

26

Depesche Nr. 26 (R)

Heft 270 insgesamt
Euro 3,20 · SFr 5,00
Neu herausgegeben
am 15.01.2010 im
Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.kent-depesche.com

Lesen, was nicht in der Zeitung steht:

mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu!

Pille ade!

Abschied von der Anti-Baby-Pille!

Wirkungen und Nebenwirkungen der Pille

Natürliche Verhütung mit der mexikanischen wilden Yamsknolle!

„Nebenwirkungen“:

Verjüngung und starke Knochen

Natürliche Hormontherapie
in den Wechseljahren

Natürliche Behandlung
von Menstruationsbeschwerden

Mexican Wild Yam

INHALT

Editorial von Michael Kent	2
Impressum	2
<u>Kristina Peter</u>	
Natürliche Verhütung und pflanzliche Hormontherapie mit Wild Yam	3
<u>Hauptartikel von Kristina Peter</u>	
Ausführliches Artikelinhaltsverzeichnis	4
Die Anti-Baby-Pille und die natürliche Alternative namens Mexican Wild Yam	4
Vom Sinn der Menstruation	4
Das <u>Prämenstruelle Syndrom (PMS)</u>	5
DIE ANTI-BABY-PILLE	5
Der Menstruationszyklus	10
MEXICAN WILD YAM	10
Leseempfehlung zur Vertiefung des Themas	15
Depesche beziehen	16

IMPRESSUM

mehr wissen - besser leben erscheint 9 mal pro Quartal (36 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Einzelheft über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden.

Chefredaktion: Michael Kent

Redaktion: Michael Kent, Sabine Hinz, Kristina Peter
E-Mails: redaktion@kent-depesche.com
info@sabinehinz.de
kristinasurvival@hotmail.com

Zuschriften/Gastbeiträge: Sabine Hinz

E-Mail: mail@kent-depesche.com

Autoren: Kristina Peter, Michael Kent, Sabine Hinz und viele Gastautoren.

Bildquellen: Michael Kent, Kristina Peter, www.PhotoCase.de, Gerd Schaller.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht automatisch die Meinung des Verlages wieder!

Erstveröffentlichung: 15.03.2008

Neu herausgegeben am 20.01.2010

Adresse: Sabine Hinz Verlag, Alleenstraße 85, 73230 Kirchheim, Tel. 07021/7379-0, Fax: -10

Internet: Verlag: <http://www.sabinehinz.de>
<http://www.kent-depesche.com>

Download von PDF-Depeschen:

www.kent-depesche.com/shop/

Druck: Eigendruck/Digitaldruck

Regelmäßiger Bezug: Monatlich 3 Ausgaben, Euro 9,60; Jahresbezug: 36 Ausgaben, Euro 98,-. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

Inserate: In der Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt.

Copyright (c) 2008/2010 by Sabine Hinz-Verlag, Kirchheim. Alle Rechte vorbehalten. Generell sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet.

KENNELERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernenbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (3 x 3, insgesamt 9 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!



Michael Kent und Sabine Hinz

Endlich eine sinnvolle Alternative?

Michael Kent, Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Die Anti-Baby-Pille weist bekanntermaßen ein erschreckendes Spektrum von unerwünschten Nebenwirkungen auf, das wir Ihnen in unserem heutigen Hauptartikel ab Seite 4 schildern werden, weshalb „die Pille“ für gesundheitsbewusste Frauen kaum in Frage kommt.

Doch was ist die Alternative? Die Kupfer-Spirale etwa, die im Körper der Frau eine dauerhafte künstliche Reizung bzw. Entzündung hervorruft? Eine Hormonspirale? Eine Sterilisation gar, die nicht rückgängig gemacht werden kann ... ?

Ich freue mich daher, Ihnen in dieser Depesche eine natürliche, gesunde und nebenwirkungsfreie Alternative vorstellen zu dürfen: die sog. „mexikanische wilde Yamswurzel“.

Wussten Sie, dass der Wirkstoff der Pille seinerzeit aus eben dieser mexikanischen wilden Yamsknolle (engl. „Mexican Wild Yam“) extrahiert und sodann patentiert wurde? Und wussten Sie, dass dies *nur deshalb* geschah, weil *ganze* Pflanzen *nicht* patentierbar sind, einzel-

ne Wirkstoffe hingegen schon? Der isolierte Wirkstoff bringt allerdings nicht nur den Hormonhaushalt der Frau durcheinander, sondern weist noch weitere unerwünschte Nebenwirkungen auf, was bei Einnahme der ursprünglichen Wurzelknolle (in Pulverform) nicht der Fall ist – im Gegenteil! Dort lauten die „Nebenwirkungen“ eher: verbesserte Gesundheit, stärkere Knochen – ja sogar schmerzlindernde Eigenschaften werden Wild Yam nachgesagt.

Die *Rückkehr zum ursprünglichen Naturprodukt* gewährt nicht nur Verhütungsschutz ohne unerwünschte Nebenwirkungen, sondern bietet darüber hinaus eine Fülle weiterer Vorteile – sogar für Männer. Ursprünglich nahmen auch mexikanische Männer die wilde Yamsknolle zu sich, weil sie für ihre verjüngenden Eigenschaften bekannt war. Freuen Sie sich also auf eine spannende und informative Depesche für Frau und Mann, für jung und alt.

Genug der Vorrede. Ich wünsche Ihnen nun spannende und erbauliche Lektüre sowie allerbeste Gesundheit!

Michael Kent

Natürliche Verhütung

und pflanzliche Hormon-Therapie mit

„Wild Yam“

Rund 35 Prozent aller Frauen schlucken täglich die Antibabypille. Seit ihrer Erstzulassung in Deutschland im Jahre 1961 wurde aus dem verschreibungspflichtigen Verhütungsmittel ein Kassenschlager der Pharmaindustrie. Die Antibabypille ist nichts Besonderes mehr. Frau schluckt sie und genießt ihre Freiheit. Die Freiheit, selbst zu entscheiden, wann und ob ein Baby in ihrem Leben Platz hat.

Diese Freiheit hat einen Preis: die Gesundheit der Frau. Die Nebenwirkungen der Pille sind zahlreich. Während Kopfschmerzen, Zwischenblutungen und Übergewicht noch als harmlose Begleiterscheinungen der künstlich-synthetischen Verhütung bezeichnet werden können, beeinträchtigen Migräneanfälle, Schäden an Leber und Schilddrüsen, Thrombosen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bluthochdruck, plötzliche Sehstörungen, Unfruchtbarkeit und viele andere mehr die Lebensqualität der betreffenden Frauen enorm.

Als eine der gravierendsten Eigenschaften der Pille gilt die Unterdrückung der monatlichen Blutung. Was die meisten Frauen als Erleichterung empfinden, ist in Wirklichkeit ein Fluch. Die Menstruation fällt – ohne Pille – umso stärker aus, je unvorteilhafter die Lebensführung der Frau ist. Falsche Ernährung, Medikamente, Nikotin, Koffein, Alkohol, mangelnde Bewegung etc. führen im Körper zu einer Anhäufung von Säuren (Schlacken). Diese könnten aber, ohne Pille, (zum großen Teil) allmonatlich mit der Blutung ausgeschieden werden – ein riesiger Vorteil gegenüber der Männerwelt! Ein Vorteil, der durch die Pille zunichte gemacht wird.

Im menschlichen Organismus gibt es mehrere Hormonzyklen. Sie stehen alle miteinander in Verbindung. Dabei sind nicht nur Hormondrüsen (z. B. Eierstöcke) und die betreffenden Organe (z. B. Gebärmutter) am Geschehen beteiligt, nein: Jede einzelne Körperzelle erfährt, wann und wo welches Hormon im Umlauf ist und reagiert darauf. Der ganze Körper ist eine



Einheit, und so reagiert auch der ganze Körper, wenn Hormonpillen geschluckt werden. Der ganze Körper kommt aus dem Gleichgewicht. Und das Tag für Tag, Jahr für Jahr – oft ein Leben lang. Denn nach den „Pillen-Jahren“ kommen die Wechseljahre – und damit die Zeit der Hormonersatztherapie. Erneut wird der Körper der Frau mit täglichen Hormongaben aus den Chemieküchen der Pharmaindustrie belastet.

Dabei gibt es eine gesunde Lösung: „Mexican Wild Yam“ (die Mexikanische Wilde Yamswurzel): eine Pflanze aus den mexikanischen Tropen, die je nach Dosierung entweder zur natürlichen Verhütung, zur Hormontherapie in den Wechseljahren oder zur Linderung (prä-)menstrueller Beschwerden eingesetzt wird.

Während die Pille rigoros Eireifung und Eisprung verhindert und die monatliche, segensreiche Blutung unterdrückt, macht Wild Yam nichts von alledem. Es lediglich dafür, dass an der Scheidenwand ein Film entsteht, der Spermien abrutschen lässt, so dass sie ihr anvisiertes Ziel (die Eizelle) nie erreichen können.

