Exposition von Umstehenden gegenüber E-Zigaretten und herkömmlichem Zigarettenrauch gibt, deren Grund unklar bleibt. Sie fanden heraus, dass Personen, die der Verschmutzung durch E-Zigaretten ausgesetzt sind, ähnliche Cotininwerte aufweisen – ein Mass für die vom Körper aufgenommene Nikotinmenge – wie Personen, die herkömmlichem Zigarettenrauch ausgesetzt sind.

### **Wie man sich das Aufhören leichter macht**

Meiner Meinung nach besteht das «Geheimnis» der Raucherentwöhnung darin, zuerst gesund zu werden, was den Ausstieg geistig und körperlich erleichtert. Bewegung ist ein wichtiger Teil dieses Plans, denn Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die regelmässig Krafttraining betreiben, doppelt so erfolgreich mit dem Rauchen aufhören wie Menschen, die nicht trainieren.

Gesunde Ernährung ist ein weiterer entscheidender Faktor für die Verbesserung Ihrer Gesundheit und die Stärkung Ihrer Fähigkeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Kurz gesagt, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, finden Sie hier drei grundlegende Tipps für den Anfang:

Führen Sie einen zyklischen ketogenen Ernährungsplan ein, der intermittierendes Fasten beinhaltet, um Ihre metabolische Flexibilität zu verbessern.

Entwickeln Sie ein vielseitiges Trainingsprogramm. Dies ist Ihr Verbündeter im Kampf gegen Krankheiten und bei der Raucherentwöhnung. Krafttraining ist ein wichtiger Bestandteil, aber denken Sie auch daran, hochintensive Intervallübungen, Übungen zur Stärkung der Körpermitte, Dehnübungen und regelmässige Bewegung ohne Sport (wie Spazierengehen und weniger Sitzen) einzubeziehen.

Finden Sie ein gesundes emotionales Ventil. Viele nutzen Sport, Meditation oder Entspannungstechniken, und das ist alles sehr gut. Ich empfehle auch die Anwendung von Emotional Freedom Techniques (EFT). Sie können helfen, emotionale Blockaden aus Ihrem System zu lösen (von denen Sie vielleicht nicht einmal wissen, dass sie vorhanden sind), wodurch Ihr Geist und Ihr Körper wieder ins Gleichgewicht kommen und Sie die Sucht überwinden und Heisshungerattacken vermeiden können.

Sobald Sie diese drei Dinge regelmässig tun, sollten Sie darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören. An diesem Punkt sind viele bereit, den «kalten Entzug» zu versuchen. Wenn Sie Eltern sind, sollten Sie mit Ihren Kindern über die Risiken des Rauchens, des rauchlosen Tabaks und der E-Zigaretten sprechen. Der einfachste Weg, mit dem Rauchen aufzuhören, ist, gar nicht erst damit anzufangen.

Quellen:

1, 4, 6, 7, 9, 10 University of California, April 14, 2022

2 JUUL

3 Centers for Disease Control and Prevention, Health Effects Of Cigarette Smoking

5 ELife Science, April 12, 2022

8 ELife Science, April 12, 2022, Abstract, last line

11 Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, 2018;38

12 Science Daily, June 14, 2018

13 Gizmodo, June 14, 2018, Para 5

14 Science Daily, June 14, 2018, para 4

15 JAMA Network, 2021;175(4) para 1, 2 under infographic

16 Centers for Disease Control and Development, April 7, 2022, top section

17, 19 BBC, October 13, 2021

18 Food and Drug Administration, March 10, 2022

20 Food and Drug Administration, March 10, 2022, Section 2 para 4, 5

21 Truth Initiative, January 5, 2022, full para 1, 2

22 University of Southern California, August 28, 2014

23 PLOS|ONE, 2013; 8(3):e57987

24 University of California San Francisco Center for Tobacco Control Research and Education, July 25, 2016

25 Nicotine and Tobacco Research, 2011, 13(8), 756

QUELLE: HOW E-CIGS CAN ALTER YOUR BRAIN, HEART, LUNGS AND COLON

Quelle: <https://uncutnews.ch/wie-e-zigaretten-ihr-gehirn-ihr-herz-ihre-lunge-und-ihren-dickdarm-veraendern-koennen/>

## **«Bahnbrechende Studie» zeigt, dass diese Ernährungsweise das Leben um Jahre verlängern kann**

*uncut-news.ch, Juni 15, 2022, ercola.com*

Eine Tierstudie hat gezeigt, dass eine zeit- und kalorienreduzierte Ernährung das Leben um 35% verlängern kann, d. h. neun Monate länger als die typische Lebenserwartung von zwei Jahren.

