

**MEDIZIN NEWS**

**Ingwerwasser bringt den Darm in Balance**



Unser Wärmebedürfnis ist jetzt im Winter besonders groß. Das ist auch gut so, denn Wärme ist wichtig, damit die Krankheitsabwehr perfekt funktioniert.

Heißgetränke mit Ingwer sind die ideale Unterstützung: Die Wurzel hat eine verdauungsfördernde und magenberuhigende Wirkung. Und die Wärme hält den Darm beweglich und entlastet den Oberbauch.

Tipp: 30 Tropfen Ingwerextrakt („IngwerPURE“, Apotheke) in einen halben Liter heißes Wasser geben. Einfach über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

**Magnesium hilft sicher bei Wadenkrämpfen**

Unangenehm: Wie ein Stich fährt der Schmerz in die Wade, der Muskel wird steinhart. Wadenkrämpfe treten in unterschiedlichen Situationen auf, z.B. beim Sport, meistens jedoch nachts im Schlaf.

Warum das passiert, ist nicht ganz geklärt. Fest steht, dass Überbeanspruchung, Stress sowie Mineralstoffmangel eine Rolle spielen. Schlecht ist vor allem eine Unterversorgung mit Magnesium, weil es die Funktion von Nerven und Muskeln normalisiert und eine Übersensibilität verhindert. Trinken Sie deshalb viel magnesiumhaltiges Mineralwasser (mit mindestens 100 mg) oder nehmen Sie ein hochdosiertes Magnesiumpräparat (z.B. „Magnesin forte“, Apotheke).



► **GEMEINSAM STARK** Christian Rüger, Alina, ihre Mutter Ariane Oestreich, Farid Zitoun, Anna und ihre Mama Christine Babic (v. links)

**SANFTE HILFE FÜR SCHWERKRANKE KINDER**

**Akupunktur gab Anna (3) und Alina (5) eine neue Chance**

Die kleinen Mädchen hatten keine Perspektive. „Anna wird nicht lange leben“, sagten Ärzte zu Christine Babic (heute 29) aus Landau. Und Ariane Oestreich (27) aus Velgast bei Stralsund hörte über ihre Tochter: „Alina ist geistig und körperlich schwerbehindert.“

Heute gehen beide Mädchen in den Kindergarten – vor einhalb Jahren noch unvorstellbar. So litt Alina Oestreich (5) nach einer Gehirnblutung unter Krämpfen, Bewegungsstörungen und einer Halbseitenspatik. Anna Babic (3) konnte nach ihrem ersten Geburtstag auf einmal nicht mehr sitzen, machte Rückschritte in der Motorik. Sie teilte sich kaum noch mit, hatte ebenfalls Krämpfe. Die Diagnose lautete „Morbus Krabbe“, eine seltene Erkrankung, die auf einem Gendefekt beruht.

Doch beide Familien verloren nicht die Hoffnung und wandten sich – fast zeitgleich – an die Heilpraktiker Christian Rüger und Farid Zitoun vom Natur-

heilzentrum Bottrop. Für die beiden Experten war klar: „Wir versuchen es!“

Der Schwerpunkt der Therapie lag sowohl bei Anna als auch Alina auf Akupunktur (s. Kasten). Begleitend wurde ihre Haut mit homöopathischen Lösungen eingerieben, was die Durchblutung anregt. Asiatische Tees wirkten sich positiv



▲ **REIZTHERAPIE** Die Nadeln werden an verschiedene Punkte gesetzt

**INFO ZUM THEMA**

**Die „nabomed-Methode“**

● Bei der Akupunktur wird ein gestörter Energiefluss durch Nadelung bestimmter Punkte ausgeglichen. Christian Rüger und Farid Zitoun haben verschiedene Akupunktursysteme kombiniert und zu einer speziellen Mikrostichttechnik weiterentwickelt. Die Reize regen den Organismus zur Selbstheilung an.



auf den Stoffwechsel aus. Schon nach einer Therapieeinheit von mehreren Tagen konnte Alina ihren linken Arm wieder bewegen, heute läuft sie ohne Hilfe. Anna hat weniger Krämpfe und – ganz wichtig – lacht wieder. „Das sind Riesenfortschritte“, sagt Farid Zitoun. Die Behandlung wird fortgesetzt. Es gibt sie also doch, die Perspektive.

● **Info:** Ein Behandlungstag kostet ab 195 € (Kasse zahlt nicht). Naturheilzentrum Bottrop, Telefon: 02041/ 72070

Fotos: Fotolia(2) cut/Jung, iStock(2) Byron/Marcinski, Naturheilzentrum Bottrop(3)