



ANWENDUNGSTIPPS

ANWENDUNGSTIPP NR. 1

„STIMMUNG HERBST –

die Tage werden kürzer – Der Nebel zieht ins Land“

...wir sehen den freien Himmel immer weniger – diese Zeit möchte Dich näher zu Dir selber bringen – ohne Schönwetter und ohne sommerliche Wärme stehen uns auch weniger Möglichkeiten der Ablenkung zur Verfügung – und wenn ich die Aufmerksamkeit auf mich selber richte, werde ich nachdenklich – melancholische Stimmungen kommen in mir hoch – manchmal klopft die Trauer an – ich weiß gar nicht warum. Lass es einfach zu – nimm Dir bewusst Zeit für diese Momente – hinterfrage es nicht – lass es einfach geschehen – es reinigt deinen Geist und deine Seele – jedes Jahr wieder. Als natürliche Unterstützung mit der Botschaft des Lichtes kommt **der Neumacher**, die Stimmungslage auszugleichen.

... wenn du Unterstützung brauchst: **Der Neumacher**

Eine Kapsel oder ein- bis zweimal 30 Tropfen täglich. Stell Dir vor es gäbe keine Jahreszeiten – das wäre für den Nordmenschen – zu denen wir gehören – durch diesen fehlenden Ausgleich sehr belastend.

ANWENDUNGSTIPP NR. 2

„Der Bewegungsapparat“

Der Bewegungsapparat ist für unsere Bewegung geschaffen und Bewegung ist heilsam auf allen Ebenen: In Gedanken, in Gefühlen und eben im Körper ist Bewegung das Zauberwort für Gesundheit und Erhaltung der Gesundheit.

Und nicht zuletzt: Es macht einfach Freude. Es ist unser genetisches Programm. Vergesst nicht: Unsere Urahnen waren Nomaden in Bewegung. Stillstand und Mangel an Bewegung machen



Störungen. Viele Menschen möchten sich mehr bewegen, vermeiden es aber, weil es einfach wehtut. Andere wieder müssen sich bewegen, obwohl sie ausruhen möchten – einfach weil es in Ruhe weh tut.

Ein Beispiel:

Zwei Patienten sitzen im Warteraum der Schmerzambulanz. Einer geht ständig auf und ab, der Andere sitzt am Sessel wie angegossen und rührt sich nicht. Der Ruhige denkt: „Dieser Mensch kann keine Schmerzen haben, wenn der sich so toll bewegen kann.“

Der Unruhige denkt: „Dieser Mensch kann keine Schmerzen haben, wenn er sich so ruhig verhält.“ Was passiert denn hier wirklich? Was ist es, was mich da so stresst in meinem Bewegungsapparat? Die Antwort liegt darin ... es ist immer ein überaktives Immunsystem am Ort des Geschehens – im Gelenk, im Muskel, in den Nervenbahnen. Dieses Immunsystem spielt hier verrückt und „schießt über das Ziel hinaus.“

Die Ursache ... „was macht den Körper so schlecht gelaunt und sauer?“

Der Körper ist sauer, weil immer wieder Nahrung oder nicht fertig verdaute Nahrungsbestandteile in den Darm gelangen, die dort nicht hingehören. Es entsteht ein Reizzustand in der Darmwand und dieser Reizzustand wandert bei manchen Menschen, die dazu neigen, auch in andere, entfernte Orte, wo dieser Reizprozess munter weitergeht. Meistens ist der Bewegungsapparat das beliebteste Ziel dieser Attacken.

Ein kleiner lokaler Unruheherd, der permanent oder immer wieder in Schüben Unwohlsein verursacht. Man könnte auch sagen – eine Unverträglichkeitsreaktion gegen den eigenen Körper.

Wenn du betroffen bist, versuche folgende Nahrungsmittel während der Kur zu reduzieren:

Schweinefleisch, frisches Obst und Fruchtsäfte, Honig, chemische Süßstoffe, Most, Wein, Sekt.

• Kur 1:

Der Jungmacher, der das Immunsystem harmonisiert – 2 Kapseln morgens einnehmen

Der Saubermacher unterstützt die Darmfunktion – 2 Kapseln zum Schlafengehen

Nach einem Monat übergehen auf

• Kur 2:

Der Jungmacher, der das Immunsystem harmonisiert – 2 Kapseln morgens einnehmen – 2 Monate lang. **Der Stoffwechsler**, der die Fettverdauung unterstützt – 2 Kapseln zum Schlafengehen einnehmen – 2 Monate lang



Unruheherde lokal mit dem Sportler einreiben, der die Muskeldurchblutung stimuliert. Unterstützend kann man hin und wieder ein Salzwasserbad (Die Base, E&M Vital) machen – ein bis 2 Esslöffel Salz in 1 Liter Wasser auflösen und darin Hände oder Füße ca. 15 Minuten baden. Temperatur nach Bedarf einstellen.

