

OLDENBURGER BIO-BOTE

Gesund leben: Schüßler-Salze und mehr



Ausgabe 1/2024 - Winter

In dieser Ausgabe u.a.:

5 wichtige Vitalstoffe für unseren Körper

Schüßler-Salze für Kinder

Apitherapie – Bienenprodukte für die Gesundheit

Pseudogetreide – Was ist das?

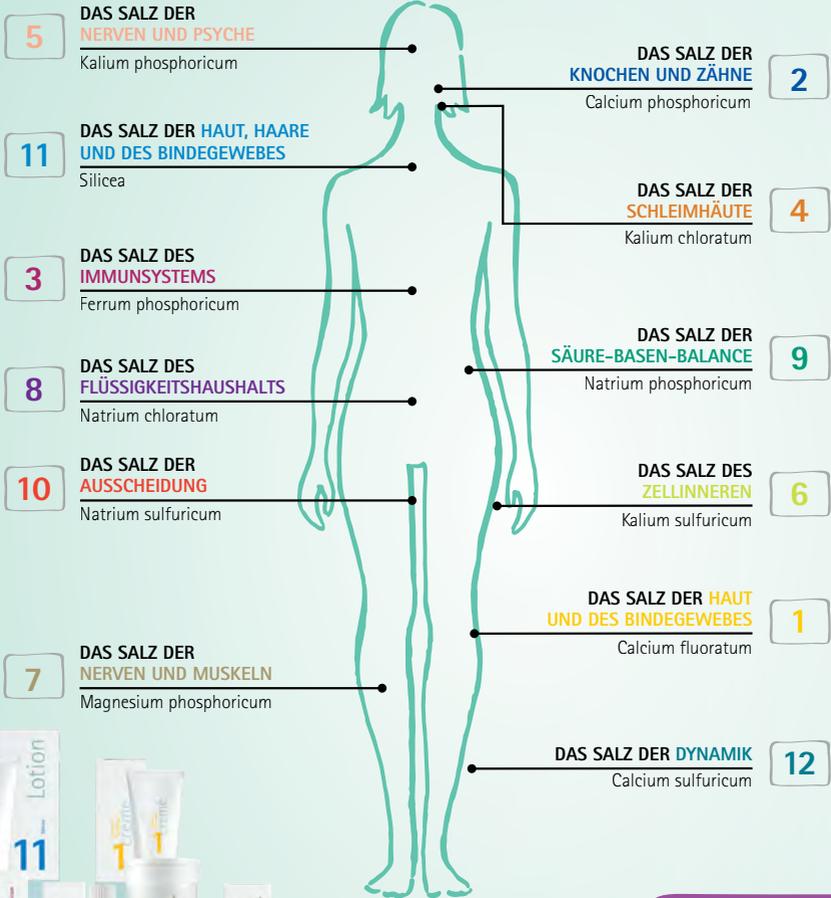
Herausgeber: Biochemischer Gesundheitsverein Oldenburg e. V.
www.biochemie-oldenburg.de



DIE BUNTEN SCHÜBLER-SALZE VON PFLÜGER

Jeder von uns hat einen anderen Mineralstoff-Bedarf.

Welches Schübler-Salz für was?



Natürlich. Wirksam. Nebenwirkungsfrei.

So individuell, wie Sie es brauchen:

Die Schübler-Salze von Pflüger gibt es in den Darreichungsformen

Tabletten , Pulver , Tropfen , Globuli , Creme  und Lotion 



Biochemie Pflüger® Nr. 1 Calcium fluoratum D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 4 Kalium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 11 Silicea D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 12 Calcium sulfuricum D 6. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de www.pflueger.de

Liebe Freundinnen und Freunde der Biochemie!

Das Jahr 2023 hat sich mit Feuerwerk verabschiedet und wir begrüßen das neue Jahr voller Erwartungen, Wünsche und guten Vorsätzen. Was wird es uns wohl bringen? Mögen die Krisen und Kriege auf dieser Welt beendet werden und die Menschen friedlich mit einander leben. Die Zeit ist zu kostbar, um sie mit Streitereien zu verbringen.

Als Vorsitzende unseres Vereines freue ich mich auf eine gemeinsame gute und gewinnbringende Zusammenarbeit mit Ihnen, unseren Mitgliedern. Mit Ihrer Hilfe und Unterstützung werden wir auch im neuen Jahr interessante Veranstaltungen organisieren und den Oldenburger Bio-Boten herausbringen.

Haben wir Ziele für das Jahr 2024? Ja unbedingt! Wir möchten einen neuen ansprechenden Flyer erarbeiten und die Mitgliederwerbung ankurbeln. Jedes Mitglied kann dazu beitragen, dass unser Verein wieder wächst. Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten von der natürlichen Heilweise mit Schüßler-Salzen und wie einfach es ist etwas für seine Gesundheit zu tun. Werben Sie neue Mitglieder und Sie erhalten dafür eine Belohnung.

In Zeiten, wo es immer schwieriger wird einen Arzttermin zu bekommen, ist es wichtig sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern. Unsere Gesundheit und die unserer Familie steht im Vordergrund. Die Biochemie nach Dr. Schüßler kann große Dienste leisten, sowohl in der Vorbeugung und Unterstützung des Immunsystems als auch in der Begleitung bei vielen Krankheiten. Der Austausch und die Information

über natürliche Heilweisen gewinnen wieder mehr an Bedeutung.

Der Oldenburger Bio-Bote wird Ihnen wie gewohnt Informationen und Nützliches frei Haus liefern. Sie dürfen gerne mit eigenen Inhalten dazu beitragen. Nur gemeinsam wird es uns gelingen den Verein interessant zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das Jahr 2024 viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit.

Herzlichst

Ihre
Hanna Kosmann
1. Vorsitzende



Gute Vorsätze für das neue Jahr?

In der kalten Jahreszeit ist es wichtig sein Immunsystem mit den Schüßler-Immunsalzen Nr. 3, 6 und 7 zu stärken. Sie helfen bei akuten und chronischen Infekten. Denn für das Immunsystem ist die kalte Jahreszeit eine besondere Herausforderung. Erkältungsviren dringen leicht in die im Winter besonders strapazierten Schleimhäute ein. Zusätzlich erhöhen viele bereits erkrankte Menschen die Ansteckungsgefahr deutlich. Den besten Schutz bietet jetzt eine starke körpereigene Immunabwehr, die das Infektrisiko senkt und die Erkrankung bremst. Dabei können Schüßler-Salze sanft und wirksam helfen.

So wenden Sie die Immun-Kur an:
Morgens:

2 Tabletten **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**

in D12, stärkt die Immunabwehr und sorgt für eine gute Sauerstoffaufnahme im Körper.

Mittags:

2 Tabletten Nr. 6 **Kalium sulfuricum** in D6, regeneriert die Schleimhäute und macht sie widerstandsfähig gegen Krankheitserreger.

Abends:

2 Tabletten Nr. 7 **Magnesium phosphoricum** in D6, wichtig für die Aktivierung des unspezifischen Abwehrsystems und für einen erholsamen Schlaf.

