

Andreas Nieswandt

*heile dich*

# Virensicher

natürlich gesund

Mit  
Gemmo Therapie





Andreas Nieswandt

*heile dich*

# Virensicher

## Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind praxiserprobt. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhaltes übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls beachtet. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden und praktischen Hinweise erwachsen sollten.

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch weder um Werbung für die Praxis des Autors noch andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Alle Rechte© 2020 bei VIVITA® Verlag, 96110 Scheßlitz  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

1. Auflage 2020  
ISBN 978-3-945181-32-4

**HAMMON**

Cover, Satz und Bildauswahl: André Hammon  
Lektorat/Satzkorrekturen: Angelika May  
Bilduntertitel: Andreas Nieswandt

Titelbild: 123rf.com, Bildnr.: 94301042, Urheber: evgenyatamanenko

Druck: Westermann, Zwickau auf FSC®-Papier



Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages  
ist unzulässig und strafbar.

**VIVITA®**

## 6 Vorwort

## 10 Das Einfallstor stärken

## 16 Immun für immer?

17	Atemtraining
18	KONTRAINDIKATIONEN
20	ATEMTRAINING NACH WIM HOF
24	ATEMTRAINING NACH DR. BUTEYKO
26	Kontrollpause
31	Atemtraining – Übungen
32	Zwerchfellatmung
33	Nase freimachen
35	Reduzierte Atmung
39	Schritte mit angehaltener Luft
41	Kurzes, häufiges Luftanhalten
42	Richtige Atmung beim Sport
44	ATEMTRAINING MIT DEM ATEMTRAININGS- UND INHALATIONSGERÄT NACH FROLOV
45	ATEMTRAINING MIT SYSTEM
48	Kältetraining

## Schnell wirkende Mittel und Prophylaxe

Schüßler-Salze	52
Homöopathie	60
Komplexmittel-Homöopathie	66
Gemmomazerate und Tinkturen	80
GEMMOMAZERATE	84
TINKTUREN	90

## Was kann ich noch tun? 108

Immunkost	108
Antivirale Ernährung	115
Leber-, Nieren- und Gallenblasenreinigung	121
Worte der Kraft	125

## Nachwort 137

## Anhang 139

# Vorwort

**D**er menschliche Körper wird aus geschätzten 70 Billionen körpereigenen Zellen aufgebaut. Doch diese Zellen bilden nur etwa 10% der Besiedelung im Körper ab, denn der Körper wird darüber hinaus von zehnmal so vielen Viren, Bakterien, Hefen und Pilzen, kurz Mikroben oder Mikroorganismen besiedelt. Im Körper tobt deshalb ein ständiger Kampf zwischen Kräften, die den Körper aufbauen und erhalten wollen, und polaren Kräften, die in den Körper eindringen und ihn für ihre eigenen Zwecke nutzen wollen, wobei sie den Wirt – den Menschen – im schlimmsten Fall rücksichtslos zerstören.

Die Kräfte, die den Körper erhalten wollen, sind auf der einen Seite körpereigene Zellen, die die körpereigene Immunabwehr bilden und versuchen jeden schädlichen Eindringling zu eliminieren und unschädlich zu machen, auf der anderen Seite kann sich der Körper auf die Unterstützung seiner Verbündeten verlassen, nämlich gutgesonnene, probiotische Bakterien, die den Körper als Wirt nutzen und ihn deshalb unter Einsatz des eigenen Lebens gegen Eindringlinge verteidigen. Dieses Bündnis aus körpereigener Abwehr und hilfreichen Bakterien bildet das Immunsystem.

Die Haut bildet einen direkten Schutz vor unerwünschten Eindringlingen. Durch die Atmung und die Ernährung finden jedoch fremde Mikroben über Mund und Nase Einlass in den Körper. Es entscheidet sich bereits jetzt, wie weit der Eindringling in den Körper vordringen kann. Hier befindet sich der erste Abwehr-ring, an dem körpereigene Abwehrzellen und Antikörper zusammen mit befreundeten Bakterien den Kampf gegen die Eindringlinge aufnehmen. Überwindet der Fremdkörper diese Barriere, gelangt er entweder in die Atmungsorgane und kann die Lunge angreifen – wie in jüngster Zeit beim Coronavirus geschehen – oder der Eindringling überwindet diesen ersten Abwehring und die anschließende Säureabwehr im Magen und kann weiter bis in den Darm vordringen. Von dort aus kann er leichte Symptome wie eine Darmverstimmung oder andere schwere Erkrankungen wie z.B. Cholera, die jedes Jahr 100.000 Menschen tötet, auslösen.

Leider wird durch die heutige Lebensführung die Immunabwehr des Körpers und seiner Verbündeten schwer geschädigt. Zuwenig Bewegung, vergiftete Böden und durch Feinstaub belastete Luft schwächen die körpereigene Immunabwehr. Zucker in der modernen Ernährung und in Softgetränken zerstören das bakterielle Abwehrfeld, so dass schädliche Eindringlinge die Abwehring des Körpers überwinden und in den Körper vordringen können.

Selbst das einfachste Verständnis der oben in Kurzform beschriebenen Zusammenhänge, zeichnet dem

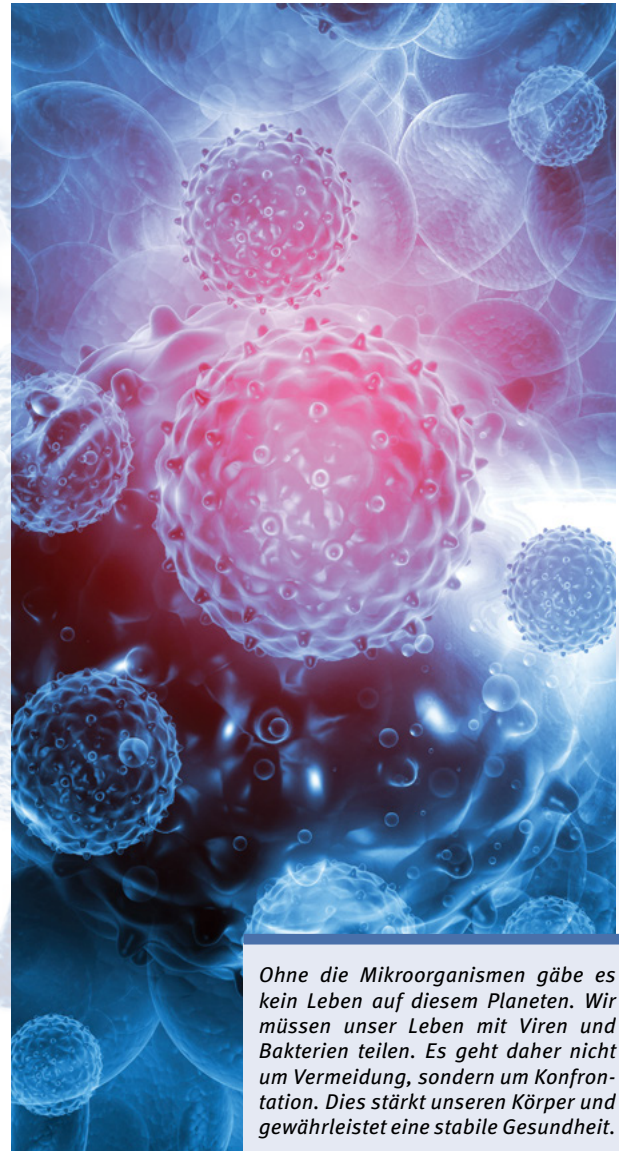
Leser den Weg zum Erhalt seiner Kraft und Gesundheit vor. Die Schritte sind in sich sehr einfach:

- ✚ Den Körper durch Bewegung, richtige Atmung und Abhärtung kräftigen.
- ✚ Ernährung, die günstige Bakterienkulturen unterstützt.
- ✚ Ernährung, die gute Bakterien zuführt, wie z.B. fermentierte Lebensmittel.
- ✚ Ernährung meiden, die hilfreiche Bakterienkulturen zerstört.
- ✚ Notfalls hilfreiche Bakterienkulturen einnehmen.
- ✚ Bei Krankheit sanfte Medikamente zur Unterstützung verabreichen, die den Körper nicht weiter schwächen, sondern seine Immunabwehr unterstützen.

Wenn Sie die im vorliegenden Buch beschriebenen Techniken, Ernährungsempfehlungen und Medikamente befolgen, können Sie ein kraftvolles Bollwerk gegen zahlreiche Krankheit aufbauen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für Ihre Zukunft beste Gesundheit und unbändige Energie. ♣

Ihr Andreas Nieswandt, Düsseldorf, September 2020



*Ohne die Mikroorganismen gäbe es kein Leben auf diesem Planeten. Wir müssen unser Leben mit Viren und Bakterien teilen. Es geht daher nicht um Vermeidung, sondern um Konfrontation. Dies stärkt unseren Körper und gewährleistet eine stabile Gesundheit.*





## Das Einfallstor stärken

Im Mundraum gibt es über 700 verschiedene Bakterienarten, wobei nur etwa 30 bis 70 davon den Hauptbestandteil ausmachen. Dies sind probiotische Bakterien, die den Körper für ihre Besiedelung nutzen. Sie regulieren im Mund das biochemische Milieu und verteidigen den Körper vor dem Einfall rivalisierender Mikroben. Sie dienen dem Überleben unseres Körpers. Da bereits im Mundraum der Kampf gegen schädliche Viren und Bakterien beginnt, ist eine Unterstützung der probiotischen Bakterien aus heutiger Sicht sinnvoll. Dazu wird neben einer richtigen Zahnhygiene, die die Bakterienkulturen schont, empfohlen, wertvolle Lebensmitteln, die probiotische Kulturen enthalten

und in regelmäßigen Abständen probiotische Kulturen in Form von Kapseln oder Lutschtabletten dem Körper zuzuführen.

Durch unsere falsche über viele Jahre oder Jahrzehnte lang gelebte Ernährungsweise mit hohem Zuckergehalt wird das in sich stabile Milieu grundlegend zu unseren Ungunsten verändert. In der Folge können Erreger über dieses Tor einfallen und den Körper besiedeln. Im schlimmsten Fall werden wir in der Folge schwerkrank, wenn unser Immunsystem nicht mehr in der Lage ist, zusammen mit den probiotischen Bakterien den Körper zu verteidigen.

Im Mundraum liegt aber auch eine erste Chance, den Körper mit nützlichen Bakterien zu besiedeln und die Abwehr direkt an der Eingangspforte zum Körper zu stärken.

Die einfachste Besiedelung erreichen Sie über eine ausgewogene Ernährung. Auf jeden Speiseplan gehören dazu fermentierte Speisen. Dies sind Speisen, in denen probiotische Bakterienstämme in großer Anzahl vorhanden sind. Über die Ernährung werden diese dem Körper zugeführt. Nahrungsquellen für probiotische Kulturen sind u.a. Sauerkraut, Kefir, Joghurt und Kombucha. Doch jeder Mensch, der sich für Fermentierung interessiert, kann die verschiedensten Speisen selbst in seiner Küche fermentieren. Im Buchhandel gibt es zahlreiche Bücher mit Rezepten zur Fermentierung, aber auch im Internet können Sie zahlreiche Rezepturen dazu finden.

Selbst gezogene Salate auf natürlichen, insektizid freien Böden sind eine Quelle zahlreicher hilfreicher Bakterienkulturen, ebenso wie jedes andere unbehandelte Obst und Gemüse.

Da viele Zahncremes und Mundwässer im Verdacht stehen, die Mundflora empfindlich zu stören, ist die Verwendung von Zahncreme mit natürlichen Stoffen, z.B. auf Basis von Mineralerde empfehlenswert. Die Zahncreme der Firma Phythopharma in Österreich ist in dieser Hinsicht vorbildlich, da neben sehr fein gemahlener Heilerde auch unterstützende ätherische Öle in der Zahncreme enthalten sind.

Eine wunderbare Methode, bei der Zahnpflege die probiotischen Bakterienkulturen zu schonen ist die Solo-Prophylaxe, bei der die Zähne sanft lokal gereinigt werden, so dass die Bakterienkulturen nicht zu sehr gestört werden. Inzwischen gibt es in zahlreichen Städten Zahnärzte, die Ihnen bei der Solo-Prophylaxe beratend zur Seite stehen.

Zur Unterstützung der Mundbesiedelung können auch über einen kurzen Zeitraum hinweg probiotische Kulturen als Lutschtablette eingenommen werden. So haben Studien gezeigt, dass die Einnahme von *Streptococcus salivarius* Zahnbelag und Karies reduziert, Halsentzündungen hemmt und Darmentzündungen bessert, d.h. vom Mund bis in den Darm wird das Immunsystem gegen Entzündungen gestärkt.

*Streptococcus thermophilus* stärkt nachweislich das Immunsystem älterer Menschen, lindert Infektio-

nen und verbessert die Darmfunktionen.

In Apotheken können Sie Lutschtabletten mit probiotischen Bakterien für den Mundraum erhalten, aber auch Kapseln für den Darmbereich. Im Internet werden

häufig Kapseln angeboten, die mehr als zehn verschiedene Bakterienstämme enthalten. Ich würde eher vom Gebrauch solcher Kapseln abraten, da zu viele verschiedene auf einmal zugeführte Stämme eventuell das körperliche Wohlbefinden eine Zeit lang durcheinanderbringen können. So beschwerten sich immer wieder Menschen, dass sie nach der Einnahme von Kapseln mit zahlreichen verschiedenen Kulturen, Magenschmerzen bekamen. Hier ist manchmal weniger mehr, und deshalb würde ich nur Kapseln oder Tabletten mit wenigen ausgewählten Bakterienkulturen empfehlen.

