VANESSA BLUMHAGEN ANNA FUNCK

SPIEGEL Bestseller-Autorinnen

GESUND STARK SCHÖN

So geht Frauengesundheit heute

Nie wieder Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, dicke Augen & Co.

mvgverlag

VANESSA BLUMHAGEN ANNA FUNCK

GESUND STARK SCHÖN

So geht Frauengesundheit heute

Nie wieder Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, dicke Augen & Co.

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag

INHALT

VORWORT VON PROFESSOR SPITZ 11

UNSER VORWORT 13

DARM
Das unterschätzte Organ für Wonderwoman 15

LEBER
Die stille Leidende 37

SCHILDDRÜSE
Wenn der Schmetterling im Körper Probleme macht . . . 47

NEBENNIEREN
Wenn Miniorgane über Ihre Power bestimmen 58

HORMONE
Die heimliche Macht in unserem Körper 65

VERHÜTUNG
Irgendwie ist es kompliziert geworden 78

ZAHNSTÖRFELDER
Wie man so manchem
Problem auf den Zahn fühlen kann 86

NOCH MEHR STÖRFELDER 94

ESSEN
Liebste Sünde, größte Freude 99

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

SCHLAF
Kriegen Sie genug davon? 120

STRESS
Wenn alles zu viel wird 128

BLUTZUCKERSPIEGEL
Das Auf und Ab, das krank macht 143

PARASITEN
Da ist der Wurm drin! 151

HISTAMIN
Wenn Erdbeeren, Rotwein und
Tomaten Probleme machen 162

EIN HEISSES EISEN
Der ewige Ärger mit dem Ferritin 171

JOD
Was Sushi mit Intelligenz zu tun hat 176

OMEGA 3
Fischöl makes you beautiful 180

LEBENDIGES WASSER
Leider keine saubere Sache 184

ÜBERSÄUERUNG
Der Ursprung aller Krankheiten 193

KPU/HPU
Wenn der Körper schlecht entgiftet 202

VITALPILZE
Die Alleskönner 212

ELEKTROSMOG
Eine Tiefkühltruhe mit WLAN braucht
man nicht wirklich! 219

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

AUGENRINGE
Es liegt nicht nur an zu wenig Schlaf 227

SONNENCREME
Cremst du noch oder sonnst du schon? 236

GESUND LEBEN
So machen wir's 244

UNSERE EXPERTEN 252

DANKSAGUNG 258

BUCHTIPPS, WEB- UND BEZUGSADRESSEN 262

QUELLEN 268

DIE AUTORINNEN 274

STICHWORTVERZEICHNIS 276

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

A PARASITEN
DA IST DER WURM DRIN!

»Wenn Ihnen aus der Keramik nichts Lebendiges entgegenwinkt, dann ist da auch nichts!« Klassisches Statement unseres Kinderarztes. »Wir leben ja nicht in den Tropen. Kommt so gut wie nie vor.« Und vermutlich würde ich ihm das auch heute noch glauben, hätte ich nicht andere Erfahrungen gemacht. Aber der Reihe nach: Schleichend verschlechtert sich meine Haut, ich bin ständig müde und ich will mich eigentlich nur noch von Schokolade ernähren. Da ich drei Kinder habe, von denen zwei nachts nicht durchschlafen und tagsüber auch noch Wünsche anmelden, erkläre ich mir das alles natürlich mit Schlafmangel und Stress. Nur dass beides mich langsam auffrisst. Schweißausbrüche, Nackensteife und Augenringe pflastern meinen Weg. Die schlechte Haut entwickelt sich sogar zu einer Akne mit dunklen Pigmentstörungen. Ohne Make-up traue ich mich nicht mehr raus. Sogar die Kopfhaut ist entzündet. Schon morgens stehe ich auf und denke: Ich kann nicht mehr. Das wurmt mich – an Parasiten denke ich natürlich nicht. Lebe ja nicht in den Tropen. Bis ich mit all meinen diffusen Symptomen in der Praxis von Frau Dr. Wengenroth in Lübeck lande. Sie vermutet gleich einen »Untermieter« und veranlasst Stuhl- und Bluttests. Ich bin ein braver Patient, denn ich will wieder Lebensqualität. Und so fragt sie mich kurze Zeit später:

»Essen Sie extrem viel Salat?«

»Nein, ich trinke einen Smoothie am Tag«, antworte ich, »da sind allerdings gerne zwei Hände voll Biofeldsalat drin.«

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

»Das lassen Sie mal besser. Da könnten so einige Untermieter mikroskopisch klein draufgesessen haben und der Fruchtzucker aus dem Obst ist der perfekte Nährboden für sie. Außerdem umgeht der Smoothie das Enzym Amylase, sprich wir kauen zu wenig und es entsteht zu wenig Speichel, und dann haben Untermieter ein leichtes Spiel. Wir machen jetzt erst mal eine Wurmkur und dann gibt's ein Antibiotikum gegen Lamblien.«

