Jill Crista

Nie wieder Schimmel

Leseprobe

Nie wieder Schimmel

von Jill Crista

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

CRISTAS SCHIMMELPILZ-FRAGEBOGEN VIII

TEIL 1 FIESER SCHIMMEL 1
Hätte ich es doch nur gewusst 2
1.1 Der geheime Plan 9
1.2 Kennen Sie Ihren Feind 29
1.3 Symptome einer Schimmelpilzerkrankung 34
1.4 Diagnose & Tests 55

TEIL 2 DIE 5 STRATEGIEN UND WERKZEUGE 63
Das große Ganze 64
2.1 Vermeidung 72
2.2 Grundlagen 86
2.3 Schutz 103
2.4 Reparatur 120
2.5 Bekämpfung 135

TEIL 3 GEBÄUDE 165
Schimmel in Innenräumen ist schlecht 166
3.1 Gebäudediagnose 168
3.2 Sanierung 173
3.3 Prävention 184

Verweise 189
Danksagung 195
Bibliographie 197
Stichwortverzeichnis 205

Hätte ich es doch nur gewusst

Ich wünschte, ich hätte mehr über Schimmelpilze gewusst, als es wirklich darauf ankam. Denn ich habe Schimmelpilze übersehen – bei meinen Patienten, meiner Familie und in meinem eigenen Zuhause. Ich wusste nicht, wie man sie erkennt und unterschätzte den Schaden, den sie anrichten können.

Dieses Buch habe ich vor 15 Jahren für mich selbst geschrieben. Damals hätte ich ein solches Buch gebraucht, um Patienten und geliebte Menschen vor Leid zu beschützen – und davor zu bewahren, dass ihre Gesundheit und ihr Leben monatelang beeinträchtigt wurden und sie Geld und ihre Lebensfreude verloren.

Mittlerweile habe ich viel gelernt und weiß, wie Schimmelpilze ticken. Dieses Wissen möchte ich mit Ihnen teilen und Sie mit allem wappnen, was Sie benötigen, um den Schimmelpilzen den Kampf anzusagen. Ich möchte Sie mit bewährten Strategien ausstatten, damit Sie diesen Kampf gewinnen können.

Sie brauchen Lösungen gegen Schimmelpilze. In diesem Buch werden Sie welche finden!

WARUM SIE DIESES BUCH LESEN

Sie möchten sich besser fühlen, warum sonst? Sie möchten eine Liste mit allen Symptomen und Heilmitteln zur Hand haben. Na klar. Ich bin selbst ein ungeduldiger Mensch; wenn das auch auf Sie zutrifft, dann blättern Sie direkt weiter zu *Teil 2 – Die 5 Strategien und Hilfsmittel* und schauen sich die Lösungen an.

Allerdings rate ich Ihnen, sich hinterher dennoch *Teil 1 – Fieser Schimmel* durchzulesen, um wirklich zu verstehen, was Schimmelpilze sind. Lernen Sie, wie sie wirken und wie man sie so bekämpfen kann, dass sie niemals wiederkommen. Schimmelpilze gehören zu den ältesten Lebewesen dieses Planeten und sind somit Meister im Überleben. Sie haben die Angewohnheit, immer wiederzukommen. Und wieder und wieder und wieder. Sie müssen ihre Schwächen kennen, um Schimmelpilze ein für alle Mal zu besiegen.

WARUM SOLLTEN SIE MIR VERTRAUEN?

Ich habe alles selbst durchgemacht. Nicht nur habe ich als Ärztin Patienten mit Schimmelpilzerkrankungen behandelt, ich bin früher auch an Schimmelpilzen erkrankt. Zur Expertin für Schimmelpilze wurde ich auf die harte Tour, indem ich mich tagtäglich mit den gesundheitlichen Problemen durch eine Schimmelpilzvergiftung herumschlagen musste. Ich fühle mit Ihnen, wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, weil auch Sie Opfer einer Schimmelpilzerkrankung sind.

Als Ärztin hatte ich einige Patienten, die mit chronischer Erschöpfung und Erkrankungen zu tun hatten, deren Ursache sich niemand erklären konnte. So bin ich zu den Schimmelpilzerkrankungen gekommen. Ich bin eine naturheilkundliche Ärztin, was bedeutet, dass ich darin geschult wurde, die Ursache einer Erkrankung oder eines Unwohlseins zu finden und zu behandeln. Warum ist das so wichtig? Weil sich die Menschen meistens schnell besser fühlen, sobald man die Ursache ihrer Krankheit behoben hat. Der Körper hat einen angeborenen Heilungstrieb. Die Schwierigkeit besteht darin, die Ursache zu identifizieren. Das macht den Großteil der Arbeit eines Arztes aus.

Die naturheilkundlichen Prinzipien, bei denen man *mit* dem Körper statt *gegen* ihn arbeitet, sind meist sehr wirkungsvoll. Aber dennoch gab es bei mir diese kleine Gruppe „festgefahrener" Patienten, die auf die herkömmlichen Methoden nicht so reagierten wie andere Patienten. Es ging ihnen einfach nicht besser. Von Termin zu Termin änderte sich

nichts, obwohl sie alles Menschenmögliche taten. Ehrlich gesagt, wunderte ich mich, dass sie trotzdem noch genug Vertrauen in mich hatten, um wiederzukommen.

Dann entdeckte einer dieser Patienten giftigen Schimmel in seiner Wohnung – giftigen schwarzen Schimmelpilz. Daraufhin überlegte ich, ob das der Grund sein konnte, warum es ihm nicht besser ging, obwohl er sich zu 110 % an den Behandlungsplan hielt. Und ich fragte mich, ob die anderen Patienten aus dem gleichen Grund immer noch krank waren. Ich konnte die Frage nicht beantworten, weil ich damals nicht genug über Schimmelpilzerkrankungen wusste.

Deshalb zog ich alle möglichen Bücher zurate und musste schockiert feststellen, dass Schimmel eindeutig der Grund war, weshalb dieser Patient nicht auf die Behandlung ansprach. Das Gleiche galt für viele meiner anderen „festgefahrenen" Patienten. Ich wundere mich dass ich tonnenweise Berichte über Schimmelpilze, daraus resultierende Vergiftungen und deren Schädlichkeit für Lebewesen fand, ich aber in der Praxis keinerlei Ahnung davon hatte. Woran lag das? Der Grund ist simpel – es mangelte an Humanstudien.

Die vielen Forschungsstudien über Schimmelpilze und Schimmelpilzgifte (die sogenannten Mykotoxine) beziehen sich alle auf Tiere und Tierfutter. Die für die Fütterung von Nutztieren verantwortlichen Menschen kennen die Risiken. Sie haben sogar Methoden entwickelt, um die Schimmelpilzbildung zu verringern und ihre Tiere gesund zu halten.

Allerdings gibt es kaum Förderung, um diese Forschung und die Auswirkung von Schimmel auf Menschen zu übertragen. Ohne eindeutige Labortests und durch Studien an Menschen überprüfte Behandlungsprotokolle mussten Ärzte bei ihren menschlichen Patienten Schimmelpilzerkrankungen einfach übersehen, genauso wie ich es tat.

In den Jahrzehnten, in denen ich mich schon mit dem Thema Schimmelpilze und den damit zusammenhängenden Erkrankungen beschäftigt habe,

hat sich nur wenig getan. Wir verfügen nun über bessere Testmöglichkeiten in Laboren, aber trotzdem gibt es erst sehr wenige Humanstudien zur Untersuchung von Behandlungsmöglichkeiten. Dennoch können wir von den Tieren lernen, denn viele Gesetzmäßigkeiten gelten gleichermaßen für Tiere wie für Menschen. Und wir können von älteren Menschen lernen.

Mithilfe meiner wissenschaftlichen Kenntnisse, traditioneller Behandlungspläne und dem, was mir meine Mentoren beigebracht haben, entwickelte ich Methoden, um das Schimmelpilzproblem bei meinen „festgefahrenen" Patienten anzugehen … und ihr Zustand besserte sich.

DIE ÄLTESTE INNENRAUMKRANKHEIT

Ich bezeichne Erkrankungen durch Schimmelpilze häufig als „älteste Innenraumkrankheit", denn sie sind seit Menschen in Innenräumen leben ein Thema – von Höhlen über Holzhütten bis hin zu Steinhäusern. Sogar in der Bibel wird Schimmel als physische sowie spirituelle Erkrankung erwähnt. Zwar gibt es nur sehr wenige Humanstudien zur Behandlung von Schimmelpilzerkrankungen, wirksame Behandlungsmethoden existieren jedoch schon seit Jahrhunderten.

Mangelnde Forschung ist nicht gleichbedeutend mit mangelnder Wirksamkeit. Traditionelle Heiler aus allen indigenen Kulturen behandelten erfolgreich Menschen, die an Schimmelpilzen erkrankt waren. Leider wurde nur ein geringer Teil dieses Wissens an die Ärzte der heutigen Zeit weitergegeben.

Obwohl ich schlussendlich herausfand, dass Schimmel das Problem meiner „festgefahrenen" Patienten war, stand ich leider ohne einen modernen Behandlungsplan da, mit dem ich ihnen hätte helfen können. Ich musste mich auf meine Lehrer und meine wissenschaftliche Ausbildung verlassen und letztlich ein wenig herumexperimentieren.

Ich las all die Forschungsberichte zu Tieren, weil ich verstehen wollte, wie Schimmel Lebewesen schadet. Ich verfügte über ein großes Wissen über Pflanzen und Nährstoffe, das mir dabei half, die Ergebnisse der Stu-

dien an Tieren auch auf den menschlichen Körper zu übertragen. Somit entwickelte ich Behandlungsmethoden, um die spezifischen Probleme anzugehen, die durch Schimmel verursacht werden. Indem ich Techniken meiner Lehrer mit einbezog, „übte" ich an meinen an Schimmelpilzinfektionen erkrankten Patienten und war dabei ziemlich erfolgreich. Plötzlich ging es mit den „festgefahrenen" Patienten bergauf. Da die Ursache beseitigt und behandelt wurde, verbesserte sich ihr Zustand.

Seitdem habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Ärzte über Schimmel aufzuklären. Ich habe einen Kurs über Schimmelpilzerkrankungen bei Menschen entwickelt, der das Neueste in Sachen Diagnosetests und Behandlungen beinhaltet. Wenn Sie wollen, dass sich Ihr Arzt Wissen über Schimmelpilze aneignet, sollten Sie ihm meine Kursreihe vorschlagen. Sie finden sie unter DrCrista.com: *Doctors – Are you missing mold illness in your patients?* [Anm. d. Verlags: Seite in engl. Sprache] Diese liefert die wissenschaftliche Grundlage für die Informationen in diesem Buch.

WIE ICH MIR DIE SPOREN VERDIENTE

Schimmelpilze haben mich persönlich erwischt. Ironischerweise spross in dem Winter, in dem ich den Schimmelpilzkurs für Ärzte entwickelte, der Schimmel in meinem eigenen Haus. Während der ganzen Zeit, in der ich über durch Schimmelpilze ausgelöste Krankheiten forschte und das Kursmaterial zusammenstellte, wurde ich kränker und kränker und bemerkte es nicht einmal. Ich übersah die Tatsache, dass meine Familie und ich durch Schimmel krank geworden waren, obwohl ich selbst andere Menschen über dieses Thema informierte. Der passende Ausdruck dafür wäre wahrscheinlich „Schimmelhirn". Damit meine ich, dass das Gehirn einfach nicht richtig funktioniert, so als ob es von einer Wolke oder Nebel verhangen wäre, die bzw. den man nicht abschütteln kann.

Ich hatte den Schimmel unterschätzt. Wir waren Ende des Sommers in ein relativ neues Haus gezogen. Seit unserem Einzug hatten wir, sofern es nicht regnete, die Fenster immer weit geöffnet. Es war ein traumhafter, ungewöhnlich trockener Herbst, sodass die Fenster fast immer offen standen. Falls Sie noch nie im Herbst in Wisconsin waren, sollten Sie das

unbedingt einmal machen. Es ist so schön. Als der Winter kam, schlossen wir das Haus immer mehr und schalteten irgendwann die Heizung ein. Meine Kinder und ich begannen, merkwürdige Symptome zu entwickeln, was ich allerdings nicht realisierte. Ich übersah den Schimmel in meinem eigenen Haus.

WIE MAN EINEN FROSCH KOCHT

Kennen Sie die Geschichte, wie man angeblich einen Frosch kocht? Es heißt, ein Frosch, den man in kochendes Wasser setzt, würde sofort herausspringen, weil er die drastische, lebensbedrohliche Veränderung spürt und so schnell wie möglich in Sicherheit hüpft. Wenn man aber einen Frosch in kaltes Wasser setzt und dann ganz langsam die Temperatur erhöht, bleibt er darin sitzen, bis er irgendwann kocht. Seine Anpassungsfähigkeit ist sein Untergang. Ich habe das nie persönlich ausprobiert, weil mir Amphibien viel zu sehr am Herzen liegen, aber ich glaube, das gleiche Phänomen war in meiner Situation der Fall.

Als das Wetter kälter wurde, schlossen wir jede Woche etwas länger die Fenster. Als die Temperatur der frischen, sauberen Außenluft abnahm, nahm unsere Belastung durch schlechte Innenluft zu. Das war im Grunde so, wie wenn man beim Frosch langsam die Temperatur erhöht. Weil es langsam geschah, gab es auch keine massiven Warnsignale. Mein Körper schlug nicht Alarm. Unsere Anpassungsfähigkeit war unser Untergang. Indem wir nach und nach immer mehr Schimmelgiften ausgesetzt waren, wurden unsere Frösche gekocht.

Glücklicherweise zeigte sich unser Feuchtigkeitsproblem irgendwann an der Küchendecke. Die Fuge zwischen zwei Trockenbauwänden brach auf und hinterließ einen gelblichen Fleck. Innerhalb weniger Wochen wurde aus dem kleinen gelben Fleck eine wahre Sintflut, die aus dem darüberliegenden Badezimmer in meine Küche strömte. Scheinbar bahnte sich das Wasser einen Weg bis ins Erdgeschoss und zwar schon seit das Haus gebaut worden war. An allen Stellen mit Feuchtigkeitsschäden wuchs giftiger Schimmelpilz, wodurch der Großteil der Räume in unserem Haus betroffen war.

Sie sehen, ich habe so meine Erfahrungen mit Krankheiten durch Schimmelpilze gemacht. Mich hat es genauso getroffen wie meine Kinder und meine Patienten. Rückblickend denke ich bei vielen Patienten: „O Gott, das war eine Schimmelpilzerkrankung und ich habe es nicht gesehen." Schimmelpilzerkrankungen können sich in Form von Sinusitis, Asthma, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronischen Hautausschlägen, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Reizdarm oder -blase zeigen. Schimmel verursacht Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen und manche Krebsarten.

Sie kennen garantiert Menschen, die durch Schimmelpilze krank geworden sind. Denken Sie an die Personen in Ihrem Leben, die nicht in der Lage zu sein scheinen, sich aufzuraffen. Die ständig krank werden. Oder die nach einer Krankheit ewig brauchen, bis sie wieder fit sind. Sie können nicht zur Arbeit gehen. Sie fehlen in der Schule. Sie machen Pläne, verwerfen diese aber in letzter Minute wieder. Sie haben eine merkwürdige Diagnose erhalten, die niemand versteht und deren Behandlungsmöglichkeiten begrenzt oder riskant sind, vielleicht nicht anschlagen und so merkwürdige Namen wie „idiopathisch" oder „Sarkoid" tragen, mit „Pneumo" anfangen oder auf „itis" enden. Weil Schimmel viele Körpersysteme betreffen kann, kann er nach vielen anderen Krankheiten aussehen. Vielleicht sind Sie diese Person. Füllen Sie am besten Cristas Schimmelpilz-Fragebogen am Anfang dieses Buches aus, um zu sehen, ob Sie Symptome einer Schimmelpilzerkrankung aufweisen. Falls ja, sind Sie damit nicht allein.

Ich bin sehr ambitioniert, wenn es darum geht, die Menschen über Schimmel aufzuklären. Als sich das Feuchtigkeitsproblem in unserem Haus zeigte, setzten sich all die Puzzlestücke zusammen und offenbarten, dass Schimmel unser Problem war. Sofort nutzte ich die Behandlungspläne, die ich auch für meine Patienten mit Schimmelpilzerkrankungen verwende, und sanierte den Wasserschaden. Und wir fühlten uns besser. Wenn Sie durch Schimmelpilze krank geworden sind, brauchen Sie die Hilfsmittel und Strategien, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle.

1.1 Der geheime Plan

Der geheime Plan des Schimmels ist auch sein Sinn und Zweck auf diesem Planeten: zu recyceln und zu zersetzen. Fairerweise muss ich zugeben, dass wir Schimmelpilze brauchen. Ohne sie würde es nicht gehen. Schimmel verwandelt Pflanzenreste in Nährstoffe, die für das Wachstum neuer Pflanzen benötigt werden. Schimmel ist also ziemlich nützlich – draußen. Drinnen nicht. Sobald Schimmel auf den Geschmack des einfachen Lebens in Innenräumen gekommen ist, kennt er kein Halten mehr. Der altruistische Zweck der Schimmelpilze verzerrt sich zu einem geheimen Plan, bei dem es darum geht zu überleben und die Welt zu beherrschen. Wenn man den Schimmel lässt, erobert er unsere Gebäude, unser Hab und Gut und unsere Körper.

Fakten, die Sie über Schimmel kennen sollten:

SCHIMMEL ...

1. ist ein Überlebenskünstler.
2. sondert giftige Ausdünstungen ab.
3. ist ein Tyrann.
4. dringt in Ihren Körper ein.
5. verursacht giftigen Atem.
6. verschwindet nicht kampflos.
7. macht Sie schwach.
8. verursacht Heißhungerattacken.
9. sorgt dafür, dass man sich verrückt, wie vernebelt und träge fühlt.
10. verursacht Allergien.
11. verursacht Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
12. sorgt dafür, dass man sensibel auf Chemikalien reagiert.

13 sorgt dafür, dass man sensibel auf elektromagnetische Felder reagiert.
14 -erkrankungen sind schwer zu identifizieren.
15 -erkrankungen werden oft falsch diagnostiziert.
16 wird meistens vertuscht.

Die nächsten Abschnitte gehen auf jeden Punkt genauer ein. Wenn Ihnen allerdings die kurze und knackige Version ausreicht, können Sie direkt bei *1.3 Symptome einer Schimmelpilzerkrankung* weiterlesen und schauen, ob Sie sich selbst oder jemanden in Ihrem Umfeld darin wiedererkennen. Auf jeden Fall sollten Sie, falls Sie an einer Erkrankung durch Schimmelpilze leiden, wissen, dass Sie wieder gesund werden können!

1. SCHIMMEL IST EIN ÜBERLEBENSKÜNSTLER

Schimmel ist der ultimative Überlebenskünstler. Er ist sozusagen die Spezialeinheit des Pilzreichs. Als eine der ältesten lebenden Spezies der Erde hat er Überlebensstrategien entwickelt:

A Schimmel weiß, wie er sich unbemerkt in Gebäude einschleichen kann.
B Schimmel kann auf versteckten Feuchtigkeitsquellen überleben.
C Schimmel kämpft um sein Revier, indem er seine Gegner außer Gefecht setzt.
D Schimmel ist hartnäckig; Bei Widrigkeiten geht er in Deckung und wartet ab, bis die Luft rein ist und er wieder wachsen kann.

A **Schimmel weiß, wie er sich unbemerkt ins Gebäude einschleichen kann.** Er kann in einem Gebäude wachsen, ohne Spuren zu hinterlassen. Schimmel existiert unbemerkt, weil man ihn häufig nicht sehen oder riechen kann. Er wächst unter dem Fußbodenbelag und hinter den Tapeten oder Trockenbauwänden. Häufig verwechseln die Menschen ihn mit Staub oder Teppichflecken. Giftiger Innenraumschimmel hat selten einen Geruch, solange er nicht mit Luft in Berührung kommt. Wenn Sie einen muffigen, schimmeligen oder modrigen Geruch wahrnehmen, gibt es definitiv ein Problem. Merken Sie sich einfach: Schimmel kann versteckt entstehen, ohne überhaupt einen Geruch zu entwickeln.

B Schimmel kann auf versteckten Feuchtigkeitsquellen überleben. Schimmel benötigt nur etwas überschüssige Feuchtigkeit, um zu wachsen. Sichtbares Wasser *ist nicht* nötig. Schimmel existiert auf mikroskopischer Ebene. Eine für uns unbedeutende Menge Feuchtigkeit kann für eine Schimmelpilzspore ein wahres Seegrundstück sein. Hohe Luftfeuchtigkeit und Dampf im Haus reichen dafür schon aus.

Schimmel ernährt sich von allem, was kohlenhydratreich ist. Er ist da nicht wählerisch. Er ernährt sich von Gipskartonplatten, Sperrholz, Unterböden, Teppich, Karton, Kork, Spanplatten, Grobspan- bzw. OSB-Platten oder, wie es ein befreundeter Schreiner nennt, „das, was mal Holz war". Materialien, die aufgebrochen oder mit Papier verkleidet sind, sind die Lieblingsspeise von Schimmelpilzen. Je zerklüfteter oder aufgeschlossener, umso besser. Darum gedeihen auf OSB-Platten auch mehr Schimmelpilze als auf Sperrholz – sie sind sozusagen schon vorgekaut.

Schimmel wächst sogar auf Zement, wenn dieser staubig ist.

Staub **fördert** Schimmel

Wenn wir schon von Staub sprechen: Er ist eine der einfachsten Möglichkeiten, um Schimmelpilze zu füttern. Fügt man dann noch eine hohe Luftfeuchtigkeit im Raum hinzu, hat man die perfekten Voraussetzungen, um Schimmelsporen zu füttern *und* zu wässern.

Wie sieht es mit Ihren Bilderrahmen aus? Oben auf dem Türrahmen? Auf den Büchern in Ihrem Regal? Auf herumliegenden Gegenständen? Wie oft werden sie entstaubt?

(Randbemerkung: Die Lektoren dieses Buchs berichteten, sie hätten an dieser Stelle pausiert, um erst einmal ihre Wohnungen und Büros zu entstauben. Wenn Sie jetzt auch den Drang haben, alles zu entstauben: Nur zu! Das ist ganz normal. Sie sind kein Hypochonder. Sie lernen dazu und verhalten sich proaktiv. Das Buch ist auch noch da, wenn Sie zurückkommen. Also los, fangen Sie an, Staub zu wischen!)

C Schimmel kämpft um sein Revier, indem er seine Gegner außer Gefecht setzt. Schimmel ist ein Kämpfer und ein schlauer Überlebenskünstler. Wenn Schimmel einen schönen Ort gefunden hat, kämpft er um diesen. Wollen andere Schimmelpilze oder Bakterien sein neu gefundenes Zuhause besetzen, gibt der Schimmel giftige Chemikalien ab, um die Eindringlinge zu vergiften. Diese Chemikalien heißen Mykotoxine.

D Schimmel ist hartnäckig. Eine Schimmelpilzkolonie wird wichtige Ressourcen opfern, um das Überleben der Spezies zu sichern. Wittert die Kolonie eine Bedrohung, schießt sie Sporen weit in die Luft, in der Hoffnung, dass die kleinen Schimmelsporenbabys in schöneren Gefilden landen.

Die Schimmelsporen sind so was wie die Raumkapsel, in die Superman als Baby gesteckt wurde. Als Supermans Eltern wussten, dass ihr Planet zerstört werden würde, setzten sie ihr kleines Baby in eine Raumkapsel und schickten ihn darin ins Weltall. Er war sozusagen der Hoffnungsträger für die ganze Spezies. Diese Raumkapsel enthielt alles, was Baby-Superman zum Überleben brauchte, bis er einen gastfreundlichen neuen Planeten gefunden hatte. Schimmelsporen sind genauso wie Supermans Raumkapsel. Sie sind mit etwas Nahrung, Überlebensinformationen und einer Art Lieferprogramm ausgestattet, um einen neuen Ort zu finden, an dem sie landen und wachsen können. Sporenraumkapseln schwirren die ganze Zeit auf der Suche nach etwas Feuchtigkeit in der Luft herum.

Lassen Sie Ihr Zuhause nicht zu einem gastfreundlichen Planeten für Schimmelpilze werden. Kontrollieren Sie sorgsam die Feuchtigkeit in den Innenräumen.

2. SCHIMMEL SONDERT GIFTIGE AUSDÜNSTUNGEN AB

Schimmelpilze in Innenräumen geben viele giftige Gase von sich, aber Mykotoxine sind die gefährlichsten. Mykotoxine sind so giftig,

Stichwortverzeichnis

A

Alpha-Liponsäure 121, 131
Antibiotika 40, 50, 84
Antidiuretisches Hormon (ADH) 57, 95
Antimykotika, innerlich anwendbare 136, 137, 138
Antimykotika, nasale 136, 137, 148, 157, 159
Ätherische Öle 60, 136, 149, 150, 151, 152, 153, 163, 184
Ausscheidungsorgane 88, 89, 93, 112, 129

B

Ballaststoffe 97, 100, 105, 106, 107, 108
Bartflechten 139, 143, 144, 145
Bieler Brühe, Rezept 161
Brain Fog. *Siehe* Gehirnnebel

C

Candida albicans 57
Choleretische Kräuter 109, 110, 111
Cholestyramin 106
Circadianer Rhythmus 87
Coenzym Q10 97, 121, 133, 134

D

Docosahexaensäure (DHA) 114

E

Elektromagnetische Felder 24, 25

F

Flavonoide 97, 99, 110, 121, 125, 126

G

Gallensäurebinder 104, 105, 106, 107, 108
Gallentreiber 100, 104, 107, 108, 109, 111, 112
Gehirnnebel 27, 45, 75, 81
Genetische Veranlagung 102
Glutathion 37, 118, 121, 123, 128, 129, 130, 131, 132

H

Herxheimer-Reaktion 66, 67, 160
HLA-DR/DQ 57

K

Kolloidales Silber 136, 149, 153, 154, 155, 156
Kurkuma 98, 99, 104, 118, 119, 193

L

Labortests 27, 56, 57, 58, 129
Leberwerte 57, 61

Lyme-Borreliose xiv, 47, 52, 53
Lymphmassage 121, 122, 123

M
Mariendistel 104, 116, 117, 118, 119, 129, 132, 176
Melatonin 121, 131, 132, 133, 134

N
NK-Zellen 58, 92, 93

O
Olivenblätter 136, 139, 142, 143
Oreganoöl 136, 139, 146, 147, 148
Ozon 76, 136, 149, 155

P
Pau D'Arco 136, 138, 139, 140, 141
Peloidtherapie 104, 112, 113, 114

Q
Quercetin 104, 115, 116, 125

R
Resveratrol 121, 127, 128

S
Sauna 96, 121, 123, 124, 125
Schlaf-Wach-Rhythmus. *Siehe* Circadianer Rhythmus
Schutzausrüstung 174, 175, 180, 183
Small Intestinal Bowel Overgrowth (SIBO) 101, 102
Stachybotrys 29, 30, 179

T
Thymian 99, 136, 139, 145, 146, 151
Tulsi 136, 139, 141

U
Urintest 56, 57, 58

V
VCS - Visual Contrast Sensitivity Test / Kontrastempfindlichkeitstest 60

W
Waldbaden 92

X
Xylit 136, 149, 155, 156, 157

Jill Crista

Nie wieder Schimmel

Fünf wirksame Schritte von der Sanierung bis zur Entgiftung

224 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de