Es ist durchaus sinnvoll erst einmal mit dem Mundbereich zu beginnen, da vom Mund aus die Besiedelung bis in die Nase, die Stirnhöhlen und Atemwege, sowie bis zur Speiseröhre stattfindet. Nach einer etwa vier-



*Probiotische Kulturen wie „Streptococcus thermophilus“ stärken nachweislich das Immunsystem älterer Menschen.*

wöchigen Bakterienkur für den Mundbereich, kann man dann mit einer Bakterienkur für den Darm beginnen. Lactobiogen der Firma Laves ist dazu gut geeignet und ist wegen seiner Bekanntheit in den vielen Apotheken vorrätig.

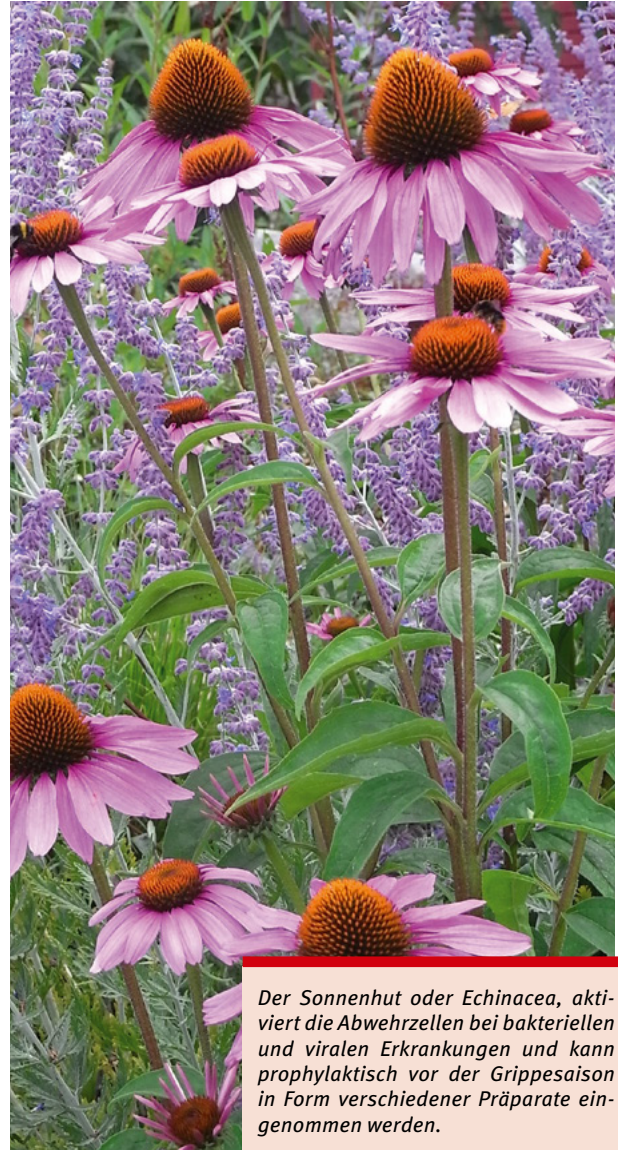
#### ZUSAMMENFASSUNG:

✂ *Essen Sie möglichst häufig fermentierte Speisen, wie Sauerkraut, Kefir, Kombucha und zahlreiche andere Lebensmittel, die Sie auch selbst fermentieren können. Nur wenige Menschen vertragen fermentierte Lebensmittel nicht.*

✂ *Essen Sie Obst, Salate und Gemüse möglichst in Demeterqualität oder besser noch aus dem eigenen Garten. Diese Lebensmittel spenden Ihnen zahlreiche verschiedene probiotische Kulturen.*

✂ *Putzen Sie die Zähne mit Zahncreme, die nicht die Bakterienkulturen im Mund zerstören. Zahncreme mit Heilerde oder die Solo-Prophylaxe ist dafür gut geeignet.*

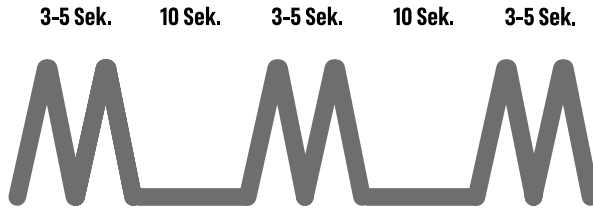
✂ *Meiden Sie Mundwässer, außer diese sind für einen kurzen Zeitraum von Ihrem Zahnarzt verordnet. Mundwässer können im ungünstigsten Fall die Mundflora negativ beeinflussen und Ihre Immunabwehr dadurch schwächen. ♦*



Der Sonnenhut oder Echinacea, aktiviert die Abwehrzellen bei bakteriellen und viralen Erkrankungen und kann prophylaktisch vor der Grippezeit in Form verschiedener Präparate eingenommen werden.



## Interpretation „Intervallatmung“



Normal Atem mit Pausen

noch im Bett liegend oder beim Fernsehen, Lesen und anderen Beschäftigungen. Ich selbst führe diese Übung häufig beim Autofahren durch, so dass ich im Alltag Zeit für andere Dinge habe.

### RICHTIGE ATMUNG BEIM SPORT

*Fortgeschrittene Technik, Nasenatmung, mittlerer bis großer Lufthunger*

Dies ist eigentlich keine richtige Übung mehr, sondern hier nutzen wir die Atmung, um beim Sport den  $\text{CO}_2$ -Gehalt im Blut zu erhöhen und so die Durchblutung zu verbessern.

Die wichtigste Regel ist, dass Sie bei sportlichen Aktivitäten wie Joggen, Gymnastik etc. ausschließlich durch die Nase atmen, um Hyperventilation zu vermeiden. Viele Menschen hyperventilieren beim Sport,

indem sie zu tief durch den Mund ein- und ausatmen. Nicht ohne Grund haben Sanitäter bei Sportereignissen wie einem Marathon alle Hände voll zu tun, da sich bei manch einem ehrgeizigen Sportler durch Hyperventilation die Blutgefäße verengen und somit die Durchblutung massiv gestört wird.

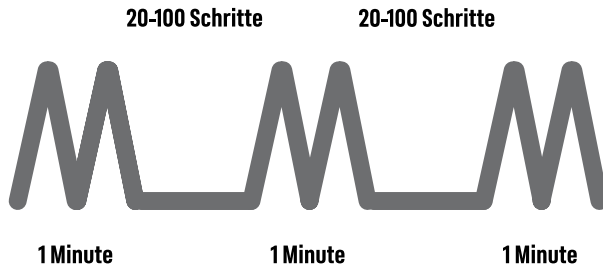
Also: Den Mund beim Sport schließen und ausschließlich durch die Nase atmen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, tief durch den Mund ein- und auszuatmen, unterdrücken Sie dieses Bedürfnis und verlangsamen Sie stattdessen Ihre sportliche Aktivität, indem Sie z.B. langsamer laufen. Es geht hier nicht um eine Meisterleistung, sondern um die Verbesserung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

Gelingt Ihnen die Nasenatmung beim Sport mühelos, können Sie zwischendurch auch einmal kurz die Luft anhalten. Ein Beispiel hierfür wäre, beim Laufen 30 Sekunden normal durch die Nase zu atmen, dann nach dem Ausatmen die Luft für 10 bis 20 Schritte anzuhalten und dann wieder 30 Sekunden normal zu atmen. Fortgeschrittene Atemschüler, können die Intervalle anpassen, indem sie z.B. eine Minute normal beim Sport atmen und nach dem letzten Ausatmen die Luft für 20 bis 80 oder gar 100 Schritte anhalten.





