



# Was die Großmutter noch wusste...

## Altes Wissen im modernen Kontext

Naturheilpraxis Michael Manig  
Geyerswörthstr. 16, 96047 Bamberg  
Innere Bamberger Str. 6, 96215 Lichtenfels  
[info@naturliches-heilen.com](mailto:info@naturliches-heilen.com)  
[www.naturliches-heilen.com](http://www.naturliches-heilen.com)  
Tel.: 0951 – 160 950 90



# Michael Manig

- Diplom-Ingenieur
- Physik-Studium
- 17 Jahre Ingenieur / IT-Manager
- seit 2008 Heilpraktiker
- seit 2016 in Bamberg
- 2016-2023 Leiter der Deutschen Heilpraktikerschule® Bamberg





# Diagnosemethoden

- Ganzheitliche Laboranalyse
- Dunkelfelddiagnose
- Darmanalyse
- Hormon-/Urin-/  
Speicheltests u.a.
- Histaminintoleranzen
- Wasseruntersuchung

Laborgemeinschaft  
für ganzheitliche Medizin

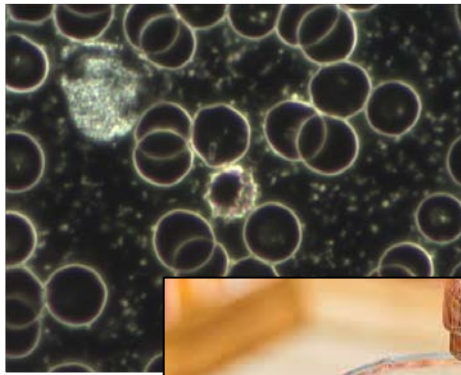
Gründberg 64  
22126 Hamburg  
Tel. 040-4577 9408  
Fax 040-4577 9433

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin - Gründberg 64  
22126 Hamburg

Michael Manig  
Frankfurter Str. 52  
97082 Würzburg  
Tel. 093190740210  
Fax kein Fax

Befundauswert. 040-4577-9554  
Mitarbeiter such. 040-4577-6004  
0178 2008 850  
City-Labor-Service: 0180 1405678

Endbefund: [redacted] (14/2, 04) Befund vom: 06.08.2014  
Praxiswegung: 07/08/2014



4.8	ml	3.0 - 10.0	+
5.1	µl	4.5 - 9.9	+
15.5	µl/dl	13.0 - 18.0	+
0.44	l/l	0.40 - 0.52	+
87	h	82 - 98	+
30	µg	28 - 32	+
35	µg	32 - 36	+
236	ml	140 - 440	+
61.8	%	50.0 - 70.0	+
37.0	%	25.0 - 40.0	+
4.2	%	1.0 - 5.0	+
0.8	%	0.0 - 1.0	+
0.3	%	2.0 - 5.0	+
1.75	%	0.51 - 1.81	+
33.7	µg	28 - 36	+
4.5	mmol/l	3.5 - 5.1	+



**=> Echte Ursachenforschung !!!**



# Was die Großmutter noch wusste...

## Altes Wissen im modernen Kontext

Naturheilpraxis Michael Manig  
Geyerswörthstr. 16, 96047 Bamberg  
Innere Bamberger Str. 6, 96215 Lichtenfels  
[info@naturliches-heilen.com](mailto:info@naturliches-heilen.com)  
[www.naturliches-heilen.com](http://www.naturliches-heilen.com)  
Tel.: 0951 – 160 950 90



# Was die Großmutter noch wusste...

- Nahrungsmittel von damals und heute
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Der Darm
- Wichtige Nährstoffe
- Sonstiges