Anwendungsdauer 4 – 6 Wochen, bei Bedarf nach 1-wöchiger Pause wiederholen.

Rückblick – Mitgliederversammlung am 28.11.2023

Leider konnte der Vortrag „Ätherische Öle - Kraftvoll bei Harnwegsinfektionen“ nicht stattfinden, Frau Schwarz war kurzfristig erkrankt. Sie hat angeboten, dass wir den Vortrag im Februar 2024 nachholen können.

Statt des Vortrages konnten wir einem Online-Interview mit Peter Emmrich und dem Schweizer Gesundheitsfernsehen lauschen. Thema des Vortrages war „Traditionelle Medizin“. In dem Interview ist Herr Emmrich auf die Heilmöglichkeiten mit Myrrhe, Weihrauch und Gold eingegangen. Gold und Weihrauch wirken als Entzündungshemmer. Myrrhe wirkt antibakteriell und hemmt die Teilung von Pilzen, lässt die Schleimhäute abschwellen. Der Einsatz ist auch bei

entzündlichen Darmerkrankungen von nutzen. Wer dieses Interview gerne noch einmal hören möchte findet es auf der Homepage von Peter Emmrich (www.peter-emmrich.de).

Nach dem Online-Interview hat Frau Kosmann die Mitgliederversammlung eröffnet und die Beschlussfähigkeit festgestellt. Sie gab einen Rückblick über die Jahre 2022 und 2023. Der Kassenbericht wurde vorgelegt. Das Jahr 2022 schließt mit einem kleinen Gewinn ab. Die Kassenprüfer Frau Grote und Herr Heinze haben die Kasse und die Belege geprüft und hatten keine Beanstandungen, sodass der Vorstand entlastet werden konnte. Bei den Wahlen ist es leider nicht gelungen alle Posten im

Vorstand zu besetzen. Zur 1. Vorsitzenden wurde Frau Kosmann wieder gewählt und auch die Schriftführerin Frau Imke Dierks wurde wieder gewählt.

Frau Kosmann dankte ganz besonders dem Redaktionsteam für ihre unermüdete Arbeit den Bio-Boten zu erstellen. Anschließend dankte sie auch den Vorstands- und Beiratsmitgliedern für ihr ehrenamtliches Engagement und wünschte allen Teilnehmern einen guten Nachhauseweg.

VITAMIN C

(wi) In der kalten Jahreszeit bekommt das Vitamin C wieder besondere Aufmerksamkeit, vielen Menschen vor allem als Mittel gegen Erkältungskrankheiten bekannt. Aber es ist noch für weit mehr Funktionen im Körper sehr von Bedeutung.

Vitamin C erfüllt wichtige Schutzfunktionen im menschlichen Körper zum Aufbau der Immunabwehr und zur Vorsorge gegen viele Zivilisationskrankheiten. Obwohl dieser Tatbestand den meisten Menschen bekannt sein dürfte, leiden große Teile der Bevölkerung unter Vitaminmangel. Die Symptome der fehlenden Vitaminszufuhr sind nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Anstelle der klassischen Mangelerscheinungen wie Skorbut treten Symptome auf, die wir unter Zivilisationskrankheiten reihen, wie Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und verminderte Leistungsfähigkeit. Fehlt ein Vitamin, wehrt sich der Körper und sendet Signale durch verschiedene Symptome.

Risikogruppen wie Schwangere, Stillende, Raucher und Übergewichtige

haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin C. Vor allem verhindert das Vitamin C, dass sich Cholesterin in den Gefäßen ablagert und hält gleichzeitig die Gefäßwände elastisch. Starke Herzkranz- und Gehirngefäße sind ein guter Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem trägt das Vitamin dazu bei, einen zu hohen Blutdruck zu senken.

Studien zeigen, dass Vitamin C erfolgreich zur Vorsorge gegen den grauen Star eingesetzt werden kann, außerdem zur unterstützenden Behandlung der rheumatoiden Arthritis. Vitamin C ist auch ein Schlankmacher-Vitamin, es regt die Schlankmacher-Hormone in der Nebenniere an.

Gespeichert wird das Vitamin vor allem in den Muskeln. Als Wachstumshormon fördert es auch den Aufbau von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und die Wundheilung. Und es macht schön! Es baut nämlich das Collagen auf, ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes, es bleibt straff und elastisch.

Besser als Vitaminpillen ist natürliches Vitamin, der größte natürliche Lieferant für Vitamin C ist nicht die Zitrone, sondern die exotische Acerola-Frucht.



Eine Handvoll Mineralstoffe für unseren Körper

- 5 wichtige Vitalstoffe -

(rs) Unser Körper - ein wahres Wunderwerk - benötigt eine Vielzahl an Mineralstoffen und Spurenelementen, damit die unterschiedlichen Prozesse einwandfrei ablaufen können. Besondere Bedeutung kommt dabei den Mineralstoffen zu. Eine Über- oder Unterversorgung hat stets Folgen. Bestimmte Vitalstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann, müssen wir über die Nahrung zuführen.

Magnesium kann als Chef-Mineralstoff bezeichnet werden. Es ist ein essenzieller Vitalstoff, denn der Körper kann es nicht selbst produzieren. An zahlreichen Stoffwechselprozessen ist es beteiligt, damit alles mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen in der erforderlichen Geschwindigkeit ablaufen kann. Auch unterstützt Magnesium die Mineralisierung der Knochen und Zähne. Es hilft bei der Entspannung von Muskeln und Gefäßen, unterstützt guten Schlaf und ist wichtig gegen Stress.

Mit einer Zufuhr von 300 bis 400 mg kann der Tagesbedarf gedeckt werden. Durch starkes Schwitzen, Leistungssport oder im Sommer und durch Stress erhöht sich der Bedarf. Magnesium ist hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, wie in Vollkorn (Haferkleie und Quinoa), in Gemüse: Mangold, Spinat, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi und Kartoffeln. Ebenso sind Sojabohnen und Nüsse wie Mandeln und Cashews, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Kakao reich an Magnesium. Getrocknete Feigen, Brombeeren, Himbeeren und Bananen sind gute Magnesiumlieferanten.

Zu den Magnesiumräubern gehören Alkohol, Kaffee und chronischer Stress. Sie sorgen für eine vermehrte Ausscheidung des Chef-Mineral. Ein Mangel zeigt sich dann in Muskelkrämpfen, Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit. Auch Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Gedächtnisstörungen zeigen einen Mangel an.

Der wichtigste Mineralstoff für unseren Körper ist **Calcium**. Überwiegend ist es in den Knochen gespeichert, Muskelzellen und das Blut enthalten ebenfalls viel Calcium. Unbedingt lebenswichtig ist es für den Aufbau der Knochen und Zähne, die Muskelkontraktion, die Blutgerinnung und den normalen Herzrhythmus. Als Enzym-Aktivator trägt Calcium zu einer normalen Verdauung und einem Energiestoffwechsel bei. Es muss in unserem Blut stets eine gewisse Calcium-Konzentration vorhanden sein, deshalb ist eine tägliche Aufnahme von 1000 bis 1500 mg erforderlich. Bei einem Mangel muss der Organismus die Knochen als Calciumspeicher angreifen. Er muss das Mineral aus den Knochen lösen und ins Blut abgeben. Erfolgt dieses dauerhaft, führt es zu Osteoporose - zu Knochenschwund.

