

Therapie und Selbstbehandlung von chronischen Virus-, Bakterien- und Parasitenerkrankungen

Epstein-Barr-Virus/EBV, Coxsackievirus, Adenovirus, Yersinien, Pärchenegel/Schistosoma, Leberegel und weitere krankmachende Viren, Bakterien und Parasiten

Von Henning Müller-Burzler

Aktualisierte Fassung vom 20.11.2015

Die 1. Fassung dieses Artikels war vom 12.07.2005 und die 12. Fassung vom 18.03.2010.

Eine zusätzliche **Kurzfassung dieses Artikels** finden Sie auf www.mueller-burzler.de.

Inhalt	Seiten
Bezugsadressen für Einzel- und Kombinationspräparate	1
Einleitung	2
Bedeutung und Wirkungsweise der "Siebener-Nährstoffkombination"	4
Die praktische Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination"	10
• Einnahmeempfehlungen für die "Siebener-Nährstoffkombination"	10
• Berechnung der individuellen Normaldosis	12
• Nährstofftabelle – Optimal wirkende Mindestmengen der sieben Nährstoffe bezogen auf das Körpergewicht	12
• Anwendungsempfehlungen für die zusätzliche Lebertherapie mit B-Vitaminen, Zink, Vitamin C und Coenzym Q10	13
• Infektionsprophylaxe	16
Schlusswort	18
Therapeuten, welche die "Siebener-Nährstoffkombination" in ihrer	18
Praxis anwenden	
Fragen und Antworten	19

Bezugsadressen für Einzel- und Kombinationspräparate

Varuna Vital: Tel.: 0049-(0)36603-647150, www.varunavital.de*

Frau Sandra Gerber (für die Schweiz): Tel.: 0041-(0)62-9290268, www.humeli.de*

Sanavida: Tel.: 08053-7997770, www.sanavida.de*

Delta Star: Tel.: 0031-773969161, www.deltastar.nl*

Supplementa: 00800-17176717 (gebührenfrei), www.supplementa.com*

Bioinsel: Tel.: 08026-9279233, www.bioinsel-shop.de*

* Diese Seiten können auch Informationen, Präparate und Verkaufsangebote enthalten, die nicht meinen Erfahrungen und Empfehlungen entsprechen.

Einleitung

Seit dem Ende der 1990er Jahre nehmen chronische Virus- und Bakterienerkrankungen von Jahr zu Jahr zu. Dazu gehören vor allem chronische Infektionen mit **Epstein-Barr-Viren**, **Coxsackieviren**, **Adenoviren**, **Cytomegalieviren (CMV)** sowie mit den Bakterienstämmen **Yersinien**, **Haemophilus influenzae** und **Borrelien**. Borrelien werden immer häufiger vor allem durch Zecken übertragen. Besonders stark ist die Zahl dieser Erkrankungen ab 2005 angestiegen. Seit 2008 nimmt darüber hinaus aber auch der Befall mit Parasiten zu. Dazu gehören vor allem die **Pärchenegel (Schistosoma)**, der **Große Leberegel (Fasciola hepatica)** und der **Chinesische Leberegel (Chlonorchis sinensis)**.

Auffällig bei allen Erkrankungsformen ist, dass nicht nur deren Häufigkeit, sondern auch deren Intensität bei den infizierten Personen permanent zunimmt. **Das bedeutet, dass nicht nur immer mehr Menschen (und Tiere!) daran erkranken, sondern dass die Betroffenen zunehmend mehrere, vor allem subakut-chronisch verlaufende Infektionen gleichzeitig haben und dass sich die Symptomatik dadurch deutlich verstärken kann.**

Eine Verstärkung der Gesamtsymptomatik entsteht vor allem auch deshalb, weil die Leber bei den meisten Infektionen mitinfiziert ist. Dadurch nehmen die Entgiftungsfunktion dieses Organs für Umweltgifte, chemisch-pharmazeutische Medikamente und die normal anfallenden Stoffwechselprodukte ab. Die Folge ist ein vermehrter Rückstau dieser auszuscheidenden Substanzen und Gifte im Körper, was zu einer schnelleren Vergiftung und Verschlackung des Körpers führen kann als dies normalerweise der Fall ist.

Die Symptome derartiger Infektionen sind ausgesprochen vielfältig und reichen von allgemeinen Befindlichkeitsstörungen bis hin zu einer Zunahme und Verstärkung von Allergien und Autoimmunerkrankungen, Hautunreinheiten und -erkrankungen, Atemwegsbeschwerden (u. a. Asthma), Kopfschmerzen, Verspannungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden, chronischer Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, innerer Unruhe und Gereiztheit, psychischen Störungen und einer Menge organischer Beschwerden. Dazu gehören zum Beispiel Nierenausscheidungsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, hormonelle Störungen, Potenzstörungen, Zeugungsunfähigkeit und letztlich auch alle Arten von Tumorerkrankungen (u. a. Krebs). Darüber hinaus können die Nebenwirkungen von chemisch-pharmazeutischen Medikamenten verstärkt werden.

Gerade wegen dieses virus-, bakterien- oder parasitenbedingten "Leberstaus" hat die dauerhafte Befreiung des Körpers von diesen Krankheitserregern oberste Priorität. Denn die Leber und die Nieren sind unsere wichtigsten Entgiftungsorgane. Nur bei normalen Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen dieser Organe sind wichtige Voraussetzungen erfüllt, dass die oben aufgeführten Symptome und Krankheiten ursächlich und dauerhaft geheilt werden können.

Entgiftungstherapien können daher erst dann erfolgreich funktionieren, wenn die im Körper abgelagerten und mobilisierten Gifte und Stoffwechselprodukte auch über die Leber und die Nieren optimal zur Ausscheidung gebracht werden. Eine sich bereits im Stau befindende Leber, die mit den normal anfallenden Stoffwechselprodukten schon überfordert ist, kann und sollte daher nicht mit zusätzlichen Altlasten des Körpers belastet werden. Die virus-, bakterien- und parasitenbedingten Lebererkrankungen sind also der Hauptgrund dafür, warum viele Menschen in der

heutigen Zeit deutlich mehr Probleme mit Entgiftungstherapien des Körpers haben als noch vor der Jahrtausendwende. Dies betrifft auch die Aufbau- und Entgiftungstherapie mit der Nahrung ("Heilnahrung"), die im Buch "Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung" ausführlich beschrieben wird. Sie kann erst dann erfolgreich angewandt werden, wenn die Leber gesund und belastbar ist.

Nach langjähriger Forschung auf dem Gebiet der Behandlung von chronischen Virus- und Bakterieninfektionen habe ich im Frühjahr 2005 eine sehr wirkungsvolle Heilmethode entdeckt, der ich den Namen "Siebener-Nährstoffkombination" gab. In den darauf folgenden Jahren wurde diese Methode kontinuierlich weiterentwickelt und in ihrer Wirkungsweise verbessert. Dadurch können mit ihr neben chronischen Infektionen mit Epstein-Barr-Viren, Coxsackie- und Cytomegalieviren nun auch chronische Erkrankungen mit Yersinien, Adenoviren und Haemophilus-influenzae-Bakterien behandelt werden. Um auch bestimmte kleinere Parasiten und Borrelien mit dieser Methode behandeln zu können, müssen in der Regel zusätzliche Maßnahmen getroffen werden. Die verschiedenen Varianten dieser Methode zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie nicht nur von Therapeuten in ihren Praxen angewandt werden können, sondern dass sie sich auch hervorragend für die Selbstanwendung eignen.

Anfangs wurden alle Nährstoffe für diese Methode einzeln von den Patienten eingenommen. Seitdem es aber eine Firma gibt, die Kombinationspräparate anbietet, die diese sieben Nährstoffe in entsprechend guter Qualität und den notwendigen Mengen enthalten, ist die Therapie für die meisten Anwender deutlich einfacher geworden. Auf die Einnahme von Einzelpräparaten muss vor allem dann zurückgegriffen werden, wenn einzelne Inhaltsstoffe dieser Kombinationspräparate nicht vertragen werden.

An dieser Stelle sei noch darauf hingewiesen, dass neben den in diesem Artikel beschriebenen Behandlungsmöglichkeiten für chronische Virus-, Bakterien- und Parasitenerkrankungen auch noch bestimmte Ernährungsformen in der Praxis zur Anwendung kommen. Diese werden entweder ergänzend oder ersatzweise angewandt, weshalb man im letzten Fall auf die Einnahme der sieben Nährstoffe verzichten kann.

Bedeutung und Wirkungsweise der "Siebener-Nährstoffkombination"

1. Worum handelt es sich bei der "Siebener-Nährstoffkombination"?

Bei der "Siebener-Nährstoffkombination" handelt es sich um eine Kombination aus folgenden sieben Nährstoffen: natürliches Vitamin C, natürliches Vitamin E, natürliches Coenzym Q10, natürliches Beta-Carotin, Zink, Kupfer und Selen.

Werden diese sieben Nährstoffe gemeinsam (gleichzeitig!) in einer bestimmten Menge zu sich genommen, entwickeln sie einen derart starken Synergieeffekt im Organismus, dass das Immunsystem in die Lage versetzt wird, eigenständig gegen die in diesem Artikel aufgeführten chronischen Virus- und Bakterienerkrankungen vorzugehen und diese hundertprozentig überwinden zu können.

2. Wann funktioniert diese Heilmethode nicht?

Diese Methode funktioniert nicht,

- wenn die Vitamine C und E, das Provitamin Beta-Carotin und das Coenzym Q10 synthetisch hergestellt wurden. Für die optimale Wirkung müssen sie natürlichen Ursprungs sein!
- wenn ein oder mehrere Nährstoffe fehlen.
- wenn die Mindestmengen der sieben Nährstoffe für das entsprechende Körpergewicht unterschritten werden.
- wenn die Nährstoffe in einem zu großen zeitlichen Abstand eingenommen werden. Sie müssen also immer gemeinsam und somit gleichzeitig zugeführt werden.
- wenn die sieben Nährstoffe nicht täglich aufgenommen werden. Die Einnahme muss (mindestens) einmal täglich erfolgen – im Zwei- oder Dreitagesrhythmus hat man damit keinen Erfolg!

3. Gegen welche Krankheitserreger ist diese Heilmethode wirksam?

Wirksam ist die "Siebener-Nährstoffkombination" vor allem gegen die chronische **Epstein-Barr-Virusinfektion** (EBV-Infektion, *siehe auch den Artikel "Die chronische Epstein-Barr-Virusinfektion - eine Erkrankung mit vielen Gesichtern" auf www.mueller-burzler.de*) sowie gegen chronische Infektionen mit **Coxsackie-, Cytomegalie- und Adenoviren**.

Zu den bakteriellen Erkrankungen, die mit dieser Methode erfolgreich behandelt werden können, gehören akute und chronische Infektionen mit **Yersinien und Haemophilus-influenzae-Bakterien**.

Borrelien (chronische Borreliose) sind mit dieser Methode hingegen deutlich schwieriger zu behandeln. Dafür müssen dann noch zusätzliche Maßnahmen getroffen und eingehalten werden, die für viele Anwender nicht einfach umzusetzen sind.

Zu den Parasiten, die mit einer erweiterten Variante dieser Methode behandelt werden können, gehören vor allem die **Pärchenegel (Schistosoma)**, der **Große Leberegel (Fasciola hepatica)** und der **Chinesische Leberegel (Chlonorchis sinensis)**.

Andere akute und chronische Virusinfektionen, wie z. B. Infektionen mit Grippe- und Herpes-simplex-Viren, benötigen zur erfolgreichen Behandlung ebenfalls zusätzliche Maßnahmen, die je nach individueller Ernährungsweise und Immunstärke sehr unterschiedlich sein können.

4. Wichtige Voraussetzungen für die Wirksamkeit dieser Heilmethode

Grundsätzlich ist der Erfolg dieser Methode von der körperlichen und seelischen Verfassung des Anwenders abhängig. Je gesünder man sich daher ernährt und je besser die allgemeinen Lebensbedingungen sind, desto besser wirken alle naturheilkundlichen Anwendungen. **Aus diesem Grund gelten die nachfolgenden Voraussetzungen auch für alle anderen naturheilkundlichen Therapien und ernährungstherapeutischen Heilanwendungen.** Damit diese Methode gut funktioniert, müssen vor allem vier Voraussetzungen erfüllt sein.