Frühere Forschungen haben gezeigt, dass eine kalorienreduzierte und zeitlich begrenzte Ernährung jeweils gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, darunter die Aktivierung der Autophagie, die Verbesserung der Immunität und die Verringerung des Risikos neurodegenerativer Erkrankungen wie Demenz, Parkinson und amyotrophe Lateralsklerose (ALS).



Zeitlich begrenztes Essen erhöht bestimmte Stoffwechselprodukte, die mit dem Muskelerhalt und der antioxidativen Aktivität zusammenhängen, erhöht die Langlebigkeit, verbessert die potenzielle Gewichtsabnahme und senkt das Risiko von Diabetes, bestimmten Krebsarten und Demenz

Es gibt mehrere Strategien, die Ihnen helfen, Heißhungerattacken zu überwinden, wenn Sie mit dem intermittierenden Fasten beginnen. Dazu gehören eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ausreichend Schlaf, der Verzehr der richtigen Fette und das Trinken von Kaffee mit MCT-Öl.

Eine im Mai 2022 veröffentlichte Tierstudie ergab, dass eine zeit- und kalorienbeschränkte Ernährung das Leben verlängern kann. Es gibt verschiedene Ansätze für das Fasten. Intermittierendes Fasten ist eine Möglichkeit, die Zeit der Nahrungsaufnahme einzuschränken. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass man auch die Kalorienzufuhr über einen Zeitraum von 24 Stunden einschränkt.

So bedeutet intermittierendes Fasten im Allgemeinen, dass Sie die Nahrungsaufnahme während bestimmter Stunden des Tages einschränken und nachts nichts essen. Welchen Ansatz Sie wählen, kann von Ihren täglichen Umständen abhängen. Anfangs sind Sie vielleicht nervös, wenn Sie die Nahrungsaufnahme auf bestimmte Stunden des Tages beschränken. Wenn Sie es jedoch schrittweise angehen, gewöhnt sich Ihr Körper daran, und es ist durchaus machbar.

Eine gängige Methode des intermittierenden Fastens besteht darin, während vier bis acht Stunden des Tages zu essen und in den restlichen 16 bis 20 Stunden zu fasten. Diese Methode ist sehr beliebt, da man bereits fastet, während man schläft. Man kann das Fasten über Nacht verlängern, indem man das Frühstück auslässt, oder man kann sich dafür entscheiden, das Frühstück zu essen und das Abendessen auszulassen.

Manche Menschen praktizieren diese Art des Fastens täglich, andere zwei- bis viermal pro Woche. Je konsequenter Sie diese Art des Fastens anwenden, desto weniger Hunger werden Sie zu den Mahlzeiten verspüren, die Sie auslassen. Eine weitere Möglichkeit des intermittierenden Fastens besteht darin, die Kalorienzufuhr an zwei Tagen pro Woche auf 500 Kalorien zu begrenzen. Die beiden Tage können Sie frei wählen, solange sie nicht hintereinander liegen.

Eine andere Methode besteht darin, einmal in der Woche 24 Stunden lang Wasser zu fasten. Dies kann zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit führen, die durch die Freisetzung von Giftstoffen ausgelöst werden. Aus diesem Grund empfehle ich mehrtägiges Wasserfasten nicht mehr, da die meisten Menschen ein ineffizientes Entgiftungssystem haben und es mehr schaden als nützen könnte.