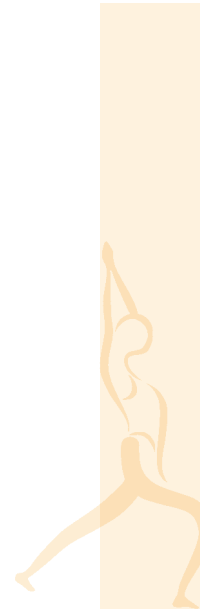
## Interpretation „Laufatmung“



## Atemtraining mit dem Atemtrainings- und Inhalationsgerät nach Frolov

Mit dem Atemtrainingsgerät kann sehr zügig der KP-Wert verbessert werden, so dass Sie schnell mit Ihren Übungen und der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit voranschreiten.

Es handelt sich bei dem Atemtrainingsgerät nach Frolov um einen Plastikbecher mit Atemschlauch. Je nach Fortschritt des Trainings wird eine empfohlene Menge Wasser in den Behälter gefüllt, der Becher nach beiliegender Anleitung verschlossen und anschließend gegen den Wasserwiderstand geatmet.



➔ Setzen Sie sich zur Übung gerade hin und atmen Sie durch den Schlauch innerhalb von ein bis zwei Sekunden schnell und tief ein. Atmen Sie anschließend so langsam wie möglich durch den Schlauch wieder aus. Je langsamer desto besser. In der Packungsbeilage zu diesem Gerät sind die genauen Anweisungen zur Wassermenge und Zeitdauer der Ausatmung angegeben, so dass Sie mit Fortschreiten der Übung immer mehr Wasser in den Becher einfüllen können und gleichzeitig die Dauer Ihrer Ausatmung verlangsamen können. Eine wunderbare Unterstützung zu den Atemübungen nach Buteyko, die sanft und sicher Ihren KP-Wert erhöht.

## Atemtraining mit System

Zur Verbesserung der Gesundheit und zur kraftvollen Verbesserung des Immunsystems sind 40 Minuten Atemübungen am Tag obligatorisch. Die meisten Übungen können jedoch nebenbei im Alltag integriert werden, so dass sich der Zeitaufwand deutlich reduziert.

Alte und kranke Menschen praktizieren bis zur Besserung ihrer Gesundheit ausschließlich die Übung „Kurzes, häufiges Luftanhalten“ (siehe S.41). Diese sollte mehrfach am Tag angewendet werden und kann bei den meisten Tätigkeiten nebenbei durchgeführt werden.





## Schnell wirkende Mittel und Prophylaxe

### Schüßler-Salze

**D**ie biochemischen Mineralien nach Dr. Schüßler sind heute vielen Menschen als Schüßler-Salze bekannt. Vielen Patienten konnte mit der Einnahme von Schüßler-Salzen bei den verschiedensten Krankheiten

geholfen werden. Die wenigsten Patienten wissen jedoch, was Schüßler-Salze sind und wie sie wirken. Viele Schriften dazu sind leider für den Laien zu allgemein, so dass er kein funktionierendes System der Selbsthilfe aufbauen kann.

Bei den originalen Schüßler-Salzen handelt es sich um zwölf Mineralien, die Dr. Schüßler bei seinen Forschungen im Laufe von Jahrzehnten entdeckte und am kranken, genesenden Patienten erforschte. Dr. Schüßler wusste, dass der Körper aller Lebewesen mit Mineralien aufgebaut wird. Er erkannte, dass nur unter Mitwirkung von Mineralien der Körper richtig funktionieren kann. Aus diesem Wissen heraus entwickelte er die Mineralstofftherapie. Nach Dr. Schüßlers Tode erforschten seine Schüler weitere 15 Mineralstoffe, die als Erweiterungsmittel bekannt sind. Diese Erweiterungsmittel umfassen mineralische Spuren-Elemente – so genannt, weil sie in der Natur nur in geringsten Spuren (Mengen) vorkommen.

#### **Dr. Schüßlers Therapie-Philosophie lässt sich am besten in seinen eigenen Worten zusammenfassen:**

*„Die oben genannten Mineralien sind die Baumaterialien und die Funktionsmittel der Gewebe... Wendet man sie als Funktionsmittel an, so müssen sie in kleinen Gaben verabreicht werden.“ (Dr. Schüßler: „Eine abgekürzte Therapie“)*

Das bedeutet für den Laien übersetzt: Die von Dr. Schüßler und seinen Schülern entdeckten Mineralien



**Grippaler Infekt**

Gelsemium C6

Müdigkeit, Schwäche, Schüttelfrost, kein Durst, Kopfschmerzen, Frösteln entlang der Wirbelsäule.

Bryonia C30

innere Hitze, Reizbarkeit, starker Durst, Kopfweh durch Husten verschlimmert, Gefühl auszutrocknen.

Arsenicum album C6

Augen und Nase laufen, fühlen sich heiß an.

Eupatorium C6

starke Gliederschmerzen wie bei gebrochenen Knochen, Schüttelfrost, starke Kopfschmerzen, Augäpfel fühlen sich wund an.

Aconitum C30

plötzlich einsetzende Symptome v.a. bei kaltem, trockenem Wetter.

Belladonna C30

plötzlich einsetzende Grippe-symptome, hohes Fieber, gerötetes Gesicht.

**Grippevorbeugung und Immunisierung**

Grippe-Nosode C30

Im Winter: Immunisierung mit der Grippe-Nosode C30. Diese wird in den Wintermonaten einmal alle drei Wochen eingenommen.

**Gürtelrose**

Rhus toxicodendron C6

bläschenübersäte, rote, juckende Haut, v.a. bei Befall der Kopfhaut.

Arsenicum album C6

brennende Schmerzen, Herde werden zahlreicher und wachsen zusammen, Erschöpfung, Frösteln

Mezereum C6

starken Nervenschmerzen, Haut brennt und juckt, braune Schuppen, v.a. für ältere Menschen.

Lachesis C6

Befall der linken Körperseite, Schwellungen erfahren Linderung durch Kälte

Variolinum C30

zur Vorbeugung nach Kontakt mit an Windpocken oder Gürtelrose Erkrankten

Cistus C6

Schüttelfrost, Herausstrecken der Zunge schmerzt, kalte Luft verschlimmert die Symptome.