Erstens: kein Eiweißmangel

Weil alle Abwehrkörper (weiße Blutkörperchen) in erster Linie aus Eiweiß (Proteinen) aufgebaut sind, darf kein zu großer Eiweißmangel vorliegen. Bei einer Ernährungsweise mit Fleisch, Fisch und Eiern und bei laktovegetarischer Ernährung mit mindestens 500 ml Milch oder Joghurt, 200 Gramm Quark oder 100 Gramm Käse pro Tag ist dies bei einer erwachsenen Person in der Regel gewährleistet. Wer sich vegan ernährt, sollte neben Getreide, getreideähnlichen Samen (Quinoa, Buchweizen etc.) und deren Produkten (Brot, Nudeln etc.) oder Nüssen und Ölsamen (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen etc.) als erwachsene Person mindestens 500 ml Sojamilch, 200 Gramm Tofu oder 100 Gramm Hülsenfrüchte täglich zu sich nehmen. Die Hülsenfruchtmenge bezieht sich dabei auf das Trockengewicht der Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen. Körperlich arbeitende und Sport treibende Personen haben einen höheren Eiweißbedarf. Ebenso benötigen Babys und Kinder verhältnismäßig mehr Eiweiß als Erwachsene, weil sie sich noch im Wachstum befinden. Ausführlicher habe ich dieses Thema im Artikel "Vorsicht vor einem Eiweißmangel" auf www.mueller-burzler.de behandelt.

Ein Eiweißmangel kann aber auch bei einer schlechten Verdauungskraft des Magens oder der Bauchspeicheldrüse entstehen, wenn zu wenig Magensäure oder eiweißverdauende Enzyme gebildet werden. In diesem Fall kann dann eine vorübergehende Substitution der fehlenden Magensäure oder der Verdauungsenzyme sinnvoll sein, bis die Verdauungsfunktionen wieder regeneriert worden sind.

Zweitens: gesunde Darmflora

In der Praxis konnte beobachtet werden, dass diese Methode ebenfalls nicht funktioniert, wenn das Immunsystem infolge einer stark erkrankten Darmflora mit starker Darmpilzbelastung zu sehr geschwächt ist.

In erster Linie erkrankt die Darmflora bei regelmäßigem Verzehr von auskristallisiertem weißem und braunem Zucker und anderen industriell hergestellten Zuckerarten (isolierter Glucose und Fructose, Glucosesirup etc.) und bei fehlerhaften Lebensmittelkombinationen (*mehr dazu im Artikel "Die sieben Säulen einer gesunden*

Ernährung" auf www.mueller-burzler.de). Auch der Verzehr von Xylit führt zu einer deutlichen Schwächung der Darmflora.

In zweiter Linie geschieht dies aber auch bei einer zu großen Verdauungsschwäche des Magens oder der Bauchspeicheldrüse (Mangel an Magensäure und/oder Verdauungsenzymen). Für eine erfolgreiche Therapie müssen derartige Verdauungsbeschwerden daher zuvor behoben sein. Symptomatisch kann dies mit entsprechenden Magensäure- und Enzympräparaten geschehen. Dauerhaft sollten diese Funktionsstörungen jedoch wieder regeneriert werden (*mehr dazu unter "Praxistätigkeit" auf www.mueller-burzler.de*).

Drittens: wenig Alkohol

Von Bedeutung ist auch, dass man die Nährstoffkombination nicht im alkoholisierten Zustand einnimmt beziehungsweise mindestens sechs Stunden nach der Einnahme der sieben Nährstoffe möglichst keine alkoholischen Getränke zu sich nimmt. Je mehr Alkohol man im Blut hat, desto schwächer ist der immununterstützende Effekt dieser Methode, wodurch der Erfolg natürlich länger auf sich warten lassen kann.

Viertens: möglichst geringe Mobilfunkbelastung

Die vierte Voraussetzung ist ebenfalls von großer Wichtigkeit. Denn die immer stärker werdende Belastung unserer Körper mit hochfrequenten, gepulsten Strahlen (Mobilfunk etc.) trägt entscheidend dazu bei, dass unser Immunsystem so stark geschwächt wird, dass sich viele Krankheitserreger, allen voran Epstein-Barr-Viren und andere Viren, so stark vermehren und ausbreiten können. Aus diesem Grund sollte die Mobilfunkbelastung zumindest in den eigenen vier Wänden so gering wie möglich sein.

Meine Empfehlung ist daher, Handys und Smartphones so wenig wie möglich zu benutzen beziehungsweise damit online zu sein und zu Hause keine schnurlosen DECT-Telefone, die dauerhaft senden, zu verwenden. Anstelle dessen sollten entweder Kabeltelefone (= beste Lösung) oder schnurlose Telefone verwendet werden, die nur dann senden, wenn man telefoniert (= weniger gute Lösung). Auf WLAN und Bluetooth sollte verzichtet und für den Internetzugang sollten entweder wieder normale Kabel oder PowerLAN (Internetzugang über Stromleitungen) verwendet werden.

Förderlich ist es zudem, wenn die Mobilfunkbelastung durch Sendemasten oder direkte Nachbarn in Mehrfamilienhäusern ebenfalls möglichst gering ist und wenn auch die Arbeitsstelle nicht allzu stark belastet ist.

Auch wenn die von außen oder durch die Arbeitsstelle verursachten Strahlenbelastungen sich in vielen Fällen nur wenig oder gar nicht beeinflussen lassen, reicht die Reduktion der selbst erzeugten Strahlenbelastung im eigenen Zuhause in den meisten Fällen jedoch aus, damit die "Siebener-Nährstoffkombination" ausreichend stark wirkt. Sinnvoller Weise sollte man diese dann einnehmen, wenn man danach für die nächsten sechs bis zehn Stunden zu Hause ist. Für die meisten Anwender wird dies nach dem Abendessen sein.

Merke: Nehmen Sie genügend Eiweiß mit der Nahrung auf und versuchen Sie, sich so gesund wie möglich zu ernähren. Essen Sie möglichst keine Lebensmittel, die raffinierten oder auskristallisierten Zucker oder andere industriell hergestellte Zuckerarten enthalten und halten Sie die wichtigsten Kombinations- und Zubereitungsregeln der Ernährung ein. Trinken Sie möglichst wenig alkoholische Getränke.

Für eine erfolgreiche Anwendung dieser Methode dürfen Sie keine starke

**Verdauungsschwäche des Magens oder der Bauchspeicheldrüse haben.
Im eigenen Zuhause sollte die Mobilfunkbelastung möglichst gering sein.**

5. Hintergründe für die Therapieanwendung

Die "Siebener-Nährstoffkombination" sollte grundsätzlich immer mit einer sehr geringen Menge, einem Achtel bis Zehntel oder noch weniger der individuellen Normaldosis, begonnen und dann langsam auf die Normaldosis gesteigert werden. Die genaue Anwendung wird weiter unten beschrieben.

Der Grund dafür, dass man diese Methode immer mit einer sehr geringen Menge beginnen sollte, ist die indirekte Entgiftung der betroffenen Körperorgane und -bereiche, die bei einem Viren-, Bakterien- und Parastitenabbau im Körper entsteht. Da alle infizierten und erkrankten Körperzellen und Organe in der Regel stärker mit körpereigenen Stoffwechselprodukten, abgestorbenem Zellmaterial und Fremdstoffen von außen (Umweltgifte etc.) verschlackt sind als gesunde Zellen, kommt es bei einem Abbau der Krankheitserreger mit der damit verbundenen Regeneration der Zellen und Organe zu einer mehr oder weniger starken indirekten Entgiftung dieser Körperbereiche. Die sich regenerierenden Zellen und Organe befreien sich nämlich nach und nach von einem Teil der liegengelassenen Abbauprodukte, Schlacken und Gifte und geben sie ins Blut ab. Diese müssen dann über die Leber und die Nieren entgiftet beziehungsweise ausgeschieden werden. Bei dieser Entgiftung handelt es sich also keinesfalls um eine aktive "Tiefenreinigung" des Körpers, sondern ausschließlich um eine indirekte, leichte Entgiftung infolge des allmählich gesünder werdenden Zellstoffwechsels.

Weil aber diese indirekte Entgiftung bei stärker erkrankten Personen vorübergehend sehr stark sein kann, muss der Viren-, Bakterien- und Parastitenabbau bei ihnen sehr langsam vorgenommen werden. Sonst werden sich die Betroffenen sehr unwohl und deutlich kränker als zuvor fühlen.

Aber auch aus einem zweiten Grund sollten diese sieben Nährstoffe nur sehr langsam auf ihre gewichtsbezogenen Mindestmengen plus maximal 30 Prozent (= Normaldosis) gesteigert werden. So gut wie alle Betroffenen haben heute nämlich eine zusätzliche Infektion der Leber mit diesen Viren, Bakterien und/oder Parastiten. Dadurch befinden sie sich, wie in der Einleitung beschrieben, bereits in einem chronischen Leberstau mit den entsprechenden Symptomen und Folgen. Verständlicherweise sollte daher eine erkrankte und bereits gestaute Leber nur mit ausgesprochen geringen Mengen an zusätzlichen Schlacken und Giften belastet werden. Wenn dann im Zuge der allmählichen Steigerung der sieben Nährstoffe auch die Leber immer gesünder wird, kann diese auch zunehmend mehr belastet werden. Zu Beginn einer solchen Anwendung ist dies aber auf keinen Fall möglich. Man würde sich sonst sehr unwohl und krank fühlen. Eine solche Tortur macht absolut keinen Sinn.

6. Keine Verstärkung durch zusätzliche Präparate

Damit die anfängliche indirekte Entgiftung des Körpers nicht zu stark wird, sollte man vor allem zu der Mahlzeit, zu der man die "Siebener-Nährstoffkombination" einnimmt, keine zusätzlichen Nährstoffpräparate einnehmen, die dieselben Nährstoffe

enthalten. Die Gesamtwirkung würde dadurch sonst verstärkt werden. Andere Nährstoffe, wie zum Beispiel B-Vitamine, Magnesium oder Calcium, sind diesbezüglich unbedenklich.

Möchte man zur Leberunterstützung zum Beispiel Zink, natürliches Vitamin C und Coenzym Q10 einsetzen – alle drei Nährstoffe sind auch in der "Siebener-Nährstoffkombination" enthalten –, sollte dies zeitversetzt erfolgen, am besten zu einer der anderen Hauptmahlzeiten.

Grundsätzlich gilt außerdem: Je mehr Nährstoffe Sie während des Tages aufnehmen, die in der "Siebener-Nährstoffkombination" enthalten sind, desto eher kann es dadurch zu ungewollten Verstärkungen der unterschiedlichen Wirkungen dieser Kombination kommen (Immununterstützung mit Abbau der Krankheitserreger, direkte Entgiftung). Dies bezieht sich selbstverständlich auch auf die Lebensmittel, die wir essen. Aus diesem Grund sollte man zusätzlich zum Zink, Vitamin C und Coenzym Q10, die Sie für die Lebertherapie benötigen (*wird später erklärt*), nicht vor dem Erreichen der individuellen Normaldosis größere Mengen an natürlichem Vitamin E oder Selen einnehmen. Denn diese beiden Substanzen sind Bestandteile der "Siebener-Nährstoffkombination".

7. Langsame Steigerung der sieben Nährstoffe wegen indirekter Entgiftung

Je nach Krankheitssituation und Befinden sollte man die Dosierung der "Siebener-Nährstoffkombination" nur alle 7 bis 14 Tage um zirka ein Zehntel bis Achtel der Normaldosis erhöhen. Das heißt, in der ersten Anwendungswoche nehmen Sie täglich nur ein Achtel Ihrer individuellen Normaldosis ein, in der zweiten zwei Achtel, in der dritten drei Achtel u.s.w.

Man sollte sich bewusst sein, dass man auf jede Steigerung der sieben Nährstoffe in den ersten Tagen mit mehr oder weniger starken Entgiftungssymptomen reagieren kann. Am häufigsten treten dann Kopfdruck oder Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, Hautunreinheiten, Hautpickel und Hautentzündungen, raue Lippen und Risse in den Lippen und Mundwinkeln, trockene Schleimhäute, Muskel- und Gelenkbeschwerden (Verspannungen, vor allem im Nacken etc.), Schlafstörungen, innere Gereiztheit und seelische Verstimmungen auf. Selbstverständlich können alle aufgeführten Symptome auch andere Krankheitsursachen haben.