### **Nächtliches Fasten könnte die Lebenserwartung um Jahre verlängern**

Forscher des University of Texas Southwestern Medical Center gingen in der vorgestellten Studie von der Prämisse aus, dass eine Kalorienbeschränkung das Leben verlängern kann. Sie wussten jedoch auch, dass die genauen Mechanismen, mit denen der Körper dies erreicht, nur unzureichend bekannt sind. An-

hand eines Tiermodells fanden sie heraus, dass eine Kalorienbeschränkung von 30% die Lebensdauer der Tiere um 10% verlängern kann.

Wenn sie jedoch die Kalorienrestriktion mit intermittierendem Fasten kombinierten und die Fütterungszeiten mit den zirkadianen Rhythmen der Tiere in Einklang brachten, konnten sie die Lebensdauer um 35% verlängern. Dies war offenbar unabhängig vom Körpergewicht der Tiere und führte nicht zu einem Gewichtsverlust.

Die Forscher schrieben, dass die Kalorienrestriktion und das intermittierende Fasten dazu beitragen, die mit Entzündungen verbundene genetische Expression zu verringern, was altersbedingte Veränderungen verbessern könnte. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass es nicht so sehr darauf ankommt, was verzehrt wurde, sondern vielmehr, wann die Mäuse es zu sich nahmen.

Die Tiere erhielten eine gesunde Ernährung und wurden nur nachts gefüttert, da es sich um nachtaktive Tiere handelt. Da der Mensch die meiste Zeit des Tages wach ist, schlugen die Autoren vor, die Nahrungsaufnahme auf die Tagesstunden zu beschränken.

Die Tiere wurden vier Jahre lang beobachtet, und die Forscher fanden heraus, dass die Mäuse durch die Einschränkung der Kalorienzufuhr und die ausschliessliche Fütterung in der Nacht neun Monate länger leben konnten als die typische Lebenserwartung von zwei Jahren. Joseph Takahashi, der Hauptautor der Studie, ist Molekularbiologe und interessiert sich für die Probleme, die mit zeitlich begrenzten Ernährungsplänen einhergehen.

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass es positive Auswirkungen auf die Gesundheit und Langlebigkeit gibt, auch wenn die Mäuse nicht abgenommen haben. Die Wissenschaftler glauben, dass die Einschränkung der Kalorienzufuhr und des Zeitplans für die Mahlzeiten die Tendenz zu Entzündungen und Stoffwechselstörungen, die bei Mäusen im Alter häufig auftreten, positiv beeinflussen könnte.

### **Kalorienbeschränkung verlangsamt auch den Alterungsprozess**

In der vorgestellten Studie wurde die Wirkung von Kalorienrestriktion und zeitlich abgestimmter Fütterung auf die Langlebigkeit untersucht. In dieser Studie wurde ein geringerer Effekt der reinen Kalorienrestriktion festgestellt. Frühere Forschungen haben auch gezeigt, dass eine Kalorienrestriktion die Autophagie aktiviert und das mTOR (mammalian target of rapamycin) unterdrücken kann, beides Faktoren, die für Gesundheit und Langlebigkeit entscheidend sind.

Autophagie ist ein Prozess, bei dem Zellen im Körper recycelt werden. Im Grunde verhindert sie die Anhäufung von abgenutzten Zellteilen. Die Autophagie wird aktiviert, wenn der Körper unter Nährstoff- und Energiemangel leidet.

An einer zweijährigen Studie der Yale University nahmen 200 Teilnehmer teil, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Eine Gruppe wurde gebeten, ihre gesamte Kalorienzufuhr zwei Jahre lang um 14% zu reduzieren. Ziel der Forscher war es, zu untersuchen, ob die Kalorienrestriktion den Menschen in der gleichen Weise zugutekommt, wie frühere Tierstudien eine positive Reaktion gezeigt hatten.