Doch auch Wild Yam hat „Nebenwirkungen“. Eine davon ist die überdurchschnittliche Stärkung der Knochen. Bei rheumatischen Beschwerden, Darmentzündungen und steifen Muskeln hilft Wild Yam schmerzlindernd und entzündungshemmend. Und schon die Azteken – bevorzugt die Männer – nahmen Wild Yam als Verjüngungsmittel ein. Schädliche Nebenwirkungen sucht man bei Wild Yam bisher vergeblich.*

Inhalt

Thema	Seitenzahl	Thema	Seitenzahl
Vom Sinn der Menstruation	4	Wild Yam: Uraltes Verhütungsmittel	10
Entgiftung und Entsäuerung über die Plazenta (Folge: Gesundheit und verzögerte Alterung)		Einst Rohstoff für die Pille	
Was ist PMS (PräMenstruelles Syndrom)?	5	Der gewisse Unterschied (zwischen Pille und Wild Yam)	11
(Ansammlung von Säuren vor der Menstruation)		Die Wirkungen von Mexican Wild Yam	11
Was sind Wechseljahre?	5	Wie verhütet Wild Yam?	
(Säurestau mit der Folge einer schnellen Alterung)		Wie wird Wild Yam eingenommen? (Dosierung und Qualität)	
Die Pille	5	Unsicherheitsfaktoren	12
Entstehungsgeschichte der Pille		Eine Hebamme berichtet	13
Wie funktioniert die Pille?			
Jede Zelle erfährt von der Pille!			
Begleiterscheinungen der Pille	6	Der Weg zu hormonellem Gleichgewicht	13
Die „harmlosen“ Nebenwirkungen der Pille	7	Mexican Wild Yam verbannt PMS und Wechseljahresbeschwerden	
Krebs		Risiken herkömmlicher Hormontherapien	
Leberschäden		Wild Yam und Osteoporose	
Diabetes	8	Forscher auf der Suche nach Antibabypillenersatz	14
Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und Zyklusstörungen		Wild Yam für junge Frauen	14
Vitalstoffmangel		Wild Yam für die Frau in den Wechseljahren	15
Osteoporose und		Wild Yam für ältere Frauen	15
Schilddrüsenprobleme			
Schwaches Immunsystem	9	Buchtipps	14
Die Psyche leidet		Weiterführende Literatur / Fußnoten / Quellen	15
Pille gegen Akne und starke Blutungen			
Die Konsequenz			

Vom Sinn der Menstruation

Die Menstruation, wie die meisten zivilisierten Frauen sie allmonatlich in den Industrienationen erleben, tritt bei Naturvölkern ebensowenig auf wie bei freilebenden Säugetieren! Deshalb ist anzunehmen, dass es sich um eine *Degenerationserscheinung* handelt, die ihre Ursache in der modernen Lebens- und Ernährungsweise hat. Dr. Bieler¹ schreibt: „Bei einem primitiven Volk im australischen Busch, das ausschließlich von Früchten lebt, dauert die Menstrualperiode der Frau rund zwanzig Minuten, wobei sie ungefähr einen Teelöffel voll Blut verliert [...]. Die Indianerinnen in der nordamerikanischen Prärie, die sich einfach ernährten und angestrengt arbeiteten, hatten eine kurze, unkomplizierte Menstrualperiode, von der

sie kaum etwas merkten.“ Tiere menstruieren nur, wenn sie in Gefangenschaft des Menschen leben, das von ihm gebotene Futter und einen unnatürlichen Lebensstil annehmen müssen.

Garantie für Jugend & Vitalität

Falsche Ernährung (stark verarbeitete Nahrungsmittel wie Fertignahrung und Junk Food, Koffein- und Zuckermisbrauch sowie gleichzeitig zu wenig Wasser und zu wenig frische Salate und Gemüse) lässt im Organismus *Säuren* entstehen. Diese müssen schnellstmöglich ausgeschieden werden. Dazu jedoch müssen sie erst neutralisiert werden. Dies geschieht mit Hilfe von Mineralien. Da aber die moderne Ernährung äußerst vitamin- und mineralstoffarm ist, muss der Körper auf *eigene* Mineralien zurückgreifen. Letztendlich nimmt er sie sogar

aus seinen Knochen. Osteoporose und viele andere Krankheits-symptome sind vorprogrammiert. Wenn Säuren neutralisiert werden, entstehen Salze, die vom Körper leichter ausgeschieden werden können. Aufgrund des „normalen“ säurereichen Zivilisationslebens entstehen diese Salze in so großer Menge, dass der Körper damit überfordert ist und sie nicht mehr ausscheiden kann. Er lagert sie deshalb ein. Das Ergebnis: Arthrose, Gicht, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Nieren-, Gallen-, Blasensteine, aber auch Falten, Orangenhaut u.v.a. (Ausführliches zum Thema Entsäuerung in laienverständlicher Sprache finden Sie im Themenhefter „Entsäuerung“, Sabine Hinz Verlag, 60 S., A4, € 9,90).

Einen bevorzugten Platz zur Säuren- und Salz-Einlagerung stellt die Gebärmutter-schleimhaut dar. Der Körper „weiß“, dass dort einmal im Monat „ein großes Reine-

machen“ stattfindet. Säuren und Salze, die aufgrund der Überlastung der herkömmlichen Ausscheidungsorgane (Darm, Niere und Lunge) nicht mehr ausgeschieden werden können, verschwinden regelmäßig mit der Monatsblutung. Die Frau wird so einen Großteil ihrer Schlacken los. Wer aber die Blutung, d.h. die natürliche Entgiftung, mit Hormonpräparaten (Antibabypille), unterdrückt bzw. verspielt diesen kostenlosen, natürlichen Zugewinn an Vitalität, Gesundheit und Schönheit.

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS)

Je ungesünder eine Frau lebt, um so mehr Säuren lagern sich im Laufe des Monats in ihrer Plazenta ein. Die Folge dieser Übersäuerung in Kombination mit einem Mangel an Progesteron* hat Auswirkungen, die vielen Frauen als PMS oder als Prämenstruelles Syndrom bekannt sind. Diese Erscheinung macht sich in den letzten zwei Wochen des Zyklus', also zwei Wochen vor der nächsten Monatsblutung mit folgenden Symptomen bemerkbar: Spannen der Brüste, Kopfschmerzen, Ängstlichkeit und Weinerlichkeit, Müdigkeit, Krämpfe, Kreuzschmerzen, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Zucker, Akne, Gewichtszunahme durch Wasser-

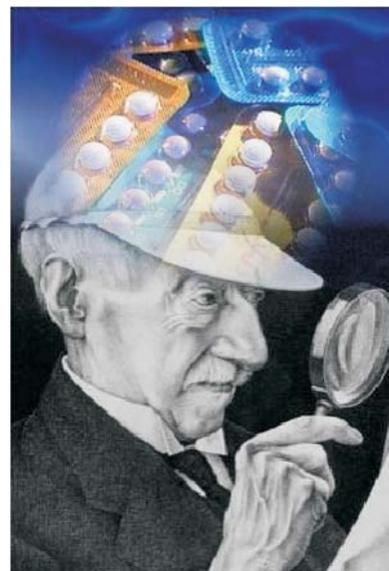
einlagerungen, Stimmungswandel, Depressionen etc. Sobald die Menstruation begonnen hat und die angesammelten Säuren bzw. Salze nach und nach ausgeschieden werden, lassen auch die Symptome wieder nach.

Die Wechseljahre

Das hormonelle Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron – den beiden Haupthormonen des weiblichen Zyklus – kann ab einem bestimmten Alter zu den sog. „Beschwerden der Wechseljahre“ führen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, vaginale Trockenheit, Schlafstörungen, Stimmungsveränderungen, Zyklusstörungen und Osteoporose (Knochenbrüchigkeit). Aufgrund der nachlassenden und immer seltener werdenden Monatsblutung fehlt der Frau eine wichtige Möglichkeit zur Entgiftung. Die Säuren, die bislang jeden Monat ausgeschieden werden konnten, verbleiben jetzt im Körper und führen – neben den hormonellen Gründen – zu rascherer Alterung bzw. den eben genannten Beschwerden.

DIE ANTI-BABY-PILLE

Heerscharen von Forschern sind weltweit im Auftrag der Pharmaindustrie allzeit unterwegs und untersuchen Pflanzen, vor al-



lem solche, die bei Naturvölkern als Heilpflanzen gelten. Sie extrahieren aus ihnen allerlei Substanzen und beobachten ihre Wirkungen in Tierversuchen. Bei solcher Gelegenheit stießen sie auf eine mexikanische Kletterpflanze, die eine Substanz mit hormonähnlicher Wirkung besaß.

Zu jener Zeit widmeten sich mehrere Forscher der Idee, Frauen kurzfristig unfruchtbar zu machen, indem ihnen Schwangerschaftshormone verabreicht wurden. Dabei experimentierten sie mit Hormonen tierischer Herkunft, aber auch mit der hormonähnlichen Substanz aus jener Kletterpflanze. Man extrahierte, veränderte, mischte und verabreichte diese künstlichen Hormonmixturen zuerst an Mäuse, dann an Frauen. Das klappte hervorragend: Die Mäuse und auch die Frauen wurden nicht mehr schwanger. Allerdings fühlten sich die Frauen (und vielleicht auch die Mäuse) miserabel. Das lag in der Hauptsache daran, dass nach der Zulassung der ersten Antibabypille im Jahre 1961 extrem hohe Hormondosen verordnet wurden. So litten die mit der Pille verhütenden Frauen unter fatalen Nebenwirkungen, was aber die Begeisterung über die künstliche Hormonproduktion nicht minderte.

Menstruation verzichtbar?

„Die Menstruation ist nichts anderes als das klinische Symptom dafür, dass man nicht schwanger geworden ist. Das ist alles! Auf die Menstruation könnten wir völlig verzichten“, erklärte Professor Meinert auf einem Gynäkologen-Kongress in den neunziger Jahren. Interessanterweise sprach Hippokrates* aber einst die folgenden Worte: „Wenn die Menses (= Monatsblutungen) nicht abgesondert werden, erkranken die Frauen an ihrem Leibe.“ Sollte der altgriechische Arzt und Meister etwas gewusst haben, was heutigen Gynäkologie-Professoren entgangen ist? Wenn eine Frau ihren Lebensstil ändert, ihren Körper entsäuert und gleichzeitig ihre Ernährung umstellt, vermindert sich der Blutverlust immer mehr und hört unter Umständen ganz auf.² Nach Dr. George Starr ist die Menstruation unnatürlich und krankhaft. Er schreibt: „Nichts beeinflusst den monatlichen Ausfluss der Frau mehr als die Ernährung. Die bisherige starke Blutung kann vollständig behoben werden, wenn man zu Rohkost übergeht.“ Oft genügt schon die Umstellung auf eine proteinarme Ernährung (frei von Fleisch- und Milchprodukten), um sich von starken Blutungen und Krämpfen zu befreien.