In der Regel vergehen diese Symptome nach ein paar Tagen wieder. Um Ihren Körper nicht zu überfordern, sollten Sie die nächste Dosiserhöhung daher immer erst dann vornehmen, wenn die anfängliche "Erstverschlimmerung" für mindestens eine Woche abgeklungen ist.

Vergehen die anfänglichen Symptome nicht nach sieben bis zehn Tagen, sollte man wieder auf die Vordosis zurückgehen, diese noch ein bis zwei Wochen anwenden und erst dann die nächste Dosiserhöhung vornehmen.

Andererseits können Sie die Dosiserhöhungen auch auf ein Zwölftel oder sogar ein Sechzehntel der Normaldosis reduzieren. Dadurch verringern sich die anfänglichen Entgiftungssymptome und Sie können die Nährstoffe dann möglicherweise sogar ein wenig schneller steigern.

Die meisten Anwender können diese Therapie dennoch innerhalb von zwei bis drei Monaten auf die Normaldosis steigern. Schwerer Erkrankte sollten sich damit hingegen mehr Zeit lassen und die Dosierung der sieben Nährstoffe nur alle 10 bis 20 Tage erhöhen. In solchen Fällen kann es dann durchaus drei bis sechs Monate oder noch länger dauern, bis man die Normaldosis erreicht. **In den letzten Jahren gibt es**

immer mehr schwerer erkrankte Personen, die ein Jahr und länger benötigen, bis sie die Normaldosis erreicht haben.

Die vorübergehende indirekte Entgiftung des Körpers durch den Viren-, Bakterien- und Parasitenabbau ist somit ein Beweis und zumindest auch eine Teilgarantie für die Wirksamkeit dieser Methode. Denn eine direkte Entgiftung des Körpers ("Tiefenreinigung") findet durch die Anwendung der Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" nicht statt. Dies passiert erst, wenn täglich mehr als 50 Prozent der gewichtsbezogenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe für den optimalen Effekt, zum Beispiel die doppelten Mengen, eingenommen werden. **Die indirekte Entgiftung während des Abbaus der Krankheitserreger ist daher nur vorübergehend, denn spätestens dann, wenn alle Krankheitserreger, die mit dieser Methode abgebaut werden können, vom Immunsystem überwunden worden sind, hört die Entgiftung auf und man hat keinerlei Beschwerden mehr durch die tägliche Einnahme der Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination".**

Nach spätestens fünf Wochen Einnahme der Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" sollten bei erfolgreicher Anwendung die oben aufgeführten Viren und Bakterien vom eigenen Immunsystem überwunden sein. Erhöhte Antikörperwerte im Blut sind dann entsprechend erniedrigt beziehungsweise verschwunden. Langzeitantikörper der Gruppe IgG sind daher nach wie vor in geringer Menge vorhanden. Antikörper der Gruppe IgM dürfen hingegen, sofern sie zuvor positiv waren, nicht mehr nachweisbar sein. Der Abbau von Parasiten dauert bei entsprechender Erweiterung dieser Therapie mit Lithium hingegen zumeist ein paar Wochen länger. Für eine erfolgreiche Behandlung von Borrelien muss das Immunsystem noch mehr unterstützt werden, weshalb sie vergleichsweise am intensivsten und zeitaufwändigsten ist.

8. Keine Unterbrechung während der Therapiephase

Auch wenn es phasenweise sehr beschwerlich sein kann, bis alle Krankheitserreger vom Immunsystem überwunden worden sind, sollte man die Anwendung auf keinen Fall unterbrechen. **Nach wenigen Tagen Unterbrechung müssten Sie die Therapie aufgrund der schnellen Vermehrung der Krankheitserreger sonst wieder von vorne mit dem Achtel, Zwölftel oder Sechzehntel Ihrer Normaldosis beginnen.**

9. Allgemeine Hinweise für die Leberunterstützung

Grundsätzlich kann diese Methode von jeder Person mit dieser langsamen Steigerung bis zur Normaldosis angewandt werden. Wie sich schwangere, gebrechliche und schwer erkrankte Personen diesbezüglich verhalten sollten, lesen Sie bitte in den unten stehenden Fragen und Antworten.

Weil in der heutigen Zeit bei fast allen Betroffenen die Leber mitinfiziert ist, kann eine zusätzliche Leberunterstützung für viele Selbstanwender dieser Methode sehr hilfreich sein - vor allem deshalb, weil eine infizierte Leber schlechter entgiften kann als eine gesunde. An erster Stelle sind für diese Leberunterstützung bestimmte B-Vitamine und Zink und an zweiter Stelle Vitamin C und Coenzym Q10 notwendig. Bei den B-Vitaminen kann bei solchen Lebererkrankungen vor allem ein starker

Bedarf an Vitamin B1 und B6 und in etwas geringerem Maße an Vitamin B2 und B3 festgestellt werden. Des Weiteren wird bei Entgiftungsprozessen des Körpers auch Vitamin B12 verbraucht.

Aus diesem Grund sollte man sich möglichst Vitamin-B-reich ernähren, das heißt, viele Lebensmittel verzehren, die reich an B-Vitaminen sind. Die zusätzliche Substitution von natürlichem Vitamin B12, Zink, natürlichem Vitamin C und natürlichem Coenzym Q10 wird im nächsten Kapitel erklärt.

Zusätzliche leberunterstützende phytotherapeutische Maßnahmen, zum Beispiel die Einnahme von Mariendistelpräparaten, können vorübergehend ebenfalls hilfreich sein.

Die praktische Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination"

Einnahmeempfehlungen für die "Siebener-Nährstoffkombination"

1. Die "Siebener-Nährstoffkombination" wird in der Regel nur einmal täglich eingenommen.

Nur bei der Behandlung von akuter und chronischer Borreliose kann sie auch zweimal täglich zum Einsatz kommen.

2. Beginnen Sie die Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination" mit höchstens einem Achtel Ihrer individuellen Normaldosis (= gewichtsbezogene Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe plus 10 bis maximal 30 Prozent), die sie aus der weiter unten stehenden Nährstofftabelle entnehmen können. Unter Umständen kann die Anfangsdosis auch nur ein Zwölftel bis Sechzehntel betragen.

Benutzen Sie für diese Anwendung ein Fertigprodukt, kann die dafür verwendete Kapsel geöffnet und die entsprechende Nährstoffmenge in etwas Wasser eingerührt werden. Schließen Sie die angebrochene Kapsel wieder und verwenden den Rest dann an den folgenden Tagen.

Bezüglich der Wirksamkeit ist es unerheblich, ob die Nährstoffe in Flüssigkeit eingerührt oder in Kapsel- oder Tablettenform mit Wasser oder Tee geschluckt werden.

3. Sehr wichtig ist nun, dass diese sieben Nährstoffe immer nach einer Mahlzeit, die nicht allzu klein sein sollte, mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

Sie können sie nach dem Frühstück einnehmen, wenn die Mahlzeit nicht nur aus Obst, Saft oder einem anderen Getränk besteht, oder Sie nehmen sie nach dem Mittag- oder Abendessen ein. Die Einnahme nach dem Mittag- oder Abendessen ist erfahrungsgemäß am verträglichsten. Nach der Einnahme empfiehlt es sich, noch etwas Flüssigkeit hinterher zu trinken.

Sinnvoll ist es außerdem, die sieben Nährstoffe im regelmäßigen Abstand von zirka 24 Stunden, also immer nach der gleichen Mahlzeit einzunehmen. Allerdings macht es nicht allzu viel aus, wenn Sie die Einnahme einmal vergessen und die Nährstoffe dann nach der darauf folgenden Mahlzeit einnehmen.

Auf keinen Fall sollte die "Siebener-Nährstoffkombination" vor dem Essen auf nüchternen Magen eingenommen werden, weil man darauf sonst aus verschiedenen Gründen mit starker Übelkeit reagieren kann. Der Hauptgrund für diese Übelkeit ist das Kupfer, das aufgrund seiner schnellen Resorption ins Blut dann hauptverantwortlich für dieses Symptom ist. Kupfer wird teilweise schon über die

Magenschleimhaut ins Blut resorbiert. Falls Sie dennoch einmal so darauf reagieren sollten, trinken Sie bitte ein Glas Wasser oder eine andere wässrige Flüssigkeit, wie Milch, Joghurt, Saft oder Kräutertee, und die Symptome werden relativ schnell wieder vergehen.

4. Steigern Sie die Einnahme der Nährstoffe je nach Befinden und möglicher Entgiftungsreaktion alle 7 bis 14 Tage um ein Achtel bis Zwölftel der Normaldosis. In besonderen Fällen ist es hingegen notwendig, die sieben Nährstoffe in noch geringeren Mengen und in größeren Abständen von bis zu 21 Tagen zu steigern.

Ich empfehle Ihnen, die relativ langsame Vorgehensweise der schrittweisen Erhöhung von einem Achtel der Normaldosis auch dann beizubehalten, wenn Sie sich ausgesprochen wohl mit der Anwendung fühlen. Allerdings können Sie die Zeitintervalle zwischen den Dosiserhöhungen dann auf wenige Tage verkürzen, so dass Sie möglicherweise schon nach einem Monat Ihre Normaldosis erreicht haben. Die meisten Erstanwender dieser Methode werden hingegen mindestens sieben Wochen für diesen Prozess benötigen. Eine schnellere Steigerung wird bei ihnen nicht möglich sein, weil sie sich infolge der indirekten Entgiftung sonst sehr unwohl damit fühlen würden.

Können Sie die "Siebener-Nährstoffkombination" problemlos relativ schnell steigern oder möglicherweise sofort Ihre Normaldosis einnehmen, haben sie entweder keine Krankheitserreger, die mit dieser Methode abgebaut werden, oder es besteht der große Verdacht, dass diese Methode nicht bei Ihnen wirkt. Ersteres ist vermutlich nicht der Fall und für Letzteres sind dann vermutlich zu starke immunschwächende Faktoren verantwortlich (*siehe weiter oben: 4. Wichtige Voraussetzungen für die Wirksamkeit dieser Heilmethode*).

Haben Sie Ihre Normaldosis erreicht, sind nach weiteren fünf Wochen regelmäßiger Einnahme der Normaldosis in der Regel alle oben aufgeführten Viren und Bakterien, außer Borrelien und Parasiten, von Ihrem Immunsystem vollständig (bei guten Bedingungen) oder teilweise (bei weniger guten Bedingungen) überwunden worden. Dabei benötigen Epstein-Barr-Viren, Coxsackieviren, Zytomegalieviren und Haemophilus influenzae-Bakterien zirka drei Wochen und Yersinien und Adenoviren vier bis fünf Wochen bis zur hundertprozentigen Eliminierung.

Dieser Effekt kann jedoch nur dann entstehen, wenn die gewichtsbezogenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe nicht unterschritten werden. Aus Sicherheitsgründen und wegen der vielen immunschwächenden Einflüsse, denen wir heute ausgesetzt sind, ist es daher empfehlenswert, die individuellen Mindestmengen um 10 bis maximal 30 Prozent zu erhöhen (= Normaldosis). So gehen Sie sicher, dass diese Methode auf jeden Fall bei Ihnen wirkt. Die individuellen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe entnehmen Sie bitte der unten stehenden Tabelle.

Weil sehr viele Menschen in der heutigen Zeit Verdauungsschwächen des Magens und/oder der Bauchspeicheldrüse und infolge der schlecht verdauten Lebensmittel zum Teil starke Darmflorastörungen haben, wird das Immunsystem bei ihnen nicht optimal durch die "Siebener-Nährstoffkombination" unterstützt. In solchen Fällen werden die Krankheitserreger durch diese Therapie zwar nicht hundertprozentig eliminiert, aber dennoch stark reduziert. Durch diese Reduktion nehmen die durch sie verursachten Symptome und Beschwerden dann ebenfalls mehr oder weniger stark ab.

Wird die "Siebener-Nährstoffkombination" nach Erreichen der Normaldosis dann weiterhin eingenommen, bleiben die Krankheitserreger in diesem unterdrückten Stadium.

Berechnung der individuellen Normaldosis

Aus der unten stehenden Tabelle können Sie die jeweiligen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe für diese Therapie bezogen auf das Körpergewicht entnehmen. Diese Mindestmengen sollten auf keinen Fall unterschritten werden, weil bestimmte Krankheitserreger sonst nicht vom Immunsystem überwunden werden können. Erwachsenen empfehle ich daher, grundsätzlich 10 bis 30 Prozent mehr von den einzelnen Nährstoffen aufzunehmen. Kinder mit einem Körpergewicht bis 30 kg können diese Mengen um bis zu 50 Prozent erhöhen. Mehr als 50 Prozent sollten es jedoch nicht sein, weil sonst zusätzlich aktive Entgiftungsprozesse des Körpers entstehen können.