Die Immunität wurde unter anderem durch die Analyse der Thymusdrüse überwacht, die sich hinter dem Brustbein und vor dem Herzen befindet. Die Forscher verwendeten MRT-Bildgebung bei Teilnehmern, die ihre Kalorienzufuhr eingeschränkt hatten, und stellten fest, dass die Drüse am Ende der zwei Jahre mehr T-Zellen produzierte als zu Beginn der Studie. Nach einer weiteren Analyse stellte das Team fest, dass die Veränderungen in der Mikroumgebung der Thymusdrüse und nicht in den T-Zellen zu suchen waren.

Die Daten zeigten auch «bemerkenswerte Veränderungen» in der Genexpression des Fettgewebes, die bis zum Ende der Studie erhalten blieben. Die Autophagie fördert das Überleben der Zellen und erleichtert die Homöostase. Studien haben auch gezeigt, dass sie zur Förderung des Zelltods beiträgt, der ein notwendiger Bestandteil des Überlebens ist.

Während die Autophagie in eukaryontischen Zellen umfassend untersucht wurde, haben Forscher herausgefunden, dass eine deregulierte Autophagie auch zu neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Chorea Huntington und Parkinson beitragen kann. Andere Beobachtungen lassen vermuten, dass die Autophagie bei psychiatrischen Störungen wie bipolaren Störungen und Schizophrenie eine wichtige Rolle spielen könnte.

Die Analyse zellulärer Strukturen während des Alterns ergab, dass dieser Prozess mit dem Alter abnimmt, was altersbedingte Krankheiten verschlimmert. Wissenschaftler stellen die Theorie auf, dass eine angemessene Autophagie-Aktivität die Lebenserwartung verlängern könnte. Andere Studien haben gezeigt, dass eine Erhöhung der Autophagie die Proteinaggregate reduzieren kann, die zu neurodegenerativen Erkrankungen beitragen, und dass dies eine Methode sein könnte, um altersbedingte Krankheiten und Langlebigkeit zu beeinflussen.

### **Zeitlich begrenztes Essen hat mehrere Vorteile**

Zusätzlich zu der in der vorgestellten Studie nachgewiesenen verlängerten Lebensspanne haben andere Forschungsarbeiten gezeigt, dass eine zeitliche Einschränkung der Nahrungsaufnahme erhebliche Vorteile für die allgemeine Gesundheit haben kann. So nimmt beispielsweise mit zunehmendem Alter die Pro-

duktion der Stoffwechselprodukte Leucin, Isoleucin und Augensäure ab. Beim Fasten hingegen sind die Werte dieser Stoffwechselprodukte höher.

Takayuki Teruya, der Erstautor der Studie, merkte an, dass diese speziellen Metaboliten mit dem Erhalt der Muskeln und der antioxidativen Aktivität zusammenhängen und zur Erhöhung der Langlebigkeit beitragen könnten. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Fasten eine «verjüngende Wirkung» hat. Eine zweite Studie zeigte, dass die Kombination von intermittierendem Fasten mit einer Kohlenhydratbeschränkung die Gewichtsabnahme verbessern könnte.

Zwei Gruppen von Frauen wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt, um eines von zwei Frühstücksangeboten zu verzehren. Die übrigen Lebensmittel in ihrer täglichen Ernährung waren identisch. Die Gruppe nahm täglich zwischen 1300 und 1500 Kalorien zu sich, und am Ende der Studie hatten diejenigen, die ein kohlenhydratbeschränktes Frühstück zu sich nahmen, im Vergleich zur Kontrollgruppe einen um 7,7 Pfund höheren Gewichtsverlust.

Forscher halten die Autophagie auch für einen gangbaren Weg zur Behandlung von Krankheiten. In einer Veröffentlichung aus dem Jahr 2012 wurde festgestellt, dass die Autophagie nicht nur eine Rolle bei der Homöostase spielt, sondern auch bei neurodegenerativen Erkrankungen, Krebs, Stoffwechselstörungen und Infektionskrankheiten eine Rolle spielt und bei diesen Erkrankungen wahrscheinlich gestört ist.

Die Forschung zeigt auch, dass Fasten die Insulinsensitivität des Körpers verbessert, Diabetes rückgängig machen kann und in Kombination mit Bewegung das Gewichtsmanagement unterstützen kann. Die 2019 vorgestellten Forschungsergebnisse basieren auf der Gebetspraxis von Muslimen während des Ramadan.