ANWENDUNGSTIPP NR. 3

„Träger Stuhlgang“ (Obstipation)

Träger Stuhlgang oder Obstipation betrifft 15 – 20 Prozent der europäischen Bevölkerung. Eine gesunde Stuhlfunktion hängt von verschiedenen Organfunktionen ab. Ist die Funktion der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Darmes und seiner Darmbakterien gut, dann wird auch die Stuhlfunktion gesund sein. Seit ca. 70 Jahren gibt es massive Veränderungen der Nahrung des modernen Menschen, aber auch Nebenwirkungen von leberbelastenden Medikamenten, die in Fülle in den letzten Jahrzehnten entwickelt wurden. Der Fleischanteil der Nahrung in der Gesamtbevölkerung ist gestiegen und die Leistbarkeit der Nahrung im Vergleich zum Einkommen der Menschen wurde in kurzer Zeit wesentlich höher. Die Menschen essen auch immer mehr und bewegen sich eher weniger. Die Nahrung ist nicht mehr biologisch, Pestizide und Pflanzenschutzmittel belasten die menschlichen Organfunktionen zusätzlich. In dieser Zeit ist auch der Konsum von Weizen mit einem steigenden Glutenanteil (Klebereiweiß) massiv gestiegen. Erhöhter Konsum von Fleisch und Fleischprodukten, Weizenprodukten, sowie das gewohnheitsmäßig gleichzeitige Konsumieren dieser Grundnahrungsmittel im Rahmen einer Mahlzeit widerspricht der Ernährung zunehmend. Die Verdauungsorgane sind chronisch überfordert, da diese eher auf Mangel (Fastenperioden) als Überfluss programmiert sind. Die Organfunktionen von Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm nehmen ab, die Zusammensetzung der Darmbakterien ändert sich mit diesen Veränderungen. Dieses Stadium der funktionellen Störung kann meist nicht laborchemisch nachgewiesen werden.

Die Folge: nicht mehr ganz fertigverdaute Kohlenhydrate und Eiweißstoffe verursachen im Darm Unverträglichkeiten und Intoleranzen von Nahrungsmitteln.

Der Saubermacher steigert eine gesunde Funktion des Darmes und in Folge auch der Darmbakterien. Der Stoffwechsler stützt die physiologische Funktion der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Der Jungmacher moduliert das Immunsystem und beugt damit Reizungen der Darmschleimhaut vor.



• **Kur 1:**

Der Saubermacher – zwei Kapseln zum Schlafengehen – eine Packung In Folge:

Der Stoffwechsler – zwei Kapseln zum Schlafengehen – eine Packung

• **Kur 2:**

Gleichzeitig:

Der Saubermacher – eine Kapsel zum Schlafengehen

Der Stoffwechsler – eine Kapsel zum Schlafengehen, jeweils eine Packung

• **Kur 3:**

zur Unterstützung bei Allergie und Nahrungsintoleranzen:

Der Jungmacher – morgens eine Kapsel

Der Saubermacher – eine Kapsel zum Schlafengehen

Während dieser Zeit beachten: Weizen in Form von Brot und Nudeln reduzieren. Größere Fleischportionen nicht gleichzeitig mit vielen Kohlenhydraten genießen. Also wenn Fleisch, dann bei dieser Mahlzeit Weizenprodukte reduzieren und durch Gemüse oder Salat ersetzen und auch Kartoffel und Reis wenig dazu essen.