Ein bis drei Nährstoffe dürfen hingegen problemlos um bis zu 100 Prozent über den gewichtsbezogenen optimal wirkenden Mindestmengen liegen. Eine aktive Entgiftung findet dadurch noch nicht statt. Aus diesem Grund dürfen auch einzelne Substanzen in fertigen Kombinationspräparaten etwas höher dosiert sein und man kann von ihnen auch mehr als 30 Prozent der optimal wirkenden Mindestmengen einnehmen. Dasselbe betrifft die Therapie mit einzelnen Präparaten, die man selber kombiniert und langsam steigert. Einzelne Nährstoffe können problemlos ein wenig höher dosiert werden.

Für die Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination" können Sie entweder Einzel- oder Kombinationspräparate verwenden. Verwenden Sie Einzelpräparate, müssen die meisten Kapseln und Tabletten entsprechend geteilt werden.

Kombinationspräparate sind einfacher in der Handhabung und in der Regel auch deutlich preisgünstiger.

Fertige Kombinationspräparate werden unter anderem von der Firma Varuna Vital (www.varunavital.de) angeboten.

Möchten Sie parallel zur Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" auch Spirulina- oder Chlorellaalgen für einen anderen Zweck einnehmen, sollten diese nicht in derselben Mahlzeit mit den sieben Nährstoffen eingenommen werden. Denn neben viel Beta-Carotin enthalten sie auch noch viele andere Carotinoide, die ebenfalls positiv auf unser Immunsystem wirken und daher die Wirkung des Beta-Carotins verstärken. So hat der Carotingehalt von einer Spirulinatablette á 400 mg oder von zwei Chlorellatabletten á 400 mg ungefähr dieselbe Wirkung wie 0,6 bis 0,8 mg natürliches Beta-Carotin im Körper.

Beachten Sie bitte auch, dass Spirulina- und Chlorella-Algen ernährungsphysiologisch zum Gemüse zählen, weshalb man sie mit fast allen Lebensmitteln, außer mit sauren Früchten, in einer Mahlzeit kombinieren kann.

Nährstofftabelle – Mindestmengen der sieben Nährstoffe bezogen auf das Körpergewicht

Die in der Tabelle angegebenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe dieser Kombination beziehen sich nur auf die **halbfett** hervorgehobenen Gewichtszahlen. Der Kilogramm Bereich (z. B. 3,5 bis 5 kg) gibt an, für welches Körpergewicht die in der Tabelle angegebenen Mindestmengen der Nährstoffe ebenfalls einsetzbar sind. Die untere Gewichtsgrenze ist dabei so berechnet, dass durch die relativ geringe Mehrzufuhr der einzelnen Nährstoffe in der Regel noch keine zusätzliche Entgiftung des Körpers verursacht wird.

Eine aktive Entgiftung des Körpers beginnt erfahrungsgemäß erst, wenn von allen Nährstoffen mehr als 50 Prozent eingenommen werden. Falls in einem Kombinationspräparat daher die meisten Nährstoffe nur 10 bis 30 Prozent höher dosiert sind und damit von zwei oder drei Nährstoffen 40 oder 50 Prozent mehr zugeführt werden, hat dies in der Regel noch keine spürbaren Auswirkungen.

Körpergewicht	Vitamin C	Vitamin E	Coenzym Q10	Beta-Carotin	Zink	Kupfer	Selen
3,5 bis 5 kg	4 mg	1,5 mg	0,2 mg	0,4 mg	0,7 mg	0,12 mg	3,0 µg
5 bis 7,5 kg	6 mg	2,25 mg	0,3 mg	0,6 mg	1,1 mg	0,18 mg	4,5 µg
7,5 bis 10 kg	8 mg	3 mg	0,4 mg	0,8 mg	1,4 mg	0,24 mg	6,0 µg
10 bis 15 kg	12 mg	4,5 mg	0,6 mg	1,2 mg	2,1 mg	0,36 mg	9,0 µg
15 bis 20 kg	16 mg	6 mg	0,8 mg	1,6 mg	2,8 mg	0,48 mg	12,0 µg
20 bis 30 kg	24 mg	9 mg	1,2 mg	2,4 mg	4,2 mg	0,72 mg	18,0 µg
30 bis 40 kg	32 mg	12 mg	1,6 mg	3,2 mg	5,6 mg	0,96 mg	24,0 µg
40 bis 50 kg	40 mg	15 mg	2 mg	4 mg	7,0 mg	1,20 mg	30,0 µg
50 bis 60 kg	48 mg	18 mg	2,4 mg	4,8 mg	8,4 mg	1,44 mg	36,0 µg
60 bis 80 kg	64 mg	24 mg	3,2 mg	6,4 mg	11,2 mg	1,92 mg	48,0 µg
80 bis 100 kg	80 mg	30 mg	4 mg	8,0 mg	14,0 mg	2,40 mg	60,0 µg
100 bis 120 kg	96 mg	36 mg	4,8 mg	9,6 mg	16,8 mg	2,88 mg	72,0 µg

Für eine gute Wirkung dieser Heilmethode empfehle ich Erwachsenen, die notwendigen Mindestmengen der sieben Nährstoffe um 10 bis 30 Prozent zu erhöhen. Kinder mit einem Körpergewicht bis 30 kg können von den Mindestmengen bis zu 50 Prozent mehr einnehmen.

Das bedeutet, dass eine Person mit einem Körpergewicht von 60 kg die Mindestmengen für eine 80 kg schwere Person einnehmen sollte. Eine Person mit 80 kg Körpergewicht sollte demzufolge mit den gewichtsbezogenen Mindestmengen von einer 100 kg schweren Person arbeiten. Eine Person mit 40 kg Körpergewicht sollte hingegen nicht deutlich mehr als die gewichtsbezogenen Mindestmengen einnehmen, die für eine 50 kg schwere Person gerade noch ausreichen.

Siehe auch das entsprechende Unterkapitel im Kurzartikel: "Therapie und Selbstbehandlung des Epstein-Barr-Virus (EBV), Coxsackievirus und Cytomegalievirus (CMV) sowie von Adenoviren, Yersinien und anderen Virus- und Bakterienerkrankungen" auf www.muellerburzler.de.

Anwendungsempfehlungen für die zusätzliche Lebertherapie mit B-Vitaminen, Zink, Vitamin C und Coenzym Q10

1. B-Vitamine:

Für die zusätzliche Leberunterstützung empfiehlt sich grundsätzlich eine **Vitamin-B-reiche Ernährungsweise**.

Diesbezüglich sollte man vor allem darauf achten, dass die Nahrung viel Vitamin B1 und B6 enthält. Denn diese beiden B-Vitamine werden neben Vitamin B12 am meisten beim Entgiften in der Leber benötigt. Ohne an dieser Stelle zu sehr ins Detail zu gehen, enthalten vor allem alle Vollkorngetreidearten und getreideähnlichen Samen (Pseudogetreide), die meisten Nüsse und Ölsamen und alle Hülsenfrüchte viel von den meisten B-Vitaminen, mit Ausnahme von Vitamin B12. Wer sich daher vollwertig auf der Basis von viel Vollkorngetreide und Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Vollkornnudeln etc.), getreideähnlichen Samen (Quinoa, Amaranth, Buchweizen etc.), Nüssen und Ölsamen und deren Musen und gekochten oder gebackenen Hülsenfrüchten ernährt, wird in der Regel ausreichend mit den beiden B-Vitaminen B1 und B6 versorgt. Wer diesbezüglich gezielter vorgehen möchte, sollte sich eine Nährwerttabelle besorgen.

Selbstverständlich können Sie auch Vitamin-B-reiche Nähr- oder Bierhefe zusätzlich einnehmen, falls sie diese vertragen und sie sich wohl damit fühlen. Sie sollten dann jedoch darauf achten, dass die Nährlösung, auf der die Hefen gezüchtet wurden, nicht zusätzlich mit synthetischen B-Vitaminen angereichert wurden. Dafür muss man sich meistens direkt beim Produzenten der Hefe erkundigen.

Die **Einnahme eines Vitamin-B-Präparates mit synthetischen B-Vitaminen** kann ich nicht mehr empfehlen, weil alle synthetischen Vitamine im Körper negative Nebenwirkungen haben, vor allem auch negative energetische Nebenwirkungen mit physischen Auswirkungen. Auch Präparate, die angeblich natürliche B-Vitamine enthalten, bestehen in der Regel zum Großteil aus synthetischen Vitaminen. Denn derartige Präparate werden fast immer aus Pflanzen/Keimlingen oder Hefen gewonnen, die zuvor mit Substraten genährt wurden, denen man synthetische B-Vitamine zugefügt hat. Verkauft werden dann nicht selten von Pflanzen oder Hefen verstoffwechselte synthetische Vitamine, die als "natürliche" deklariert werden, aber keineswegs natürliche, sondern nach wie vor synthetische Vitamine sind. Natürliche Vitamine werden ausschließlich auf natürliche Weise im Stoffwechsel von Pflanzen, Bakterien, Tieren oder Menschen selbst gebildet. Wir können zum Beispiel Vitamin D in unserer Haut mit Hilfe des Sonnenlichts bilden.

Wer bezüglich der Vitamin-B1- und -B6-Versorgung dennoch einen Vitamin-B-Komplex einnehmen möchte, sollte folgende Einnahmeempfehlungen beachten:

- Weil die meisten B-Vitamine nicht lange im Körper gespeichert werden, nimmt man entsprechende Komplexpräparate am besten in zwei bis drei Gaben über den Tag verteilt ein.
- Erwachsene können nach Bedarf ein- bis dreimal täglich zum Essen jeweils eine Tablette oder Kapsel eines Vitamin-B-Komplexes mit zirka 5 bis 15 Milligramm (mg) der einzelnen B-Vitamine (B1, B2, B3 und B6) einnehmen. Höher dosierte Tabletten oder Kapseln können auch geteilt werden. Der Urin wird nach der Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes immer gelb, weil die Überschüsse relativ schnell über den Urin ausgeschieden werden.

- Kindern gibt man entsprechend ihres Körpergewichtes die Hälfte, ein Drittel, ein Viertel oder noch weniger von der Erwachsenenendosis. Dasselbe gilt auch für die zusätzliche Substitution von Zink, Vitamin C und Coenzym Q10 (*siehe nachfolgende Punkte – mehr über die Therapie von Babys und Kindern lesen Sie bitte in den "Fragen und Antworten"*).
- Die B-Vitamine können gemeinsam mit der "Siebener-Nährstoffkombination" eingenommen werden, weil sie deren Wirkung nicht oder kaum verstärken.
- Spätestens zwei bis vier Wochen nach Erreichen der individuellen Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" sollte man die Einnahme der B-Vitamine wieder absetzen – es sei denn Sie wollen sie aus anderen Gründen fortsetzen.

Eine zusätzliche Substitution von möglichst natürlichem **Vitamin B12** in Form von 14-tägigen oder monatlichen subcutanen oder intramuskulären Injektionen kann ebenfalls sehr sinnvoll sein. Natürliches Vitamin B12 wird von unserem Körper wesentlich besser als synthetisches Vitamin B12 verwertet. Es wird von nur noch wenigen Firmen in Deutschland verkauft. In meiner Praxis verwende ich dafür das von Bakterien (mikrobiell) hergestellte Cyanocobalamin, das im Präparat "Vitamin B12-Injektipas 1000 µg" von der Firma PASCOE enthalten ist. Ebenfalls verwendbar ist das mikrobiell gewonnene Cyanocobalamin der Firma Hevert, das im Präparat "Vitamin B12 forte Hevert injekt" enthalten ist (Stand: November 2015). Die Präparate "Vitamin B12-DEPOT-Injektipas 1500 µg" von PASCOE und "Vitamin B12 Depot Hevert", die Hydroxocobalamin enthalten, verwende ich nicht, weil es sich hierbei bereits um teilsynthetisches Vitamin B12 handelt, das aufgrund meiner Erfahrung weniger gut vom Körper verwertet wird. Viele andere Präparate anderer Firmen enthalten synthetisches Cyanocobalamin oder synthetisches Hydroxo-, Methyl- oder Adenosylcobalamin. Im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bitte selbst beim Hersteller.