»Lamblien?«

»Das sind Parasiten, die vermutlich in Ihrer Darmwand und den Gallengängen wohnen. Und Ihren Speiseplan ändern wir auf antiparasitär.«

Ich bin zu allem bereit. Meine Haut blüht, als wäre ich dreizehn, während mein Teenager zu Hause nicht einen einzigen Pickel hat. Und während ich meine Wurmkur morgens und abends einwerfe, lese ich mich ein und staune nicht schlecht: Parasiten bekommt man nicht nur vom Hund, dem Spielplatz oder von Türklinken, von zu wenig gewaschenem Obst und Gemüse, sondern gerne auch durch Schokolade. In meinem Grundnahrungsmittel, das ich mir dringend abgewöhnen muss, ist quasi der Wurm drin! Dort sitzen nämlich häufig junge Mottenlarven, die sich schon auf den Kakaoplantagen einnisten. Und die sieht man nicht, die ringeln sich nicht, man isst sie einfach mit. Und entwickelt noch mehr Heißhunger auf Süßes und zieht die kleinen Viecher in seinem Darm groß. Übeltäter kann auch das letzte Sushi oder das schicke Tartar im Restaurant gewesen sein. Kreisch! Oder ein Zecken- oder Insektenbiss. Ist das Immunsystem intakt, wehrt es alles ab. Aber wer schon mit einer gekippten Darmflora oder einer Schwächung durch Umweltgifte ins Rennen geht, wird zum Wirt. Und das geht ja leider schnell: Schließlich fahren wir alle hin und wieder Auto, atmen Abgase, tragen Kleidung, schminken uns, streichen mal 'ne Wand oder essen ungewollt Pestizide. Und dabei sitzen überall die Giftstoffe mit auf dem Beifahrersitz und gehen schön ins Blut. Wenn eine Frau aufsteht, hat sie noch vor dem Frühstück Kontakt mit knapp 200 giftigen Fremdstoffen – hätten Sie das gewusst? Habe ich bei einem Vortrag auf

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vanessas Hashimoto Day gelernt und spielt seitdem Pingpong in meinem Kopf. Sprich: Betrifft uns einfach alle, selbst wenn wir den diszipliniertesten Lebensstil pflegen.

Übrigens muss ich sogar ein Antibiotikum nehmen, weil mein Befall leider zu stark ist. Sprich: Offensichtlich ist meine persönliche Hausbesetzung schon etwas älter und es wurde schon zu viel Party gemacht in meiner Darmwand. Sonst helfen auch durchaus pflanzliche Mittel, gerne auch mit ätherischen Ölen, die speziell für den Patienten angerührt werden können, aber dazu gleich mehr im anschließenden Interview.

Häufig dachte ich, ich kann nicht schlafen, weil der Stress und die To-do-Listen der kleinen Menschen hier im Haushalt mich wachhalten. Nein, vermutlich waren's meine kleinen unbekannten Haustiere. Die sollen übrigens besonders nachtaktiv sein, was schlafen unmöglich macht. Je mehr ich lese, desto mehr nicke ich meinen Computer an. Irgendwann möchte ich laut »Bingo!« rufen: Parasiten nisten sich überall ein, vom Darm geht es irgendwann in die Organe, sie verursachen sogar Akne und Melasmen! Ich bin also weder am Beginn der Wechseljahre noch habe ich meine dunklen Pigmentflecken durch Hormonprobleme oder meine drei Schwangerschaften. Ist das zu fassen?

Was noch viel gemeiner ist: Selbst im Stuhl- und Bluttest werden die Untermieter nicht immer erkannt. Grund: Die Darmparasiten verstecken sich in den Divertikeln und Schleimschichten und sind somit nicht nachweisbar. Oder saßen gerade in einer anderen Ecke der Stuhlprobe, um sich lustig weiterzuvermehren. Oder der Wurm-Zyklus war gerade an dem Punkt, an dem keine Eiablage stattfand. Ja, sorry, ich weiß, der Igitt-Faktor in diesen Sätzen ist hoch, aber ich glaube, dass es das Wissen absolut wert ist, dass wir uns da gemeinsam durchkämpfen. Und prinzipiell können wir mit Viren, Pilzen, Bakterien und Parasiten ja ganz gut leben, solange sie nicht überhandnehmen. Nur sagen mein Gesicht und meine Erschöpfung etwas anderes – und der Blick auf die Antikörper. Die sind nämlich extrem hoch und auffällig. »Kein Wunder, Ihr Körper kämpft den ganzen Tag gegen die Eindringlinge an. Und die sind Mikronährstoff-Räuber!«, erklärt mir meine Ärztin. »Die fressen die guten

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Stoffe auf und so kommt es bei Ihnen zu Mangelzuständen wie Müdigkeit. Und die Haut versucht nur alles zu entgiften, was der Darm nicht mehr schafft. Das, was sie im Spiegel sehen, ist das Ergebnis.« Harter Tobak. Zeit, Schluss zu machen mit dem Wirtsdasein.