Die erste deutsche Pille hieß „Anovlar“, was übersetzt so viel wie „kein Eisprung“ bedeutet. Sie stammte aus den Laboratorien des Berliner Pharmaunternehmens *Schering AG* und kam somit genau ein Jahr später auf den Markt als die erste amerikanische Antibabypille.

Erste „Erfolge“ der Pille: Geburtenrate sinkt um 50 %

Trotz vehementer Proteste einzelner Religionsgemeinschaften (u. a. der römisch-katholischen Kirche) explodierte die Nachfrage nach dem neuen Verhütungsmittel binnen kurzer Zeit – und so kam es bereits innerhalb des ersten Pillen-Jahrzehnts zum sog. „Pillenknick“: Die Geburtenrate sank um satte 50 Prozent!

Wie funktioniert die Pille?

Antibabypillen enthalten eine Mischung synthetisch verarbeiteter Hormone, die dem weiblichen Körper permanent – oft

über Jahrzehnte hinweg – eine Schwangerschaft vortäuschen. Wie bei einer echten Schwangerschaft unterdrücken sie die Eireifung, den Eisprung und verschließen gleichzeitig die Gebärmutter für männliche Spermazellen. Moderne Versionen der Pille sorgen überdies mit zusätzlichem Sicherheitsfaktor dafür, dass sich eine versehentlich vielleicht doch befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter einnisten kann, was Antibabypillen-Kritiker bereits als eine Art der Abtreibung bezeichnen.

Jede Zelle erfährt von der Pille!

Im menschlichen Organismus stehen alle Organe, alle Zellen und all deren Tätigkeiten miteinander in Verbindung. Nimmt man beispielsweise eine Kopfschmerztablette, dann erfährt nicht nur der Kopf von dieser Tablette! Die Wirkstoffe der Tablette schalten nicht einfach nur den Schmerz im Kopf aus und weiter nichts. Nein, jede einzelne Zelle

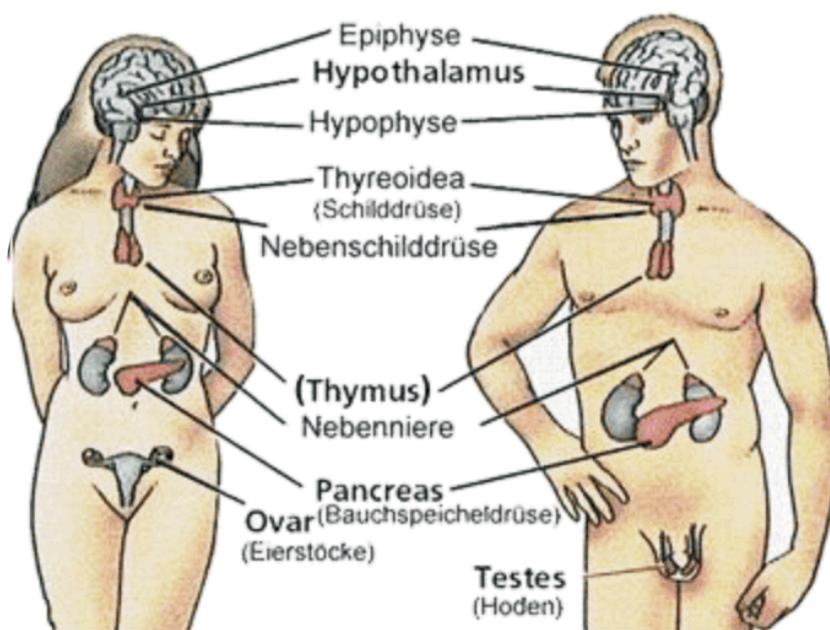
des ganzen Körpers, jeder noch so kleine Winkel, jede Blutzelle, jede Darmzotte, jede Leberzelle, etc. erfährt von dieser Kopfschmerztablette und reagiert ganz individuell darauf.

Die Wirkstoffe dieser Tablette sorgen für Alarm und Aktivitäten im *gesamten* Organismus. Wenn frau nun eine Hormonpille schluckt und glaubt, diese würde – weil es so auf der Verpackung steht – „nichts weiter“ tun, als eine Schwangerschaft zu verhindern, Hitzewallungen zum Verschwinden zu bringen oder ähnliche angenehme Auswirkungen haben, so irrt sie. Da alle Körperzellen miteinander vernetzt sind, wirken die Pillenhormone nicht nur (wie das wünschenswert wäre) auf die Eierstöcke und die Gebärmutter ein, sondern auch auf alle anderen Körperfunktionen. Pillenhormone wirken auf Herzzellen, auf Leberzellen, auf Nierenzellen, auf Blutzellen, auf Knochenzellen, kurzum auf jede einzelne Zelle des Körpers.

Begleiterscheinungen

Hormone sind Botenstoffe, die immer nur in einer bestimmten und gleichzeitig winzig kleinen Menge im Körper vorhanden sind. Viele unterschiedliche Stellen im Körper stehen über diese Botenstoffe miteinander in Kontakt und reagieren ständig auf sie – je nachdem, wie viel von welchem Hormon gerade durch den Körper kreist. Die Anwesenheit eines Hormons löst oft die Bildung eines weiteren Hormons aus. Dieses hat wiederum weitreichende Auswirkungen auf den ganzen Organismus. Wenn nun von außen Hormone zugeführt werden, dann zerstören diese das gesamte fein ausgeklügelte körpereigene Kreislaufsystem aller Hormone und führen – da sie zu allem Überfluss auch noch tagtäglich und nicht nur, wie die Kopfschmerztablette, einmal ein-

Hormondrüsen des Körpers



Alle diese Hormondrüsen produzieren Botenstoffe (= Hormone). Alle Hormondrüsen stehen – wie generell alle Körperorgane und Körperzellen – miteinander in Verbindung und reagieren auf Menge und Art der von anderen Hormondrüsen gebildeten Hormone. Künstliche Hormone zerstören dieses empfindliche Gleichgewicht und führen – verständlicherweise – zu ganz unterschiedlichen Krankheitssymptomen.

genommen werden – zu vielfältigen unangenehmen Symptomen.

Die „harmlosen“ Nebenwirkungen der Pille

Zu den noch als harmlos geltenden Begleiterscheinungen dieser Manipulation gehören Kopfschmerzen, Depressionen, Zwischenblutungen, Ausfluss, Pilzbefall, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen oder durch den Appetit steigernden Effekt der Gestagene*, Übelkeit, Spannung in den Brüsten, Ausbleiben der Regel und schließlich Verminderung bis Verschwinden der Libido (= Freude an Sex).

Als nicht ganz so häufig auftretende, dafür aber umso schwerwiegendere Nebenwirkungen (bei deren Erscheinen sofort ein Arzt aufgesucht werden sollte) gelten schwere Migräneanfälle, Thrombosen*, Lungenarterienembolien*, Gelbsucht* und ein ganz plötzlich hoher Blutdruck. Auch *permanent* hoher Blutdruck kommt bei Pillenbenutzerinnen doppelt so häufig vor wie bei Frauen, welche die Pille nicht benutzen. Was die Thrombosen* betrifft, so treten sie bei Pillenbenutzerinnen in Form von Beinvenenthrombosen, Hirnschlägen, Herzinfarkten und Netzhautthrombosen* auf. Letzteres äußert sich in plötzlich auftretenden Sehstörungen, was bei Pille schluckerinnen im Vergleich zu pillenlos lebenden Frauen doppelt so häufig der Fall ist.

Krebs

Knoten in der Brust sind bei Pillenehmerinnen keine Seltenheit. Wird die Pille abgesetzt, verschwinden die Knoten meistens so rasch wie sie erschienen sind. Studien zufolge erhöhe die Antibabypille sowohl das Risiko an Brustkrebs, als auch jenes, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken enorm. Letzteres war wohl

lange Zeit umstritten, wird mittlerweile aber als erwiesen betrachtet. Gleichzeitig wird für die Pille tüchtig damit geworben, dass sie das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, auf die Hälfte verringere – allerdings erst bei langjähriger Einnahme.

Ganz ohne Einschränkungen oder Zweifel stuft die „International Agency for Research on Cancer“ (Internationales Krebsforschungszentrum der Weltgesundheitsorganisation WHO) im Sommer 2005 Verhütungsmittel, die mehrere synthetische Hormone enthalten (Östrogene und Progesteron), auf Grundlage der bisher veröffentlichten Forschungsergebnisse als krebserregend für den Menschen ein.

Leberschäden

Da die Pille und ihre Wirkstoffe geschluckt werden, passieren sie – wie Nahrungsmittel auch – zu allererst die Leber, bevor sie an ihren eigentlichen Wirkungsort (Eierstöcke, Gebärmutter) gelangen. Die Leber erkennt sofort, dass diese Substanzen in dieser (künstlich-fremden) Form, in dieser Menge und zu diesem Zeitpunkt nicht in den Körper gehören und versucht, sie zu vernichten. Deshalb werden Hormonpräparate, die geschluckt werden (im Gegensatz zu Spritzen), grundsätzlich sehr viel höher dosiert, damit die Leber, trotz ihrer „händeringenden Vernichtungsarbeit“, niemals alle Wirkstoffe eliminieren kann, somit also ausreichend viele davon im Körper verbleiben. Die Leber wird also permanent „an den Rand der Verzweiflung getrieben“, weil sie der herein brechenden Flut synthetischer Hormone nicht gewachsen ist. Die Entwicklung von Tumoren in der aufgrund der Pille (und Umweltgiften, falscher Ernährung, Medikamenten, etc.) völlig überforderten Leber verwundert daraufhin kaum noch.



Jede einzelne Körperzelle **erfährt** von der Einnahme der Pille, jede Körperzelle **leidet** tagtäglich unter der Einwirkung der Pille, jede Körperzelle **reagiert** tagtäglich auf die Pille – Krankheitssymptome sind somit vorprogrammiert.