Grundsätzlich kommen im Körper Hydroxocobalamin, Methylcobalamin und Adenosylcobalamin vor. Das Cyanocobalamin wird vom Körper in die Speicherform Hydroxocobalamin umgewandelt, das dann, je nach Bedarf, in die aktiven Vitamin-B12-Formen Methyl- oder Adnosylcobalamin umgewandelt wird.

2. Zink:

Für die zusätzliche Zinksubstitution empfehle ich Erwachsenen in den ersten Anwendungswochen bis zum Erreichen der Normaldosis zirka 25 bis 30 mg Zink pro Tag, das ebenfalls zu irgendeiner Mahlzeit eingenommen werden kann.

Empfehlenswert sind Produkte, in denen das Zink entweder an Kohlensäure gebunden (Zinkcarbonat) oder chelatiert, das heißt an natürliche Aminosäuren gebunden wurde. Derartige Wirkstoffe enthalten dann keine synthetischen Substanzen, zum Beispiel synthetisch hergestellte Orotsäure oder Asparaginsäure. Für die Chelatverbindungen werden zumeist Aminosäuren aus hydrolysiertem (in Aminosäuren aufgespaltenem) Sojaweiß verwendet. Weil man auf Aminosäuren in der Regel nicht allergisch reagieren kann, sind derartige Produkte sehr hypoallergen.

Bei diesen 25 bis 30 mg Zink handelt es sich um den reinen Zinkanteil, nicht um die entsprechende Zinkverbindung eines Produktes. So enthält zum Beispiel ein in der Apotheke zu beziehendes Produkt 157,36 mg Zinkorotat pro Tablette, aber nur 25 mg reines Zink.

Bei der Einnahme des Zinkpräparates achten Sie bitte darauf, dass es nicht zusammen mit der "Siebener-Nährstoffkombination" eingenommen wird, weil

sich die Wirkung der Nährstoffmischung dadurch sonst unnötig verstärken kann. Es sollte immer zu einer anderen Mahlzeit eingenommen werden. Die "Siebener-Nährstoffkombination" enthält nämlich ebenfalls Zink und wenn zwei bis drei Bestandteile dieser Kombination deutlich erhöht werden, kann dies bereits zu einer ungewollten Verstärkung der Wirkung führen. Mehr oder weniger starke Entgiftungsreaktionen können dann kurzfristig die Folge sein. In der Regel kann die zusätzliche Zinktherapie beendet werden, wenn man die individuelle Normaldosis der sieben Nährstoffe erreicht und zwei bis vier Wochen eingenommen hat.

3. Natürliches Vitamin C und Coenzym Q10:

Außer mit einer Vitamin-B-reichen Ernährungsweise oder B-Vitaminen und Zink werden die Entgiftungsfunktionen der Leber auch mit Vitamin C und Coenzym Q10 unterstützt.

Weil beide Nährstoffe auch Bestandteile der "Siebener-Nährstoffkombination" sind, achten Sie bitte darauf, dass eine zusätzliche Einnahme von größeren Mengen natürlichem Vitamin C und/oder Coenzym Q10 nicht gemeinsam mit der "Siebener-Nährstoffkombination" erfolgt, weil dadurch sonst ebenfalls unerwünschte Entgiftungseffekte des Körpers erzeugt werden können.

Natürliches Vitamin C: Weil natürliche Vitamine wirksamer im Körper sind als synthetische und alle synthetischen Substanzen auch Nebenwirkungen im Körper haben, bieten sich als natürliche Vitamin-C-Quelle vor allem die südamerikanischen Camu-Camu-Beeren an. Der getrocknete Saft dieser Beeren besteht zu 20 bis 40 Prozent aus Vitamin C. Die getrockneten und pulverisierten Beeren enthalten hingegen 12 bis 14 Prozent Vitamin C. Weil man mit den relativ geringen Camu-Camu-Mengen, die man für die Vitamin-C-Versorgung und Leberunterstützung benötigt, verhältnismäßig wenig Fruchtsäuren aufnimmt, verträgt sich besonders der getrocknete Camu-Camu-Saft relativ gut mit allen Lebensmitteln in einer Mahlzeit. Der saure Geschmack dieser Produkte wird vor allem durch das Vitamin C verursacht. Camu-Camu-Produkte können im Gegensatz zu den besonders fruchtsäurereichen Acerolaprodukten daher auch mit Getreide- und Gemüsegerichten eingenommen werden.

Für die zusätzliche Leberunterstützung empfehle ich 500 bis 1000 mg natürliches Vitamin C pro Tag für Erwachsene, die in zwei Portionen über den Tag verteilt eingenommen werden sollten.

Natürliches Coenzym Q10: Möchten Sie die Leber zusätzlich mit Coenzym Q10 unterstützen, kann man als Erwachsener ein- bis zweimal täglich 30 mg von dieser Substanz gemeinsam mit einer Mahlzeit einnehmen. Vorteilhaft ist auch hier die Verwendung von natürlichem, biofermentativ gewonnenem Coenzym Q10. Weil der größte Teil des derzeit in Präparaten angebotenen Coenzym Q10 synthetischen Ursprungs ist, lässt sich die Qualität eines solchen Produkts meistens nur durch die direkte Nachfrage beim Hersteller in Erfahrung bringen. Bedenken Sie diesbezüglich auch, dass der Begriff "natürlich" in Verbindung mit orthomolekularen Nährstoffen nicht gesetzlich geschützt ist und auch für synthetische Nährstoffe verwendet werden kann und wird.

Sobald man die Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" erreicht hat, können die Vitamin-C- und Coenzym-Q10-Mengen in der Regel reduziert und zwei bis vier Wochen später können diese Produkte ganz abgesetzt werden.

4. Phytotherapeutische Leberunterstützung:

Eine zusätzliche Leberunterstützung kann auch durch Heilkräuter und phytotherapeutische Medikamente, wie Mariendistelpräparate, erfolgen. Die Dosierung von entsprechenden Präparaten entnehmen Sie bitte den Beipackzetteln oder Sie wenden sich damit an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Infektionsprophylaxe

Weil in der heutigen Zeit immer mehr Menschen chronische Virus- und Bakterieninfektionen haben, ist die Gefahr einer erneuten Ansteckung nach einer erfolgreichen Therapie jederzeit gegeben. Dies betrifft vor allem Personen und Berufsgruppen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben. Dazu gehören Kleinkinder, die in den Kindergarten gehen, Schulkinder, Auszubildende, Studenten, Lehrer, alle medizinisch arbeitenden Personen, insbesondere Zahnärzte und deren Personal, Kindererzieher, Sozialarbeiter u.s.w.

Die meisten Viren und Bakterien werden über den Speichel und über Nasensekrete weitergegeben. Eine Ansteckung kann daher nicht nur per Tröpfcheninfektionen beim Niesen oder durch enge Kontakte zu anderen Menschen oder Tieren erfolgen, sondern allein schon durch das Händeschütteln oder die Berührung von Türklinken und anderen häufig angefassten Gegenständen. Die Haupteintrittspforten der Krankheitserreger sind dabei die Schleimhäute des Mundes, der Augen und der Nase, die wir in der Regel mehrmals pro Tag mit unseren Händen berühren. Viren und Bakterien können viele Stunden, je nach Feuchtigkeit und Temperatur auch mehrere Tage außerhalb des Körpers überleben. Außerdem können alle in diesem Artikel aufgeführten Virus- und Bakterienerkrankungen sozusagen im "Schlepptau" einer banalen Infektion (Schnupfen, Husten etc.) oder einer Grippe mit übertragen werden. Um sich wirklich gut zu schützen, bestehen aufgrund meiner Erfahrung nur die Möglichkeiten, sich auf eine besonders immunstärkende Weise zu ernähren oder das Immunsystem durch entsprechend wirksame Heilanwendungen dauerhaft zu unterstützen. Eine ausgesprochen wirksame und dauerhaft anwendbare Methode ist die tägliche Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination". Andere ebenso einfache, ungiftige und umfassend wirksame Methoden sind mir derzeit nicht bekannt.

Keine Schutzwirkung haben Sie hingegen, wenn Sie die "Siebener-Nährstoffkombination" nur alle zwei oder drei Tage einnehmen. Aus Erfahrung weiß ich, dass sich eine Infektion, die jederzeit möglich ist, dann im Körper ausbreiten kann. Allerdings geschieht das bei einer Einnahme der sieben Nährstoffe im zweitägigen Abstand etwas langsamer als ohne diese Immununterstützung und in der Regel sind die gesundheitlichen Folgen dann auch etwas geringer. Andererseits können Sie die "Siebener-Nährstoffkombination" bei täglicher Einnahme auch an einem Tag bis höchstens zwei aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche weglassen. Falls Sie sich in dieser Zeit mit einem Krankheitserreger anstecken, wird dieser in den anderen fünf bis sechs Tagen der Woche dennoch vom Immunsystem überwunden.

Sehr vorteilhaft ist bei der "Siebener-Nährstoffkombination", dass es sich bei der Dosierung der einzelnen Nährstoffe um relativ geringe Mengen handelt, die den Tagesempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entsprechen und dass die Vitamine und das Coenzym Q10 natürlichen Ursprungs sind.

Ein weiterer Vorteil der "Siebener-Nährstoffkombination" ist, dass man dadurch eine sehr gute Versorgung mit eher kritischen Nährstoffen, wie Selen, Zink und Vitamin E, hat. Diese Nährstoffe spielen nicht nur für das Immunsystem eine große Rolle, sondern sind im gesamten Zellstoffwechsel des Körpers von großer Bedeutung. Ein nicht unerheblicher positiver Nebeneffekt dieser Nährstoffkombination ist daher, dass die meisten Anwender seltener krank werden. Viele meiner Patienten berichten mir, dass sie seit der Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" kaum noch einen Schnupfen, Husten oder eine Grippe bekommen und, falls sie doch einmal erkranken, schneller wieder gesund werden als früher.

Bisher konnte ich bei noch keinem Anwender einen Gewöhnungseffekt und damit ein Nachlassen der Wirksamkeit feststellen – auch nicht nach jahrelanger Einnahme. Wenn eine Person trotz Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" wieder entsprechende gesundheitliche Probleme bekommen hatte, gab es dafür immer andere Gründe. Oft waren es neue Krankheitserreger, zum Beispiel Parasiten, die durch die verwendete Dosierung der sieben Nährstoffe nicht erfasst wurden, oder die Voraussetzungen für die Wirksamkeit der Nährstoffkombination waren nicht mehr erfüllt (zu starker Darpilzbefall, zu geringe Eiweißaufnahme etc.). Zur Prophylaxe kann man die "Siebener-Nährstoffkombination" daher völlig unbedenklich dauerhaft anwenden.

Die früher von mir empfohlene kurmäßige Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination" macht in der heutigen Zeit keinen Sinn mehr, weil die Möglichkeit einer erneuten Infektion relativ hoch ist.

Allen Anwendern der "Siebener-Nährstoffkombination" empfehle ich jedoch die zusätzliche kurmäßige Einnahme von Lithium beziehungsweise der lithiumreichen Zuckerrohrmelasse. Damit beugen Sie einer Infektion mit Parasiten vor. Lesen Sie dafür bitte den Artikel "Parasitenbehandlung mit der Siebener-Nährstoffkombination", demnächst auf www.mueller-burzler.de.

Schlusswort

Mir ist sehr wohl bewusst, dass die Siebener-Nährstoffkombination bei Babys und kleinen Kindern nicht so leicht angewandt werden kann wie bei Erwachsenen. Leider kann ich Ihnen bis heute keine bessere Alternative vorschlagen.

Umso mehr sollten wir uns daher bemühen, die Ursachen dieser Erkrankungen zu beseitigen. Dies bedeutet jedoch, dass wir unsere Umwelt und unser Leben wieder natürlicher gestalten müssten... ohne Umweltgifte, ohne Mobilfunk, ohne Genfood u.s.w.

Wir machen jedoch in der falschen Richtung immer weiter und uns wird gesagt, dass schon viel in Richtung Natürlichkeit und Rettung unserer Umwelt getan wird. Leider ist dies bis heute viel zu wenig. Aus diesem Grund dürfen wir uns nicht wundern, dass das Immunsystem von Mensch und Tier kontinuierlich schwächer wird und immer mehr chronische Körperstörungen und Krankheiten entstehen.