ANWENDUNGSTIPP NR. 4

Das LEBER/GALLE System

Normale Leberwerte im Labor sind leider keine Garantie, dass die Funktion der Leber – also die Art wie die Leber ihre Pflichten erledigt – auch optimal ist. Deshalb ist es nicht selten, dass trotzdem Befindlichkeitsstörungen vorhanden sind, die der Leberfunktion zugeordnet werden können. Speziell immer wiederkehrende Müdigkeit, Leistungsschwäche nach Operationen, Haar- ausfall, Nagelprobleme, Störungen der Hautgesundheit, herabgesetzte Fettverdauung und Blähungen sind ein möglicher Hinweis, dass Ihr Leber/Galle System, sowie die Bauchspeicheldrüse Unterstützung benötigen. Auch das regelmäßige Erwachen zwischen 2 und 4 Uhr früh kann ein Zeichen sein, dass sich die Leber nicht wohlfühlt. Denn das ist die Hauptaktivitätszeit für das Leber/Gallesystem. Es ist allgemein vorteilhaft abends nicht zu viel zu essen, dann kann sich die Leber nachts am besten erholen. Wenige Ausnahmen davon sind nicht weiter schlimm wie



ein gemeinsames, gutes Abendessen, Feier, zum Essen Ausgehen etc. Und wenn schon „Zuviel-essen“, dann könnte man darauf achten, nicht gleichzeitig größere Mengen an Eiweiß und Kohlenhydrate zu kombinieren. Ein Steak am besten nur mit Gemüse oder Salat essen oder Pizza nicht zusätzlich belegt mit Schinken oder Speck. **Der Stoffwechsler** aktiviert die Funktion von Leber/Galle und auch von der Bauchspeicheldrüse in der Weise, dass die Aktivierung auch nach Beendigung der Einnahme noch einige Zeit erhalten bleibt. Da die Lebererholungszeit eben in der Nacht ist, ist es auch vorteilhaft den Stoffwechsler zum Schlafengehen einzunehmen – ein bis zwei Kapseln oder 30 – 50 Tropfen mit etwas warmem Wasser oder Tee. So trägt er am besten zur Gesunderhaltung unserer Leber bei. **Der Saubermacher** verbessert in erster Linie die Darmfunktion, unterstützt aber auch zusätzlich die Leber/Gallegfunktion und die Bauchspeicheldrüse.

ANWENDUNGSTIPP NR. 5

Sommerzeit – Insektenzeit

Stiche, Bisse von Insekten bringen unser Immunsystem in Kontakt mit artfremden Eiweißstoffen. Das aktiviert eine Kaskade von Abwehrreaktionen, die mit Entzündung und Schwellung einhergehen. Als Begleitreaktion – besonders bei empfindlichen oder allergischen Menschen – wird auch das Gewebshormon Histamin ausgeschüttet. Dieses hat leider den quälenden Juckreiz als Begleitreaktion, der unser Wohlbefinden und das unserer Kinder so empfindlich stört. Insektenbisse und Insektenstiche können auch Bakterien oder Borrelien übertragen. Dann könnte es langwieriger werden und die Entzündung komplizierter verlaufen. **Der Abwehrer Mundspray** wirkt antibakteriell und stellt das Wohlbefinden unserer Haut in diesen Zeiten erhöhter Beanspruchung wieder her. Neben den bewährten Anwendungen im Mundbereich kann er auch äußerlich angewendet werden:

Einfach **Abwehrer Mundspray** auf die betroffene Hautstelle aufsprühen und sofort einreiben bis die Haut die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Das geschieht sehr rasch. Der stark fettlösliche **Abwehrer** dringt augenblicklich tief in die Haut ein. Anwendung mehrmals wiederholen bis die ausgleichende Wirkung einsetzt.

ANWENDUNGSTIPP NR. 6



Die Schilddrüse

Die menschliche Schilddrüse ist ein Stoffwechsellurbo im wahrsten Sinne des Wortes. Die Schilddrüse ist ein endokrines Hormonorgan. Das bedeutet, dass die Schilddrüsenhormone nach „innen“ (=endo) ins Blut abgegeben werden. Die Schilddrüsenhormone T3 und T4 sind in sehr viele Stoffwechsellvorgänge mit eingebunden.

Die Schilddrüsenstörung kann überschießend oder unterfunktionierend sein. Bei der Überfunktion ist der Mensch allgemein überdreht, isst viel und nimmt nicht zu. Er ist übernervös und kommt nicht zur Ruhe und auch sein Schlaf ist meist nicht erholsam. Die Unterfunktion verlangsamt alles, man nimmt leichter zu, ist energielos und neigt zu düsterer Stimmung.

Die Organfunktionen von Stoffwechsel/Leber und Hormonsystem/Entzündung, sowie Nervensystem haben eine besondere Beziehung zur Schilddrüse. Dementsprechend bieten sich zur Unterstützung einer gesunden Schilddrüsenfunktion an:

Der Stoffwechsler / Der Jungmacher / Der Neumacher / Der Dirigent

Einzeln oder in Kombination helfen diese der Schilddrüse in die Mitte zu kommen.