Joghurt und Käse wie Emmentaler, Gouda, Mozzarella und Camembert liefern Calcium. Auch grünes Gemüse wie Grünkohl, Blattspinat, Brokkoli und Porree sind wertvolle Calciumlieferanten. Die Hülsenfrüchte Sojabohnen, Kichererbsen und weiße Bohnen sind

ebenfalls calciumreich, ebenso sind Mandeln, Haselnüsse und getrocknete Feigen gute Quellen. Mineralwasser mit einem hohen Calciumgehalt ist empfehlenswert. Zu den Calciumräubern gehört Phosphat. Die Salze in Fertiggerichten, Schmelzkäse, Schweinefleisch, Chips und Limonaden hemmen die Calciumeinlagerung in den Knochen und fördern die Ausscheidung des wichtigen Minerals.

Das häufigste Mineral in unserem Körper ist Phosphor. Dort wird Phosphor mit Sauerstoff verbunden und bildet so **Phosphat** – eines der Elektrolyte. Der Körper nimmt nur so viel Phosphat über unsere Nahrung auf, wie er verarbeiten kann. Im Magen-Darm-Trakt werden sowohl Phosphat als auch Calcium herausgelöst und durch das Blut zu den benötigten Stellen transportiert. Über die Nieren wird der Rest als Urin ausgeschieden. Oft ist nicht bekannt, wie wichtig Phosphat für den Aufbau der Knochen und Zähne ist. Entscheidend ist es außerdem für die Energiegewinnung und -verwertung. Vorkommen sind in der Muskulatur, im Gehirn, in der Leber, im Blut und in den anderen Organen. Eine tägliche Zufuhr von 700 mg ist ausreichend. Zum Glück ist in vielen Nahrungsmitteln Phosphor enthalten: z. B. in Weizenkleie, Grünern und Haferflocken, Sojabohnen, Artischocken, Grünkohl, Rosenkohl, Kartoffeln, Seelachs. Auch in vielen Beeren, wie Holunderbeeren und Himbeeren ist es reichlich zu finden. Gute Lieferanten sind auch Emmentaler und Tilsiter, Paranüsse und Walnüsse, um nur Einiges zu nennen.

Eine Mangelerkrankung oder eine Gabe von Insulin kann zu einem

Phosphatmangel führen. Sie zeigt sich in Muskelschwäche und Benommenheit. Die Knochen sind geschwächt und es kann zu Knochenschmerzen oder -brüchen kommen.

Das vierthäufigste Element in unserem Körper ist **Kalium**. Das Blutsalz ist direkt in den Zellen – vorwiegend in den Muskelzellen – zu finden und für deren Funktion wichtig. Geringe Mengen finden sich in Leberzellen und Knochen sowie in den roten Blutkörperchen. Der Vitalstoff wird vor allem für die Energieproduktion benötigt, ist unentbehrlich für die Reizweiterleitung in Muskel- und Nervenzellen und das Zellwachstum. Es sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und den Wasser-Elektrolyt-Haushalt, der gleichmäßigen Verteilung der Körperflüssigkeiten in unsere Zellen und dem Halten des Blutdrucks. Auch sorgt es gemeinsam mit Phosphat für den osmotischen Druck in den Zellen, so werden Proteine hineingeschleust.

Schwankungen können Störungen an der Muskulatur und auch dem Herzmuskel hervorrufen, deshalb ist Kalium so wichtig. Wir sollten täglich 4000 mg zu uns nehmen. Stillende Mütter haben einen Bedarf von 4400 mg. Zum Glück liefern viele unserer Lebensmittel uns das wertvolle Kalium: z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Rote Bete, Mangold, Kohlrabi und Feldsalat. Besonders kaliumreiches Obst sind Aprikosen, Bananen, Äpfel und Zwetschgen. Produkte aus Roggen oder Dinkel und Weizenkeimlinge sind reich an Kalium und auch Pistazien, Haselnüsse, Cashewkerne und Erdnüsse liefern wertvolles Kalium.

Ein Kaliumräuber ist Koffein, denn es regt die verstärkte Ausscheidung von Magnesium, Calcium und Kalium an, obwohl Kaffee als kaliumreich gilt. Ein übermäßiger Lakritzverzehr hat ebenfalls gravierende Folgen. Bekannt ist ein Kaliummangel durch eine Magen-Darm-Erkrankung, die vermehrte Ausscheidung schwächt den Körper, man fühlt sich schlapp und abgeschlagen.

Wir Menschen bestehen zu einem hohen Prozentsatz aus Wasser. Es befindet sich in den Zellen, in den Zellzwischenräumen und im Blut. Mit Hilfe von **Natrium** kann unser Körper die Flüssigkeiten im Gleichgewicht halten. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Funktion von Nerven und Muskeln, der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes und des Blutdrucks. Über Nahrung und Getränke führen wir dem Körper Natrium zu und über Schweiß und Urin verlieren wir es wieder. Dabei unterstützen unsere

Nieren diese Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und regeln den Natriumhaushalt bzw. einen etwaigen Überschuss mit Ausscheidung.

Eine tägliche Zufuhr von etwa 5 g sollte ausreichen. Eine erhöhte Menge kommt durch den Verzehr von Fertigprodukten in den Körper. Brot und Gebäck, Fleisch und Wurstwaren sind natriumreich. Salzhering, Sauerkrautsaft, Möhren und Spargel in Dosen enthalten viel Natrium. Für eine Natriumarme Ernährung sollte selbst gekocht werden und dabei reichlich Obst, Gemüse, Getreide, Nudeln, Hülsenfrüchte und Nüsse Verwendung finden. Häufig liegt ein Zuviel an Natrium vor. Durst und eine Funktionsstörung des Gehirns sind Anzeichen dafür. Natriummangel kommt eher selten vor, es sind dann Konzentrationsstörungen und Müdigkeit zu verzeichnen. Auch Übelkeit, niedriger Blutdruck, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe können auftreten.

Schüßler-Salze für Kinder

Groß und stark sollen sie werden... Eine unbeschwerte, gesunde Kindheit haben...

Mit natürlichen Mitteln können Sie Ihr Kind fit halten und in ihrer Entwicklung fördern. Damit sich ein kleiner Mensch gut entwickelt, seine positiven Anlagen und Talente ausleben kann, ist es wichtig, dass der Organismus stark ist. „Daher spielt die Biochemie nach Dr. Schüßler in der Kinderheilkunde eine große Rolle“, betont Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. Heilpraktikerin aus Gerchsheim.

Abwehr stärken und Entwicklung fördern.