Therapeuten, welche die "Siebener-Nährstoffkombination" in ihrer Praxis anwenden

Bekannt sind mir bisher:

- Henning Müller-Burzler (Heilpraktiker), Hangstraße 24, 82386 Oberhausen, Tel.: 08802-9147420
- Jutta Burzler (Heilpraktikerin), Kornblumenweg 3, 83677 Reichersbeuern, Tel.: 08041-740843
- Dr. med. Stanley Frank, Dekan-Mayer-Straße 5, 86199 Augsburg, Tel.: 0821-9089359
- Praxisgemeinschaft Hans-Josef Schröders und Barbara Mock (beide Heilpraktiker), Kreuzstraße 26 c, 83093 Bad Endorf, Tel.: 08053-7997771

Sind Sie Arzt oder Heilpraktiker und wenden diese Methode ebenfalls in Ihrer Praxis an und möchten in diese Liste aufgenommen werden, wenden Sie sich bitte an mich.

Ergänzender Artikel

"Therapie und Selbstbehandlung von Pärchenegeln (Schistosomiasis, Bilharziose) und andere Parasiten (Fasciola hepatica, Chlonorchis sinensis) mit der Siebener-Nährstoffkombination" auf www.mueller-burzler.de.

Dieser Artikel informiert über eine erweiterte und verstärkte Variante der "Siebener-Nährstoffkombination", mit der kleinere Parasiten erfolgreich behandelt werden können.

Fragen und Antworten

Frage 1: Gibt es fertige Produkte mit dieser "Siebener-Nährstoffkombination" zu kaufen?

Ja, erkundigen Sie sich diesbezüglich bitte bei der deutschen Firma Varuna Vital (Tel.: 0049-(0)36603-647150, www.varunavital.de).

Leben Sie in der Schweiz, wenden Sie sich bitte an Frau Sandra Gerber (Tel.: 0041-(0)62-9290268, www.humeli.ch).

Sie bieten Nahrungsergänzungsmittel mit einer Nährstoffmischung an, die der Zusammensetzung der "Siebener-Nährstoffkombination" weitgehend entspricht.

Noch eine Bemerkung zu den Produkten der Firma Varuna Vital: Wenn die in deren Produkten enthaltenen Mengen der einzelnen Nährstoffe nicht exakt meinen Tabellenangaben entsprechen, so hat dies keine Bedeutung, solange die Mindestmengen einzelner Nährstoffe bezogen auf Ihr Körpergewicht nicht unterschritten werden. **In jedem Fall gilt: Besser mehr als zu wenig! Ihre individuelle Normaldosis sollte sowieso 10 bis 30 % über den in der Tabelle angegebenen gewichtsbezogenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe liegen.**

Frage 2: Ich möchte mir die "Siebener-Nährstoffkombination" selbst zusammenstellen. Gibt es bestimmte Nährstoffpräparate oder Lebensmittel, die Sie dafür empfehlen?

Wenn man die sieben Nährstoffe selbst kombinieren möchte, ist es sehr wichtig, dass die Vitamine, das Beta-Carotin und das Coenzym Q10 natürlichen Ursprungs sind. Es müssen dafür also natürliche Pflanzenextrakte beziehungsweise -konzentrate verwendet werden. Mit synthetischen Vitaminen und synthetischem Coenzym Q10 funktioniert diese Methode nicht!

Natürliches Vitamin C kann zum Beispiel in Form von Camu-Camu- oder Acerola-Präparaten aufgenommen werden. Camu-Camu ist eine südamerikanische Pflanze, die ausgesprochen Vitamin-C-reiche Beeren hat, und bei der Acerolafrucht handelt es sich ebenfalls um eine besonders Vitamin-C-reiche Kirschensorte. Für die hierzulande angebotenen Camu-Camu- und Acerolaprodukte werden die Früchte entweder getrocknet und pulverisiert oder sie werden entsaftet und dann sprühgetrocknet oder der Saft wird pasteurisiert und in Flaschen abgefüllt.

Gegenüber den Acerolaprodukten hat das Camu-Camu-Pulver jedoch zwei Vorteile, weshalb ich es für die Verwendung in der "Siebener-Nährstoffkombination" eher empfehle. Zum einen ist es weniger allergen und zum anderen enthält es zwar viel Vitamin C und schmeckt daher auch sauer, man nimmt mit den geringen Mengen, die für die Therapie notwendig sind, aber relativ wenig Fruchtsäuren auf. Aus diesem Grund kann man es auch zu Getreideprodukten und -gerichten (Brot, Nudeln, Flockenmüslis etc.) sowie Gemüse, inklusive Kartoffeln, ergänzen, weil die Kombination mit diesen Lebensmitteln nur sehr geringe, kaum spürbare bioelektrische Spannungen im Verdauungstrakt und kaum nachweisbare Irritationen der Darmflora verursacht. *(Diese Kombinationsregel wird ausführlich im Buch "Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung, Gesund und allergiefrei" und im Artikel "Die sieben Säulen einer gesunden Ernährung" auf www.mueller-burzler.de beschrieben.)*

Natürliches Vitamin E wird zumeist aus Soja oder Sonnenblumenöl gewonnen. Diesbezüglich gibt es viele Präparate im Handel, die entweder nur natürliches RRR-alpha-Tocopherol (= D-alpha-Tocopherol) oder eine Mischung aus natürlichem RRR-alpha-Tocopherol und anderen natürlichen Tocopherolen enthalten. Entscheidend für die Wirkung der "Siebener-Nährstoffkombination" ist der Gehalt an natürlichem RRR-alpha-Tocopherol (= D-alpha-Tocopherol), das auch an Essigsäure gebunden sein darf (RRR-alpha-Tocopherolacetat).

Natürliches Beta-Carotin kommt sehr konzentriert in Süßwasser- und Meeresalgen (z. B. in den Mikroalgen Spirulina und Chlorella) oder auch in einigen Pflanzen, wie zum Beispiel Karotten, vor. Die Carotinmengen, die in einer Tablette Spirulina á 400 mg oder zwei Tabletten Chlorella á 400 mg enthalten sind, entsprechen ungefähr der Wirkung von 0,6 bis 0,8 mg Beta-Carotin in unserem Körper.

Coenzym Q10 wird entweder synthetisch hergestellt oder durch die Fermentation von Tabakblättern gewonnen. Der größte Teil des derzeit produzierten Coenzym Q10 ist synthetisch. Beim Kauf von Coenzym Q10 sollte man daher darauf achten, dass es durch die Fermentation von Tabakblättern oder anderen Pflanzen gewonnen wurde.

Die **Mineralstoffe**, die für die "Siebener-Nährstoffkombination" von Bedeutung sind, können durch alle handelsüblichen Präparate zugeführt werden. An welche

Substanzen sie gebunden sind, ist für den Erfolg dieser Methode weniger von Bedeutung.

Frage 3: Wer kann diese Nährstoffkombination alles anwenden?

Im Prinzip kann diese Methode bei allen Menschen jeder Altersstufe und sogar bei allen Tieren angewandt werden. In der Praxis habe ich sie sowohl bei Babys und älteren Personen als auch bei Hunden und Katzen erfolgreich zum Einsatz gebracht. Sie kann aber auch bei Nutztieren, Klein- und Großtieren angewandt werden.

Frage 4: Gibt es Personengruppen, welche die "Siebener-Nährstoffkombination" nicht ohne fachkundige Begleitung einnehmen sollten oder dürfen?

Ja, vor allem **schwangere und stillende** Frauen sowie **ältere, gebrechliche und stärker erkrankte Personen** sollten mit dieser Nährstoffkombination ausgesprochen vorsichtig umgehen, da infolge des Viren- und Bakterienabbaus vor allem zu Beginn der Anwendung eine starke indirekte Entgiftung des Körpers entstehen kann.

Weil viele Schwangere in der heutigen Zeit vor allem in den ersten Schwangerschaftsmonaten einen mehr oder weniger starken hormonell bedingten Leberstau haben und dadurch bereits über Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufbeschwerden etc. klagen, sollte man diese schwangerschaftsbedingte Entgiftung des Körpers nicht weiter verstärken, zumal die meisten gelösten Gifte und Schlacken in der Regel plazentagängig sind und daher auch den Embryo beziehungsweise Fötus belasten und schädigen können. Andererseits kann eine virus- oder bakterienbedingte Leberschwäche eine Schwangerschaft auch zur Tortur werden lassen, was ebenfalls nicht gut für das ungeborene Kind ist! Während der Stillzeit verhält es sich ähnlich, weil die gelösten Schlacken und Gifte teilweise auch über die Muttermilch an das gestillte Baby weitergegeben werden. Besonders stark kann die Muttermilch mit Schadstoffen belastet sein, wenn in der Stillzeit eine Ausscheidungsstörung der Leber oder der Nieren vorliegt.

Aus diesen Gründen sollten sich schwangere und stillende Frauen möglichst immer in die Hände eines mit dieser Methode vertrauten Arztes oder Heilpraktikers begeben und sich durch ihn fachkundig beraten lassen (*mit dieser Methode arbeitende Therapeuten siehe weiter oben*).

Dasselbe betrifft alte und gebrechliche Personen, für die ein starker Leberstau ebenfalls sehr unangenehm, unter bestimmten Umständen (bei schweren Grunderkrankungen) sogar lebensbedrohlich sein kann.

Aber auch stärker erkrankte Personen sollten die Hilfe eines fachkundigen Therapeuten aufsuchen, wenn bei ihnen bei sehr geringer Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" und gleichzeitiger Leberunterstützung mit orthomolekularen Nährstoffen irgendwelche Symptome (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hautbeschwerden, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall etc.) dauerhaft auftreten oder wenn sich bereits vorhandene Symptome dadurch dauerhaft verstärken.

Weil mittlerweile leider auch die meisten **Babys** von chronischen Virus- und Bakterieninfektionen betroffen sind, ist es vor allem dann ratsam, sich in die Hände eines mit dieser Methode vertrauten Therapeuten zu begeben, wenn das Kind stark erkrankt ist. Ist das Baby relativ gesund, kann man ihm in der Regel die

gewichtsbezogene Nährstoffdosis (+ maximal 30 %), anfangs natürlich in entsprechend reduzierten Portionen, selbständig verabreichen. Bei Unsicherheit oder irgendwelchen auffälligen Symptomen begeben Sie sich mit Ihrem Kind jedoch besser in die Hände eines Arztes oder Heilpraktikers.

Frage 5: Wie verabreicht man Babys, Kleinkindern und Tieren die "Siebener-Nährstoffkombination"?

Grundsätzlich können alle tablettierte und verkapselte Nährstoffpräparate pulverisiert beziehungsweise entkapselt und in etwas Flüssigkeit aufgelöst oder auch mit dem Essen vermischt werden. Wichtig ist nur, dass die Nährstoffe, wie im Artikel beschrieben, nicht nüchtern, sondern immer zum oder direkt nach dem Essen verabreicht werden.

Zur Verdünnung eines Präparates für Babys bietet sich Milchzucker an, den man unter anderem im Reformhaus kaufen kann. Möchten Sie den Inhalt einer Kapsel eines Fertigpräparates zum Beispiel auf die vierfache Menge strecken, kann man den Inhalt der Kapsel mit der dreifachen Menge Milchzucker vermischen und die verdünnte Mischung wieder in leere Kapseln füllen. Die Milchzuckermenge einer Kapsel erhält man durch das Füllen einer leeren Kapsel.

Frage 6: Müssen Sportler, insbesondere Leistungssportler, mehr von der gewichtsbezogenen Normaldosis einnehmen?

Auch wenn Sportler in der Regel einen höheren Nährstoffbedarf haben als Personen, die keinen oder nur wenig Sport treiben, empfehle ich ihnen dennoch, keinesfalls alle Bestandteile der "Siebener-Nährstoffkombination" gleichzeitig in erhöhter Menge einzunehmen. Sie könnten aufgrund ihres aktiveren Stoffwechsels möglicherweise zu stark entgiften und dadurch einen Leistungsabfall verursachen. Sportler sollten sich also ebenfalls an die im Artikel beschriebenen Empfehlungen halten und eventuelle zusätzliche Nährstoffpräparate, die einen oder mehrere Wirkstoffe der "Siebener-Nährstoffkombination" enthalten, immer in einem entsprechend großen zeitlichen Abstand zu dieser einnehmen.

Frage 7: Kann man von der "Siebener-Nährstoffkombination" oder von einzelnen Nährstoffen zusätzlich auch größere Mengen pro Tag aufnehmen?