»Du machst eine Wurmkur? Das ist doch nur etwas für Hunde! Die gebe ich unserem Hundekind einmal im Jahr, und dann krümmt es sich vor Schmerzen!«, stellt eine Freundin und Hundemama fest. Und liegt damit genau in der Statistik über die Häufigkeit der Entwurmung bei Hunden. Nur kümmern sich die Hundebesitzer eben nur um die Verwurmung ihrer felligen Freunde und nicht um sich selbst. Parasitologen vermuten nämlich, dass jeder Dritte mit den Viechern im Übermaß lebt und seine Gewichtszunahme, Erschöpfung und gefleckte Epidermis als Alterserscheinung oder Stress abtut. Man stelle sich vor, man würde ihnen allen eine Parasitenkur verpassen und ihren Speiseplan ändern. Meine Energie kommt übrigens immer mehr zurück.

Und eins ist sicher: Je besser das Darmmilieu, desto unattraktiver wird der Lebensraum für Würmer & Co. Ich esse also ab sofort keine Schokolade mehr, was mir erstaunlicherweise gar nicht so schwerfällt. Gut, ich mache Ausnahmen und gönne mir hier und da eine schaurige Achtzigprozentige. »Da führen sie die Parasiten auch schön in die Irre – die denken dann, der Zucker fließt weiterhin!«, zwinkert mir meine Heilpraktikerin Anna Kaiser zu, die ebenfalls mithilft, die Biester loszuwerden. Ich muss lachen. Obst ist auch verboten. Milchprodukte sowieso, aber die esse ich ohnehin seit Jahren nicht mehr. Gemüse ist angesagt, gute Fette und am besten noch tiefe Zwerchfellatmung, die mir mit drei Kindern ja grundsätzlich gelingt. Sie wissen schon ...

Möhren darf ich – mögen die Viecher nämlich gar nicht. Genau wie Kürbis- und Papayakerne. Kokosöl (gab es da nicht mal eine Diskussion, die eine Hochschulprofessorin ins Leben gerufen hatte, wie ungesund das sei? Offensichtlich hatte sie keine Ahnung, wie nützlich das Zeug sein kann!). Schwarzkümmelöl. Außerdem habe ich mir Oreganokapseln bestellt, die wie ein pflanzliches Antibiotikum wirken sollen und Parasiten angeblich in die Flucht jagen. *My body, my fight*. Ja, sie

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

merken es bestimmt auch: Die gute Laune kommt wieder. Essen darf ich nur drei Hauptmahlzeiten und möglichst Low Carb. Snacks sind verboten, da ich zwischen den Mahlzeiten Enzyme nehme, die den von den Untermietern gebildeten Biofilm knacken, sodass die Immunzellen ihren Job wieder machen können und kapieren, gegen wen sie antreten müssen. Aha. Erst dachte ich, das wird hart, aber Irrtum. Es fühlt sich einfach richtig gut an, mein Bauch ist flach wie eine Flunder, Blähbauch ade. Gibt es eigentlich etwas Besseres, als seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen? Dazu trinke ich Zistrosentee im Wechsel mit Griechischem Bergtee. Schmeckt bescheiden, aber wen interessiert das? Mein Genuss ist mein neuer, wacherer Anblick. Abends und morgens werfe ich noch eine Kapsel aus Pflanzenextrakten wie Salbei, Lavendel, Thymian, Rosmarin, Granatapfel und Berberitze ein. Manchmal ziept es ein bisschen, aber es ist ein gutes Ziepen. Jetzt geht es euch an den segmentlosen Kragen!

Was mich besonders beeindruckt, sind die Bittertropfen, die ich jetzt zu jeder Mahlzeit auf die Zunge tröpfle, 20 Stück, um genau zu sein. Erst verziehe ich das Gesicht, aber dann möchte ich sie nicht mehr missen. Ich vertrage alle Mahlzeiten besser, selbst als ich eine Sonntagsbrötchensünde einschiebe. Und lese nach: Je unangenehmer die Tropfen am Anfang schmecken, desto nötiger hat man sie. Bitter nötig. Auch so ein Augenöffner – versprochen.

Habe ich Sie erschlagen? Ja, so ging es mir am Anfang auch, aber man kommt sehr schnell rein in den neuen Trott, und der Erfolg ist einfach zu schön. Ich brülle auch weniger herum. Ich sehe das zwar entspannt wie Ildikó von Kürthy, die mal schrieb »Ich bin auch nur Mutter und keine Pädagogin«, aber das steigende Geduldslevel ist schon sinnvoll bei drei Kindern. So langsam möchte ich die ganze Welt umarmen und fange mit meinem Mann an. Ach, Leute, macht doch alle mal eine Wurmkur!

Wenn Sie noch nicht so recht wissen, was Sie von dieser Idee halten sollen, lesen Sie, was mir Frau Dr. Martina Wengenroth Wissenswertes zu diesem Thema erzählt hat.

© 2023 des Titels »Gesund, stark, schön« von Vanessa Blumhagen und Anna Funck (ISBN 978-3-7474-0555-0)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de