Schüßler-Salze sind wunderbare Helfer bei akuten Beschwerden. Es besteht kein Risiko, denn Nebenwirkungen sind keine bekannt. Was Eltern dennoch klar sein muss: Der Wirkmechanismus der Schüßler-Salze basiert auf der Selbstheilung des Körpers. Die Mineralsalze wirken regulierend, regen zum Beispiel die Immunabwehr an. Sie können aber kein Ersatz für schulmedizinisch erforderliche Maßnahmen sein. Tiefe Verletzungen oder Kinderkrankheiten wie Mumps, Masern, Windpocken gehören in jedem Fall in ärztliche Betreuung, auch wenn die Mineralstoff-Therapie dazu begleitend sinnvoll sein kann.

Was tun bei Halsschmerzen?

Wenn Ihr Kind Halsschmerzen und Schluckbeschwerden hat und der Rachenraum rot und geschwollen ist, hilft als Erstmaßnahme Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12. Wir nennen es auch das Akut- oder Erste-Hilfe-Salz, weil Schüßler-Salz Nr. 3 bei Entzündungen im Anfangsstadium gut wirkt. Die Beschwerden werden schnell besser, wenn von diesem Schüßler-Salz alle 15 Minuten eine Tablette gelutscht wird. Ist als Symptom noch weißlicher Auswurf dabei, können im Wechsel die Salze Nr. 3 und Nr. 4 gegeben werden. Zusätzlich lindernd wirkt ein Halswickel mit warmem Quark (bei Kindern ab 2-3 Jahren). „Heiße Zitrone“ sollten Sie vermeiden. Dadurch werden die Schleimhäute zusammengezogen, die Erkältung kann tiefer rutschen, manchmal bis in die Lunge. Bei Verdacht auf eine eitrige Mandelentzündung in jedem Fall zum Arzt gehen.

Zusammenfassend: Wichtige Salze sind die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12 und die Nr. 4 Kalium chloratum D 6.

Gute Nacht. Ich kann nicht schlafen!

Wenn Ihre Kinder tagsüber viel Aufregendes erleben und am Abend noch lange Fernsehen geschaut oder die

Abendmahlzeit zu spät gegessen wurde, dann kann es schon passieren, dass sie nicht ein- oder durchschlafen können. Selbst altbewährte Mittel wie Schäfchenzählen und Gute-Nacht-Geschichten bringen die Kinder nicht zu einem ruhigen Schlaf. Hält dieser Zustand länger an und sind ihre Kinder eher nervös-labil veranlagt, können sich durchaus Schlafstörungen entwickeln. Um das kindliche „Betriebssystem“ abends auf Ruhe und Entspannung einzustimmen, hilft das Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Geben Sie vor dem Zubettgehen zwei bis drei Tabletten, die Tabletten werden gelutscht. Morgens dieselbe Menge von der Nr. 2 Calcium phosphoricum, am besten über drei bis vier Wochen hinweg beibehalten. Die Nr. 2 ist auch das „Kindermittel“. Damit entwickeln sich die Kinder gut, es hilft ihnen dabei groß und stark zu werden und sorgt für einen guten Strukturaufbau, auch ganz wichtig für die Blutentwicklung.

Zusammenfassend: Wichtige Salze sind die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6 und die Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6.

(Quelle: „Schüßler-Salze für ihr Kinde“, Autorin: Angelika Gräfin Wolfskehl von Reichenberg)

Apitherapie - Bienenprodukte für die Gesundheit

(ad) Apitherapie - so wird der Einsatz von Bienenprodukten zur Vorbeugung von Krankheiten und Linderung von Beschwerden genannt. Marc der Imker von bievisual hat neben der besonders schonenden Regenerativen Bienenhaltung und Gewinnung von Honig auch weitere Produkte, die die Bienen uns bieten, erforscht und damit viele positive Erfahrungen



gemacht. Mein Kontakt mit ihm hat mich neugierig gemacht, mehr darüber zu erfahren. Auf meine Fragen habe ich nachstehende Antworten erhalten. Herzlichen Dank dafür!

Warum sind Bienen so wichtig für uns Menschen?

Neben Wind-bestäubenden Kulturen, wie beispielsweise Mais oder Getreide, ist ein Großteil unseres landwirtschaftlichen Anbaus von erfolgreicher Bestäubung der Pflanzen abhängig. Die Bienen sind die wichtigsten Tiere für die Bestäubung der Blüten. In manchen Kulturen haben sich Wildbienen als effizientere Bestäuber gezeigt, beispielsweise bei früh blühenden Obstsorten, wo Honigbienen noch größtenteils im Stock bleiben, während Hummeln und weitere Wildbienen bereits auf Nahrungssuche sind. Mandeln, Obstplantagen, Raps, Sonnenblumen und viele mehr werden allerdings von Honigbienen am besten bestäubt. Viele Berufsimker wandern deshalb mit ihren Bienen zu den Kulturen, um Sortenhonige zu ernten. In manchen Ländern bekommen die Imker sogar Bestäubungsprämien, der Honigverkauf ist Nebensache.



Für ein Ökosystem sind Bienen nicht nur für die Bildung von Früchten und somit Vermehrung von Pflanzen unersetzlich, sondern sind selbst auch die Nahrung für viele weitere Tierarten und in vielen Gebieten dieser Erde systemrelevant. In Gebieten mit ausgedünnten Bienenpopulationen, setzen die Pflanzen und Bäume übrigens weniger Blüten an.

Während Bienen und andere Bestäuber fleißig auf Suche nach Nektar und Pollen sind, wirkt sich das unmittelbar auf die Vegetation aus und in Folge erhöht sich die Blütenfülle. Wildbienen sind, wie der Name schon sagt, wild und in Deutschland gibt es knapp 600 Arten. Nur einige, wie Mauerbienen oder Hummeln werden ähnlich wie Honigbienen gehalten. Die wilden Honigbienen, von denen es weltweit neun Arten gibt, haben uns Menschen jedoch seit jeher begleitet und eine Art davon wurde domestiziert, die europäische Honigbiene *Apis mellifera*. Nicht nur für die Bestäubung unserer Nahrung sind Bienen so wichtig, auch die Bienenprodukte sind heilsam und werden vielfach eingesetzt. Bienenwachs als Lichtspender in Kerzenform oder in Kosmetika und Pharmazie. Honig und Bienenbrut als Nahrungsmittel. Bienengift, Geleé Royale, Propolis, Blütenpollen oder Perga (Bienenbrot) haben alle eigene spezifische Eigenschaften, die wir Menschen für unsere Heilung und Gesundheit als sogenannte Apitherapie anwenden. Zudem waren wir Menschen schon immer fasziniert von diesen fleißigen, kleinen Tieren und ihrem großen Wirken.

Auch bei den Bienen ist eine schonende Haltung wichtig. Können Sie kurz die von Ihnen entwickelte Regenerative Bienenhaltung beschreiben?