Grundsätzlich kann man nach der anfänglichen langsamen Steigerung und der sich daran anschließenden Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" durchaus auch die doppelte Menge der einzelnen Nährstoffe einnehmen oder von einzelnen Nährstoffen, zum Beispiel vom Vitamin C, Vitamin E oder Coenzym Q10, auch ein Vielfaches dieser Menge zuführen. Dennoch warne ich davor, von allen sieben Nährstoffen mehr als das Doppelte einzunehmen. Denn je mehr Sie davon einnehmen, desto stärker wird der direkte Entgiftungseffekt dieser Kombination. Außerdem können vor allem die Mineralstoffe in zu hoher Dosierung auch unerwünschte Reaktionen hervorrufen.

Möchten Sie während der Steigerungsphase der "Siebener-Nährstoffkombination" einzelne Nährstoffe vermehrt einnehmen, ist dies grundsätzlich möglich, solange es

nur wenige sind und diese möglichst nicht zur selben Zeit mit der Nährstoffkombination zugeführt werden. Lesen Sie dafür bitte die Unterkapitel "Keine Verstärkung durch zusätzliche Präparate" und "Anwendungsempfehlungen für die zusätzliche Lebertherapie mit B-Vitaminen, Zink, Vitamin C und Coenzym Q10".

Frage 8: Darf man den Körper während der Abbauphase der Viren, Bakterien oder Parasiten zusätzlich mit einer Entgiftungstherapie direkt entgiften?

Nein, das sollten Sie auf keinen Fall tun, weil der Körper durch den Viren- und Bakterienabbau bereits mehr oder weniger stark entgiften kann. Erst wenn alle Viren, körperfremden Bakterien und Parasiten vom Immunsystem mit Hilfe der "Siebener-Nährstoffkombination" vernichtet wurden, kann man damit beginnen, eine geschwächte Verdauungskraft mit Hilfe der Nahrung oder einer anderen Methode aufzubauen und den Körper direkt zu entgiften (*siehe die "Aufbau- und Entgiftungstherapie mit der Nahrung" im Buch "Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung, Gesund und allergiefrei"*). Selbstverständlich sollten dann auch die Leber und die Nieren einigermaßen gesund sein.

Frage 9: Kann man mit einer reduzierten Menge, zum Beispiel mit der Hälfte der Normaldosis der sieben Nährstoffe ebenfalls die oben aufgeführten Viren und Bakterien hundertprozentig abbauen?

Nein. Mit einem Viertel der gewichtsbezogenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe kann das Immunsystem durchschnittlich nur so stark unterstützt werden, dass dadurch ungefähr ein Drittel der oben aufgeführten Krankheitserreger abgebaut wird. Mit der Hälfte dieser Menge sind dies 60 bis 70 Prozent und mit drei Viertel zirka 90 Prozent. Erst mit der vollen Menge der gewichtsbezogenen Mindestmengen der einzelnen Nährstoffe wird das Immunsystem so stark unterstützt, dass es in der Regel alle erwähnten Viren und Bakterien zu 100 Prozent überwinden kann.

Frage 10: Gibt es unerwünschte Reaktionen auf die "Siebener-Nährstoffkombination" und wie entstehen diese?

Die meisten Anwender vertragen die "Siebener-Nährstoffkombination" bei entsprechend vorsichtiger Vorgehensweise mit der allmählichen Steigerung bis zur gewichtsbezogenen Normaldosis relativ problemlos und berichten bei deren täglicher Einnahme nicht selten über zusätzliche positive Effekte, zum Beispiel, dass sie eine Verbesserung der Hautbeschaffenheit beobachten oder sich einfach fitter fühlen. Sehr häufig wird auch berichtet, dass man wesentlich seltener Schnupfen, Husten und grippale Infekte bekommt.

Dennoch gibt es ein paar Situationen und körperliche Störungen, bei denen diese Nährstoffkombination vorübergehend ganz bestimmte Symptome verursachen kann. Im Folgenden werden die wichtigsten Situationen beschrieben, bei denen es bei der Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" zu unangenehmen Reaktionen kommen kann:

1. Allergische Reaktionen auf eine oder mehrere Substanzen

Grundsätzlich kann bei entsprechend stark geschwächtem Immunsystem auf jede Substanz und jeden Nährstoff der "Siebener-Nährstoffkombination" eine Allergie oder Überempfindlichkeit entwickelt werden. Je nach Situation muss dann entschieden werden, ob man einen Produktwechsel vornimmt oder die Symptome in Kauf nimmt, bis die Symptome durch eine parallel angewandte Allergiebehandlung abgeklungen sind.

2. Übelkeit und Erbrechen bei Einnahme auf nüchternen Magen

Bei einigen Personen mit empfindlichem Magen oder Körper kann die "Siebener-Nährstoffkombination" bei Einnahme auf nüchternen Magen zu vorübergehender Übelkeit bis zum Erbrechen führen. Dies liegt nach meinen derzeitigen Erkenntnissen in den meisten Fällen am Kupfer. Von diesem Spurenelement enthält die Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" relativ viel, ungefähr den Tagesbedarf. Es wird nicht nur über den Darm, sondern teilweise auch über den Magen ins Blut resorbiert. Steigt der Kupfergehalt im Blut jedoch relativ schnell an, kann es kurzfristig zu den oben erwähnten Symptomen kommen. In Verbindung mit einer Mahlzeit eingenommen, wird das Kupfer zeitverzögert hauptsächlich im Darm und in deutlich geringerer Menge im Magen resorbiert. Die Symptome bleiben entweder aus oder sind nur relativ schwach.

Ich empfehle daher, die Präparate dieser Kombination immer direkt zum oder besser nach dem Essen, aber auf keinen Fall vor dem Essen auf leeren Magen einzunehmen. Die Wirkung der Nährstoffe wird durch den Verzehr mit der Nahrung keinesfalls abgeschwächt.

3. Schwindel und Gleichgewichtsstörungen

Wenn man nach der Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" vorübergehend mit Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder auch leichter Benommenheit reagiert, hängt das in der Regel ebenfalls mit einem mittelstarken bis starken Kupfermangel zusammen. Allerdings reagiert grundsätzlich nicht jede Person mit einem stärkeren Kupfermangel mit diesen Symptomen, wenn sie mit der Nahrung oder einem Präparat Kupfer zuführt. Bei Personen, die keinen ausgeprägten Kupfermangel haben, konnten diese Symptome bisher nicht beobachtet werden. Sobald sich das Kupferdepot des Körpers im Verlauf der Therapie mit der "Siebener-Nährstoffkombination" allmählich auffüllt, verschwinden die Symptome wieder.

Die Hauptursachen für einen leichten bis starken Kupfermangel, der in der heutigen Zeit bei immer mehr Menschen festgestellt werden kann, sind

- eine kupferarme Ernährungsweise. Wer sich überwiegend mit vollwertigen Lebensmitteln und nicht einseitig ernährt, nimmt in der Regel ausreichende Kupfermengen mit der Nahrung auf.
- eine starke allergische Situation. Kupfer wird für die Bildung von Antikörpern benötigt.
- lang anhaltender körperlicher (auch krankheitsbedingter) oder seelischer Stress,
- Resorptionsstörungen im Darm,
- eine für längere Zeit vorgenommene zusätzliche Zinksubstitution von mehr als 40 bis 50 mg Zink pro Tag bei Erwachsenen. Zink ist ein Antagonist von Kupfer und führt bei zu hoher Zufuhr zu einer erhöhten Ausscheidung von Kupfer über den Urin.

Nebenbei bemerkt: Wasser, das durch Kupferrohre geleitet wird, trägt nicht zur Kupferversorgung des Körpers bei, weil das Kupfer, das wir mit der Nahrung oder einem Präparat aufnehmen, ionisiert beziehungsweise organisch oder anorganisch gebunden ist. Bei dem Kupfer aus Kupferrohren oder -behältern handelt es sich um elementares Kupfer, das für den Körper giftig ist.

4. Direkte Entgiftung durch die "Siebener-Nährstoffkombination"

Immer wenn man dem Körper mit der Nahrung oder mit entsprechenden Präparaten natürliche Nährstoffe zuführt, bei denen möglicherweise ein Mangel vorliegt, verbessert diese Nährstoffzufuhr den Zellstoffwechsel. Durch einen verbesserten Zellstoffwechsel beginnen die Zellen aber auch vermehrt zu entgiften, bis sie sich an die neue Situation angepasst haben. Dann hört diese direkte Entgiftung in der Regel wieder auf.

Wer keinen allzu starken Nährstoffmangel hat und nicht stark verschlackt ist, wird keine direkte Entgiftung durch die Einnahme der individuellen Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" haben. Je größer der allgemeine Nährstoffmangel am Anfang einer solchen Therapie jedoch ist und je stärker der Körper verschlackt oder vergiftet ist, desto stärker kann dann auch die anfängliche direkte Entgiftung des Körpers sein. Weil man zur selben Zeit auch infolge des Abbaus der Krankheitserreger indirekt entgiftet, kann es dadurch zu einer deutlichen Verstärkung der Gesamtentgiftung kommen. Neben den stärker verschlackten Personen gehören aber auch besonders sensible, schwache, kranke und auch schwangere Personen zum Kreis derjenigen, die möglicherweise mit starken anfänglichen Entgiftungssymptomen auf die Einnahme der "Siebener-Nährstoffkombination" reagieren.

In jedem Fall muss die Dosiserhöhung der sieben Nährstoffe dann in sehr kleinen Schritten vorgenommen werden.

5. Indirekte Entgiftung durch den Abbau der Krankheitserreger

Neben der eher selten vorkommenden vorübergehenden direkten Entgiftung bei Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination" kommt es aber grundsätzlich immer zu einer indirekten Entgiftung des Körpers während des Viren-, Bakterien- und Parasitenabbaus. Diese wird ausführlich im Artikel beschrieben. Durch die langsame Steigerung der sieben Nährstoffe und die zusätzliche Leberunterstützung hält man sie so gering wie möglich.

Frage 11: Welche Gründe gibt es, wenn man die "Siebener-Nährstoffkombination" nicht oder nur mit lang anhaltenden, starken Leberstausymptomen steigern kann?

Leider gibt es immer mehr Betroffene, deren Körper infolge jahrelanger chronischer Infektionen mit Viren, Bakterien und/oder Parasiten bereits stark geschwächt sind. Der Abbau dieser Krankheitserreger kann daher bei ihnen mit starken anfänglichen Entgiftungsreaktionen einhergehen, weshalb sie jede Steigerung der sieben Nährstoffe bis zu zwei Wochen und länger spüren.

Ein weiterer, immer häufiger vorkommender Grund dafür, warum man die sieben Nährstoffe nur schwer steigern kann, ist, dass man mit der Therapie nicht alle Krankheitserreger in der Leber abbaut. Dadurch wird der Körper zwar teilweise von Viren und Bakterien befreit, die Ausscheidungsfunktionen der Leber bleiben jedoch schlecht und verbessern sich trotz langsamer Erhöhung der sieben Nährstoffe kaum. In den letzten Jahren waren dafür in den meisten Fällen entweder Parasiten oder

Borrelien verantwortlich gewesen. In diesen Fällen müssen dann zusätzliche Therapiemaßnahmen getroffen werden (siehe die ergänzenden Artikel "Parasitenbehandlung mit der Siebener-Nährstoffkombination" und "Borreliosebehandlung mit der Siebener-Nährstoffkombination").

Frage 12: Wirkt diese Methode auch, wenn man täglich Schmerzmittel, Chemotherapeutika (Antibiotika, Zytostatika etc.) oder größere Mengen anderer chemisch-pharmazeutischer Medikamente zu sich nimmt?

Mehr oder weniger ja. Bei nicht allzu starker Schmerz- oder Antibiotikatherapie und bei Einnahme von Hormonen, blutdruck- und cholesterinsenkenden Medikamenten oder geringen bis durchschnittlichen Mengen von Antiepileptika habe ich mit dieser Therapie bereits positive Ergebnisse erzielen können.

Je mehr der Körper und das Immunsystem jedoch durch chemisch-pharmazeutische Medikamente belastet werden, desto geringer ist auf jeden Fall der immununterstützende Effekt der "Siebener-Nährstoffkombination". Dies betrifft in erster Linie alle Personen, die Immunsuppressiva einnehmen oder wegen einer Krebserkrankung mit Zytostatika behandelt werden. In solchen Fällen kann es dann sinnvoll sein, zur Prophylaxe anwendung entweder zweimal täglich, morgens und abends, die Normaldosis einzunehmen oder einmal täglich die 1,5- bis zweifache Menge der Normaldosis zuzuführen.