Andere Symptome einer durch die Pille gequälten Leber können Gelbsucht* und Gallenstau* innerhalb des Lebergewebes sein. Die Wahrscheinlichkeit einer Gallenblasenoperation sei bei Pille schluckerinnen deshalb auch zweimal so hoch, wird berichtet.

Dauernde Müdigkeit

Die Ursache für das sog. Chronische Müdigkeits-Syndrom, CMS, so heißt es, sei in einer zu starken Belastung von Leber und Nervensystem durch Umweltgifte zu suchen. Für die Leber ist alles „Umweltgift“, ob es sich um die giftigen Rückstände irgendwelcher Verbrennungsmotoren, um Insektenvernichtungsmittel, um die für Menschen ungeeignete Babynahrung für Kälber (= Kuhmilch) oder um die synthetisch hergestellten Hormone in der Pille handelt. Und so kann niemand ausschließen, dass nicht auch die Pillenhormone zu jenen toxischen Substanzen gehören, die das CMS oder irgend ein anderes Krankheitsbild mit bislang unbekannter Ursache als Spätfolge auslösen werden.

Diabetes

Die Pille steht des Weiteren unter dringendem Verdacht, Mitauslöserin von Diabetes zu sein. Unter ihrem Einfluss kann das Bauchspeicheldrüsen-Hormon Insulin den Anstieg des Blutzuckerspiegels nicht mehr einwandfrei kontrollieren, wie es das ohne die Anwesenheit der Pillenhormone tut. Dies kommt in etwa einer beginnenden Insulinresistenz – mit anderen Worten: Diabetes – gleich. Deshalb sollten Frauen, die bereits Diabetes haben oder dazu neigen, auf gar keinen Fall zur Pille greifen.

Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und Zyklusstörungen

Nicht wenige Frauen leiden unter einer sogenannten „Post-Pillen-Sterilität“ (lat. „post“ = nach), d. h. bei ihnen tritt nach mehrjähriger Pilleneinnahme und anschließendem Absetzen der Pille trotz Kinderwunsches keine Schwangerschaft mehr ein. Ferner ist nach mehrjähriger Pilleneinnahme das Risiko einer *Fehlgeburt* erhöht.

Die meisten Pillen führen einen regelmäßigen Schein-Zyklus dadurch herbei, dass nach 21 Tagen Pilleneinnahme 7 Tage lang keine Pille genommen wird. Da in der Einnahmepause keine Hormone zugeführt werden, kann der Körper, der ja glaubt, er müsse eine Schwangerschaft aufrecht erhalten, die vorbereitete Gebärmutter schleimhaut nun doch nicht aufrechterhalten, und eine Blutung setzt ein, was für das Verständnis des Körpers einer Fehlgeburt gleichkommt – und das Monat für Monat!

Von Zyklusstörungen nach Absetzen der Pille berichten sehr viele Frauen. Bei ihnen bleibt die Regelblutung für eine gewisse Zeit gleich ganz aus. Es kann sechs bis zwölf Monate dauern,

Nach jahrelanger Antibabypillen-Einnahme ist er plötzlich da: der Kinderwunsch! Doch oft haben die künstlichen Hormone das Gleichgewicht des Körpers so verwirrt, dass bei langjährigen Pillennehmerinnen gehäuft Früh- oder Fehlgeburten auftreten – oder aber das ersehnte Baby bleibt ganz aus.



bis sich der Normalzustand wieder einstellt. Bei der Einnahme reiner Gestagenpräparate* oder bei der regelmäßigen Verabreichung der Drei-Monats-Spritze* kann es zum dauernden Ausbleiben der Blutung kommen. Letzteres wird deshalb vorsichtshalber nur „reiferen“ Frauen empfohlen, die „ihre Familienplanung bereits abgeschlossen haben“.

Vitalstoffmangel

Der Vitaminspiegel im Blut von Pillenbenutzerinnen ist meistens auffällig vermindert. Dazu gehören in der Hauptsache die Vitamine C, D3, B12 und B6.

Die Manipulation des Körpers durch die Einnahme künstlich hergestellter Hormone lässt den Organismus auf Hochtouren arbeiten, wozu er riesige Mengen an Vitalstoffen benötigt.

Er versucht mit aller Anstrengung, irgendwie wieder ins Gleichgewicht zu kommen, was ihm bei der täglichen Einnahme der Pille natürlich nie gelingen wird. Trotzdem versucht er es pausenlos, und sein Verschleiß an Vitaminen und Mineralien wächst. Gleichzeitig kann dieser Bedarf durch die heute übliche Ernährung niemals ausgeglichen werden. Frauen, die mit der Pille verhüten, leiden also unter chronischem Vitalstoffmangel.

Osteoporose und Schilddrüsenprobleme

Was den Mineralstoffhaushalt von Pillenbenutzerinnen betrifft, so fand man heraus, dass bei ihnen der lebenswichtige Mineralstoff Kalzium weit weniger ausgeschieden wird als bei Frauen, die keine Pille nehmen. Deshalb nimmt man an, dass der langfristige Gebrauch der Pille die Entstehung von Osteoporose* verhindern könne. Diese Annahme ist jedoch äußerst fragwürdig und steht im Widerspruch zu den Erkenntnissen anderer Wissenschaftler. So ist bekannt, dass die langjährige Pilleneinnahme nicht nur – wie beabsichtigt – die Hormonproduktion der Eierstöcke beeinflusst, sondern auch die anderer Hormondrüsen, z. B. der Schilddrüse.

An der Gehirnunterseite liegt die sog. Hirnanhangdrüse (Hypophyse, siehe Grafik rechte Seite oben). Das ist eine Hormondrüse, die vom Gehirn gesteuert wird. Ihre Aufgabe ist u. a. die Steuerung anderer Hormondrüsen wie der Schilddrüse, der Nebennierenrinde und der Eierstöcke. Die von diesen Hormondrüsen auf Befehl der Hirnanhangdrüse freigesetzten Hormone üben nun wiederum eine Rückwirkung auf die Hirnanhangdrüse aus. Auf diese Weise beeinflusst ein Ungleichgewicht (durch künstli-

che Hormone) im Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Eierstöcke“ immer auch den Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Schilddrüse“ sowie den Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Nebennierenrinde“ auf negative Weise.

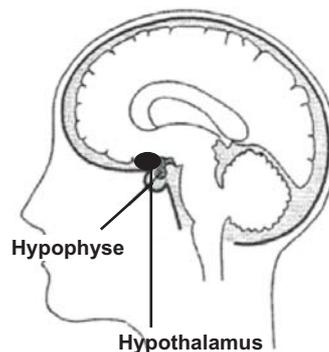
Ein Viertel bis ein Drittel aller aktiven oder ehemaligen Pillenbenutzerinnen leiden erfahrungsgemäß früher oder später an Störungen der Schilddrüse. Der Arzt verordnet folglich künstliche Schilddrüsenhormone. Oft wird die Schilddrüse gleich ganz entfernt – bei immer jüngeren Frauen, die danach niemals wieder ohne Medikamente leben können, also zeitlebens von der Pharmaindustrie abhängig sind.

In meinem Bekanntenkreis gibt es allein zwei Frauen in ihren Dreißigern, denen Ärzte die Schilddrüse entfernt haben, ohne ihnen irgendwelche Alternativen anzubieten! Eine langjährige Einnahme von Schilddrüsenhormonen jedoch führt wiederum nicht gerade selten zu frühzeitig und verstärkt auftretender Osteoporose. Jetzt verschreibt der Arzt Hormone für die Wechseljahre, welche die Nebenwirkungen der künstlichen Schilddrüsenhormone auf die Knochen beheben sollen. Ein Teufelskreis!

Schwaches Immunsystem

Pillenbenutzerinnen leiden auch öfter unter Immunstörungen, was sich in einer höheren Infektanfälligkeit äußert. Harnwegsinfekte, Pilzinfektionen, Angina (Rachenentzündung), Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung) und Bronchitis treten bei ihnen deutlich häufiger auf als bei Frauen, die keine Pille nehmen. Dies ist ein weiteres Indiz für die Vernetzung aller Einzelteile des Organismus – so zog man 1984 den Schluss, dass die Geschlechtshormone das Immunsystem regulieren und umgekehrt.

Die Hypophyse oder Hirnanhangdrüse hängt wie ein Tropfen unterhalb des Gehirns am Hypothalamus. **Der Hypothalamus** ist der „Oberbefehlshaber“ des Hormonsystems. Er verbindet das Gehirn mit dem übrigen Körper und er verbindet das Nervensystem mit dem Hormonsystem. **Die Hypophyse** ist so groß wie ein Kirschkern. Sie bildet einerseits – auf Befehl des Hypothalamus – selbst Hormone (z. B. Schilddrüsen-, Geschlechts-, Wachstumshormone etc.), andererseits lagert sie die vom Hypothalamus gebildeten Hormone ein und gibt sie bei Bedarf an den Körper ab. Schon dieser kurze Abschnitt aus dem alltäglichen Geschehen im Körper zeigt: Alles ist miteinander vernetzt, und künstliche Hormone wirken immer auf den **ganzen** Körper und stören immer den **gesamten** Organismus.



Die Psyche leidet

Psychische Störungen, die von „mürrisch und unglücklich sein“ bis zu Wesensveränderungen der Frau reichen, lassen manche Pillenbenutzerinnen letztendlich gar die Praxen von Nervenärzten aufsuchen. Psychiater ziehen natürlich eher selten die Pille als Ursache psychischer Probleme in Betracht, so dass sie ihren Patientinnen auch nicht das Absetzen derselben empfehlen, sondern weitaus eher eine zusätzliche Pille in Form eines Psychopharmakums verabreichen. Es sind aber nicht allein die künstlichen Hormone der Antibabypille für die psychologischen Veränderungen verantwortlich. Die Ursache für die seelischen Wesensveränderungen der Frau unter Einfluss der Pille liegt tiefer. Die Hinwegmanipulation der vollmenschlichen Eigenschaft „mütterliche Fruchtbarkeit“ greift die Frau in ihrer Seelenebene an und verletzt sie schwer, schreibt Manfred van Treek in seinem im Internet veröffentlichten Buch „Das Kontrazeptionssyndrom“³ (Kontrazeption = Schwangerschaftsverhütung).