An der Studie nahmen 14 gesunde Personen teil, die 30 Tage lang regelmässig 15 Stunden am Tag fasteten. Biomarker wiesen darauf hin, dass das Fasten die Insulinsensitivität verbesserte und die negativen Auswirkungen einer glukosereichen Ernährung verringerte. Ein Leitartikel des renommierten Forschers James DiNicolantonio, Pharm.D., im BMJ21 befasste sich mit mehreren Studien, in denen festgestellt wurde, dass wiederholtes Fasten das Zellwachstum von Bauchspeicheldrüsenzellen in Mausmodellen förderte.

Anderen Forschungsergebnissen zufolge könnte intermittierendes Fasten das Brustkrebsrisiko einer Frau drastisch senken. Die Gruppe verwendete drei separate Tierstudien und fand heraus, dass eine zeitlich begrenzte Ernährung das Tumorstadium reduziert und die Entwicklung von Brustkrebstumoren verzögert.

### **Demenz und Blutdruck durch zeitlich begrenzte Ernährung verändert**

Zwei der pathologischen Kennzeichen der Alzheimer-Krankheit sind Amyloid-Beta-Plaques und neurofibrilläre Tangles, die durch Aggregate des Tau-Proteins gebildet werden. In einer Arbeit schrieben die Wissenschaftler über neurodegenerative Störungen des Alterns.

Sie werden oft als Proteinopathien bezeichnet, da fehlgefaltete und aggregierte Proteine vorhanden sind, die ihre physiologischen Funktionen verlieren und neurotoxische Eigenschaften annehmen. Ein Grund für die Anhäufung und Verbreitung oligomerer Formen neurotoxischer Proteine ist die unzureichende Beseitigung durch das autophagisch-lysosomale Netzwerk. Mit anderen Worten, sie entstehen, wenn im Körper keine ausreichende Autophagie stattfindet.

Eine Fehlfunktion der Autophagie wurde bei mehreren neurodegenerativen und neuropsychiatrischen Störungen und Krankheiten festgestellt, darunter die Alzheimer-Krankheit, die Parkinson-Krankheit, die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) und die Huntington-Krankheit.

Mehrere Studien haben auch gezeigt, dass eine zeitlich begrenzte Ernährung Gedächtnisverlusten vorbeugt und die kognitiven Fähigkeiten verbessert. Fasten kann auch zur Senkung von Bluthochdruck beitragen. In einer Studie mit 174 Teilnehmern mit einem Blutdruck von über 140/90 wurde unter ärztlicher Aufsicht durchschnittlich 10 bis 11 Tage lang nur mit Wasser gefastet.

Vor Beginn des Fastens beschränkte sich ihre Ernährung auf Obst und Gemüse. Nach dem Fasten stellten die Forscher fest, dass 89% der Teilnehmer einen Blutdruck von weniger als 140/90 hatten, was zum Zeitpunkt der Studie der Grenzwert für Bluthochdruck war. Die durchschnittliche Senkung war ein grosser Sprung von 37/13. Diejenigen, die die grössten Auswirkungen erlebten, waren auch diejenigen, die den höchsten Blutdruck hatten.

### **Einfache Hacks können das Fasten vereinfachen**

In diesem einstündigen Interview mit Dave Asprey, dem Autor von «Fast This Way: Burn Fat, Heal Inflammation, and Eat Like the High-Performing Human You Were Meant to Be», sprechen wir über einige der Mythen rund um das Fasten und einfache Tricks, die er entdeckt hat, um den Prozess zu erleichtern.

Eine seiner Lieblingsmethoden, um den Spiegel eines Sättigungshormons zu erhöhen, das für ein längeres Sättigungsgefühl sorgt, ist Kaffee. Er verwendet Bulletproof Coffee, der frei von Mykotoxinen ist. Diese Toxine können in geringen Mengen im Kaffee enthalten sein und sich auf die Entzündung auswirken, indem sie das Hungergefühl steigern. Ausserdem empfiehlt er, dem Kaffee MCT-Öl beizumischen, das die Ketonkörper viermal stärker ansteigen lässt als Kokosnussöl. Weitere Hacks sind:

Beginnen Sie langsam – Intermittierendes Fasten ist eine Gewohnheit, und wie andere Gewohnheiten brauchen Sie Zeit, um sich daran zu gewöhnen.