<b>Regenaplex Nr. 64a</b>	Magenschleimhautentzündung und Lebensmittelvergiftung sind die Hauptindikationen dieses Heilmittels. Viele Patienten mit Gastritis berichten von sofortiger Linderung ihrer Beschwerden.
<b>Regenaplex Nr. 65a</b>	Bei Durchfall und Dünndarmentzündungen wirksam.
<b>Regenaplex Nr. 71a</b>	Entgiftet die Schleimhäute im Kopfbereich und ist stark entzündungshemmend. Wirksam bei Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung), Schnupfen und Nasenpolypen.
<b>Regenaplex Nr. 72a</b>	Ein hervorragendes Mittel beim Pfeifferschen Drüsenfieber. Wirkt entgiftend auf die Schleimhäute im Rachenbereich.
<b>Regenaplex Nr. 79</b>	Das Lebermittel schlechthin. Entgiftet die Leber, die Leberwerte normalisieren sich, Leberentzündung (Hepatitis) wird wirksam bekämpft.
<b>Regenaplex Nr. 89a</b>	Verwachsungen, Vernarbungen und Durchblutungsstörungen sind die Hauptindikationen dieses Mittels.
<b>Regenaplex Nr. 95</b>	Heilmittel gegen akute und chronische Entzündungen im Beckenbereich.
<b>Regenaplex Nr. 98c</b>	Hauptmittel gegen Gürtelrose.
<b>Regenaplex Nr. 100/1</b>	Entgiftet bis in die Zellen hinein, reguliert den PH-Wert, verbessert die Leistung der Zelle und des Immunsystems.
<b>Regenaplex Nr. 141a</b>	Gegen alle Arten von Warzen.

<b>Regenaplex Nr. 150</b>	Gegen alle viralen Infektionen wie Hepatitis, Herpes, Grippe, bei Mangel an Leukozyten, stärkt das Immunsystem, kann auch zur Prophylaxe vor Ansteckung eingenommen werden.
<b>Regenaplex Nr. 150a</b>	Ersatzmittel für Nr. 150. Enthält dieselben Wirkstoffe in veränderter Potenzierung, die Indikationen sind dieselben wie bei Nr. 150.
<b>Regenaplex Nr. 202</b>	Chronisches Pfeiffersches Drüsenfieber, Drüsen- und Lymphknotenschwellungen.
<b>Regenaplex Nr. 202a</b>	Dieselben Indikationen wie Nr. 202, wirkt jedoch im akuten Fall stärker.
<b>Regenaplex Nr. 203</b>	Herpes Zoster. Bei der Gürtelrose unbedingt einsetzen, da es die damit verbundenen Nervenschmerzen lindert.
<b>Regenaplex Nr. 215</b>	Ist ein Virenmittel, das bei Mittelohrentzündungen aber auch bei Mumps hilft. Lymphknotenschwellungen sind eine weitere Indikation dieses Mittels.
<b>Regenaplex Nr. 510a</b>	Wirkt gegen alle Entzündungen und Vergiftungen, Nahrungsmittelgifte und Schäden durch Tier- und Insektenbisse.





## Gemmomazerate

SCHWARZE JOHANNISBEERE *Ribes nigrum*

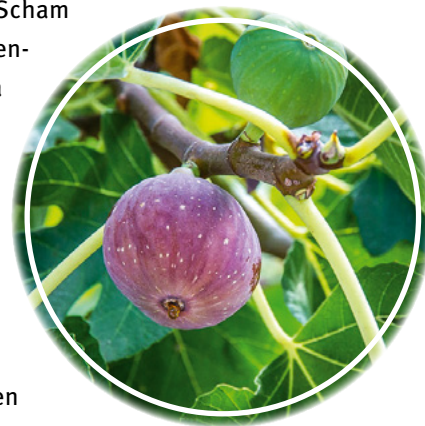
Ehrlich gesagt ist dies mein Lieblingsmazerat, da es wirklich sehr lecker schmeckt. Viele Patienten haben mir spontan bestätigt, dass sie nach der Einnahme dieses Mittels Lust auf noch mehr davon bekamen, da es sehr fruchtig schmeckt.

Es stimuliert die Nebennierenrinde, wodurch die körpereigene Cortisolproduktion angehoben wird. Cortisol reduziert Entzündungen, weswegen Patienten mit schweren Entzündungen häufig Cortisonpräparate mit all ihren möglichen Nebenwirkungen verabreicht werden. Hier

gehen wir den natürlichen Weg über die Anregung der Nebennierenrinde zur Entzündungsbekämpfung. Das Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere ist tatsächlich stark entzündungshemmend, weswegen es bei der Linderung von Entzündungen an erster Stelle steht.

ECHTER FEIGENBAUM *Ficus carica*

Der Echte Feigenbaum gehört zu den ersten von Menschen angebauten und wirtschaftlich genutzten Pflanzen. In verschiedenen Religionen wird der Feigenbaum erwähnt. So haben Adam und Eva im Alten Testament ihre Scham vor Gott mit einem Feigenblatt bedeckt, Buddha soll die Erleuchtung unter einem Feigenbaum meditierend erlangt haben. Der milchähnliche Saft des Baumes reizt die Haut, doch seine reifen Früchte schmecken köstlich. Das Gemmomazerat des Feigenbaums wirkt auf die Schleimhäute entzündungshemmend, weswegen es sich bei Magen-Darmentzündungen bis hin zu schweren Darmerkrankungen wie Morbus Crohn bewährt hat. Die meisten Leserinnen und Leser wissen bereits, dass das Immunsystem im Darm sitzt. Genau dies ist auch der Grund, warum die Knospen des Feigenbaums zur Stärkung des Immunsystems verwendet werden. Phytotherapeuten (Pflanzentherapeuten) beobachteten auch eine antivirale Wirkung des Feigenbaumes bei Warzen. Insofern ist das Gemmomazerat eines der Mittel der Wahl zur Stärkung des Immunsystems über den Darm als auch zur Bekämpfung von Viren.





### SCHWARZERLE *Alnus glutinosa*

Die Schwarzerle wächst an feuchten Standorten wie Auenwäldern, an fließenden Gewässern oder Sumpflandschaften. Ihre Wurzeln und Stämme sind gegen

Fäulnis teils über Jahrhunderte resistent, weshalb venezia-

nische Stadtplaner ihre

Stämme zur Gründung im Wasser verwendeten. Das aus ihren

Knospen gewonnene Mazerat regt das

Immunsystem über die Nebennierenrin-

de an, wirkt antibiotisch und hemmt Entzün-

dungen. Das Mazerat wird deshalb erfolgreich bei Entzün-

dungen der Atemorgane (Lungen und Bronchien) aber auch bei Magen-Darmentzündungen eingesetzt.

Das Mazerat der Schwarzerle kann zur Prophylaxe von Virenerkrankungen eingesetzt werden, indem das Blut- und Lymphsystem gereinigt und von schädlichen Substanzen befreit wird. So wird das Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger gestärkt. Sind die Organe des Atemtraktes oder des Verdauungstrakts bereits erkrankt, kann dieses Mazerat in Verbindung mit der Schwarzen Johannisbeere eingenommen werden, um den Betroffenen zu stabilisieren und ihm zu helfen, schnellstmöglich zu regenerieren.