Die Pille gegen Akne und starke Blutungen !!

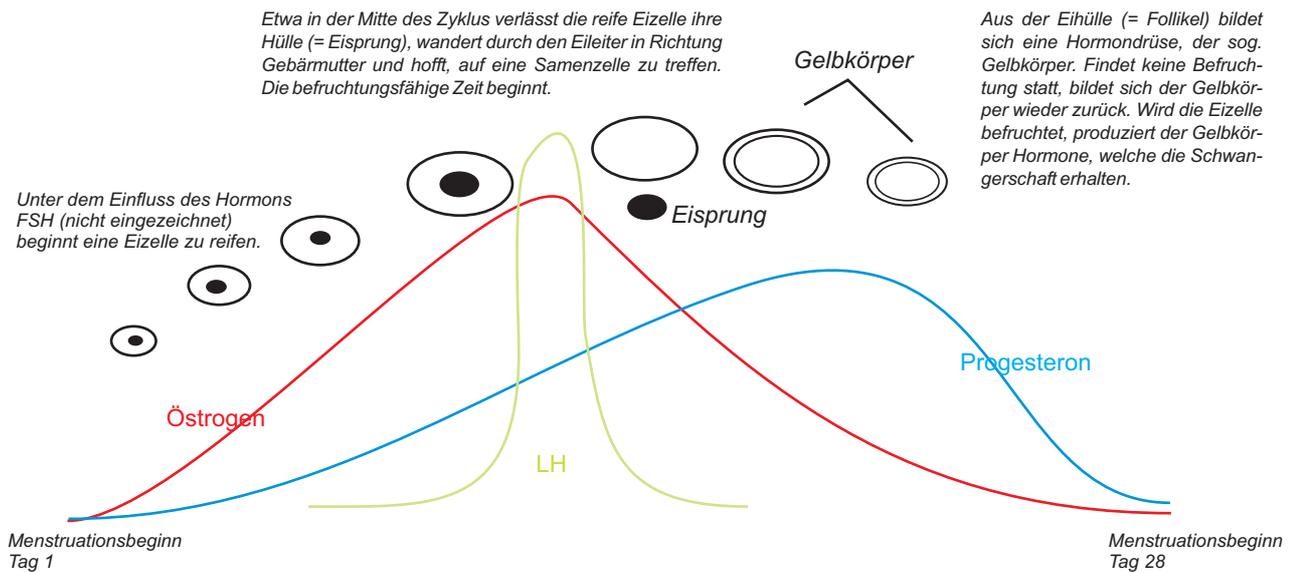
Die Pille wird nicht nur zur Verhütung verschrieben, sondern oft auch einfach nur zur Behand-

lung von *Akne* oder bei zu starker und unerwünschter Körperbehaarung. Da die Blutung unter Pilleneinfluss viel schwächer als eine normale Regelblutung ausfällt, benutzen viele Frauen die Pille nur deshalb, um ihre zu starken oder langanhaltenden Blutungen abzustellen. In solchen Fällen muss der betreffenden Frau jedoch zu allererst einmal der wirkliche Sinn der Monatsblutung klar werden. Dann erkennt sie ganz schnell, dass nur sie selbst Einfluss auf die Stärke ihrer monatlichen Blutung hat – und zu deren Regulierung keine Pille benötigt!

Die Konsequenz

Unter diesen Umständen und mit diesen Informationen dürfte sich für jede kluge Frau eine Verhütung mit der Antibabypille erübrigt haben. Egal, was der Gynäkologe auch immer empfehlen mag, egal, was die Medien für neuerliche Positivmeldungen über die Pille zu verkünden haben: Es ist *Ihr* Körper, *Sie* allein sind für ihn verantwortlich und auch *Sie* allein sind es, die den Schmerz und die Qualen empfinden wird, wenn er irgendwann einmal rebelliert! Es gibt längst eine natürliche, völlig unschädliche, ja sogar sehr wohltuende und segensreiche Lösung – in Wirklichkeit hat es sie schon immer gegeben:

Der Menstruationszyklus (stark vereinfacht)



Tag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Im Schaubild sind lediglich drei der direkt am Menstruationszyklus beteiligten Hormone eingezeichnet. In Wirklichkeit ist das Zusammenspiel aller Hormone im Körper derart komplex, dass ein entsprechendes Schaubild unendlich viele Linien zeigen würde und niemand es mehr überblicken könnte. Ein Eingreifen in dieses sensible Gleichgewicht mittels Antibabypille verzeiht der Körper nicht. **Der Menstruationszyklus (stark vereinfacht!):** Das Gehirn (genauer der Hypothalamus, siehe Seite 9) misst permanent den Hormonspiegel im Körper und reguliert ihn. Er veranlasst die Hypophyse (Hirnanhangdrüse, siehe Seite 9) zur Bildung des Hormons FSH. Dieses lässt im Eierstock ein Ei heran reifen und veranlasst die Eierstöcke dazu, Östrogen zu bilden. Östrogen wiederum sorgt dafür, dass sich die Gebärmutterschleimhaut kontinuierlich aufbaut. Ist der Östrogenspiegel hoch genug, sendet die Hypophyse das Hormon LH, welches den Eisprung auslöst und die Bildung des Gelbkörpers veranlasst. Der Gelbkörper bildet jetzt verstärkt das Hormon Progesteron, welches u. a. die Gebärmutterschleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Gleichzeitig sinkt der Östrogenspiegel. Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich nach vier Tagen auf, was für die Eierstöcke Befehl ist, ihre Östrogenproduktion ganz einzustellen. Die Gebärmutterschleimhaut wird wieder abgebaut. Die Menstruationsblutung beginnt.

☞ MEXICAN WILD YAM – ein uraltes Verhütungsmittel!

Der Wunsch, den Zeitpunkt und die Anzahl von Schwangerschaften zu kontrollieren, existiert schon lange. Naturvölker vieler Länder wussten sich diesen Wunsch im Einklang mit der Natur zu erfüllen. Sie wussten, welche Pflanzen für welchen Zweck eingesetzt werden konnten – so auch zur Verhütung. Wildpflanzen sind aber nicht patentierbar und deshalb für die Pharmaindustrie und die Forscher auf ihrer Gehaltsliste kaum von Interesse. Patentierbar jedoch sind die *Wirkstoffe* aus den Wildpflanzen.

Deshalb wurde seinerzeit für die Herstellung der Pille nicht einfach jene mexikanische Kletterpflanze mit der hormonähn-

lichen Wirkung verwendet und daraufhin beworben, sondern lediglich die in ihr bzw. ihrer Wurzelknolle enthaltene hormonähnliche Substanz.

Mexican Wild Yam (zu deutsch: Mexikanische Wilde Yamswurzel) ist der Name der Pflanze.

Wild Yam wurde und wird von den Indianern Mittel- und Südamerikas regelmäßig zu verschiedenen Zwecken verwendet: als Verjüngungspflanze, zur Rheumabehandlung, bei Periodenschmerzen, zur Verhütung und als Hormontherapeutikum. Kein Wunder also, dass sich die Wissenschaftler der Industrienationen ausführlich dieser Pflanze und ihrem hormonähnlichen Wirkstoff widmeten. Lockten doch großartige Gewinne, sollte

es gelingen, diesen Wirkstoff zu extrahieren und zu vermarkten. *Diosgenin* nannte man den Wirkstoff, abgeleitet von der lateinischen Bezeichnung für Wild Yam: *Discorea*. Diosgenin sei – laut den Erkenntnissen der Wissenschaftler – so etwas wie die Vorstufe des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron*.

Einst Rohstoff für die Pille

Trotzdem erfuhren die meisten Menschen nie von der hormonhaltigen Pflanze, denn damit war kein Geschäft zu machen. Statt dessen schluckt heute ein Großteil der weiblichen Bevölkerung in den Industrienationen tagtäglich den *Wirkstoff* aus Wild Yam – die Antibabypille – und sorgt damit für ein wohl gefülltes Geldsäckel der Pharmariesen.

1942 entwickelte der amerikanische Forscher Russell Marker ein chemisches Verfahren, mit dem sich im Labor aus eben dieser Progesteron*-Vorstufe das Hormon Progesteron* herstellen ließ. *Jetzt* konnte man Patente anmelden und Geld verdienen. Jetzt – Anfang der Sechziger Jahre – wurde die Werbetrommel gerührt und das Volk auf ein einfach einzunehmendes Verhütungsmittel, verpackt in einer Pille, aufmerksam gemacht: die Antibabypille.

Der Absatz schnellte in derart schwindelerregende Höhen, dass Mexiko Mitte der Siebziger Jahre vorübergehend einen Wild-Yam-Exportstopp verhängen musste, um der rücksichtslosen Wild-Yam-Ernte Einhalt zu gebieten.



Blattwerk (großes Bild) und Wurzel (kleines Bild) von Mexican Wild Yam

Der gewisse Unterschied

Russel Markers Verfahren findet bei der Herstellung der Antibabypille teilweise noch heute Anwendung. Also ist einer der Ausgangsstoffe vieler Antibabypillen immer noch jene Pflanze, die seit Jahrhunderten, wenn nicht seit Jahrtausenden von verschiedenen Ureinwohnern des mittel- und südamerikanischen Kontinents unter anderem zu genau demselben Zweck verwendet wurde und wird, wie in unseren Breiten die „Pille“.

Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass die Naturvölker einfach die ganze Wurzel verwenden, während ein moderner Mensch in den Genuss von nur einer einzigen aus dieser Knolle extrahierten Substanz gelangt, die vor der Verarbeitung zu einer Pille auch noch mit Hilfe eines chemischen Verfahrens in eine andere Substanz verwandelt und mit weiteren labortechnisch produzierten Substanzen gemischt wird. Folglich unterscheiden sich auch die Wirkungen und vor allem die Nebenwirkungen von Knolle und Pille beträchtlich.

Während die Frauen jener Naturvölker mit der Einnahme von Mexican Wild Yam – also der ganzen Wurzel – nicht nur sicher verhüten, sondern nebenbei regelrecht aufblühen, ihren Körper und sein Hormongleichgewicht harmonisieren sowie sichtbar jünger zu werden scheinen, nimmt die Liste der unangenehmen Nebenwirkungen, unter denen die Frauen der Industrienationen durch die Einnahme der im Labor erschaffenen Antibabypille zu leiden haben, kein Ende.

Die Wirkungen von Mexican Wild Yam

Es gibt verschiedene Arten der wilden Yamswurzel. Mexican Wild Yam (*Discorea machrosta-*



Für mittel- und südamerikanische Ureinwohner ist Wild Yam eine geläufige Heil- und Verjüngungspflanze, die seit vielen Jahrhunderten auch zur Familienplanung eingesetzt wurde.

chya mexicana) eignet sich zur Empfängnisverhütung aber am besten. Interessant ist, dass genau diese Art zwar von allen Yamsarten den geringsten Diosgeningehalt aufweist, aber dennoch am wirkungsvollsten ist: Ein Indiz dafür, dass nicht ein einzelner Stoff für die Wirkung verantwortlich ist, sondern die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe im Zusammenspiel ausschlaggebend ist. Die Yamswurzel wird von den Naturvölkern nicht ausschließlich zur Verhütung verabreicht. Sie wirkt auch krampf lösend bei Koliken, entzündungshemmend, lindernd bei rheumatischen Schmerzzuständen, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend, schützend bei Dauerstress und ist mit leberpflegenden Substanzen ausgestattet.

Indianermänner schätzen Wild Yam (niedrig dosiert) als **Verjüngungsmittel**. So eignet sich Wild Yam – je nach Dosierung – zur Beseitigung von Wechseljahresbeschwerden, zur „Vertreibung“ des Prämenstruellen Syndroms (PMS) oder eben zu einer effektiven, gleichzeitig aber harmonischen Empfängnisverhütung.

Wie verhütet Wild Yam?

Während der fruchtbaren Tage der Frau ist ihr Zervixschleim – das ist jene Flüssigkeit an der

Scheideninnenwand – von solch einer Beschaffenheit, dass die Spermazellen leicht und rasch zur Eizelle wandern können. Es sind die Östrogene, welche dem Zervixschleim diese spermienfreundliche Beschaffenheit verleihen. Einige Stunden nach dem Eisprung steigt die Menge der Gestagene im Blut plötzlich schlagartig an. Sie veranlassen den Schleim, eine andere „Qualität“ anzunehmen. Jetzt ist er für Spermien unüberwindlich.

Wild Yam (bzw. das Diosgenin darin) regt die Bildung einer ähnlichen Barriere an. Ein vollständiger und dünner Film entsteht an der Scheidenwand, am Muttermund und zum Teil in der Gebärmutter. Dieser Film überlagert den Zervixschleim und lässt die Spermien abrutschen.

Allerdings ist die verhütende Wirkung *Wild Yams* nicht hundertprozentig geklärt. Es gilt sogar als ziemlich unwahrscheinlich, dass ausschließlich Diosgenin den Empfängnischutz aufbaut, so dass allein das *isolierte* Diosgenin möglicherweise überhaupt keine verhütende Wirkung hätte.

Die Einnahme von reinem, unverändertem und vollständigem Mexican Wild Yam ist deshalb ein absolutes Muss und ein wichtiger Sicherheitsfaktor bei der natürlichen Verhütung. Weder Eireifung noch Eisprung oder auch der natürliche Menstruationszyklus werden unter der Einwirkung von Wild Yam in irgendeiner Weise beeinträchtigt, manipuliert oder gar – wie bei der Antibabypille – brutal verhindert.

Ehemalige Pillenanwenderinnen sollten sich darüber im Klaren sein, dass ihr Körper in der ersten pillenfreien Zeit mit einer verstärkten Entgiftungsphase reagieren wird und all die in der „Pillenzeit“ aufgestauten Altlasten (Säuren und deren Salze) hinaus

Entspanntes Liebesglück und Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie:
Gesunde Verhütung mit Wild Yam



befördern wird. Wer sich dieser Tatsache bewusst ist, wird die alsdann stärkeren monatlichen Blutungen zu schätzen wissen. Nach einigen Monaten der Umstellung und Entsäuerung wird sich die Menstruation dem Lebensstil der Frau anpassen – nach dem Motto: Je gesünder die Frau lebt, umso schwächer fällt ihre monatliche Blutung aus.

Einnahme von Wild Yam Dosierung und Qualität

Die Einnahme erfolgt *täglich ohne auszusetzen*. Mit einer Dosis von 3.000 Milligramm (1.500 Milligramm morgens, 1.500 mg abends jew. zu den Mahlzeiten) der getrockneten und pulverisierten Wild-Yam-Wurzel (in Kapseln) pro Tag wird eine durchschnittliche Verhütungssicherheit von 97 Prozent erreicht – regelmäßige Einnahme, natürlichen Lebensstil und stabile Gesundheit vorausgesetzt. Die *korrekte, dauerhafte* und *regelmäßige* Einnahme ist eine *wichtige* Grundlage für den Erfolg! Der Empfängnischutz kann ab erfolgter Pubertätsreife angewendet werden. Jüngere Anwenderinnen sollten während der ersten sechs Monate während ihrer fruchtbaren Tage zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen walten lassen. Ein vollkommener Schutz (der komplette Film) ist frühestens nach einer Einnahme von 15 (bei jungen Anwenderinnen eher

mehr) Wochen aufgebaut. Diese Zeit muss mit anderen Verhütungsmitteln (Kondomen) überbrückt werden, aber nicht mit der Pille! Wer bisher mit der Pille verhütete und auf *Wild Yam* umstellen möchte, setzt die Pille ab, wartet zwei bis drei Tage und beginnt erst dann mit *Wild Yam*.

Beim Kauf von *Wild-Yam-Kapseln* achten Sie unbedingt darauf, dass die *gesamte* Wurzel darin in schonend getrockneter und pulverisierter Form enthalten ist und nicht nur Wurzelextrakte oder einzelne Bestandteile daraus. *Mexican Wild Yam* ist weder als Verhütungsmittel noch als Hormontherapeutikum gelistet, sondern als „einfaches“ Nahrungsergänzungsmittel.

Unsicherheitsfaktoren

Wie bei der Antibabypille gibt es auch bei *Wild Yam* gewisse Unsicherheitsfaktoren. An erster Stelle stehen eine *unregelmäßige Einnahme* und schlechte Produktqualität. Die Einnahme von Drogen, Alkohol und Nikotin (auch starkes Passivrauchen) verträgt sich ebenfalls nicht gut mit der wilden Yamswurzel. Starke Medikamente (z.B. Herzmittel, Valium, Antibiotika) und übermäßiger Verzehr von Zucker, zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten beeinflussen die Wirkung von *Wild Yam*. Bei diesen Unsicherheitsfaktoren, bei deut-

lichem Übergewicht oder wenn Sie gerade eine Entschlackungskur durchführen, ist die tägliche Dosis *höher* anzusetzen!

Besteht einmal der fertig aufgebaute Dauerfilm, ist *ein einmaliges* Vergessen nicht problematisch. Wenn jedoch die Einnahme mehrmals hintereinander versäumt wird, muss man damit rechnen, dass der Film möglicherweise durchlässig wurde. Sicherheitshalber sollte man dann erneut drei Monate lang mit Kondomen oder auf andere Weise verhüten (natürlich nicht mit der Pille!) und parallel dazu mit *Wild Yam* wieder einen optimalen Schutz aufbauen.

Eine Hebamme berichtet...

Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer verfasste schon 1986 eine Broschüre über die Verhütung mit *Wild Yam* („Wild Yam: Birth Control Without Fear“). Seit 1981 gibt sie ihren Klientinnen *Wild Yam*. Die Anwenderinnen erlebten neben einem sicheren Empfängnischutz ein verbessertes Wohlbefinden und eine völlig unproblematische Menstruation durch die harmonisierenden Eigenschaften von *Mexican Wild Yam*. Ab Juli 1981 hat sie die Wirkungsweise der Pflanze als Verhütungsmittel an ungefähr 75 Frauen im Alter zwischen 17 und 47 Jahren getestet. Von diesen 75 Frauen benutzen 56 die Wurzel als einziges Verhütungsmittel. Von den 19 Frauen, die aufhörten die Yamswurzel einzunehmen, wollten drei ein Baby und wurden wie geplant schwanger. Sechs weitere haben entweder die Einnahme des Mittels vergessen oder hielten sich dabei nicht an ihre Anweisungen. 9 Frauen machten nach einer gewissen Zeit aus unbekanntem Grund bei der Studie nicht mehr mit. Eine Frau wurde trotz *Wild Yam* schwanger, obwohl sie behauptete, sich an die Einnahmeanwei-

sungen gehalten zu haben. Dennoch war diese Frau über ihre Schwangerschaft nicht überrascht, denn sie sagte nur: „Immer wenn mein Mann seine Hose an den Bettpfosten hängt, werde ich schwanger.“ Laut Willa Shaffer gibt es immer einige Frauen, die trotz aller Verhütungsmittel schwanger werden, außer natürlich bei völliger Enthaltbarkeit.

Willa Shaffer schreibt: „Meine Damen, dies ist ein Verhütungsmittel mit keinen bekannten Nebenwirkungen, das offensichtlich eine unglaublich hohe Erfolgsquote hat. Weder das Alter noch die Anzahl der bereits vorhandenen Kinder ergaben bei der Wirkungsweise der Wurzel einen Unterschied. Bis auf die eine erwähnte Ausnahme lag die Sicherheit bei 100 Prozent. In den vier Jahren des Versuchs habe ich herausgefunden, dass es über das Verhütungsmittel keinerlei Nebenwirkungen zu berichten gibt. Wir haben hier die Wahl zwischen einem Mittel mit schlechtem Ruf, das für seine nachteiligen Auswirkungen auf die Benutzerinnen berüchtigt ist oder einem sehr erfolgreichen, natürlichen Mittel, das die gewünschte Verhütung bewirkt, jedoch keinerlei Nebenwirkungen hat. Schwierige Wahl?“

Der natürliche Weg zu hormonellem Gleichgewicht

Das ist der Titel eines englischsprachigen Büchleins von Rita Elkins. Darin berichtet sie von den Erfolgen, die der Arzt Dr. John R. Lee bei seinen Patientinnen mit *Wild Yam* erleben konnte. Auch in diesem Buch wird darauf hingewiesen, dass *Wild Yam* in fast jeder Kultur seit vielen Generationen von Frauen dazu verwendet wurde, ohne negative Nebenwirkungen in ein hormonelles Gleichgewicht zu kommen – sowohl in jungen Jahren als auch in den Wechseljahren.

Wild Yam verbannt PMS und Wechseljahresbeschwerden

So ist laut Dr. Lee die Ursache von PMS (dem Prämenstruellen Syndrom) und auch von Wechseljahresbeschwerden nicht – wie häufig behauptet wird – ein Östrogenmangel, sondern ein Progesteronmangel (d. h. im Verhältnis zur Östrogenmenge ist zu wenig Progesteron vorhanden). Alle unter PMS beobachteten Symptome (siehe Seite 6-8) konnten durch die Einnahme von *Wild-Yam*-Präparaten bei 90 Prozent aller Patientinnen erfolgreich verbannt werden, wie Dr. Joel T. Hargrove vom *Vanderbilt University Medical Center* begeistert feststellte. Selbstverständlich ist dieser Erfolg nur dann von Dauer, wenn gleichzeitig der Körper entsäuert und auf eine Frischkost betonte Ernährung umgestellt wird.

Risiken herkömmlicher Hormontherapien

Eine 2003 im Auftrag des deutschen Bundesgesundheitsministeriums durchgeführte Umfrage kam zu dem Ergebnis, dass jede dritte Frau zwischen 45 und 60 Jahren schon einmal Wechseljahreshormone eingenommen hat. In der Altersgruppe der 55- bis 60jährigen lag der Anteil sogar bei 56 Prozent. Das heißt, mit der Hormontherapie in den Wechseljahren zwingt man Frauen regelrecht dazu, sich permanent in ärztliche Hände zu begeben und als Versuchskaninchen

Willa Shaffers Buch „Empfängnisverhütung ohne Angst“ auf Deutsch ist im Internet nachzulesen unter:

www.infovit.de

Die englische Originalausgabe „Wild Yam: Birth Control without Fear“ gibt es als Taschenbuch (32 S.) bei www.amazon.de, Verlag: Woodland Publishing (1994) ISBN-10: 0913923109 ISBN-13: 978-0913923108

mal diese mal jene Dosis, mal dieses mal jenes Hormonpräparat zu testen. Das *National Institute of Health* forderte bereits vor Jahren eine „Entmedikalisierung der Wechseljahre“.

Gängige Hormontherapien für Frauen in den Wechseljahren sollen – so die Vorstellung der Hormonpräparatehersteller – nicht nur die Beschwerden in der Menopause beheben, sondern praktischerweise auch Herzkrankheiten, der erwähnten Osteoporose und möglicherweise sogar Alzheimer vorbeugen – Behauptungen, die zwar absatzfördernd, aber nicht erwiesen sind.

Inzwischen gibt es dazu unzählige Studien. Eine relativ aktuelle Studie der *Women's Health Initiative* (WHI) wurde gar aufgrund der verheerenden Auswirkungen der Hormonpräparate vorzeitig abgebrochen. Man beobachtete vermehrt Brustkrebs, Thrombosen, Lungenembolien, Schlaganfälle, Blasenschwäche, Gebärmutterkrebs und, wer hätte das gedacht: Herz-Kreislauf-erkrankungen traten derart vermehrt auf, dass die angeblichen Vorteile der Therapie, nämlich ein geringeres Vorkommen von Dickdarmkrebs und Hüftfrakturen, die erwähnten gravierenden Risiken nicht annähernd aufzuwiegen imstande waren.

Darüber hinaus kam diese Studie zu dem Ergebnis, dass „auch die Wirkung auf die Lebensqualität der Frauen enttäuschend war. Die Therapie verbesserte weder die allgemeine und geistige Gesundheit noch depressive Verstimmungen noch die sexuelle Unzufriedenheit.“

Auch die Alzheimer-Vorbeugung entpuppte sich – zumindest in dieser Studie – als Schwindel, denn man stellte fest, dass Altersdemenz durch die Hormontherapie sogar gefördert wird.

Wild Yam und Osteoporose

Aufsehen erregte die Yamswurzel in den USA wegen ihrer knochenverdichtenden Wirkung. Dr. Lee, der immer wieder darauf hinweist, dass ein sinkender Progesteronspiegel Osteoporose auslöst und nicht das fehlende Östrogen, wertete dazu seine Behandlungserfolge bei einhundert Patientinnen aus, die sich in den Wechseljahren befanden. Er hatte ihnen zu allererst empfohlen, das ursprüngliche synthetische Hormonpräparat abzusetzen und über einen Zeitraum von drei Jahren ausschließlich eine Creme aus natürlichem Mexican-Wild-Yam anzuwenden. Ein Großteil dieser Frauen befand sich bereits in verschiedenen stark ausgeprägten Osteoporose-Stadien. Die Ergebnisse dieser *Wild-Yam*-Therapie waren fast unglaublich:

Dramatische Steigerung der Knochendichte

Abgesehen davon, dass die Patientinnen nicht weiter an Gewicht verloren, keine Schmerzen mehr hatten und kein Knochenbruch mehr auftrat, konnte die Knochendichte bei der Mehrzahl der Frauen nicht nur erhalten, sondern so deutlich gesteigert werden, wie das zuvor noch bei keiner anderen Therapie erlebt wurde. Auch andere Frauenärzte konnten beobachten, dass bei ihren Patientinnen (die ebenfalls z. T. schon an Schäden durch Osteoporose litten) durch die Einnahme von *Wild Yam* die Knochendichte um bis zu 25 Prozent gesteigert wurde. Diejenigen Frauen, die ursprünglich die niedrigs-

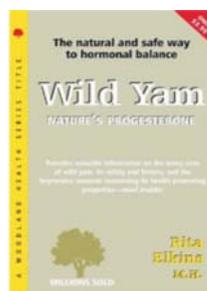
te Knochendichte hatten, erlebten dabei die größte Zunahme – ohne Nebenwirkungen! Studien an mexikanischen Einwohnern, die täglich *Wild Yam* als Grundnahrungsmittel verzehren, sprechen von einer um 10 Prozent höheren Knochendichte als bei der restlichen Weltbevölkerung.

Auf der Suche nach Antibabypillenersatz...

Wissenschaftler suchen nach neuartigen Verhütungsmitteln, die nicht wie die Pille den gesamten Körper belasten, sondern ausschließlich auf die Geschlechtsorgane bzw. Ei- und Samenzelle wirken. Man experimentiert mit Antikörpern, die Ei- oder Spermazellen angreifen, testet Verfahren, mit denen Spermazellen bewegungsunfähig werden; eine Verhütungsspritze für den Mann gibt es bereits (sie wirkt leider nicht bei allen). Jede neue Pille macht ihre AnwenderInnen automatisch zu Versuchskaninchen, da über die Nebenwirkungen anfangs nichts bekannt ist. Doch warum sich der Wissenschaft opfern, wenn es seit Jahrhunderten, gleichzeitig wirksam und gesund, *Wild Yam* gibt?

Wild Yam für junge Frauen

Wild Yam bietet jungen Frauen bei regelmäßiger Einnahme eine Lösung zur gesunden und nebenwirkungsfreien Verhütung, reguliert nebenbei das hormonelle Gleichgewicht (was bei niedriger Dosierung zur Erfüllung langgehegter Kinderwünsche führen kann) und lässt prämenstruelle Beschwerden verschwinden.



Rita Elkins beschreibt in „Wild Yam: Nature's Progesterone“ Dr. John R. Lees Erkenntnisse, die auch in diesem Artikel erwähnt werden. Sie schreibt ausführlich über die Folgen von Progesteronmangel bzw. Östrogenüberschuss und deren Behebung mit Hilfe von Mexican Wild Yam.

Die englische Originalausgabe gibt es als Taschenbuch (32 S.) bei www.amazon.de, Verlag: Woodland Publishing (1999) ISBN-10: 1885670257, ISBN-13: 978-1885670250, Preis: € 5,50

Wild Yam für die Frau in den Wechseljahren

Wild Yam sorgt für Wechseljahre, die ohne die berüchtigten Symptome (siehe [Seiten 6-9](#)) ablaufen. Das Wohlbefinden wird nicht beeinträchtigt, weil Wild Yam den Hormonhaushalt harmonisiert und reguliert. Die Wechseljahre können endlich als Phase des Übergangs in einen neuen, freien Lebensabschnitt wahrgenommen und genossen werden.

Wild Yam für ältere Frauen

Nach den Wechseljahren ist Wild Yam ein ähnlich wertvoller Begleiter. Ältere Frauen schätzen Wild Yam aufgrund seiner außergewöhnlich intensiven Stärkung der Knochen, was die Osteoporosevorbeugung zu einem Kinderspiel werden lässt. Wenn frau sich zusätzlich an gewisse Ernährungsregeln hält (Fleisch, Milchprodukte und Zucker meiden, viel Wasser und Frischkost) und regelmäßig entsäuert, dann besteht nicht einmal die Gefahr von Faltenbildung. Der Alterungsprozess hat keine Chance.

