



Krämpfe, die nachts auftreten und durch Wärme besser werden, deuten auf Magnesiummangel. Krämpfe morgens können Kaliummangel, tagsüber Kalziummangel anzeigen. Die beste Hilfe sind Kolloide, denn sie sind auch bei Resorptionsstörungen sofort aufnehmbar und hundertprozentig verwertbar ohne dass es zu Durchfällen kommt. Bei Magnesium- oder Kalziummangel hilft auch *Micro Base* Basenpulver, doch die Versorgung geht nicht so schnell wie bei Kolloiden. Wenn die Krämpfe nicht sofort nachlassen, greift der Herzmuskel zuerst danach und es dauert länger bis auch die übrigen Muskeln versorgt werden. Auch *Sternanis* wirkt krampfösend.

*Mein Mann hat schlechte Nierenwerte und bekam nur die Empfehlung mehr Wasser zu trinken. Was meinen Sie?*

Wasser trinken ist sicher wichtig, aber Naturmittel können noch mehr. Der *Cordyceps* Heilpilz etwa verbessert die Nierenfunktion ganz außerordentlich, *flüssiges Silizium* ist auch bewährt. Falls Ihr Mann Medikamente nimmt, sollten Sie auf etwaige Nebenwirkungen in Bezug auf die Niere achten und den Arzt informieren.

*Ich habe auf einmal erschreckend hohe PSA-Werte. Was kann ich tun?*

Den PSA-Wert senken können der *Cordyceps* und der *Reishi* Heilpilz sowie *Granatapfel*extrakt. Die Dosierungen sollten ausgetestet werden, sie könnten höher liegen als die übliche Empfehlung.

*Meine Tochter ist zehn Jahre alt und hat Wachstumsschmerzen in den Oberschenkeln. Gibt es etwas dagegen?*

Offt hilft *Cissus*, eine Ayurveda-Pflanze. Es kann auch ein Molybdän- oder Vitamin D-Mangel vorliegen. *Krillöl mit Vitamin D* oder *Vitamin D aus Champignons* bieten natürliche Vitamin D-Quellen. Und natürlich: Ab in die Sonne!

*Ich habe Abnützungen am Knie und Schmerzphasen, die dann wieder vergehen. Wissen Sie Rat?*

*Cissus* ist hier am Bewährtesten. Die Ayurveda-Pflanze regt die strukturbildenden Zellen an und hat schon so manchem geholfen. Auch *MSM*, die Schwefelverbindung, ist günstig, ist sie doch entzündungshemmend und hilft bei der Bildung der Gelenkflüssigkeit. Bei starken Abnützungen ist ein Geheimtipp *kolloidales Bor*.

*Ich verbringe berufsbedingt viel Zeit am Computer und habe bemerkt, dass ich*

*abends beim Autofahren auf die Lichter des Gegenverkehrs empfindlicher reagiere. Gibt es hier Hilfe?*

Das Blaulicht des Bildschirms, übrigens auch Flachbildschirme moderner Fernsehgeräte, HD- und LED-Fernseher können Augen überanstrengen (und zusätzlich den Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflussen). *Lutein* und *Zeaxanthin*, die gelben Farbstoffe der Studentenblume, können viel wieder gut machen!

*Meine Mutter, 76, hat häufig Muskelkrämpfe. Magnesiumtabletten helfen ihr nicht wirklich. Was meinen Sie?*