ANWENDUNGSTIPP NR. 7

Ängste und Panikstörungen sind im Vormarsch ...

... obwohl die elementaren Bedrohungen wie in Krisen- oder Kriegszeiten nicht vorhanden sind. Nahrung gibt es im Überfluss. Und doch erzeugt das moderne Leben ohne tiefere, emotionale Gefühlsbewegungen und Herausforderungen eine steigende Überladung mit emotionaler Energie, die gestaut ist und sich entladen möchte.

Die Ängste und Panikgefühle, die unreal sind – das bedeutet sie sind nicht der Realität angepasst – sind ein Versuch des Körpers diesen zu entladen, was aber durch die mentale, unbewusste Körperkontrolle des modernen Menschen meist verhindert wird. Oft fühlt er auch gar nicht, dass dieser Zustand besteht.

Die Dr. Neuburger Produkte **Der Neumacher** und **Der Ausgleicher** wirken beide alleine oder in Kombination emotional ausgleichend. Hormonveränderungsphasen – Wechsel, Schwangerschaft, Stillzeit oder Absetzen der Pille – können zusätzlich dazu beitragen, dass die emotionale Harmonie verloren geht. In diesen Phasen kann **Der Dirigent** zusammen mit dem **Neumacher** alleine



oder in Kombination mit dem **Ausgleicher** die gute Stimmung wiederherstellen. Auch der Schlaf ist ja so wichtig, damit sich unsere Nerven-Reserven regenerieren können. Durch **Neumacher, Ausgleicher und Dirigent** wird ein gesunder Schlaf gefördert.

ANWENDUNGSTIPP NR. 8

Ängste und Panikstörungen sind im Vormarsch ...

Der Wechsel ist ein natürlicher Vorgang, der zum Leben jeder Frau genauso dazugehört wie die Pubertät. Damit es nicht zu einem subjektiven Verlust der Lebensqualität kommt, sollte folgendes beachtet werden:

Tatsache ist, dass die Geschlechtshormone Östradiol, Progesteron, DHEA, Testosteron abnehmen und dadurch unangenehme Symptome ausgelöst werden können. Neben den bekannten Symptomen wie Hitzewallungen und Gewichtszunahme können sich Beschwerden/Neigungen, die schon vor dem Wechsel minimal oder latent vorhanden waren auch plötzlich verstärken:

- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen
- **Blutdruckschwankungen und Schwindel**
- **Probleme mit Haaren und Nägel**
- **Gewichtsveränderungen**
- **Hauttrockenheit**

Phytohormone aus Pflanzen sind hormonähnliche Wirkstoffe, die am besten im natürlichen Verband der Pflanzenrezeptur belassen sein sollten. Die Kiefernrinde und der Extrakt der wilden YAMS Wurzel im Dirigenten liefern Isoflavone, Polyphenole, Flavonoide und unterstützen einen gesunden Stoffwechsel dieser wichtigen Botenstoffe im menschlichen Körper. Zusätzlich kann man den Dirigenten mit dem Dr. Neuburger Produkt kombinieren, das zu den verstärkten Neigungen im Wechsel passt:

- **Bewegungsapparat – Dirigent + Jungmacher**
- **Stimmung und Schlaf – Dirigent + Neumacher**
- **Kreislauf und Blutdruckschwankungen, Schwindel – Dirigent + Ausgleicher**



• **Gesundheit der Haare und Nägel, sowie Gewichtsveränderungen – Dirigent + Stoffwechsler**

Allgemein: Die Hormonumstellung Klimakterium leitet eine wichtige Entwicklungsperiode im Leben der Frau ein: Die Möglichkeit Kinder zu bekommen endet – diese Phase des Lebens dient dazu, die spirituelle Entwicklung zu unterstützen und die Energie verstärkt in diese Richtung zu lenken. Die entstehende Weisheit soll an die Menschen (auch jüngere Menschen) innerhalb und außerhalb der Familie weitergegeben werden. Nimmt man schulmedizinische Hormone ein, dann wird, solange die Frau diese einnimmt, dieser Übergang blockiert oder auf „Eis gelegt“.

ANWENDUNGSTIPP NR. 9

Der Winter: Unsere Abwehrlage unter Beschuss

Die Abkühlung: Die Übergangsphasen sind in den letzten Jahren abrupt. Deshalb auf die Veränderung rasch reagieren und beim Essen:

Wärmende Nahrungsmittel vermehren: Warme Getränke, Suppen, Gekochtes, Gebratenes, wärmende Gewürze und allgemein weniger trinken als in der warmen Zeit.