Nimmt man regelmäßig Immunsuppressiva ein, sollte man die Anwendung dieser Nährstoffkombination aber auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt absprechen, weil das Immunsystem durch diese Methode ja unterstützt wird, was bei einer gewünschten Immunsuppression grundsätzlich kontraproduktiv ist.

Frage 13: Woran kann ich erkennen, dass die Therapie nach fünfwöchiger Einnahme der Normaldosis erfolgreich war?

Wie man als medizinischer Laie ohne direkten Nachweis der Viren oder Bakterien im Blutserum objektiv feststellen kann, ob die Therapie mit der "Siebener-Nährstoffkombination" nach ausreichend langer Anwendungszeit der Normaldosis (mindestens fünf Wochen) erfolgreich war und ob man vom Epstein-Barr-Virus und von anderen mit dieser Methode behandelbaren Krankheitserregern wirklich befreit ist, ist nicht ganz einfach. Die Untersuchung auf spezielle Antikörper (IgG) ist bei niedrigen Werten nicht besonders aussagekräftig, weil sich geringe Mengen dieser Langzeitantikörper auch nach der völligen Elimination der behandelten Viren und Bakterien oft das ganze Leben lang im Blut nachweisen lassen. Direktnachweise der meisten Krankheitserreger im Blutserum wären somit aussagekräftiger, diese gibt es für die meisten Krankheitserreger aber noch nicht.

Relativ gut lässt sich der Therapieerfolg hingegen mit bestimmten alternativen Untersuchungsmethoden nachweisen, auf die ich in meiner Praxis ebenfalls zurückgreife. Diese Methoden sind aber nicht wissenschaftlich anerkannt und man muss sie darüber hinaus auch sehr gut beherrschen beziehungsweise deuten können.

Trotz dieser diagnostischen Schwierigkeiten gibt es aber auch indirekte Kontrollmöglichkeiten, die ebenfalls sehr gut sind:

Erstens sollte es Ihnen nach einer erfolgreichen Behandlung beziehungsweise

Selbstanwendung dieser Methode ohne chronischen Virus-, Bakterien- oder Parasitenbefall natürlich schon ein wenig oder auch deutlich besser gehen als mit diesen Erkrankungen. Primäre Krankheitssymptome, die ausschließlich durch die Viren, Bakterien oder Parasiten verursacht werden, wozu zum Beispiel Muskel- und Gelenkbeschwerden (Entzündungen etc.), Nervenreizungen und -entzündungen, innere Unruhe (Infektion des Nervus sympathicus), Schlafstörungen (Infektion des Schlafzentrums im Gehirn), chronische Müdigkeit (Infektion des Nervus vagus) und Konzentrationsstörungen gehören können, sollten sich bereits gebessert haben oder verschwunden sein.

Bedenken Sie jedoch, dass alle aufgeführten Symptome auch andere Krankheitsursachen haben können. So können sie unter anderem auch allergie- oder pilzbedingt (Darmpilze, die über das Blut andere Körperregionen befallen) sein, so dass die Symptome erst dann verschwinden, wenn diese Krankheitsursachen ebenfalls beseitigt wurden.

Zweitens sollten Sie nun eine bessere Leberfunktion haben, falls diese zuvor durch den Virus-, Bakterien- und/oder Parasitenbefall geschwächt gewesen war. Dies merkt man vor allem daran, dass man Entgiftungstherapien und körperliche Belastungen (Sport, Saunen etc.) nun wesentlich besser verträgt.

Frage 14: Gibt es einen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit dieser Methode gegen diese Viren und Bakterien?

Die objektiven Untersuchungen (u. a. Nachweise der Langzeitantikörper IgG) und vor allem die gesundheitliche Verbesserung der betroffenen Personen bestätigen deren Wirksamkeit.

Eine Ausnahme macht nur die Behandlung der chronischen Borreliose. Nicht jeder Person kann diesbezüglich mit der entsprechend erweiterten und verstärkten Anwendung der "Siebener-Nährstoffkombination" geholfen werden. Der Grund dafür ist, dass Borrelien ausgesprochen widerstandsfähig und nicht so einfach wie Epstein-Barr- oder Coxsackieviren zu eliminieren sind. In den meisten Fällen müssen daher neben der Standardtherapie mit der "Siebener-Nährstoffkombination" zusätzliche Maßnahmen angewandt werden, zum Beispiel ernährungstherapeutische, phytotherapeutische oder biophysikalische (Zapper etc.).

Frage 15: Gibt es Situationen, bei denen die "Siebener-Nährstoffkombination" nicht wirkt?

Ja, die Hauptgründe dafür, dass diese Methode nicht wirkt, sind:

- ein ernährungsbedingter Eiweißmangel. Dies betrifft vor allem sehr eiweißarm lebende Veganer (Vegetarier, die auch auf Milchprodukte verzichten) und Rohköstler, wenn sich diese überwiegend von Obst, Gemüse und relativ wenig Nüssen ernähren.
- eine starke Eiweißverdauungsschwäche des Magens oder der Bauchspeicheldrüse. Auch wenn die Betroffenen genügend Eiweiß mit der Nahrung aufnehmen, können sie es nicht mehr verdauen und verwerten, wodurch nicht nur ein relativer Eiweißmangel im Blut entsteht, sondern wodurch auch fäulnisbedingte Darmflorastörungen und Darmpilze entstehen. Beide Faktoren führen zu einer starken Schwächung des Immunsystems, wodurch die "Siebener-Nährstoffkombination" dann nicht mehr die gewünschte Wirkung hat. In solchen

Fällen müssen vorübergehend Verdauungsenzyme und gegebenenfalls auch Salzsäure (Betain HCl) mit entsprechenden Präparaten zu den Mahlzeiten eingenommen werden, bis die Verdauungskraft wieder reaktiviert worden ist.

- ernährungsbedingte Darmflorastörungen mit entsprechend starkem Darmpilzbefall. Das betrifft Personen, die trotz besseren Wissens auf raffinierten Zucker, Rohrohrzucker, Rohzucker und andere industriell hergestellte isolierte Zuckerarten (Glucose, Glucosesirup, Fructose etc.) nicht verzichten wollen oder entsprechende Kombinationsfehler in der Ernährung machen.
- Bei starker Mobilfunkbelastung durch nahestehende Sendemasten oder lang andauernden Aufenthalt in direkter Nähe eines dauersendenden DECT-Telefons oder WLAN-Routers kann das Immunsystem so sehr geschwächt werden, dass die "Siebener-Nährstoffkombination" nicht mehr ausreichend stark wirkt. In diesem Fall kommt es, ebenso wie in den drei oberen Situationen, nicht zu einer Elimination der Krankheitserreger, sondern ausschließlich zu einer mehr oder weniger starken Verringerung, was für viele Menschen aber auch schon ein gesundheitlicher Vorteil ist.

Frage 16: Sind bei einer subakut verlaufenden Leberinfektion mit den oben aufgeführten Viren, Bakterien oder Parasiten auch die Leberwerte erhöht?

Nein. Die Leberwerte Gamma-GT, GOT oder GPT müssen keineswegs erhöht sein, so wie es unter anderem bei einer Hepatitis A oder B der Fall ist. Sie können erhöht sein, müssen es aber nicht. Einer oder auch mehrere dieser Werte sind nur bei einer besonders schwer erkrankten Leber erhöht.

Frage 17: Trägt die gewichtsbezogene Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" auch dazu bei, den Tagesbedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen abzudecken?

Auf jeden Fall, denn vom Vitamin E, Zink und Kupfer werden mit der individuellen Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" bereits 100 bis 150 Prozent des Tagesbedarfs (gemäß DACH, DGE, BfR) aufgenommen. Aber auch vom Vitamin C, Beta-Carotin, Selen und Coenzym Q10 werden sehr wirkungsvolle Mengen zugeführt. Wäre dies nicht so, könnte das Immunsystem damit nicht so stark aktiviert werden, dass es in die Lage versetzt wird, gegen bestimmte Krankheitserreger vorzugehen, die es ohne diese Unterstützung nicht vernichten kann.

Betrachtet man die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe unserer Nahrung bezogen auf die verschiedenen Ernährungsweisen (Mischkost mit Fleisch, Fisch und Eiern, vegetarische und nichtvegetarische Vollwertkost und Trennkost etc.), gibt es ganz bestimmte Nährstoffe, von denen einige je nach Ernährungsweise meistens zu wenig zugeführt werden:

- Aufgrund meiner Untersuchungen an einigen hundert Patienten in den letzten zwei Jahrzehnten kann ich mit Sicherheit sagen - dies ist auch wissenschaftlich belegt -, dass bezüglich der lebenswichtigen Mineralstoffe auf unserem Kontinent am verbreitetsten ein starker **Selenmangel** ist. Der Grund dafür sind Europas selenarme Böden. Dennoch sollte aber auch nicht zu viel Selen aufgenommen werden, weil zu viel Selen auch negative Wirkungen verursachen kann. Bis zu 100 Mikrogramm Selen pro Tag bei einer erwachsenen Person sind hingegen absolut

unbedenklich. Der Tagesbedarf dieses Mineralstoffs liegt bei Erwachsenen nach meinen Erfahrungen bei ungefähr 30 bis 60 Mikrogramm.

- Als nächstes folgt ein immer häufiger vorkommender und stärker werdender **Kupfermangel**. Kupfer wird unter anderem bei der Bildung von Antikörpern benötigt und bei Stress zusammen mit anderen Mineralstoffen, wie zum Beispiel Magnesium, vermehrt über den Urin ausgeschieden.
- Bei bestimmten Ernährungsweisen ("Normalkost", einseitiger Vegetarismus etc.) findet man neben einem möglichen Magnesium-, Calcium-, Vitamin-D- oder Vitamin-B12-Mangel nicht selten auch einen mehr oder weniger ausgeprägten **Zinkmangel** und einen Mangel an **Vitamin E**.
- Vor allem bei Kindern und Jugendlichen, die wenig oder kaum Obst und Gemüse essen, ist zusätzlich die **Vitamin-C-Versorgung** gefährdet.
- Eine regelmäßige und ausreichende Versorgung mit bestimmten Carotinoiden, insbesondere mit **Beta-Carotin**, die vor allem in bestimmten Obst- und Gemüsesorten vorkommen (Karotten, Aprikosen, Kürbis etc.) und die der Körper in Vitamin A umwandeln kann, ist ebenfalls nur selten gewährleistet. Dieses wichtige "Augen-Vitamin" wird unter anderem besonders stark bei lang anhaltender Computertätigkeit verbraucht. Ein Vitamin-A-Mangel in der Netzhaut führt zu "angestregten Augen" bis hin zur Nachtblindheit.
- **Coenzym Q10** schließlich hat eine Schlüsselrolle bei der Bildung der zellulären Energie. Ohne Coenzym Q10 könnte das Herz nicht schlagen und wir könnten uns nicht fortbewegen. Keine Zelle im Körper und somit auch nicht die weißen Blutkörperchen unseres Immunsystems könnten ohne Coenzym Q10 funktionieren.

Die Frage ist nun, in wieweit die gewichtsbezogene Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" nicht nur zur Versorgung des Körpers mit diesen eher kritischen Nährstoffen beiträgt, sondern wie schnell mögliche Mängel damit auch ausgeglichen werden können.

Aus Erfahrung weiß ich, dass ein starker Kupfermangel bei täglicher Gabe der Normaldosis meistens schon nach drei Monaten deutlich verringert ist und nach einem halben bis einem Jahr ausgeglichen sein kann. Man bedenke dabei, dass die individuelle Normaldosis den vollen Tagesbedarf an Kupfer gemäß DGE und DACH enthält!

Aber auch der weit verbreitete Selenmangel ist bei täglicher Einnahme der individuellen Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" bereits nach einigen Monaten deutlich verringert oder verschwunden.

Da mit der gewichtsbezogenen Normaldosis der "Siebener-Nährstoffkombination" auch der Tagesbedarf von Vitamin E und Zink und nicht unbedeutende Mengen an natürlichem Vitamin C, Beta-Carotin und Coenzym Q10 zugeführt werden, können entsprechende Mängel dieser Nährstoffe mit der täglichen Gabe der individuellen Normaldosis langfristig ebenfalls ausgeglichen oder zumindest stark verringert werden.