# Geschichte der Ernährung

Steinzeit-Speisekarte | 20-40 km Laufstrecke pro Tag

TISSO  
naturprodukte





# Geschichte der Ernährung

Neuzeit-Speisekarte | 500 m Laufstrecke pro Tag

TISSO  
naturprodukte®





# Was die Großmutter noch wusste...





# Stark veränderte, krankmachende Lebensmittel: Beispiel Weizen



Einkorn



Heutiger Weizen



# Stark veränderte, krankmachende Lebensmittel: Beispiel Weizen

- Der Weizen wurde in den letzten 50 Jahren stark verändert:
  - 10facher Ertrag
  - Immun gegen Pilze, Dürre, etc.
  - Großflächiger Anbau
  - Geringe Produktionskosten
  - Maximaler Gewinn (für die Saatgutunternehmen!)
- Chromosomen:
  - Einkorn hat 14 Chromosomen
  - Emmer hat 28 Chromosomen
  - Heutiger Weizen: 42 Chromosomen



# Stark veränderte, krankmachende Lebensmittel: Beispiel Weizen

- Moderner Weizen ist ohne Nitratdünger und Pestizide nicht überlebensfähig (natürlich nur vom Saatguthersteller) => Gewinnmaximierung
- Heutiger Weizen ist Zwergweizen, der nicht so leicht abknickt und bei dem sich das Korn leicht von der Ähre trennt und man weniger Dünger braucht
- Aber: nur der Ertrag ist wichtig, die Verträglichkeit wurde nie getestet
- Diese neuen Züchtungen haben beispielsweise 14 neue Gluteneiweiße, die es vorher nicht gab



# Stark veränderte, krankmachende Lebensmittel: Beispiel Weizen

- In der Pharmaindustrie muss jeder neue Wirkstoff ausgiebig auf schädliche Nebenwirkungen getestet werden, in der Lebensmittelindustrie gentechnisch veränderte Sorten nicht!
- Es gibt ständig neue „synthetische“ Sorten
- „Vollkorn“ hat einen höheren glykämischen Index als ein Schokoriegel (und wird laut DGE Diabetikern empfohlen???)

**Besser: Dinkel**





# Stark veränderte Lebensmittel



Stallhaltung und Silage: Starker Verlust an Vitaminen im Fleisch



# Stark veränderte Lebensmittel

Behandlung von Milch:

- Pasteurisiert
- Homogenisiert
- Ultrahocherhitzt

**=> kein Lebensmittel mehr**

Außerdem: viel Östrogen und Entzündungsmediatoren durch die ständige Belastung durch Melkmaschinen

**=> fördert Brustkrebs und Entzündungen**



# Stark veränderte Lebensmittel





# Stark veränderte Lebensmittel

Es wird nur noch Wert gelegt auf:

- Aussehen (Glanz, keine Dellen, etc.)
- Haltbarkeit
- Transportfähigkeit
- Parasitenbeständigkeit
- etc.

Aber nicht auf Nährstoffe oder Verträglichkeit!

**=> alle Gemüse schmecken gleich**

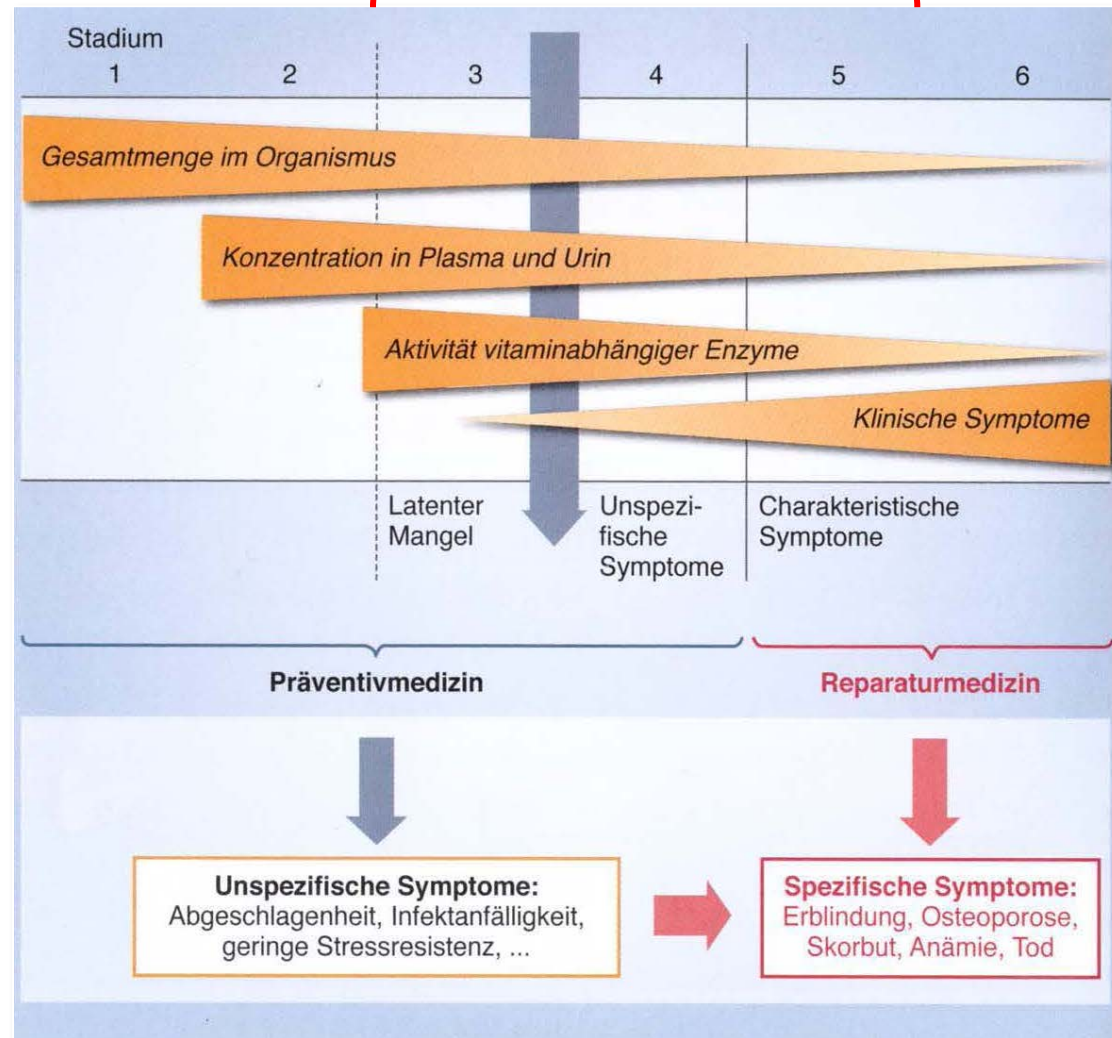


# Stark veränderte Lebensmittel

Untersuchtes Lebensmittel (je 100 g)	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1995	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

# Stark veränderte Lebensmittel

Industriestaaten





# Lebensmittel von früher

- Saure Äpfel: „An apple a day keeps the doctor away“:
  - Hoher Anteil an Vitamin C
  - Heutzutage: viel Süße, kaum noch Vitamin C
- Sauerkraut (nur selbst gemachtes!):
  - Viel Vitamin C (nur im ungekochten Zustand)
  - Laktobazillen und Säure (sehr gut für den Darm)
- Lebertran (früher):
  - Vitamin A+D
  - Omega 3
  - Jod
  - etc.



# Nahrungsmittel von heute

- Nahrungsmittel von damals und heute
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Der Darm
- Wichtige Nährstoffe
- Sonstiges





# Was tun bei

## Durchfall

- Kohletabletten
- Geriebener Apfel
- Zwieback
- Reis und Kartoffeln

## Verstopfung

- Morgens als erstes ein heißes Getränk (löst den MMK aus)
- Mind. 2 l pro Tag trinken
- Sauerkrautsaft/Pflaumensaft
- Flohsamen/Leinsamen (wichtig: viel trinken!)



# Was tun bei

## **Ständige Blaseninfektionen (präventiv und nur Frauen)**

- Joghurttampon

## **Husten**

- Hühnersuppe
- Zwiebel und Honig
- Thymian- und Anistee
- Pflanzlicher Hustensaft
- Viel trinken!

## **Gelenkentzündungen (Arthritis)**

- Mit Brennnesseln abklopfen
- Ameisenhaufen



# Was tun bei

## **Arthrose**

- Physiotherapie
- „CH Alpha“ von Quiris für mehr als 3 Monate

## **Sodbrennen**

- Retterspitz innerlich
- Bitterstoffe
- Keine Basensalze!!!

## **Not-Gips**

- Eiweiß und Zucker (mit einem Tuch Umschlag machen, die Masse drauf und aushärten lassen)



# Was tun bei

## **Blasenentzündung (Nierentee)**

Dieser Tee hat insbesondere antibiotische, stärkende und beruhigende Wirkung auf Niere und Blase:

- Goldrute
- Birkenblätter
- Brennnesselwurzel
- Löwenzahn

zu gleichen Teilen

## **Dosierung**

Lassen Sie diesen Tee 5 Minuten ziehen und trinken Sie 2 Tassen täglich.



# Was tun bei

## **Beginnende Erkältung (Wintertee)**

Dieser Tee hat insbesondere antibiotische, antivirale und temperaturerhöhende Eigenschaften:

- Ingwer (etwa ein Daumenglied groß)
- Zimt (eine halbe Stange Ceylon-Zimt)

Mit etwa 1,5 Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach

- den Saft einer Zitrone und
- 2 Eßl. Honig dazugeben.

**Achtung! Nicht bei Fieber geben!**



# Veränderte Lebensweise

- Im Winter viel Kohl und Kartoffeln:
  - Stabilisiert und reinigt den Darm durch viele Ballaststoffe
  - Entschlackt, entsäuert und entgiftet
  - Kraft für das Immunsystem
- Freitags immer Fisch:
  - Omega 3
  - Jod
- Fasten !!! Aber richtig!

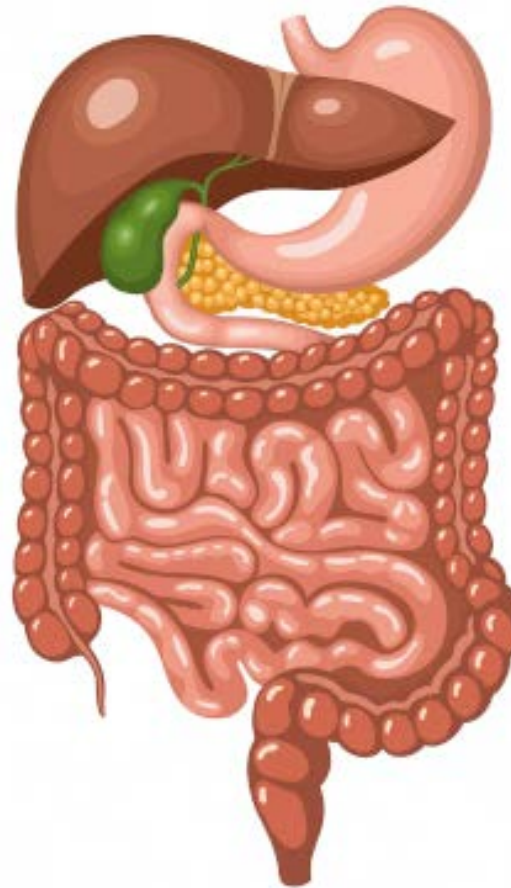
# Nahrungsmittel von heute

- Nahrungsmittel von damals und heute
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Der Darm
- Wichtige Nährstoffe
- Sonstiges





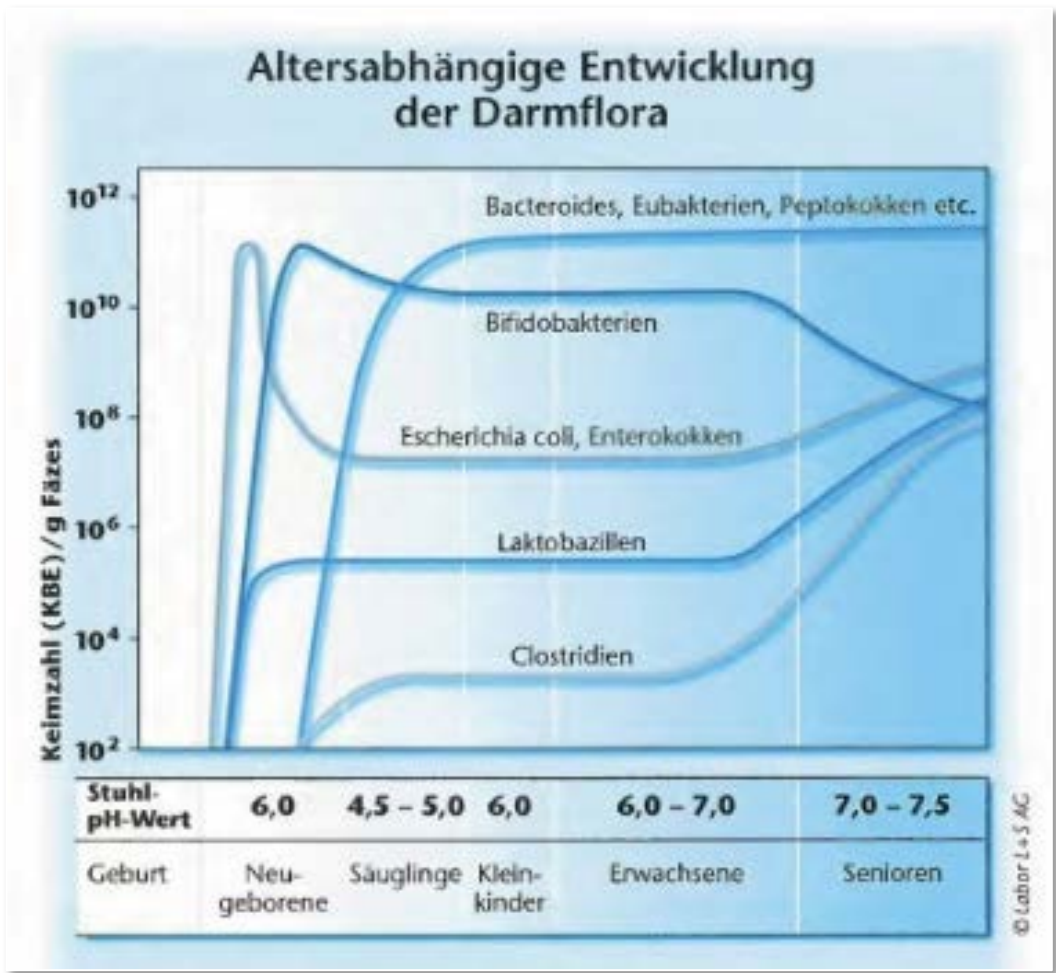
# Der Darm



**Das Tor in unseren Körper**



# Der Darm



Entwicklung der Darmflora im Laufe unseres Lebens



# Der Darm

## Ballaststoffe

- Reinigt den Darm
- ernährt die Darmflora
- Früher im Winter: viel Kohl und Eingemachtes

## Bitterstoffe

- Wichtig für die Galle!!!
- Die Galle ist auch das „Abflussrohr“ für Giftstoffe aus der Leber
- In der Ernährung braucht es Fett und bitter, damit sie richtig arbeitet!



# Der Darm

## Joghurt

- Selber gemachter Joghurt unterstützt die Darmflora

## Bei Einnahme von Antibiotika

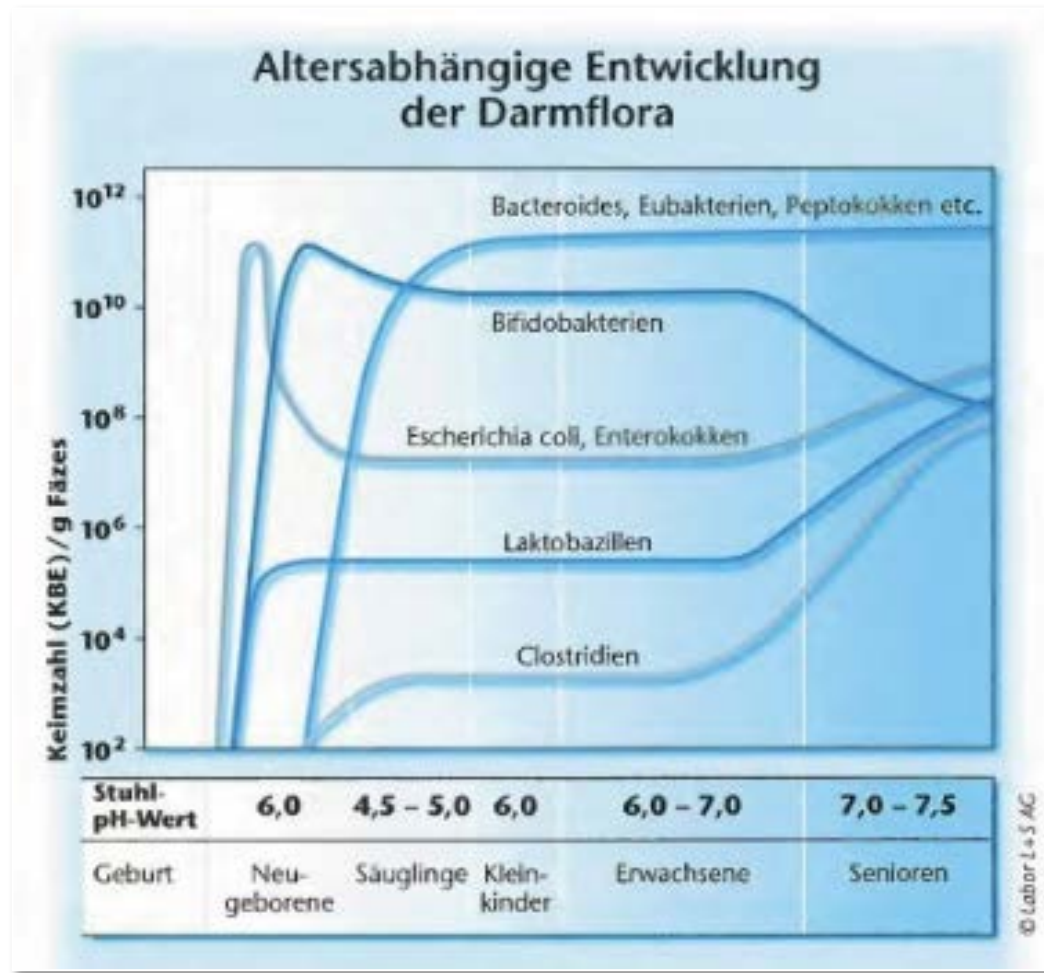
- Ein Stück frische Hefe
- Darmbakterien (z.B. „Dr. Wolz Darmflora plus select“)

## Darmbakterien

- Nicht ständig Darmbakterien nehmen
- Schadet der Diversität der Darmflora



# Der Darm im Alter



Entwicklung der Darmflora im Laufe unseres Lebens



# Der Darm im Alter

Ca. ab dem 60. Lebensjahr produziert der Magen nur noch wenig Säure.

## Die Folgen

- Der pH-Wert des Darms wird basischer
  - => die normale Darmflora reduziert sich
  - => Clostridien breiten sich aus
  - => Schmerzen durch Essen (Blähungen)
  - => Menschen essen weniger
  - => geistiger Verfall durch Nährstoffmangel



# Der Darm im Alter

- Außerdem:
  - durch den basischen pH produziert der Darm enorme Mengen Ammoniak => schädigt Gehirn und Leber
  - Es wird weniger Buttersäure produziert => Schädigung der Blut-Hirn-Schranke

## Die Lösung

Morgens 1 Esslöffel Essig pur oder in Wasser  
(Empfehlung: „Herbacetum“ von der Firma Mediline)

- Vitamin B12 wird kaum noch aufgenommen
    - => Nervenschäden
    - => Veränderungen im Blutbild
- Immer nur als Lutschtablette nehmen!



# Nahrungsmittel von heute

- Nahrungsmittel von damals und heute
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Der Darm
- Wichtige Nährstoffe
- Sonstiges





# Wichtige Nährstoffe



Alle Gemüse schmecken gleich!  
=> Nährstoffgehalt extrem niedrig



# Wichtige Nährstoffe

## Die häufigsten Mängel

- **Vitamin C**

Skorbut (Zahnfleischentzündungen, viele Hämatome, Bindegewebsschwäche, Immunsystem)

21 Untersuchungen:

- 14 mal massiver Mangel !!!
- 6 mal suboptimale Versorgung
- 1 Patient mit normalem Spiegel !!!

- **Omega 3**

Entzündungen, Thrombosen, Herz-Kreislaufkrankungen, Gehirnabbau



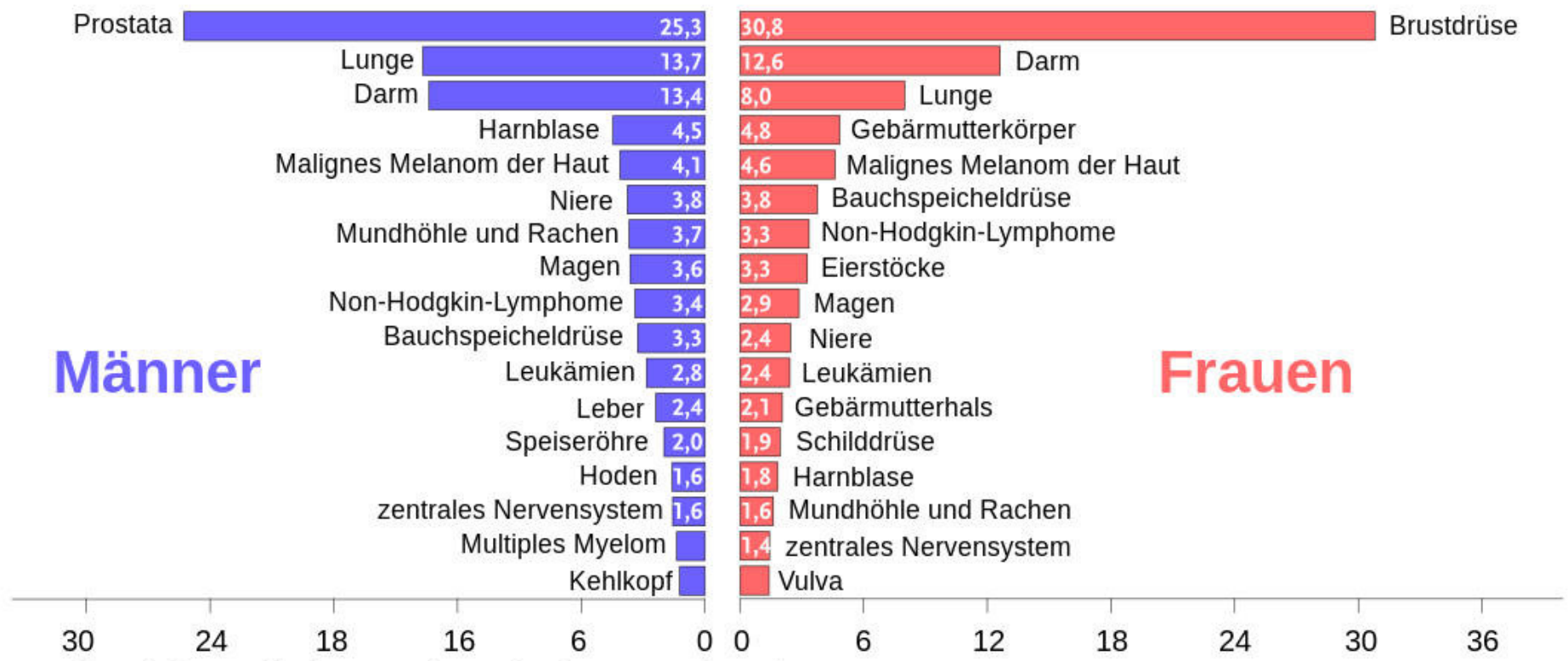
# Wichtige Nährstoffe

- **Vitamin B12**  
Nervenschäden, Gefühlsstörungen, Blutbildveränderung
- **Eisen**  
Schwäche, Müdigkeit
- **Jod**  
„Hashimoto“, Brust- und Prostatakrebs!!!, Hormonstörungen
- **Selen**  
„Hashimoto“, Schilddrüsenstörungen, Entgiftungsstörungen
- **Vitamin D**  
Depressionen, Knochenabbau, Hormonstörungen, uvm.



# Wichtige Nährstoffe

Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebserkrankungen in Deutschland 2012  
(ohne nicht-melanotischen Hautkrebs)





# Wichtige Nährstoffe

## **Breitbandnährstoffe**

- Ziemlich teuer
- Zu viel für den Körper
- Erzeugt oft andere Mängel
- Kann auch Schäden verursachen
- Nie angepasst an Ihre Erkrankung
- Jede Erkrankung und jedes Lebensalter braucht andere Nährstoffe
- Besser: gezielte Untersuchung und Therapie

# Nahrungsmittel von heute

- Nahrungsmittel von damals und heute
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Der Darm
- Wichtige Nährstoffe
- Sonstiges





# Sonstiges

## Cholesterin

- Cholesterin braucht der Körper für
  - Zellmembrane
  - Hormone
  - Vitamin D
  - Gallensäure
- Nahrungscholesterin hat fast keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel

=> der Körper hat einen Grund Cholesterin herzustellen



# Sonstiges

## Transfette

- Entstehen durch zu starkes Erhitzen von Fetten
- Verdrängt Cholesterin in der Zellmembran
- Mitverursacher von Krebs
- Sehr große Studien zeigen: je niedriger der Cholesterinspiegel, desto häufiger gibt es Krebs

=> nicht das Cholesterin ist das Problem, sondern die Transfette



# Sonstiges

## Medikamente

- Eigentlich ist es Pflicht für Ärzte aufzuklären über:
  - Wirkung
  - Nebenwirkung
  - Gegenanzeigen
  - Kreuzreaktionen
  - Alternativen
- Die Verantwortung dafür wird auf den Patienten abgeschoben, inkl. der Aufklärung über die jeweilige Krankheit
- Hinterfragen Sie ihre Medikamente!!!



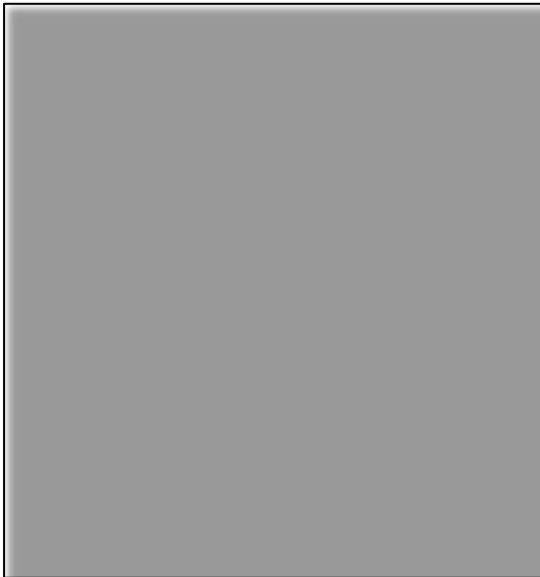
# Sonstiges

## Medikamente

- Grippeschutzimpfung: wirklich sinnvoll?

## Trinkwasser

- Jede Menge Gülle, Medikamente und Chemikalien im Wasser, jährlich zunehmend!





# Was ich für Sie tun kann

- Gezielte, individuell angepasste Mikronährstoffe
- Leberfasten
- Hormontherapie
- Darmsanierung
- u.a.

=> Heilung, nicht Symptomunterdrückung !!!



# Adresse



**michael manig**  
heilpraktiker

## ***Naturheilpraxis Michael Manig***

***Geyerswörthstr. 16***

***96050 Bamberg***

***Innere Bamberger Str. 6***

***96215 Lichtenfels***

***Mail: [info@natuerliches-heilen.com](mailto:info@natuerliches-heilen.com)***

***Tel.: 0951 – 160 950 90***