

## Quercetin beugt Allergien vor

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich verschiedene Informationen für Sie. Schwerpunkt bildet dabei das Thema Allergien und was man mit Hilfe von Quercetin dagegen tun könnte.

Kürzlich hatte ich einen Gesundheitsbrief mit vielen interessanten Details zur Wirkung von Vitamin C verschickt. Das geschah noch mit unserem früheren Newsletterprogramm. Dieser Gesundheitsbrief enthielt einige äußerst wichtige Bilder und Grafiken. Ich erhielt sehr viele Emails, in denen beklagt wurde, dass die Bilder bei Ihnen nicht angekommen sind. Inzwischen haben wir den Aufsatz auf unseren Seiten im Internet veröffentlicht.

Sie finden nachfolgend dann noch Hinweise auf unser Newsletterarchiv und einen Hinweis auf einen Aufsatz von Torsten Engelbrecht zur HPV-Impfung, der nach meiner Ansicht eine sehr gute Wiedergabe der vielen Ungereimtheiten und Widersprüche um die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs ist.

Und noch eine Bitte: Wenn Ihre persönliche Anrede nicht korrekt ist, schicken Sie mir die Email zurück, damit ich das korrigieren kann.

### Quercetin – ein Flavonoid

---

Quercetin (von lateinisch quercus, Eiche) ist ein gelber Naturfarbstoff der in vielen Pflanzen, wie der Färbereiche oder im Apfel vorkommt. Ebenso ist es im Wein enthalten. Da Quercetin hauptsächlich in der Traubenschale vorkommt, sind die Gehalte in Rotweinen höher als im Weißwein. Daneben trägt auch eine Holzfasslagerung zum Quercetiningehalt bei, da die Substanz während der Lagerung langsam vom Holz in den Wein übergeht. Das Polyphenol Quercetin ist ein Flavonoid und zählt zur Untergruppe der Flavonole; es ist ein Pentahydroxyflavon. Es ist weit verbreitet im Pflanzenreich und somit auch in der Nahrung. Große Mengen an Quercetin können in Zwiebeln, Äpfeln, Brokkoli oder grünen Bohnen gefunden werden, die je nach Art der Zubereitung teilweise zerstört werden. Auch durch das Schälen von Obst und Gemüse sinkt der Flavonoid-Anteil drastisch, denn speziell in den farbigen Schalen (Flavonoide sind Pflanzenfarbstoffe) ist der Flavonoidgehalt hoch. Quercetin werden weitreichende, physiologisch positive Effekte zugesprochen. Hervorzuheben ist dabei die antikarzinogene Wirkung, welche hauptsächlich auf das antioxidative Potenzial zurückzuführen ist. Quercetin wirkt wie die Vitamine A, C und E als Radikalfänger.

## Quercetin beugt Allergien vor

---

Die Substanz Quercetin ist ein gelber Naturfarbstoff und Antioxidans. Er verhindert im Körper die Histamin-Freisetzung und ist somit auch ein natürliches Antihistamin. Histamin ist der Hauptverursacher für die Symptome und Beschwerden bei Atemwegsallergien. Quercetin ist in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten: Zitrusfrüchte, rote Zwiebeln und Buchweizen weisen eine hohe Konzentration auf. Mit der Einnahme von Quercetin sollten Sie etwa einen Monat vor der Allergiesaison beginnen, dann funktioniert sie am besten. Wichtig ist, dass Sie das Präparat kontinuierlich einnehmen. Es wird also Zeit, damit jetzt zu beginnen.

## Vitamine produzieren doch nur teuren Urin! Richtig??

---

Kurz noch einmal die Einleitung zu diesem Gesundheitsbrief:

Mein heutiger Gesundheitsbrief beschäftigt sich mit der Bedeutung von Vitamin C für den menschlichen Körper. Ich möchte fast sagen. Wieder mal Vitamin C. Anlass ist ein Gespräch mit einer Ärztin, welches ich letzte Woche am Telefon geführt hatte. Im Verlauf des Gesprächs kam dann wieder das inzwischen zum geflügelten „Unwort“ gewordene Argument, dass Vitamine ja lediglich nur teuren Urin produzieren würden. Das haben Sie bestimmt auch schon gehört, nicht wahr? Das Argument ist höchst beliebt bei allen Vitamingegnern, weil die meisten Menschen dann kein gutes Argument mehr haben. Denn die Grundaussage, dass Vitamine über den Urin wieder ausgeschieden werden, ist einfach richtig.