Bleiben Sie hydriert – Es ist wichtig, in den Morgenstunden mehrere Gläser Wasser zu trinken, denn das ist ein Signal für Ihren Körper, dass Sie satt sind.

Essen Sie die richtige Art von Fett – Nehmen Sie gesunde Fette wie Avocado und Bio-Butter aus Weidehaltung zu sich. Vermeiden Sie Transfette und verarbeitete Fette, die Entzündungen fördern.

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf – Schlaf hilft Ihrem Gehirn und Ihrem Körper, sich zu regenerieren.

Wenn Sie müde sind, neigen Sie dazu, mehr zu essen. Das bedeutet, dass Ihr Hungergefühl während der Fastenzeit zunehmen kann, wenn Sie müde sind, was das Fasten erschwert.

Sport im nüchternen Zustand – Wenn Sie vor dem Essen Sport treiben, können Sie mehr Fett verbrennen, und intensiver Sport hilft, Ihren Appetit zu unterdrücken. Sie brauchen sich nicht in einem Fitnessstudio anzumelden, denn es gibt zahlreiche Übungen, die Sie bequem von zu Hause aus durchführen können. In unserer Übungsvideothek finden Sie eine Vielzahl von Übungen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.

Quellen:

1, 3, 5 Science, 2022; DOI: 10.1126/science.abk0297

2, 4, 7 Study Finds, May 6, 2022

6 Study Finds, May 6, 2022, para 1,2

8 Nutrients, 2019;11(12)

9 Frontiers in Physiology, 2016; DOI: 10.3389/fphys.2016.00445

10 Cedars Sinai, April 16, 2019

11, 12 Yale news, February 10, 2022

13 Frontiers in Cellular Neuroscience, 2019; DOI: 10.3389/fncel.2019.00196

14 Frontiers in Endocrinology, 2019; DOI: 10.3389/fendo.2018.00790

15 Aging and Neurodegenerative Diseases, 2021

16, 17 Science Daily, January 31, 2019

18 Medscape, October 9, 2018

19 Nature Review Drug Discovery, 2012;11(9)

20 Science Daily, May 21, 2019

21 Open Heart, 2019;6:e001028

22 New York Post, March 26, 2019

23 Nature Reviews and Drug Discoveries, 2018;17(9)

24 Brain Pathology, 2018;28(1)

25 Science Times, December 30, 2019

26 Nutrients, 2021;13(1)

27 Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 2001;24(5)

28 Vice, August 15, 2016

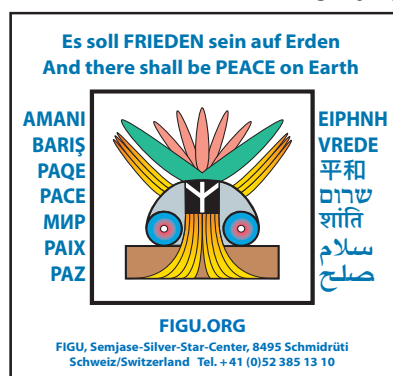
29 Daily Beast, August 22, 2014

30 U.S. News, July 7, 2017

QUELLE: 'LANDMARK STUDY' SHOWS EATING THIS WAY CAN ADD YEARS TO LIFE

Quelle: <https://uncutnews.ch/bahnbrechende-studie-zeigt-dass-diese-ernaehrungsweise-das-leben-um-jahre-verlaengern-kann/>

## 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, Feinden 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 effectiv 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 and 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, FIGU Studien- and FIGU 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

/// **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 Schmidrüti, Schweiz

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

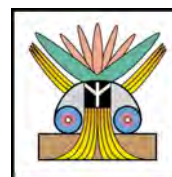


© FIGU 2022

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