Schulmedizinische Studien?

Mexican Wild Yam wurde bislang schulmedizinisch nicht getestet. Gott sei Dank! Denn, um sich für eine natürliche und nebenwirkungsfreie Verhütungsmethode, für eine gesunde Hormontherapie oder einfach für ein Mittel zur Vitalisierung zu entscheiden, brauchen wir die erst wenige Jahrzehnte junge Schulmedizin, ihre fragwürdigen, oft manipulierten Studien und ihre schändlichen Tierversuche nicht – schon gar nicht, wenn das uralte Wissen um die Wirkung einer Pflanze von Menschenvölkern stammt, die es über Jahrtausende hinweg geschafft haben, mit der Natur zu leben und deren Schätze mit Achtung zu nutzen.

Kristina Peter

Anwendungsergebnisse – eine Heilpraktikerin berichtet:

»Ich habe ca. 35 Patientinnen und auch ca. 10 Patienten, die das Produkt „Mexican Wild Yam“ schon seit ca. einem Jahr regelmäßig einnehmen. Die Patientinnen berichten mir, dass die Haare schöner werden, die Haut straffer, der Stoffwechsel scheinbar stärker wird und dass problemlos die Pfunde purzeln. Auch Heißhunger ist so gut wie nicht mehr vorhanden. Ungesunde Sachen schmecken nicht mehr ... Die Menstruation ist viel schwächer, deutlich problemloser (keine Schmerzen, keine Übelkeit ...). Die meisten berichten auch davon, dass die Libido stärker geworden ist. Aber auch bei rheumatischen Erkrankungen habe ich einige sehr positive Erfahrungen sammeln können. Schmerzfreiheit innerhalb von wenigen Tagen – wirklich phänomenal! Von Frauen in den Wechseljahren wird mir begeistert erzählt, dass keine Hitzewellen und keine Gefühlsschwankungen vorhanden sind. Auch die Schleimhäute sind nicht mehr so trocken, die Haut ist straffer und die Haare schöner. Auch hier ist die Libido verstärkt. Allgemein ist eine größere Kraft vorhanden, man kann mehr leisten ohne erschöpft zu sein. Der Schlaf ist tiefer und erholsamer. Dies berichten auch die Männer. Wild Yam scheint für sie ein wahrer Jungbrunnen zu sein.« A. Kofalk, Heilpraktikerin



Doppeldepesche 02+03/2010 enthält einen ausführlichen, siebenseitigen Artikel über „Natürliche Empfängnisverhütung“, d.h. anhand welcher Signale kann frau erkennen, ob sie ihre fruchtbaren Tage hat oder nicht – und damit weitere, ergänzende Sicherheit gewinnen. Konsequente gemeinsame Anwendung von Mexican Wild Yam und „Natürlicher Empfängnisverhütung“ ergibt eine Verhütungssicherheit von annähernd 100 Prozent! Außerdem im Heft enthalten ein achtseitiger Artikel über die teils tödlichen Gefahren der neuen Pillen Yasmin®, Yasminelle®, Petibelle®, Yaz®, Aida® & Co. **Doppeldepesche**, 32 Seiten, s/w, Sabine Hinz Verlag, € 6,40.

***Azteken:** Die Azteken lebten zwischen dem 14. und 16. Jahrhundert im mittleren Teil des heutigen Mexikos. Sie nannten sich selbst – neben regional sehr unterschiedlichen Bezeichnungen – unter anderem „Mexica“, woraus der heutige Name Mexikos entstand.

***Progesteron:** Weibliches Sexualhormon, das zur Gruppe der Gestagene (siehe unten) gehört und in der zweiten Phase des Menstruationszyklus gebildet wird. Während der Schwangerschaft wird es in großer Menge von der Gebärmutter Schleimhaut gebildet.

***Gestagene:** Gruppe derjenigen weiblichen Geschlechtshormone, die eine Schwangerschaft aufrecht erhalten.

***Thrombose:** völliger oder teilweiser Verschluss eines Blutgefäßes durch Blutgerinnung innerhalb dieses Blutgefäßes (Vene). Der Blutfluss kommt dadurch zum Erliegen. Geschieht dieser Verschluss im Gehirn, spricht man von einem **Schlaganfall**, im Herzen vom **Herzschlag**, geschieht er in der **Augennetzhaut**, wird das Auge unzureichend durchblutet und es kommt zu (teilweise irreparablen) Sehstörungen (zu griech. thrombos: Klumpen).

***Embolie:** Verstopfung eines Blutgefäßes durch in die Blutbahn geratene körpereigene oder körperfremde Substanzen (zu griech. embolie: hineinwerfen)

***Gelbsucht:** Symptom einer entzündeten Leber, wobei sich Haut/Schleimhäute gelb färben.

***Gallenstau im Lebergewebe:** Eine irritierte Leber leitet u. U. die gebildete Gallenflüssigkeit nicht mehr in die Gallenblase weiter. Es kommt zum Gallenstau.

***Drei-Monats-Spritze:** Hochdosiertes Hormonpräparat, das zwecks Verhütung alle drei Monate in den Gesäß- oder Oberarmmuskel gespritzt wird. Dort befindet sich jetzt das Hormondepot, das langsam über die drei Monate hinweg abgebaut wird. Die meisten Frauen, die auf diese Weise verhüten, klagen über Zyklusstörungen in Form von starken Blutungen, Zwischenblutungen oder haben überhaupt keine Blutungen mehr.

***Osteoporose:** Knochenbrüchigkeit, Entmineralisierung der Knochen, so dass diese ihre Elastizität verlieren und leicht, teilweise sogar ohne Anlass, brechen (von griech: poros: kleine Öffnung, kleiner Hohlraum [abgeleitet davon das deutsche Wort porös] und griech: osteon: Knochen, also poröse Knochen).

***Hippokrates:** berühmter altgriechischer Arzt (ca. 460-370 v. Chr.), der aufgrund seines „Hippokratischen Eids“ bekannt ist, jenes Eides, den Ärzte bis heute immer noch ablegen, und der ihnen (eigentlich) strenge ethische Normen auferlegen sollte.

(1) Dr. H. G. Bieler in „Natural Way to Sexual Health“ (Charles Publ., Los Angeles, 1972)

(2) Viktoras Kulvinskas in „Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert“

(3) www.tierversuchsgegner.org/texte/Manfred_van_Treek_-_Das_Kontrazeptions-Syndrom.pdf

Außerdem: www.mexican-wild-yam.com

mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Ich möchte die Depesche regelmäßig haben

Monatlicher Bezug (per Lastschriftverfahren)

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Einfachbezug von „mehr wissen - besser leben“, 3 Hefte im Monat | 9,60 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeweils DREI identische Exemplare | 15,84 | |
| <input type="checkbox"/> Jeweils VIER identische Exemplare | 17,28 | |
- Höherer Mehrfachbezug auf Anfrage

Zusätzlicher
eMail-Versand

+ 60 Cent/Monat
und Sie erhalten
jede Depeschenausgabe
zusätzlich als PDF!

Quartals-Bezug

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Einfachbezug „mehr wissen - besser leben“, 9 Hefte im Quartal | 28,00 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeweils DREI identische Exemplare | 46,20 | |
| <input type="checkbox"/> Jeweils VIER identische Exemplare | 50,40 | |
- Höherer Mehrfachbezug auf Anfrage

Zusätzlicher
eMail-Versand

+ 1,80 € pro Quartal
und Sie erhalten
jede Depeschenausgabe
zusätzlich als PDF!

Jahresbezug ab Monat _____

- | | | |
|--|--------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Exemplar „mehr wissen - besser leben“, 36 Hefte im Jahr | 98,00 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeweils DREI identische Exemplare | 161,70 | |
| <input type="checkbox"/> Jeweils VIER identische Exemplare | 176,40 | |
- Höherer Mehrfachbezug auf Anfrage

Zusätzlicher
eMail-Versand

+ 7,20 € pro Jahr
und Sie erhalten
jede Depeschenausgabe
zusätzlich als PDF!



Themenhefter **ENTSÄUERUNG**

Wohlbefinden steigern, vitaler werden! Was ist Übersäuerung? Woher kommen die Säuren? Wie entstehen Schlacken? Gesunde, schöne Haut. Wie entsteht Orangenhaut? Die pH-Skala erklärt. Was sind Spurenelemente, Elektrolyte, organische Mineralien? Was ist Altern? Welcher Reihenfolge folgt körperlicher Verfall und Zivilisationskrankheit? Sanfte Wege der Entschlackung. Ein einfaches und müheloses durchführbares Entsäuerungsprogramm. Basische Bäder. 60 S., A4, Farbcover, Klemmschiene, € 9,90



Doppeldepesche 02+03/2010: **Natürliche Verhütung contra neue „Killer-Pillen“**

„Natürliche Empfängnisverhütung“: Anhand welcher Signale kann frau erkennen, ob sie ihre fruchtbaren Tage hat oder nicht und damit weitere, ergänzende Sicherheit gewinnen. Die teils tödlichen Gefahren der neuen Pillen Yasmin®, Yasminelle®, Petibelle®, Yaz®, Aida® & Co.
Doppeldepesche, 32 Seiten, A4, s/w, € 6,40

Ich möchte die Depesche gerne kennenlernen

€

- Ich möchte Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ gerne unverbindlich kennen lernen.

Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug: Drei Monate lang, insgesamt 9 Hefte für nur € 10,-

Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein zwingender Übergang ins reguläre Abo!

€

Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, oben ausgewählten Betrag von meinem

Konto (Kontonummer) _____ bei der (Bankleitzahl und Bankname) _____ einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)