### HUNDSROSE *Rosa canina*

Die Hundsrose (auch Heckenrose oder Hagebutte genannt) findet man an Waldrändern und Lichtungen. Sie dient seit Menschengedenken als wichtige Nahrungsquelle aus deren Beeren man Mus, Marmelade, Sirup aber auch Tee herstellen kann. Im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen als Heilmittel gegen Lungenleiden die Blätter dieser Pflanze mit Honig zu mischen. Die Hundsrose wirkt antiviral, lindert Schmerzen und Krämpfe und stärkt das Immunsystem, indem sie die Nebennierenrinde zu höherer Cortisolproduktion anregt. Auch zur Prophylaxe von Viruserkrankungen, z.B. der Wintergrippe, ist das Mazerat der Hundsrose besonders geeignet.





Symptome	Schüßler-Salze	Regenaplexe	Gemmomazerate	Tinkturen	
leichte Symptome 					
leichtes Fieber < 38,8°	Nr. 3, Ferrum phos. D12	Nr. 62a + Nr. 6 + Nr. 50a + Nr. 23a	Stechpalme Holunder	Weidenrinde (Salix alba)	
	Nr. 5, Kalium phos. D6		Schwarze Johannisbeere	Schafgarbe	
Hohes Fieber > 38,8° (Arzt)	Nr. 3, Ferrum phos. D12	Nr. 62a + Nr. 6 + Nr. 50a + Nr. 23a + 41a W	Silberweide	Salbei	
	Nr. 5, Kalium phos. D6				
Trockener Husten	Nr. 3, Ferrum phos. D12	Nr. 4 + Nr. 38a + Nr. 38b + Nr. 72a + Nr. 20a + Nr. 6	Esskastanie	Salbei	
	Nr. 8, Natrium chlor. D6		Schwarze Johannisbeere	Stiefmütterchen	
			Silberlinde	Gundermann	
Müdigkeit	Nr. 5, Kalium phos. D6	Nr. 62a + Nr. 6 + Nr. 50a + Nr. 23e	Hängebirke	Kolanuss	
	Nr. 8, Natrium chlor. D6		Riesenmammutbaum	Meerträubel	
				Ginseng	
seltene Symptome 					
Gliederschmerzen	Nr. 2, Calcium phos. D6	Nr. 150 + Nr. 510a + Nr. 62a	Nr. 50a	Schwarze Johannisbeere	Weidenrinde (Salix alba)
	Nr. 5, Kalium phos. D6			Gewöhnliche Esche	Bambus
	Nr. 8, Natrium chlor. D6			Silberweide	
	Nr. 11, Silicea D12				



#### DAS HIER DÜRFEN SIE GERNE ESSEN:

(BASEN, WIRKEN ENTSÄUERND):

- ✎ Fermentierte Speisen wie Sauerkraut
- ✎ Jedes fermentierte Gemüse
- ✎ Obst, roh, getrocknet, gedünstet
- ✎ Gemüse, roh, gedünstet, als Suppe
- ✎ Kartoffel-, Reis, und Nudelgerichte (keine Eiernudeln)
- ✎ Getreide aller Art (Brot, Müsli)
- ✎ Pilze
- ✎ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- ✎ Nüsse
- ✎ Butter und Sahne (enthalten so gut wie kein tierisches Eiweiß, sondern nur Fette)

In der Folge werden Sie nachweisbar gesünder, Ihre Organe regenerieren sich auf sanfte Weise und ihr Immunsystem wird gestärkt.

Am Blutbild vor und nach der Ernährungsumstellung kann man i.d.R. deutliche Verbesserungen messen. Doch überzeugen Sie sich selbst davon und probieren Sie es einfach aus.

Ich weiß natürlich, dass nicht jeder Leser die Ernährung umstellen will. Diesen Lesern bleiben selbstverständlich immer noch das Atemtraining, Kälteanwendungen und die Zuführung von Biomineralien oder Homöopathika.

## Antivirale Ernährung

**Vegane Kost allein stärkt bereits das Immunsystem,** indem Eiweißablagerungen aus den Geweben gelöst und ausgeschieden werden. Dadurch verbessert sich die Durchblutung der Gewebe deutlich. Dank besserer Durchblutung werden – wie Professor Dr. Lothar Wendt belegen konnte – Organfunktionen neu reguliert. In der Folge wird der Mensch gesünder und seine Immunabwehr wird gestärkt.

In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass verschiedene Lebensmittel die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Daher empfiehlt es sich, den täglichen Speiseplan durch spezielle Gemüse, Kräuter und Gewürze zu ergänzen.



Schwarzkümmel wird von Forschern aus South Carolina zu den wertvollsten Gewürzen zur Stärkung des Immunsystems gezählt. In einer Studie wurden Probanden vier Wochen lang mit Schwarzkümmelöl behandelt, wodurch eine



*Das aus Schwarzkümmel gewonnene Öl stärkt vorzüglich die Immunabwehr.*





*Knoblauch ist ein Klassiker in vielen Fragen einer gesunden Ernährung.*

dass eine Schwächung des Immunsystems den Alterungsprozess beschleunigt oder erst auslöst. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehr wird die tägliche Einnahme von einem Teelöffel Schwarzkümmelöl empfohlen.



*Thymian lässt sich leicht im Garten oder im Blumentopf kultivieren.*

30%ige Steigerung der Aktivität der natürlichen Killerzellen erreicht wurde. Diese Killerzellen sind in der Lage, Viren erfolgreich zu bekämpfen. Tatsächlich vermuten Forscher,

Zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung von Erkältungen ist Knoblauch sehr bekannt, aber auch Thymian mit seinen ätherischen Ölen ist in der Küche willkommen. In einer Studie konnte ein

Hustensaft aus Thymian und Efeu 9 von 10 Kindern helfen. Die Wirksamkeit wurde von den Forschern als gut bis sehr gut beschrieben. Thymian unterstützt nachweislich bei der akuten Bronchitis und Erkältungen die Heilung. Da Thymian auch der Grippe vorbeugen kann, ist es sinnvoll, dieses Gewürz in der Küche regelmäßig zu benutzen.



Meerrettich ist bei Menschen, die scharfe Speisen nicht mögen meist unbeliebt. Seine ätherischen Öle sind jedoch äußerst heilkräftig bei allen Erkrankungen von der Lunge bis in die Stirnhöhle. Selbst hartnäckige Nasennebenhöhlenentzündungen, die nicht mehr auf verschiedene Antibiotika reagierten, wurden in der Praxis schnell geheilt. Meerrettich wird deswegen häufig auch als natürliches Breitbandantibiotika bezeichnet. Es ist sinnvoll, Meerrettich ab Herbst im Speiseplan aufzunehmen.

