

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Rückenschmerzen selbst behandeln

mit

47

Vitaminen und Mineralstoffen

Kathrin Dreusicke

Vitamine und Mineralstoffe

[Vorwort](#)

[Kapitel 1](#)

[Kapitel 2](#)

[Kapitel 3](#)

[Kapitel 4](#)

[Kapitel 5](#)

[Kapitel 6](#)

[Kapitel 7](#)

[Kapitel 8](#)

[Kapitel 9](#)

[Kapitel 10](#)

[Kapitel 11](#)

[Kapitel 12](#)

[Nachwort](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Es ist zunächst unklar, warum dein Rücken weh tut.

Wer immer mal Rückenschmerzen hatte, kennt den üblichen Weg zum Hausarzt und weiter zum Orthopäden. Der Orthopäde findet oft keine erkennbare Ursache und verschreibt Krankengymnastik zur Stärkung der Muskulatur und Wärmebehandlungen zur Lockerung von Muskelverspannungen.

Hilft das nicht, versucht man, das eigene Mobilar zu verbessern durch ergonomische Betten und Stühle.

Hilft das auch nicht, wird einem geraten, wöchentlich an einer Aqua-Gymnastik teilzunehmen.

Hilft das auch nicht, wird einem in der Regel ein Schmerzmedikament als letzte Lösung angeboten.

Eine völlig übersehene und extrem hilfreiche Behandlungsmöglichkeit wird oft übersehen:

Behandle dich selbst mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, dann riskierst du keine Nebenwirkungen und als angenehmer Nebeneffekt wird deine Alterung verlangsamt.

Wir benötigen 47 essentielle Vitalstoffe, damit wir gesund bleiben können. Ist nur ein Stoff zu wenig vorhanden,

funktioniert unser Organismus nicht mehr optimal.

In Verbindung mit etwas Bewegung und einem Bürostuhl, der auch für einen 8-stündigen Arbeitstag geeignet ist, wirst du vermutlich schmerzfrei werden können, ohne dich mit der aller-letzt-möglichen Notlösung der Schmerzmittel-Behandlung und einer permanenten Gift-Zufuhr aussetzen zu müssen.

Lass' uns gleich damit anfangen

Du bist zwischen 20 und 40 Jahre alt? Dann lies' gleich hier das erste Kapitel.

Du bist zwischen 40 und 75 Jahre alt? Dann lies' das zweite Kapitel.

Du bist 75 Jahre oder älter? Dann lies' das dritte Kapitel.

Du hast ein Kind mit rheuma-artigen Muskelschmerzen?
Dann lies' das vierte Kapitel.

Kapitel 1

Passend für 20 bis 40 Jahre

Du kannst beginnen mit der Vitalstoff-Versorgung, die für dein Alter ohnehin als optimales Anti-Aging-Programm empfohlen wird, um die natürliche Alterung zu verlangsamen.

Du benötigst folgende Produkte:

1. Vitamin D
2. Magnesium
3. Multivitamin
4. Omega 3

siehe **Kapitel 12** : [Einkaufsratgeber](#)

Zunächst benötigst du das Internet, um deine Einkäufe zu tätigen. Nach etwa 3 Werktagen, sobald du alle vier Nahrungsergänzungsmittel beieinander hast, startest du ein Vitamin-D-Setup als Grundlage VOR der eigentlichen Therapie.

Das bedeutet, du hast **für die ersten 4 Tage** eine Sonder-Dosierung „nötig“.

- Vitamin D mit 60.000 IU pro Tag
- Magnesium mit 500 mg pro Tag = 500 Gramm
- Multivitamin hochdosiert - siehe Kapitel 12 -
- Omega 3 mit 2 Kapseln pro Tag - siehe Kapitel 12 -

Würdest du direkt mit der Vitamin-D-Menge starten, die du später zur Erhaltung deines gesunden Vitamin-D-Spiegels brauchst, würde es ein ganzes Jahr lang dauern, bis dein

Vitamin-D-Spiegel auf das gewünschte und gesunde Niveau angestiegen wäre.

Bei Schwangeren oder bei Kranken ist es von besonderer Bedeutung, dass der Vitamin-D-Spiegel sofort auf das richtige Niveau gehoben wird, damit der Körper ausreichend Kapazität für eine Heilung bekommt.

Bei völlig gesunden und beschwerdefreien Menschen ist das Vitamin-D-Setup nicht sooooo wichtig, denn nach einem Jahr der täglichen Vitamin-D-Einnahme sind auch sie „im grünen Bereich“.

Erfahrungsgemäß haben jedoch auch die vermeintlich Gesunden kleine Wehwehchen, die mit dem richtigen Vitamin-D-Spiegel sofort heilbar sind.

Siehe auch:

Dr. Raimund von Helden's Buch „Gesund in 7 Tagen“ und:
<https://www.vitamindservice.de/erfahrungsberichte/der-erfolg-hat-2-bedingungen-anfangs-und-erhaltungs-therapie>

Bitte nimm' unbedingt alle 4 Mittel gleichzeitig.

Grund 1: Die Aktivierung von Vitamin-D im Blut benötigt Magnesium. Weil die meisten Menschen unerkannt unter Magnesium-Mangel leiden, würde die Vitamin-D-Einnahme OHNE Magnesium andere neue Probleme verursachen, weil der Magnesium-Mangel verstärkt werden würde.

Grund 2: Omega 3 ist ein Intelligenz-förderndes Supermittel, ABER es ist ohne ein potentes Multivitamin-Präparat unter Umständen belastend für einen durch Vitamin-Mangel geschwächten Körper. Je nach Schwere deiner Rücken-, Muskel- oder Beinschmerzen, kannst du jetzt - NACH deinem Vitamin-D-Setup - verschiedene Therapie-Ansätze wählen.