Kurz ist das kaum möglich, deshalb verweise ich auf meine Webseite und die Regenerative Bienenhaltungs-Dokumente mit dem Home-Hive-Handbuch unter

<https://bievital.com/regenerative-bienenhaltung.de>

Regenerative Bienenhaltung bedeutet mitunter den Bienen gegenüber äußerst

achtsam zu sein. Die Arbeiten erfolgen ohne Handschuhe oder Schleier, um die Verteidigungsmechanismen und somit Stress im Bienenvolk nicht unnötig zu triggern. Hierzu braucht es viel Geschick des Imkers und eine friedliche Bienenpopulation. Genetische lokale Anpassung, Leistung, Verhalten und Eigenschaften werden über Jahre selektiert und nicht künstlich gezüchtet. Die Auswahl der Rasse und Genetik wird nicht über den Imker, sondern über bereits etablierte Bienen im Gebiet definiert. Das Konzept ist universell gehalten und darf von jedem angewandt werden, für die gewerbliche Nutzung benötigt es allerdings Zertifikate von BieVital.

Für die Regenerative Bienenhaltung wurden zudem drei spezielle Bienenbehandlungen, die Home-Hive als angepasstes Top-Bar-System, über viele Jahre für einen geschlossenen Kreislauf in der Imkerei entwickelt. Diese entsprechen den Parametern aus der Natur, ähnlich einer Baumhöhle. Innerhalb des Brutraums entfalten, von den Bienen selbst erbaute, Naturwaben auf Oberträgern die volle biologische Potenz, während für den Imker noch alles praktisch durchschaubar bleibt. Die Varroabehandlung kann mit Glück komplett ohne Medikamente erfolgen. Die Milben werden durch die Technik eines Varroagitters und Bannwaben mechanisch entfernt. Mit weniger Glück muss mit organischer Milch- oder

Oxalsäure leicht ergänzt werden. Das erste Home-Hive als Kombination zwischen Rähmchenimkerei ist für die Honigproduktion. Zum Brutraum im Top-Bar auf Naturwaben werden Honigräume auf Rähmchen mit Mittelwänden oder ausgebauten Waben aufgesetzt, um Honigerträge wirtschaftlich lukrativ zu gestalten.

Das zweite wäre das Einraum Home-Hive zur Forschung und Beobachtung natürlicher Entwicklungen des Biens auf 100 % Naturwabenbau. Dieses dient auch zur Wabenherstellung, bzw. ermöglicht das Umhängen von Futter- und Brutwaben in das dritte Modell, das Königinnen Home-Hive. Letzteres ist für die Vermehrung und Lagerung von Königinnen aus natürlich entstandenen Weiselzellen relevant und schließt den Kreislauf.

Wir Imker haben eine große Verantwortung in einer Welt des aktuellen Insektenrückgangs, hauptsächlich durch Gifte und Nahrungsmangel. Mitunter aus diesem Grunde werden meine Bienen nicht zu Nahrungsquellen gewandert, sondern die Bienenstände werden eingebettet in blühende Regenerative Permakulturen, sprich die Nahrung kommt zu den Bienen. Der Fokus liegt auf dem Anbau und der Vermehrung von Pflanzen, Büschen und Bäumen, die von Insekten bestäubt werden und somit Nahrungsquellen und Mehrwerte bieten. Die Nistplätze für Wildbienen und andere Tiere ergeben sich mit dem Konzept an sich. Tothölzer, Trockenmauern, unterschiedliche Bodengestaltungen, über den Winter stehen gelassene Stängel der Bienenweiden und das schiere Nahrungsangebot sind wie ein Magnet für Insekten, besonders für Bienen, Hummeln, Wespen und Hornissen. Wichtig bei der Pflanzenwahl ist,



sich nicht von menschlichen Emotionen lenken zu lassen und nicht zwischen heimisch- und nichtheimischen Pflanzen zu unterscheiden (§ ab 1492 nicht heimisch!), sondern die bereits im Gebiet vertretenen Bienenweiden zu kultivieren.

Honig ist mehr als Brotaufstrich. Was macht guten Honig aus und welche Inhaltsstoffe sind besonders wertvoll für die Gesundheit des Menschen?

Tatsächlich ist ein Großteil unseres Honigs zur Massenware geworden, ich empfehle diesen auf Vertrauensbasis zu kaufen. Ein guter Honig fängt bereits bei den Bienenarbeiten an und hängt direkt mit dem Bienenleben zusammen. Ein hoher Enzymgehalt ist ein Qualitätsmerkmal, das abnimmt, wenn die Produktion auf schnellen Honig und Masse ausgelegt ist. Bienen und deren Erzeugnisse sind ein Spiegel unserer Umwelt und je nach Umfeld wirkt sich das auf die Rückstandsanalytik aus. Potentiell gehen fettlösliche Toxine ins Bienenwachs, wasserlösliche in den Honig. Die Herkunft ist damit von großer Bedeutung.

Guter Honig hat zudem (gilt nicht für die Tropen) einen niedrigen Wassergehalt im idealen zwischen 15 – 16 %, einen hohen Invertasewert, keinen Wärmeschaden und beinhaltet noch viele Blütenpollen, die im normalen Honig-Doppelsieb durchrutschen. Auf das Sieben über feine Nylonsiebe sollte verzichtet werden, um alle Stoffe im Honig zu erhalten. Neben der besonderen Zuckerzusammensetzung sind hauptsächlich die Enzyme und sekundäre Stoffe für unsere Gesundheit wertvoll. Phosphatase, Diastase, Amylase, Invertase, Glucosidase, Flavonoide, Inhibine, Vitamin C, Vitamin B1, B2, B5, B6, Biotin, Folsäure, Spurenelemente und

weitere. Zudem bietet uns die Natur noch zusätzliche Stoffe, die je nach Pflanzenart mehr oder weniger im Honig dazukommen. Wasserstoffperoxid im Kornblumenhonig oder Methylglyoxal vom Manukastrauch als nur zwei Beispiele. Honig kann gegessen, auf Wunden und Haut direkt aufgetragen werden und wirkt für die Darmflora harmonisierend.

Darüber hinaus gibt es weitere Bienenprodukte wie Blütenpollen, Gelee Royal und Propolis. Wie werden die Blütenpollen gewonnen?

Blütenpollen sind ein Pflanzenprodukt. Die Bienen sammeln diesen und höseln den Pollen (Blütenstaub) an den Hinterbeinen. Über ein Rundblech, das die Bienen am Eingang passieren können, aber den Pollen dabei abstreifen, kann dieses Produkt geerntet werden. Im Bienenstock selbst werden die Pollen von den Bienen fermentiert. Durch Zugabe von Enzymen und Honig bricht die Exine des Pollenkorns auf und macht alle Stoffe, auch für uns, bioverfügbar. Fermentierter Blütenpollen findet sich in den Zellen in Nähe des Brutnestes und dient als einzige Proteinquelle für die Bienen. Somit wurde das Pflanzenprodukt Pollen zum Bienenprodukt und wird Perga oder Bienenbrot genannt.