In Supermärkten gibt es Meerrettich in verschiedenen Aufstrichen. Bei akuten Erkrankungen wie Bronchitis, Sinusitis, Halsentzündungen ja sogar bei Lungenentzündun-



*Frischer Meerrettich war immer ein probates Heilmittel in der Hausapotheke*

Ein im Sternanis enthaltener Stoff hemmt die Fähigkeit des Herpes-Simplex-Virus (Typ 1) einen Wirt zu infizieren um 99 %. Chinesische Forscher bestätigen, dass im Sternanis enthaltene Stoffe sogar Viren bekämpfen, die Hepatitis B verursachen.

In der Küche gibt man Sternanis in Suppen und Eintöpfe mit langer Garzeit. Auch Apfel- und Pflaumenkuchen kann Sternanis in kleinen Mengen zugefügt werden.

Viele der genannten Gewürze gibt es sowohl in Form ätherischer Öle als auch als Tinkturen. Beim Kauf dieser Produkte ist auf eine möglichst hohe Reinheit und auf Seriosität der Hersteller zu achten. Ich selbst bevorzuge Produkte der österreichischen Firma Phytopharma, deren Produkte von hoher Qualität sind.

#### Lesestoff:



Leser, die sich tiefer mit der Heilkraft der Gewürze beschäftigen wollen, möchte ich folgendes Buch wärmstens empfehlen:

**Dr. Bharat B. Aggarwal**, *Heilende Gewürze*, Narayana Verlag, 4. Auflage 2017.

## Leber-, Nieren- und Gallenblasenreinigung

**Verschiedene Autoren haben sich eingehend** mit den Wirkungen einer gezielten Leber- und Gallenreinigung auseinandergesetzt. Die bekanntesten unter ihnen sind die Therapeuten Hulda Clark und Andreas Moritz.

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass eine Leberproblematik den gesamten Stoffwechsel im Körper beeinflusst. So treten bei einer belasteten Leber zahlreiche Symptome auf, die man ohne weiteres niemals dem Leberstoffwechsel zugeordnet hätte wie Asthma, Verstopfung, Durchfall, Atemnot, Herzprobleme, Depressionen, Juckreiz, Gelenk- und Muskelschmerzen, chronische Müdigkeit etc., um nur eine kleine Auswahl an Symptomen zu nennen.





**ANLEITUNG:**

→ Stellen Sie sich eine reife strahlend gelbe Zitrone vor. Nehmen Sie diese in Ihrer Vorstellung in die Hand. Betrachten Sie ihre glänzende Oberfläche, fühlen Sie ihre Oberfläche mit den vielen kleinen Gruben, riechen Sie ihren säuerlichen Duft. Schneiden Sie die Zitrone auf und betrachten Sie ihr Inneres. Und jetzt beißen Sie herzhaft und wagemutig in die Zitrone. Kauen Sie auf der Zitrone herum, nehmen Sie Ihr ganzes Aroma und ihren vollen sauren Geschmack wahr.

→ Was passiert mit Ihrem Speichelfluss? Können Sie jetzt schon wahrnehmen, wie in Ihrem Mund mehr Speichel produziert wird?

→ Öffnen Sie bitte wieder Ihre Augen und kommen in den Alltag zurück.

Die meisten Menschen nehmen bei diesem Experiment bereits nach wenigen Augenblicken einen deutlich gesteigerten Speichelfluss wahr. Dieser Speichelfluss beweist, dass Ihr Körper sofort auf Ihre Vorstellungen und Gedanken reagiert. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie zu den wenigen Menschen gehören, die bei dem Zitronen-Experiment keinen vermehrten Speichelfluss wahrnehmen konnten. Auch Sie reagieren mit Ihrem Körper auf Gedanken, Vorstellungen und Gefühle.



Das Experiment ist altbekannt. Studien konnten inzwischen belegen, dass Gedanken einen sofortigen – meist unbewussten – Einfluss auf den Körper haben. Mit jedem Gedanken und mit jedem Gefühl laufen im Körper eine ganze Kaskade chemischer Prozesse ab, die Ihren Körper verändern. Das bedeutet, dass kraftvolle Gedanken und Gefühle die Gesundheit des Körpers schützen; negative, selbstzerstörerische Gedanken und negative Gefühle wie Schuld und Scham führen zu chemischen Reaktionen im Körper, die Ihre Gesundheit nach und nach zerstören.

Seit Urzeiten ist die Wirkung des Glaubens auf die Gesundheit bekannt. Wissenschaftlich anerkannt wurde die Wirkung Ihrer Gedanken und Gefühle auf den Körper durch die Placebo-Forschung, bei der Menschen Schein-Medikamente, so genannte Placebos, verabreicht werden. Der erste mir bekannte Fall der Verordnung eines Placebos wurde aus der Apotheke des französischen Apothekers Emil Coué berichtet.

Ende des 19. Jh. betrat ein Urlauber Coué's Apotheke und verlangte ein Medikament, das ihm bei seinen Beschwerden bisher vom Arzt immer verordnet wurde. Coué wies den Herren darauf hin, dass er ihm das Medikament ohne Rezept nicht aushändigen dürfe, aber der Besucher beschwor Coué eindringlich, ihm das Medikament zu verkaufen, da es das einzige sei, das ihm bisher Linderung verschaffen konnte. In seinem Bestreben, dem armen Mann zu helfen, versprach der listige Apotheker dem Kranken, ihm ein neuartiges Medikament zu geben, das viel effektiver als das alte

Schäden der Fehler der Vergangenheit im Körper nicht zu groß, steht einem gesünderen, energiegelbem Leben kaum mehr etwas im Wege.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, beste Gesundheit und Freude ein Leben lang.

Hochachtungsvoll

*Ihr Andreas Nieswandt*



**Andreas Nieswandt**, Jahrgang 1964, Heilpraktiker, Ingenieur und Buchautor, leitet seit 2004 eine eigene Praxis für Naturheilkunde in Düsseldorf. Seine Intention ist es, Menschen die Vielfalt der Naturheilkunde durch Fernsehinterviews, Artikel und Bücher zugänglich zu machen und so einen Beitrag zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Menschen zu leisten.

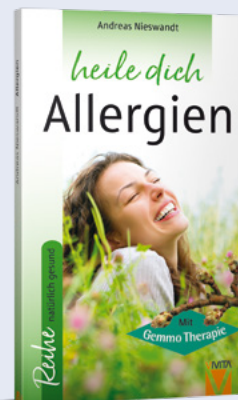
Naturheilpraxis Andreas Nieswandt  
Cannstatterstr. 5, 40593 Düsseldorf  
Email: [info@praxis-nieswandt.de](mailto:info@praxis-nieswandt.de)  
[www.praxis-nieswandt.de](http://www.praxis-nieswandt.de)