Wirklich wahr ist aber: Alle wasserlöslichen Vitamine werden über den Urin ausgeschieden. Alle. Und immer wieder. Und „Alle“ bedeutet: ohne Ausnahme. Das geschieht immer, ob Sie ergänzende Vitamine einnehmen oder nicht. Alle Vitamine werden im Körper verbraucht und nach getaner Arbeit wieder ausgeschieden. Das gilt also auch für das Vitamin C, das Sie aus einer Zitrone zu sich nehmen.

Aber erst nachdem sie ihren Job getan haben. Und darauf kommt es an. Wenn also Vitamin C als eines der wasserlöslichen Vitamine über den Urin ausgeschieden wird, ist das Vitamin zuvor im Körper aktiv gewesen und wird dann über die Niere in den Urin abgegeben. Nun, das ist eigentlich bekannt und trotzdem ein guter Grund, sich das gesamte Geschehen einmal näher anzuschauen.

## Unser Archiv mit den Gesundheitsbriefen

---

Unser Anliegen ist die Förderung natürlicher Gesundheit. Dazu liefern wir Ihnen Produkte aus dem Schoß von Mutter Natur, mit denen Sie Gesundheitsvorsorge betreiben können. Dazu ist fundiertes Wissen erforderlich. Wir stellen Ihnen deshalb die Fülle unseres naturheilkundlichen Wissens in Form unserer kostenlosen Gesundheitsbriefe zur Verfügung.

Wir werden immer wieder mal gebeten, den einen oder anderen Gesundheitsbrief noch einmal, dann aber im Einzelversand, zu verschicken. Grundlegend ist das möglich, wenn auch mit einem hohen Aufwand verbunden.

Wir haben uns deshalb schon vor langer Zeit entschlossen, alle Briefe in einem Archiv auf unseren Seiten zu veröffentlichen. Ich versuche möglichst zeitnah die verschickten Briefe in das Archiv einzuspeichern. Die Briefe im Archiv können Sie übrigens alle als pdf-Datei auf Ihren PC

herunterladen. Ich freue mich, wenn Sie von dieser Möglichkeit reichlich Gebrauch machen und die Informationen an Freunde und Bekannte weitergeben.

## HPV-Impfung: nutzlos, eventuell schädlich – und teuer

Im Oktober 2008 erhielt der deutsche Krebsforscher Harald zur Hausen den Medizinnobelpreis für die Annahme, dass das Humane Papilloma Virus (HPV) Gebärmutterhalskrebs auslöst (zusammen mit Luc Montagnier, der den Medizinnobelpreis erhielt, weil er angeblich HN nachgewiesen hat). Medien wie der SPIEGEL berichteten daraufhin, dass wir zur Hausens Forschungen eine »hochwirksame" Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs zu verdanken hätten.

Tatsächlich gibt es aber keine Beweis führende Studie für die These, dass ein so genanntes Papilloma-Virus die genetischen bzw. chromosomalen Verschiebungen verursacht, die für Krebs so kennzeichnend sind. Wenn man das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) nach Beweisen für HPV fragt, so erhält man eine, so wörtlich, »wunderbare Literaturliste«, in der sich auch zwei Studien von dem nun zum Nobelpreisträger gekrönten Harald zur Hausen finden und in denen behauptet wird, sie lieferten den Beweis für die „erste Isolierung eines spezifischen HPV aus Gebärmutterhalskrebs-Gewebe.“ Doch schaut man sich die Arbeiten näher an, so zeigt sich, dass sie diese Belege tatsächlich gar nicht liefern.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