Von allen Bienenprodukten ist es das wertvollste für unseren Körper. Nicht umsonst ein Superfood erster Wahl, voll mit gesundheitlich relevanten Stoffen, die unseren Körper fluten und in unser System tief eingreifen, biochemische Vorgänge unterstützen bzw. aktivieren und Körperzustände dauerhaft verbessern können. Auch hier ist wieder die Herkunft von großer Bedeutung, denn viele Pollen sind mit Herbiziden und Metallen belastet. Gute Quellen sind Inseln und Gebirge ohne

große Landwirtschaft. Zudem sollte es für den Konsum entweder fermentiertes Bienenbrot sein oder frische, zwangsläufig eingefrorene Blütenpollen.

Pollen verbessert Stoffwechsel und Blutbild, fördert Wachstum und das Immunsystem, unterstützt die Funktion von Organen, fördert Konzentration, Muskelaufbau und Fettabbau, hilft bei Hautproblemen sowie bei Allergien und auch bei schwerwiegenden Krankheiten, wie z.B. Tumore und mildert zudem die negativen Auswirkungen chemischer Behandlungen. Am wertvollsten sind jedoch die vielfältigen Aminosäuren, die für unseren Körper die kleinsten Bausteine darstellen, auf die unsere Biochemie aufbaut.

Es gibt Studien über den Einsatz von Propolis im medizinischen Bereich. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Die Bienen sammeln das Harz von Knospen und geben Enzyme und Bienenwachs bei. So entsteht das Bienenprodukt Propolis. Dieses dient als externes Immunsystem des Biens und wirkt im Stock antibakteriell, antiviral, antimykotisch und wird überall angeklebt. Auf den Waben befindet sich ein dünner Propolisfilm, auch die Innenwände des Bienenstocks haben einen Überzug und das Flugloch oder Risse werden damit abgedichtet. Gewonnen wird es bei mir über die Rähmchen und Oberträger, also den obersten Teil des Bienenvolkes, wo die Bienen das Propolis verdichten und es abgekratzt werden kann.

Stoffe wie Polyphenole, Phenole, Flavonoide, Polysaccharide, Säuren und viele weitere wirken in unserem Körper spezifisch und gezielt, antiseptisch, entzündungshemmend und fördern bioche-

mische Vorgänge. Propolis zählt zu den natürlichen Antibiotika. Deshalb wäre mein Rat, die Bienenprodukte in zwei Kategorien einzuteilen. Bienengift, Geleé Royale und Propolis nur einnehmen, wenn etwas akut vorliegt. Honig, Blütenpollen oder Perga eignen sich als täglicher Schub für die Gesundheit, Prophylaxe und Nahrungsergänzung. Propolis hilft zudem den Kreislauf zu stabilisieren, bei viralen und bakteriellen Erkrankungen, bei Entzündungen, bei Ausleitung von Toxinen, bei Arthrose und gegen Pilze. Zur Unterstützung der Wundheilung und Linderung von Schmerzen.

In der Regel wird Alkohol verwendet, um die im Propolis enthaltenen Stoffe zu extrahieren. Sie haben eine Alternativmethode mit DMSO entwickelt. Wo liegt der Unterschied bei beiden Verfahren?

Bei der Herstellung selbst ist kein Unterschied. Beide Derivate werden vom Gewicht zu gleichen Teilen mit entweder DMSO oder mit 96 % Alkohol zum Roh-Propolis angesetzt. Die Flüssigkeit verbleibt mehrere Monate im Glas, das täglich geschüttelt wird. Danach wird abgeseibt und abgefüllt. Bei der Alkoholvariante darf der Alkohol noch größtenteils verdampfen, um aus der Lösung ein Konzentrat zu bekommen. Die Unterschiede liegen in der Anwendung an sich.

Propoliskonzentrat mit Alkohol kann mit Honig vermischt oral eingenommen werden oder findet direkte Anwendung auf offene Wunden oder betroffene Körperstellen. Das Propolis/DMSO ist deshalb so spannend, weil die Wirkstoffe vom Propolis gezielter wirken können und die Behandlungen tiefer greifen, z.B. durch Horn und Knochen. DMSO hat an sich noch eigene medizinische Wirkungen,

z.B. werden so bei stumpfen Wunden die Synergien noch verstärkt. Ursprünglich habe ich zusammen mit Dr. Bruno Kugel, einem Biochemiker, dieses DMSO/Propolis-Derivat entwickelt. Die Option steht jedem offen, je nach individuellem Bedarf, Silicium, Borsalze, kolloidales Gold, CBD und weitere Substanzen einfach selbst zuzugeben, um die Heilung individueller abzustimmen. Die Lösung verbindet sich mit vielen Stoffen. Propolis/DMSO kann innerlich sowie äußerlich angewandt werden.

Zusammengefasst sind alle Bienenprodukte hoch angesehen und wurden seit

jeher verwendet, unterstützen uns im Leben und wirken zudem noch positiv auf unsere Psyche. Zum Abschluss würde es mich freuen, wenn alle, die bis hierher gelesen haben, eine **Bienenweide** pflanzen, um den Bienen etwas Gutes zurückzugeben.

Marc der Imker
Regenerative Bienenhaltung
info@bievital.com
Marc La Fontaine www.bievital.com

Pseudogetreide – Was ist das?

(rs) Der Begriff „Pseudo“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „vertauschen“ oder „nachahmen“. Also sind die im Folgenden aufgeführten Produkte keine echten Getreide. Sie werden manchmal auch als exotische Getreide bezeichnet. Die drei können wie Getreide verwendet werden und sind eine wunderbare Alternative für Zöliakie-Patienten und Menschen mit Unverträglichkeiten, denn sie sind glutenfrei.

Amaranth, ein Fuchsschwanzgewächs (Amarantheaceae), stammt ursprünglich aus Südamerika, wo die Inka und Azteken es bereits vor 6000 Jahren angebaut haben. Es wächst in milden Lagen Mexikos, Südamerikas und Indiens. Mittlerweile wird es auch am Oberrhein angebaut. Amaranth ist ein Power-Korn mit reichlich Proteinen, Mineralien und Spurenelementen. Für Sportler besonders interessant ist der hohe Gehalt an Magnesium. Auch hat es einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, dieses senkt das Risiko an bösar-

tigen Darmtumoren zu erkranken. Ebenso schützt es vor Adipositas und Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck.

Weiterhin ist Amaranth reich an Eiweiß, Calcium, Kalium, Zink und Eisen. Außerdem überzeugt es durch die ungesättigten Fettsäuren Linol- oder Alpha-Linolensäure. Erste Studien deuten an, dass die essenzielle Aminosäure Lysin die Calciumaufnahme aus dem Darm erhöht und so das Risiko für Osteoporose verringert werden könnte. Die kleinen gelblichen Samenkörner haben einen nussigen Geschmack und können gemahlen mit Dinkel zum Backen verwendet werden. Als ganzes Korn 15 Minuten gekocht, eignet es sich als Müslizutat oder würzige Beilage zu Gemüsegerichten. Bei regelmäßigem Verzehr von Amaranth kann chronischer Kopfschmerz und Migräne reduziert werden. Es soll die Atemwege stärken und bei Schlafstörungen helfen. Der hohe Anteil an Vitamin C verleiht ihm eine stark antioxidative Wirkung. Die Ähnlichkeit mit

hauteigenen Lipiden des Amaranthöls unterstützt die Haut und wirkt feuchtigkeitserhaltend und rückfettend.

Buchweizen, ein Knöterichgewächs (Familie Polygonaceae), stammt ursprünglich aus Zentral- und Ostasien und kam über die Mongolei zu uns. Heute kommt er überwiegend aus Nordamerika und Asien. Bereits im 13. Jahrhundert wurde Buchweizen in Deutschland angebaut. Bei den frühen Moorkolonisten war Buchweizen ihre traditionelle Nutzpflanze. Sie war eine regelrechte Pionierpflanze nach der Brandrodung der Moorflächen. Seine Form erinnert an kleine Bucheckern, diesem Umstand verdankt er seinen Namen.



Buchweizen wird in Deutschland gern als Zwischenfrucht bei der Umstellung auf Bio-Landwirtschaft angebaut, denn er dient als Stickstofffänger. Er ist widerstandsfähig gegen Krankheiten und stellt geringe Ansprüche. Gegen Kälte und Frost ist er allerdings sehr empfindlich. Bei Aussaat sollte eine Bodentemperatur von 10°C herrschen, bereits 100 Tage später kann er im August/September geerntet werden. Da Buchweizen kein Klebereiweiß enthält, kann er nur mit einem Getreideanteil von 80% zum Brotbacken genutzt werden. Seine nussige Note kommt im traditionellen Buchweizen-Pfannkuchen gut zum Ausdruck. Auch in Suppen und Müsli kann

er als Zutat eingesetzt werden, denn er ist sehr bekömmlich.

Buchweizen enthält hochwertiges Eiweiß mit lebenswichtigen Aminosäuren. Mit viel Lysin und Lecithin bringt er Power ins Gehirn. Reichlich Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen sind enthalten. Auch B-Vitamine und Vitamin E sind mit denen im Weizen vergleichbar.

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) wird auch als Korn der Inka aus den Anden bezeichnet. Er gehört zu der Gattung der Gänsefußgewächse. Seine Ansprüche an den Boden sind gering, auch gegen Hitze und Trockenheit ist er unempfindlich und begrenzt frosttolerant, deshalb finden wir ihn inzwischen ebenfalls auf europäischen Äckern. Drei verschiedene Sorten sind erhältlich und müssen vor dem Verzehr gut gespült werden. Der weiße Quinoa besitzt ein neutrales Aroma und ist eine fein schmeckende knackige Beilage, er ist in 10 bis 15 Minuten gar. Der etwas bissfestere rote Quinoa benötigt 15 bis 20 Minuten und punktet mit einem nussigen Geschmack, so ist er gut für herzhafte Speisen wie Bowls oder Suppen geeignet. Der schwarze Quinoa bleibt auch nach 15 bis 20 Minuten Garzeit noch bissfest. Mit seinem intensiven nussigen Geschmack passt er gut in herzhafte Pfannengerichte.



Quinoa ist besonders reich an Kalium, Magnesium, Phosphor, Calcium und Eisen. Auch B Vitamine und Vitamin C sind enthalten. Mit seinen Ballaststoffen unterstützt er die Darmgesundheit und schädliche Dampilze haben keine Chance. Er wird als Superfood bezeichnet, denn die essenziellen Aminosäuren wirken gegen Migräne und Stimmungsschwankungen. Quinoa stärkt das Immunsystem mit seinem Vitamin C und Zinkanteil. Die Pflanze schützt sich mit einigen

Abwehrstoffen gegen Schädlinge. Das sind Saponine, Phytin, Tannine, Oxalsäure und mehr. Für den menschlichen Körper sind diese Stoffe ungeeignet und könnten Schäden anrichten. Deshalb sollten die geschälten Körner trotzdem gut gespült werden. Das Erhitzen macht das Korn verträglicher. Für Kinder unter 2 Jahren mit ihrem noch nicht ausgereiften Verdauungstrakt sind die Pseudogetreidearten nicht empfehlenswert.

Basische Ernährung oder basenüberschüssige Ernährung

(rs) Das gesunde Verhältnis zwischen Basen und Säuren in unserem Körper sorgt für einen energiegeladenen Organismus und ist lebenswichtig. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und viel Gemüse versorgt unseren Körper mit allen wichtigen Bausteinen.

Die basische Ernährung kann kurweise 10 bis 21 Tage lang durchgeführt werden. Dabei werden nur basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Pilze genossen. Es kommen Lebensmittel mit hohem Nährstoff- und

Mineralstoffwerten auf den Tisch. Auf säurebildende Getränke wie Alkohol, Schwarztee und Kaffee wird verzichtet. Da Vollkornmehle nicht basisch verstoffwechselt werden, sind die Pseudogetreide eine gute Wahl. Eine Entsäuerungskur entgiftet und reinigt den Darm. Der Organismus entschlackt und ist gut gesäubert.

Anschließend kann zur basenüberschüssigen Ernährung mit weiterhin etwa 80% rein basischen Zutaten und Butter, Käse, Joghurt übergegangen werden.

Präsenz-Veranstaltungen im I. Quartal 2024

Am **05.02.2024** um 19:30 Uhr holt Frau Veronika Schwarz ihr Referat „**Ätherische Öle – kraftvoll bei Harnwegsinfekten**“ im PFL-Kulturzentrum in Oldenburg nach.

Viele kennen das Leiden einer Blasenentzündung, aber wenn sie zum ständigen Begleiter wird, dann kann es schnell zum Teufelskreis der Antibiotika-Therapie kommen. Die Aromapflege

kann schon im Vorfeld ein wertvoller Helfer sein. Die reizlindernden, entzündungshemmenden, entkrampfenden und schmerzlindernden Eigenschaften der ätherischen Öle bieten effektive Methoden für akute und chronische Fälle. Frau Schwarz wird in dem Vortrag eine Auswahl der ätherischen Öle vorstellen sowie deren Dosierung und Möglichkeiten der Anwendung.

Am **11.03.2024 um 19:30 Uhr** Vortrag in Oldenburg: **„Burnout“ Wie man reinrutscht und wieder rauskommt.** Referent: Hinrich Hörnlein-Rummel, Neurologe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Oldenburg.

Am 30.01.2024 „Grippe ade! Immunprävention mit Schüßler-Salzen und Naturheilmitteln“ in Bad Zwischenahn
Der Winter stellt unser Immunsystem wieder vor besondere Herausforderungen. Am besten sind wir durch ein starkes Immunsystem geschützt. Dabei können sowohl die Schüßler-Salze als auch andere natürliche „Immunbooster“ einen erheblichen Beitrag leisten. In dem Vortrag werden die 12 Zellfunktions-Salze nach Dr. Schüßler sowie weitere abwehrsteigernde Naturmittel für die Hausapotheke vorgestellt.