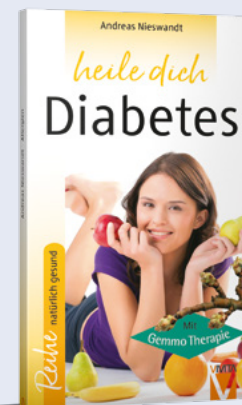
<b>Aconitum C30</b>	64
Alianthus C6	63
Alnus glutinosa	86
Antivirale Ernährung	115
Arsenicum album C6	64, 65
Artemisia annua	95
Atemtraining	17
Autosuggestion	125
<b>Barium carbonicum C6</b>	63
Belladonna C30	63, 64
Braunwurz (Scrophularia nodosa)	91
Bryonia C30	64
<b>Calcium carbonicum C6</b>	63
Cistus crispus	99
Cistus C6	63, 65
Coronavirus	102
<b>Echinacea</b>	92
Echter Feigenbaum (Ficus carica)	85
Einjähriger Beifuß (Artemisia annua)	95
Eupatorium C6	64
<b>Ficus carica</b>	85
<b>Gelsemium C6</b>	64
Gemmomazerate	84
Grippe-Nosode C30	64
<b>Homöopathie</b>	60
Hundsrose (Rosa canina)	87
Hypericum perforatum	93
<b>Immunkost</b>	108
Ingwer (Zingiber officinal)	96
Johanniskraut (Hypericum perforatum)	93

<b>Kältetraining</b>	48
Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)	98
Komplexmittel-Homöopathie	66
<b>Lachesis C6</b>	65
Leber-, Nieren- und Gallenblasenreinigung	121
<b>Mercurius solubilis C6</b>	63
Mezereum C6	65
<b>Phytolacca C6</b>	63
Propolis	94
<b>Regenaplex</b>	71, 72, 73, 74, 75, 78, 79
Rhus toxicodendron C6	65
Ribes nigrum	84
Rosa canina	87
<b>Schüßler-Salze</b>	52
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	84
Schwarzerle (Alnus glutinosa)	86
Scrophularia nodosa	91
Sonnenhut (Echinacea)	92
<b>Tinkturen</b>	90
Tropaeolum majus	98
<b>Variolinum C30</b>	65
<b>Zingiber officinal</b>	96
Zistrose (Cistus crispus)	99

Hintergrund: [https://de.123rf.com/profile\\_photo5963](https://de.123rf.com/profile_photo5963)  
[https://de.123rf.com/profile\\_bluebay](https://de.123rf.com/profile_bluebay)  
[https://de.123rf.com/profile\\_drmicrobe](https://de.123rf.com/profile_drmicrobe)  
[https://de.123rf.com/profile\\_rsndetre](https://de.123rf.com/profile_rsndetre)  
[https://de.123rf.com/profile\\_sotnichenko](https://de.123rf.com/profile_sotnichenko)  
[https://de.123rf.com/profile\\_antonioguille](https://de.123rf.com/profile_antonioguille)  
[https://de.123rf.com/profile\\_belchonock](https://de.123rf.com/profile_belchonock)  
[https://de.123rf.com/profile\\_fizkes](https://de.123rf.com/profile_fizkes)  
[https://de.123rf.com/profile\\_lightwave](https://de.123rf.com/profile_lightwave)  
[https://de.123rf.com/profile\\_cynoclub](https://de.123rf.com/profile_cynoclub)  
 Produktbilder der Firmen DHU und Nestmann  
 Britta Cornelsen / Pixelio.de  
 123rf Nr. 29207286  
 Produktbild der Firma Regenaplex GmbH  
 Britta Cornelsen / Pixelio.de  
 Produktbilder der Firma Phytopharma GmbH  
 Petra Garstenauer, Firma Phytopharma GmbH  
 pixabay, Pezibear  
[https://de.123rf.com/profile\\_diamant24](https://de.123rf.com/profile_diamant24)  
[https://de.123rf.com/profile\\_bogdanwanko](https://de.123rf.com/profile_bogdanwanko)  
<https://pixabay.com/de/users/makamuki0>  
 Produktbilder der Firma Phytopharma GmbH  
 Wikipedia  
 Diana Mohr / Pixelio.de  
<https://pixabay.com/de/users/anaterate-2348028/>  
[https://de.123rf.com/profile\\_littledesire](https://de.123rf.com/profile_littledesire)  
[https://de.123rf.com/profile\\_spring75](https://de.123rf.com/profile_spring75)  
<https://pixabay.com/de/users/veronicoatoxox-13701527/>  
<https://pixabay.com/de/users/barbara808-2692110/>  
<https://pixabay.com/de/users/capri23auto-1767157/>  
 123rf, Nr. 31963655  
[https://de.123rf.com/profile\\_Kurhan](https://de.123rf.com/profile_Kurhan)  
[https://de.123rf.com/profile\\_mescioglu](https://de.123rf.com/profile_mescioglu)  
 Petra Bork / Pixelio.de  
<https://pixabay.com/de/users/hans-2/>  
[https://de.123rf.com/profile\\_martinak](https://de.123rf.com/profile_martinak)  
 Rainer Sturm / Pixelio.de  
<https://pixabay.com/de/users/fernandohiminaicela/>  
 Collage aus:  
<https://pixabay.com/de/users/baibaz>  
[https://de.123rf.com/profile\\_serezny](https://de.123rf.com/profile_serezny)  
[https://de.123rf.com/profile\\_andriigorulko](https://de.123rf.com/profile_andriigorulko)  
<https://pixabay.com/de/users/nolinebrain/>  
 dreamstime 2373200



Andreas Nieswandt  
**Allergien**  
VIVITA 2020, 1. Aufl. 96 S., 15 €  
ISBN 978-3-945181-30-0



Andreas Nieswandt  
**Diabetes**  
VIVITA 2021, 1. Aufl. 128 S.  
ISBN 978-3-945181-33-1



Andreas Nieswandt  
**Blutdruck**  
VIVITA 2021, 1. Aufl. 144 S.  
ISBN 978-3-945181-31-7





**Andreas Nieswandt**, Jahrgang 1964, Heilpraktiker, Ingenieur und Buchautor, leitet seit 2004 eine eigene Praxis für Naturheilkunde in Düsseldorf. Seine Intention ist es, Menschen die Vielfalt der Naturheilkunde durch Fernsehinterviews, Artikel und Bücher zugänglich zu machen und so einen Beitrag zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Menschen zu leisten.

Der Heilpraktiker Andreas Nieswandt beschreibt in seinem neuen Buch zahlreiche, immunsystemstärkende Selbsthilfemethoden der Alternativmedizin sowie Medikamente aus der Naturheilkunde. Aufgrund seiner Beobachtung wurde durch diese Maßnahmen das Immunsystem seiner Patienten gegenüber Viren gestärkt und sie waren somit weniger anfällig für Virenerkrankungen. Alle vorgestellten Verfahren sind zur eigenen Anwendung konzipiert und ausführlich beschrieben.

- ✧ Atemtraining
- ✧ Gemmotherapie
- ✧ Schüßlersalze
- ✧ Homöopathie und Komplexhomöopathie
- ✧ Allergieheilkost
- ✧ Leber-, Nieren- und Gallenblasenreinigung
- ✧ Autosuggestion



VIVITA Verlag 2020  
144 S. 4-farbig, 8 Tab.  
6 Zeich., 122 Abb.  
**€ 15,00**