Kühlendes reduzieren: Kalte Getränke, Mineralwasser, Limonaden, frisches Obst, Fruchtsäfte. Rohes Gemüse auch reduzieren. Milch und Milchprodukte vermindern. Eine allgemeine Stärkung des Immunsystems macht **der Jungmacher** – 1 bis 2 Monate 2 Kapseln morgens einnehmen.

Akute Maßnahme bei Kontakt mit verschnupften oder hustenden Menschen:

Der Abwehler Mundspray – 2 Sprühstöße in den Rachen – anwenden. Anwendung auch danach noch 2 bis 3-mal wiederholen. Hände waschen. Auch bei Windexposition und starker Auskühlung nachher Abwehler einmal anwenden. Sollte es euch doch einmal schlimmer erwischen, nützt den bewährten Cocktail:

- **Der Klardenker** – 2 Kapseln
- **Der Ausgleicher** – 2 Kapseln (oder 50 Tropfen)
- **Der Jungmacher** – 2 Kapseln

Kapselinhalt von allen in heißem Wasser oder Tee auflösen. Bei Bedarf mit Ahornsirup, Agavensirup oder Rohrohrzucker nach Geschmack süßen und ganz austrinken. Parallel dazu alle 3 bis 4 Stunden mit **Abwehler** sprühen. Diesen Cocktail kann man auch bei Bedarf wiederholen.



ANWENDUNGSTIPP NR. 10

Der Winter: Unsere Abwehrlage unter Beschuss

Kälte und Heizperiode konfrontieren unsere Haut mit einer herabgesetzten Feuchtigkeit der Innen- und Außenluft. Das erhöht die Verdunstung über die Haut. Wenn der Hautstoffwechsel in Ordnung ist, kann die Haut Feuchtigkeit von innen über die Lymphe wieder auffüllen und es kommt zu keiner Schädigung der Haut. Deshalb ist es vorteilhaft, eine 2-Monatskur mit dem Ausgleicher durchzuführen. 1 Kapsel zum Schlafengehen reicht aus. Zusätzlich von außen Der Hautfreund - Die Creme anwenden, der Feuchtigkeit spendet und mit dem Kiefernrintenextrakt die freien Radikale neutralisiert. Diese entstehen durch aggressives Sonnenlicht, Hyperstress, Alkohol, Nikotin und können die Hautgesundheit belasten und Alterungsvorgänge in der Haut beschleunigen. Weiter werden dadurch die Proteine Elastin und Kollagen geschützt, die ebenso der Haut Alterung entgegenwirken.

Wissenswert:

Unsere Haut ist eigentlich wasserdicht, sonst könnten wir uns ja nicht einmal waschen oder ausgiebig baden gehen. Die Haut hat aber sehr wohl Aufnahmekanäle für aktive Öle. Aktive Öle bieten auch einen guten Kälteschutz. Immer wieder auch aktive Öle auf die Haut zu bringen schafft auch ein besseres Langzeitergebnis für die Hautgesundheit, als ausschließlich Feuchtigkeit zuzuführen. Deshalb ist auch Der Hautfreund - Die Salbe als reichhaltige und nur auf aktiven Fetten aufgebaute Mischung passend. Es dauert natürlich etwas länger bis diese einzieht. Hinterlässt aber nach einigen Minuten einen samtigen Film auf der Haut, der die Poren nicht verstopft und bietet auch einen guten Kälteschutz. Wenn Juckreiz dazukommt oder auch schuppige Tendenzen, dann ist immer schon eine schwelende Nahrungs-Unverträglichkeit im Spiel, die sich oft im Winter mehr zeigt.

Die richtige Kur in diesem Fall:

- **Der Jungmacher** – 2 Kapseln morgens und
- **Der Saubermacher** – 2 Kapseln zum Schlafengehen

Wenn's juckt oder schuppt außerdem rohes Gemüse und Obst reduzieren – ebenso Fruchtsäfte und Nüsse. Milch und Milchprodukte reduzieren und die Haut wird sich beruhigen. Vom **Hautfreund-Die Salbe** und **Hautfreund-Die Creme** gibt es jetzt auch Kleinserie 15 ml und auch vom **Abwehrr Mundspray** das handliche 10 ml Fläschchen.