

## Meine Erfahrungen mit der Orthomolekularen Medizin

Folgende Veränderungen bemerkte ich in den ersten Tagen:

- + Sämtliche Darmprobleme wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Völlegefühl waren verschwunden
- + Nasennebenhöhlenschwellungen gingen direkt nach Einnahme von OPC zurück => für einen Sänger eine spürbare Verbesserung (Resonanzräume)
- + Keine Tagesmüdigkeit mehr ... dafür spürbare Erhöhung der körperlichen und geistigen Aktivität ... ein nahezu euphorisches Gefühl
- + erhöhtes Stuhlvolumen bei regelmäßigem Stuhlgang (2-3 x tgl.)
- + Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

In den ersten 2 Wochen bemerkte ich folgendes:

- + Herzrhythmusstörungen waren vollends verschwunden
- + keine Schlafstörungen mehr
- + Die Leistungsfähigkeit beim Joggen stieg allmählich an ... auch die Lust an körperlicher Betätigung
- + Ziele und Aufgaben, die ich vor mir herschob, wollte ich jetzt erreichen und suchte nach Lösungen
- + insgesamt eine Verbesserung der psychischen Belastbarkeit, die auch auf das gestiegene körperliche Wohlbefinden zurückzuführen ist

In den vergangenen 6½ Jahren konnte ich weitere Verbesserungen feststellen:

- + deutliche Minderung der Infektanfälligkeit ... wenn, dann bin ich nur einige Tage ein wenig „verschnupft“
- + Die Folgen eines Bühnenunfalls (Schmerzen im Knie) sind völlig verschwunden
- + Die Regenerationszeiten haben sich sehr verkürzt, was sich in einer erhöhten Leistungsfähigkeit im Probenprozess und in sogenannten „Stresszeiten“ bemerkbar macht
- + Ich habe keine „Endprobenerkältung“ mehr
- + Meine allgemeine Ausstrahlung und mein Selbstbewusstsein sind zu einer Kraft zurückgekehrt, die ich vor 15 Jahren hatte
- + Meine Haut zeigt nur keine Entzündungserscheinungen, besonders wichtig in den Mundwinkeln (Mangel an CoenzymQ10)
- + An zugeschwollene Nasennebenhöhlen denke ich überhaupt nicht mehr, Halsentzündungen sind sehr selten
- + Allergische Reaktionen auf Platanen sind nicht mehr der Rede wert
- + Wetterfühligkeit ist kaum noch wahrnehmbar
- + Haarausfall ist zurückgegangen, die Haare brechen weniger, werden somit älter
- + Keine grauen Haare
- + Ich habe keine Probleme mit Hämorrhoiden mehr
- + Ich habe kein Zahnfleischbluten (bzw. -entzündung) mehr
- + Ich trage keine Brille mehr
- + Ich jogge nahezu täglich
- + Ich erledige langwierige geistige Arbeiten mit Freude und ohne größeren Abbau der Leistungsfähigkeit
- + **Ich war seit über 6½ Jahren nicht mehr beim Arzt.**