Am 28.02.2024 „Ran an die Gelenke! Schüßler-Salze und Naturheilmittel bei Rheuma & Arthrose“ in Bad Zwischenahn

Die Referentin erläutert die häufigsten Ursachen für schmerzhafte Gelenkbeschwerden. Hierzu stellt sie die 12 Zellfunktions-Salze nach Dr. Schüßler sowie weitere Maßnahmen und Mittel für die Selbstanwendung vor. Außerdem erfahren Sie spannende Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Ernährung und Mikrobiom (Darmflora) bei chronischen Gelenkerkrankungen.

Am 19.03. „Entgiften und Abnehmen! Mit Schüßler-Salzen und genussvoller Ernährung“ in Bad Zwischenahn

In dem Vortrag vermittelt die Referentin zunächst Grundlagen der Entgiftung und des Säure-Basen-Haushalts, anschließend gibt sie praktische Tipps zur gesunden Gewichtsreduktion mit na-

türlicher Unterstützung durch passende Schüßler-Salze und genussvolle Ernährung. Erfahren Sie was passiert, wenn wir nicht genügend entgiften und wie wir Toxine mit einfachen Maßnahmen wieder „entsorgen“ können. Warum vor der Leber-Entgiftung mit der Ausleitung begonnen werden muss. Warum Säuren und Basen so wichtig für den gesunden Stoffwechsel sind. Welche Lebensmittel antientzündlich sind und das Abnehmen unterstützen.

Wichtig für die Vorträge in Bad Zwischenahn:
Infos und Anmeldungen unter 0173-6882921 oder 0441-9365890
www.hp-steinmetz.de

Online-Vorträge unter www.bio-verein.de:

Bei Redaktionsschluss standen die Termine für die Online-Vorträge des BBD Biochemischer Bund Deutschland noch nicht fest.

Wenn Sie sich unter www.bio-verein.de für einen Newsletter eintragen, erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen. Für die Anmeldung gibt es leicht nachvollziehbare Hinweise. So können Sie sich bequem zu Hause teilnehmen. Es gibt auch eine Möglichkeit Fragen zu stellen, die jeweils im Anschluss an den Vortrag beantwortet werden.

Vortragsveranstaltungen I. Quartal 2024

Veranstaltungen in Oldenburg

Datum/Uhrzeit	Referent/Referentin / Thema	Veranstaltungsort
Montag, 05.02.2024 19:30 Uhr	„Ätherische Öle – kraftvoll bei Harnwegsinfekten“ Referentin: HP Veronika Schwarz	Oldenburg Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3 kleiner Vortragssaal
Montag, 11.03.2024 19:30 Uhr	„Burnout“ Wie man reinrutscht und wieder rauskommt. Hinrich Hörnlein-Rummel, Neurologe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie	Oldenburg Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3 kleiner Vortragssaal

Vortragsveranstaltungen in Bad Zwischenahn

Datum/Uhrzeit	Referent/Referentin / Thema	Veranstaltungsort
Dienstag, 30.01.2024 16:00 Uhr	„Grippe ade: Immunprävention mit Schüßler-Salzen und Naturheilmitteln“ Referentin: HP Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz	Bad Zwischenahn Haus Brandstätter Marktplatz/Am Brink 5 (EG - Kaminzimmer oder Kuppelsaal)
Mittwoch, 28.02.2024 16:00 Uhr	„Ran an die Gelenke! Schüßler-Salze und Naturheilmittel bei Rheuma und Arthrose“ Referent: HP Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz	Bad Zwischenahn Haus Brandstätter Marktplatz/Am Brink 5 (EG - Kaminzimmer oder Kuppelsaal)
Dienstag, 19.03.2024 16:00 Uhr	„Entgiften und Abnehmen! Mit Schüß- ler-Salzen und genussvoller Ernährung“ Referent: HP Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz	Bad Zwischenahn Haus Brandstätter Marktplatz/Am Brink 5 (EG - Kaminzimmer oder Kuppelsaal)

Hinweis zum Beitragseinzug

Wir wollen wieder zu Altbewährtem zurückkommen und den Beitragseinzug für das Jahr 2024 in Höhe von 24,00 EUR im Februar 2024 nach dem SEPA-Verfahren durchführen. Wenn sich Ihre Bankverbin-

dung oder Ihre Anschrift geändert hat, informieren Sie bitte umgehend unsere Geschäftsstelle, schriftlich (Raiffeisenstraße 27, 26122 Oldenburg) oder per E-Mail (info@biochemie-oldenburg.de).

Impressum:

Herausgeber: **Biochemischer Gesundheitsverein Oldenburg e. V.
gegr. 1885**

Geschäftsstelle: **26122 Oldenburg, Raiffeisenstraße 27**
Tel. 0441 / 21 79 991
E-Mail: info@biochemie-oldenburg.de
geöffnet: mittwochs 15:00 bis 18:00 Uhr

Internet: **www.biochemie-oldenburg.de**

Bankverbindung: LZO IBAN: DE42 2805 0100 0000 4043 68
BIC SLZODE22XXX

Vorstand:

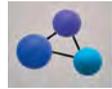
1. Vorsitzende: Hanna Kosmann, Mühlenweg 63, 26209 Hatten
Tel. 04481 928047, hanna.kosmann@gmail.com

Schriftführerin: Imke Dierks, Sommerweg 108, 26209 Hatten
Tel. 04481 9098446, i.dierks@freenet.de

Redaktion: Hanna Kosmann, Ruth Sinagowitz, Hannelore Adams
info@biochemie-oldenburg.de

Gesamtherstellung: Druckerei Eiting, Digitaldruck > Offsetdruck > Briefmailing
Alexanderstraße 201, 26121 Oldenburg, Tel. 0441/9 83 88-0,
E-Mail: info@druckerei-aiting.de

Titelbild: Rose – Pixabay



Wir drucken und gestalten ...



Briefbogen, Visitenkarten,
Flyer, Broschüren, u.v.m.



**DRUCKEREI
EITING**
Alexanderstr. 201
26121 Oldenburg
Tel. 0441 / 9 83 88 - 0
info@druckerei-aiting.de
www.druckerei-aiting.de

... auch Ihre Vereinszeitung!

Die Druckerei in Ihrer Nähe!

Wir stellen für Sie individuelle Teemischungen her, z. B. den Arthros Tee.

Rufen / sprechen Sie uns gerne dazu an, wir beraten Sie gerne!

Oldenburger Str. 257
26180 Rastede
Telefon 0 44 02 - 8 22 99

Menkes
Ellern Apotheke
Rastede und Hahn-Lehmden



150
JAHRE
Original Qualität



Schüßler-Salze

Meine Zeit für Nummer Sieben!

Ich setze auf Bewegung und die sanfte Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Schüßler-Salze. Entdecken Sie die Welt der DHU Schüßler-Salze auf dhu.de.

Das Original in der Arzneiglasflasche.

Mineralsalz der Muskeln und Nerven



DHU Schüßler-Salz Nr. 7 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 7® Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe