



Zitronen-Knoblauch-Kur zur Regeneration des Körpers

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 17 November 2020

Die Zitronen-Knoblauch-Kur ist ein Hausmittel aus der Volksheilkunde. Die Kur wirkt wie ein Jungbrunnen, heisst es. Sie befreie den Körper von Kalkablagerungen, führe also eine Art innere Entkalkung durch, was sich äusserst positiv auf das Herz-Kreislauf-System, aber auch auf die Gelenke und das Gehirn auswirken kann. Die dreiwöchige Kur kann mehrmals wiederholt werden. Sie erfordert nur wenige Zutaten und ist schnell zubereitet.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur

Die Zitronen-Knoblauch-Kur gilt als ein traditionelles Verjüngungsmittel aus der Volksheilkunde, das sich laut Erfahrungsberichten bei vielerlei Beschwerden und auch vorbeugend längst bewährt hat. Ganz gleich also, ob Sie Ihr Herz und Ihre Arterien, Ihre Gelenke oder Ihre geistige Leistungsfähigkeit auf Vordermann bringen wollen oder auch einfach Ihr Allgemeinbefinden verbessern möchten, probieren Sie die Zitronen-Knoblauch-Kur!

Sie können die Kur aus wenigen Zutaten selbst herstellen und nehmen sodann den entstandenen Trunk 1-mal täglich ein. Die genaue Anleitung finden Sie weiter unten.

Die Geschichte der Zitronen-Knoblauch-Kur

Wer die Zitronen-Knoblauch-Kur entwickelt hat und wie sie entstand, ist leider nicht bekannt. Vielleicht stammt sie aus dem Mittelmeerraum, wo gerade Knoblauch schon sehr lange ein fester Bestandteil in der Küche ist, aber auch als wichtiges Stärkungsmittel gilt. Schliesslich sollen die ägyptischen Sklaven Knoblauch bekommen haben, um die schwere Arbeit am Pyramidenbau verrichten zu können.

Da die Zitrone in Asien heimisch ist und erst vor 700 bis 1000 Jahren nach Südeuropa gelangte, könnte die Kur ihren Ursprung genauso in China, Indien oder einem anderen fernöstlichen Land haben.

Möglicherweise ist es aber auch eine sehr junge Kur, die entstand, weil man dachte, die Zitrone könne sicher die Arterien genau so gut entkalken wie die Kaffeemaschine. Und da Knoblauch schliesslich als bewährtes Mittel in Sachen Arteriosklerose gilt, hat man beides miteinander kombiniert.

Doch auch wenn die tatsächliche Herkunft der Zitronen-Knoblauch-Kur im Dunkeln bleiben sollte, so handelt es sich bei der Zitrone und dem Knoblauch in jedem Fall um zwei hochkarätige natürliche Heilmittel, deren präventive und auch therapeutische Eigenschaften sich bei einem regelmässigen Verzehr rasch bemerkbar machen. Längst weisen auch verschiedene Studien darauf hin, dass die Zitronen-Knoblauch-Kur sogar aus wissenschaftlicher Sicht absolut empfohlen werden kann.

So wirkt die Zitronen-Knoblauch-Kur

Da im Volksmund die Wirkung der Zitronen-Knoblauch-Kur mit einer Entkalkung verglichen wird, stellt man sich meist vor, die Flüssigkeit gelange in die Arterien, putze dort ordentlich durch und löse die Kalkablagerungen auf. Ganz so ist es natürlich nicht, doch verfügen sowohl die Zitrone als

auch der Knoblauch nachweislich über Wirkmechanismen, die einer „Verkalkung“ der Arterien und damit einer Arteriosklerose entgegenwirken.

So wirkt die Zitrone in der Zitronen-Knoblauch-Kur

Schon allein die gesundheitlichen Eigenschaften der [Zitrone](#) sind beeindruckend, wie Sie ausführlich im vorigen Link erfahren. Dabei ist es nicht nur das [Vitamin C](#), das aus der Zitrone ein heilsames Lebensmittel macht, sondern auch die sekundären Pflanzenstoffe (z. B. die beiden Flavonoide Naringenin und Hesperitin). Diese befinden sich insbesondere in der Schale der Frucht – und genau diese wird in der Zitronen-Knoblauch-Kur komplett mitverwendet. Ja, die Schale der Zitrone soll im Vergleich zur Grapefruit- und Mandarinschale deutlich mehr gesundheitsfördernde Substanzen enthalten (12).

In ihrer Gesamtheit wirken die genannten Stoffe stark antioxidativ, so dass sie den Organismus vor Schäden durch oxidativen Stress schützen können. Oxidativer Stress wiederum ist eine der Hauptursachen der meisten chronischen Erkrankungen und steht auch am Anfang einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose), so dass schon allein dieser Wirkmechanismus an der Entkalkung der Blutgefäße beteiligt sein könnte bzw. diese von vornherein verhindert oder zumindest hemmt.

Da die [Flavonoide](#) in der Zitronenschale ausserdem den Blutzuckerspiegel im Rahmen halten, der andernfalls (wenn er zu hoch ist) den Blutgefäßen schaden würde, wirkt die Zitronen-Knoblauch-Kur auch auf diese Weise einer Verkalkung der Blutgefäße entgegen. Ja, ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel gilt inzwischen sogar als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose bei Diabetikern (10, 11).

Des Weiteren wirken die Zitrusflavonoide blutverdünnend; sie fördern die Durchblutung und entspannen die Blutgefäße. Auch diese drei Wirkmechanismen helfen bei der Prävention oder Therapie von verkalkten Arterien (13).

Ein „kleiner“ Zusatzeffekt der Zitronen-Knoblauch-Kur ist ihr krebshemmendes Potenzial. Aus Studien weiss man, dass Menschen, die häufig Zitrusfrüchte essen, ein geringeres Krebsrisiko haben. Näheres dazu lesen Sie im oben verlinkten Zitronen-Artikel.

So wirkt der Knoblauch in der Zitronen-Knoblauch-Kur

Der [Knoblauch](#) ist im Gegensatz zur Zitrone schon sehr bekannt, was seine positive Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit betrifft. In Sachen Blutdruck beispielsweise gilt, dass Personen, die

reichlich Knoblauch essen, meist einen gesünderen Blutdruck haben als Leute, die seltener zu der würzigen Knolle greifen (9).

Doch auch konkret zur Wirkung des Knoblauchs auf die Verkalkung der Blutgefäße liegen Studien vor. So soll der Knoblauch nicht nur das Arteriosklerose-Risiko senken, sondern bei einer bestehenden Arteriosklerose sogar eine leichte Rückbildung bewirken. Dies war zumindest bei Teilnehmern einer Studie der Berliner Charité im Jahr 1999 der Fall, als diese vier Jahre lang hochdosiertes Knoblauchpulver eingenommen hatten (1).

Fünf Jahre später veröffentlichten ebenfalls Berliner Forscher zwei Laborstudien, in denen sich zeigte, dass Knoblauchextrakt die Calciumbindung an die Blutgefäße verhindern konnte, ein Mechanismus, der an der Bildung der Arteriosklerose beteiligt ist (3, 4).

2006 zeigten Wissenschaftler aus den USA, dass die Gabe von Knoblauch begleitend zu einer Statintherapie deutliche Vorteile mit sich brachte und die Hemmung der arteriosklerotischen Prozesse in den Blutgefäßen unterstützte (5).

In einem etwas aktuelleren Review von 2016 untersuchte man die Auswirkungen des Knoblauchs auf verschiedene Parameter wie Blutdruck, Cholesterinspiegel, Entzündungswerte und Koronarkalk (Grad der Verkalkung der Herzkranzgefäße) (2). Der Knoblauch konnte den Blutdruck (um bis zu 16 mm Hg) sowie den Cholesterinspiegel (um bis zu 29,8 mg/dl) senken. Allerdings zeigten sich die besten Effekte, wenn gereifter Knoblauchextrakt verwendet wurde.

Dieser spezielle Extrakt (*Aged Garlic Extract*, AGE) konnte auch die Verkalkung der Herzkranzgefäße positiv beeinflussen, so dass ein solches Präparat z. B. im Anschluss an die Zitronen-Knoblauch-Kur dauerhaft eingenommen werden könnte. Denn auch andersartige, also kalkfreie Ablagerungen können mit dem Aged Garlic reduziert werden, wie eine Studie kalifornischer Forscher zeigte (6):

55 Patienten mit metabolischem Syndrom (durchschnittlich 58 Jahre alt) nahmen täglich 2.400 mg AGE oder ein Placebopräparat ein. Nach etwa einem Jahr untersuchte man die Ablagerungen ihrer Herzkranzgefäße. Es zeigte sich, dass der AGE besonders die sog. Low Attenuation Plaques (LAP) reduzieren konnte. Bei LAPs handelt es sich um lipidreiche, aber kalkarme Ablagerungen, die sogar enger mit dem Herzinfarktrisiko korrelieren als eine Verkalkung. Es gilt daher: Je mehr LAPs, umso höher das Infarktrisiko (14).

***Schwarzen Knoblauchextrakt erhalten Sie hochdosiert z. B. hier: [Kapseln mit schwarzem Knoblauchextrakt](#)**

Im Jahr 2016 erschien eine randomisierte kontrollierte Studie, in der man sogar konkret die Kombination aus Zitronensaft und Knoblauch untersuchte, allerdings nicht in Bezug auf eine Verkalkung, sondern bei Patienten, die zu hohe Blutfettwerte hatten (7). Da hohe Blutfettwerte aber als Risikofaktor für eine Arteriosklerose gelten, möchten wir die Untersuchung dennoch vorstellen: Die Teilnehmer wurden in vier Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe 1 erhielt täglich 20 g Knoblauch und 1 EL Zitronensaft.
- Gruppe 2 erhielt täglich 20 g Knoblauch.
- Gruppe 3 erhielt täglich 1 EL Zitronensaft.
- Gruppe 4 erhielt weder noch.

Nach 8 Wochen wurde das Blut der Probanden analysiert. Erstaunlicherweise stellte man in Gruppe 1 eine im Vergleich zu allen anderen Gruppen signifikante Senkung des Gesamtcholesterinspiegels, des LDL-Cholesterins und des Fibrinogens fest. Ein sinkender Fibrinogenwert deutet auf ein "dünnere" Blut hin.

Auch der Blutdruck und sogar das Körpergewicht sanken in Gruppe 1 deutlicher als in den Gruppen 3 und 4. Es scheint also absolut sinnvoll zu sein, Knoblauch und Zitronensaft nicht einzeln einzunehmen, sondern kombiniert - zum Beispiel in Form der Zitronen-Knoblauch-Kur.

Superfoods unterstützen die Wirkung der Zitronen-Knoblauch-Kur

Das Ergebnis der Zitronen-Knoblauch-Kur wird durch die Kombination mit bestimmten heilenden Superfoods (Ingwer, Kurkuma und schwarzem Pfeffer) noch zusätzlich verbessert:

So stoppt Ingwer Ablagerungen in den Blutgefäßen

[Ingwer](#) wirkt u. a. entzündungshemmend, antioxidativ, krebshemmend und schmerzstillend. In einer Übersichtsarbeit von 2018 findet man ferner eine Zusammenfassung, über welche Wirkmechanismen Ingwer und sein Hauptwirkstoff, das 6-Gingerol, konkret einer Arteriosklerose entgegenwirken können.

So verhindert Ingwer beispielsweise durch seine antioxidativen Eigenschaften die Lipidperoxidation, also die Schädigung körpereigener Lipide durch freie Radikale, ein Prozess, der zur Entstehung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden beiträgt. Darüber hinaus wirkt Ingwer blutverdünnend und

cholesterinsenkend, ebenfalls zwei Eigenschaften, die auf eine Arteriosklerose hemmend einwirken (15).

So hemmt Kurkuma eine Arteriosklerose

Auch [Kurkuma](#) wirkt entzündungshemmend (17) und antioxidativ und daher schon allein über diese beiden Eigenschaften anti-arteriosklerotisch. Zusätzlich verhindert Curcumin - ein wichtiger Wirkstoffkomplex in Kurkuma - die Ansammlung von Cholesterin in den Zellen der Blutgefässwände.

Zu diesem Zweck fördert es den sog. Cholesterinefflux, also das Herausfließen des Cholesterins aus der Blutgefässwand, so dass es dort auch nicht mehr zu Ablagerungen beitragen kann (15). Der Begriff Efflux stammt vom lateinischen Wort *effluere*, das hinausfließen oder auslaufen bedeutet.

Es gilt: Je stärker der Cholesterinefflux, umso niedriger das Infarktrisiko (16). Kurkuma ist daher in einer Kur zur "Entkalkung" genau richtig!

So wirkt schwarzer Pfeffer einer Verkalkung entgegen

Schwarzer Pfeffer verstärkt die Wirkung von Kurkuma, wirkt selbst aber ebenfalls einer Verkalkung im Körper entgegen (15) - und zwar folgendermassen:

Schwarzer Pfeffer verbessert laut Tierstudien zunächst die Blutfettwerte einschliesslich des Cholesterinspiegels, hemmt überdies die Blutgerinnung (verdünnt also das Blut) und fördert - genau wie Kurkuma - den Cholesterinefflux.

Zusätzlich reduziert Piperin - der Wirkstoff im schwarzen Pfeffer - die Ausbreitung bestimmter Zellen in der Blutgefässwand (die glatten Gefässmuskelzellen), die an der Bildung der arteriosklerotischen Ablagerungen beteiligt sind.

Es gibt also keinen Zweifel mehr daran, dass die Rezeptur der Zitronen-Knoblauch-Kur tatsächlich eine sehr intelligente Mischung darstellt und sehr gut zur Verbesserung des Gesundheitszustandes eingesetzt werden kann. Kommen wir daher jetzt zum praktischen Teil:

Die Anleitung der Zitronen-Knoblauch-Kur

Die Herstellung des Zitronen-Knoblauch-Elixiers ist ausgesprochen einfach. Sie benötigen nur wenige Zutaten, und auch die Zubereitung geht fix vonstatten.

Die Zutaten für 20 Tage (für 2 Personen)

- 1 Liter [Wasser](#)
- 4 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette (oder stattdessen 1 Bio-Zitrone mehr)
- 30 Zehen Knoblauch
- 3 cm grosses Stück Bio-Ingwer mit Schale
- 1-2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung der Zitronen-Knoblauch-Kur

Die Zitronen unter warmem Wasser gut reinigen, vierteln und mit der Schale in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Ingwer ebenfalls in den Mixer geben. Ganz wenig Wasser dazugeben und alles kurz und kräftig aufmischen.

Die entstandene Paste in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser verrühren, auf dem Herd erhitzen und ganz kurz aufkochen lassen. Dann sofort vom Herd nehmen.

Ein feines Sieb über eine Schüssel legen, die Flüssigkeit vorsichtig hineingiessen und mit einem Löffel kräftig durch das Sieb streichen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Das Sieb beiseite stellen.

Kurkuma und Pfeffer in den Saft geben, intensiv verrühren und unter Zuhilfenahme eines Trichters den Saft in Glasflaschen füllen. Sobald der Saft abgekühlt ist, die Flaschen verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Zitronen-Knoblauch-Restmasse in ein verschliessbares Glas geben und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich z. B. sehr gut als Würze für Salatsaucen, Marinaden oder Gemüsezubereitungen. Ganz ausgezeichnet kann man die Restmasse auch äusserlich als Umschlag verwenden, etwa bei [Gelenkbeschwerden](#).

Die Anwendung der Zitronen-Knoblauch-Kur

Die konkrete Anwendung bzw. Einnahme der Kur erfolgt folgendermassen:

- Schütteln Sie die Flasche vor dem Öffnen kräftig.
- Geben Sie täglich nach einer Hauptmahlzeit (morgens oder mittags oder abends) 25 ml davon in ein Schnapsgläschen und trinken Sie es. (Falls Sie den Saft abends trinken und feststellen, dass Sie plötzlich schlechter schlafen, sollten Sie ihn stattdessen nach dem Frühstück oder Mittagessen zu sich nehmen.)
- Ist Ihnen der Trunk zu stark, können Sie die 25 ml auch auf 3 kleinere Portionen verteilen, also 3-mal täglich jeweils nur ca. 8 ml einnehmen (1 EL).
- Trinken Sie den Saft täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen (die o. g. Menge reicht bei einer Einnahme von täglich je 25 ml für 20 Tage).
- Traditionell wird die Kur insgesamt 3- bis 4-mal wiederholt. Nach jedem 3-Wochen-Durchgang wird eine 1-wöchige Pause eingelegt, so dass die Kur bei 4-maliger Wiederholung 4 Monate lang dauert.
- Die Zitronen-Knoblauch-Kur wird daher auch nur einmal jährlich durchgeführt.

Die Haltbarkeit des Zitronen-Knoblauch-Trunks

Bitte stellen Sie den Trunk immer frisch für drei Wochen her, also nicht für einen längeren Zeitraum. Drei Wochen lang ist das Lebenselixier problemlos im Kühlschrank haltbar. Wenn Sie die Kur alleine machen möchten, dann verwenden Sie dazu einfach die Hälfte der o. g. Zutaten.

Verliert die Kur nicht an Wirkung, wenn sie aufgeköcht wird?

Viele Leser fragen uns regelmässig, warum die Zutaten aufgeköcht werden müssen. Sie befürchten, dass dadurch die Wirkstoffe verloren gehen könnten - besonders die der Zitrone, wobei immer wieder auf das Vitamin C hingewiesen wird.

Die Zitronen werden hier jedoch mit der Schale verwendet, so dass es nicht hauptsächlich um das Vitamin C geht, sondern um die Wirkstoffe in der gesamten Frucht. Wir finden es immer etwas schade, wenn Lebensmittel auf einen einzigen Vitalstoff reduziert werden. Denn auch Zitronensaft besteht aus viel mehr als nur aus Vitamin C.

Darüber hinaus haben wir [hier](#) erklärt, dass selbst beim Kochen nur 50 Prozent des enthaltenen Vitamin C verloren gehen. Bei vorliegender Rezeptur aber wird die Mischung nur kurz aufgeköcht, so dass man mit noch geringeren Verlusten rechnen kann. Dennoch gibt es auch eine Kur aus rohem Knoblauch (allerdings ohne Zitrone), die wir unten vorstellen.

Wenn Sie möchten, können Sie natürlich auch die Zitronen-Knoblauch-Kur ohne das Aufkochen ausprobieren - wie es auch ein Leser praktiziert, den wir unten zitieren. Man sollte den Drink dann aber öfter frisch herstellen, da das kurze Aufkochen die Haltbarkeit verlängert.

Auch hält sich der Knoblauchgeruch des Anwenders bei der erhitzten Variante in Grenzen, was beim rohen Verzehr nicht der Fall wäre. Im nachfolgenden Link erklären wir, wie Sie u. U. den [Knoblauchgeruch loswerden](#) können.

Erfahrungsbericht eines Lesers - 15.10.2020

Ein Leser schrieb uns von seinen Erfahrungen mit der Zitronen-Knoblauch-Kur. Er kocht die Zutaten nicht auf und hat die Rezeptur etwas abgeändert. Seine Erfolge zeigen jedoch, dass dies der Wirkung keinen Abbruch tut. Im Gegenteil. Nachfolgend seine E-Mail:

"Mein Rezept: 2 gewaschene Biozitronen würfeln, dazu Knoblauchzehen 8 % des Zitronengewichts - alles in den Mixer. Soviel Wasser zugeben dass ein sehr flüssiger Brei entsteht, im Marmeladenglas in den Kühlschrank stellen, jeden Morgen 2 Esslöffel in einem Glas Wasser trinken, 365 Tage im Jahr. Ergebnis mit 85 Jahren - ohne jegliche Medikamente Arthrose beseitigt - Bluthochdruck beseitigt - wieder allgemein bester Gesundheit - 8 Std Arbeit am Tag so lange es Spaß macht."

Die Knoblauch-Kur aus rohem Knoblauch

Wenn Sie eine Kur mit rohem Knoblauch machen möchten, bietet sich ausserdem die [Tibetische Knoblauch-Kur](#) an. Dabei handelt es sich um eine Kur, die mit einer Knoblauchtinktur durchgeführt wird. Die Tinktur wird aus Knoblauch und hochprozentigem Alkohol selbst hergestellt. Wie das geht, finden Sie im obigen Link erklärt. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Zubereitung der Kuren und viel Erfolg!

Quellen

- Knoscielny J et al, The antiatherosclerotic effect of Allium sativum, Atherosclerosis, 1999 May;144(1):237-49
- Varshney R et al, Garlic and Heart Disease, The Journal of Nutrition, Volume 146, Issue 2, 1 February 2016

- Siegel G et al, The effect of garlic on arteriosclerotic nanoplaque formation and size., *Phytomedicine*, 2004 Jan;11(1):24-35
- Siegel G et al, Inhibition of arteriosclerotic plaque development by garlic, *Wiener Medizinische Wochenzeitschrift*, 2004 Nov;154(21-22):515-22
- Budoff M, Aged garlic extract retards progression of coronary artery calcification, *The Journal of Nutrition*, 2006 Mar;136(3 Suppl):741S-744S
- Matsumoto S et al, Aged Garlic Extract Reduces Low Attenuation Plaque in Coronary Arteries of Patients with Metabolic Syndrome in a Prospective Randomized Double-Blind Study., *The Journal of Nutrition*, 2016 Feb;146(2):427S-432S
- Aslani N et al, Effect of Garlic and Lemon Juice Mixture on Lipid Profile and Some Cardiovascular Risk Factors in People 30-60 Years Old with Moderate Hyperlipidaemia: A Randomized Clinical Trial, *International Journal of Preventive Medicine*, 2016; 7: 95
- Duda G et al, Effects of short-term garlic supplementation on lipid metabolism and antioxidant status in hypertensive adults., *Pharmacological Reports*, 2008 Mar-Apr;60(2):163-70
- Qidwai W et al, Effect of dietary garlic (*Allium Sativum*) on the blood pressure in humans--a pilot study., *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 2000 Jun;50(6):204-7
- Boshtam M, Asgary S, Moshtaghian J, Naderi G, Jafari-Dinani N. Impacts of fresh lime juice and peel on atherosclerosis progression in an animal model. *ARYA Atheroscler*. 2013;9(6):357-362
- Bornfeldt KE, Tabas I. Insulin resistance, hyperglycemia, and atherosclerosis. *Cell Metab*. 2011;14(5):575-585. doi:10.1016/j.cmet.2011.07.015
- Murakami A et al, Suppressive effects of citrus fruits on free radical generation and nobiletin, an anti-inflammatory polymethoxyflavonoid, *Biofactors*, Dezember 2000.
- Girons-Vilaplana A et al, Phytochemistry and biological activity of Spanish Citrus fruits, *Food Funct*, April 2014.
- Grätzel P, [Diese Plaques sind stark prädiktiv für Myokardinfarkte](#), März 2020, kardiologie.org
- Tsui PF, Lin CS, Ho LJ, Lai JH. Spices and Atherosclerosis. *Nutrients*. 2018;10(11):1724. Published 2018 Nov 10. doi:10.3390/nu10111724

- Overbeck P, [HDL-Cholesterin - Funktionelle Eigenschaften stärker im Fokus](#), 8.12.2014, Ärztezeitung
- Lin K et al., Efficacy of Curcumin on Aortic Atherosclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis in Mouse Studies and Insights into Possible Mechanisms, Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2020

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker