Dr. med. Jean-Bernard Delbé
Prof. Dr. med. Peter Billigmann

Gesund werden
Gesund bleiben

Aloe Vera

Leitfaden

Medizin & Management

AloeVera – Hilfe bei Krankheiten

Gehirn

Morbus Alzheimer (MA)

Alzheimer beginnt meistens ab dem sechzigsten Lebensjahr und ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Degeneration der Gehirnzellen mit der Folge einer Demenz. Der Einsatz von AloeVera-Gel (3x30-3x70ml täglich je nach Bedarf und Schwere der Erkrankung) kann die Restfunktion der Gehirnzellen unterstützen und stabilisieren, da mit der Zufuhr von VitaminE sowie den Gehirnstoffwechsel-aktivierenden Aminosäuren Tryptophan, Phenylalanin, Isoleucin, Threonin und Histidin eine verbesserte Versorgung der Gehirnzellen mit Nährstoffen erreicht wird.

Morbus Parkinson (MP)

Morbus Parkinson ist ebenfalls eine Gehirnerkrankung im fortgeschrittenen Alter, die bei Männern häufiger vorkommt als bei Frauen. Ausgelöst wird sie durch den Untergang bestimmter Gehirnzellen, worauf die typischen Symptome wie Zittern, Steifigkeit (Rigor) und Bewegungsverlangsamung folgen. Auch hier lässt sich mit AloeVera-Gel die Stoffwechselfunktion der Gehirnzellen verbessern (mit ähnlichen Mengen AloeVera-Gel wie zuvor beschrieben).

Multiple Sklerose (MS)

MS ist eine fortschreitende Erkrankung des Zentralnervensystems mit Zerstörung der Nervenscheiden (sog. Myelinscheiden) des Zentralnervensystems. Frauen leiden häufiger an dieser Krankheit, die oft in Schüben mit z.T. langen Besserungsphasen verläuft. Auch hier kann der Einsatz von AloeVera-Gel (3x30-3x70 ml täglich je nach Bedarf und Schwere der Erkrankung) hilfreich sein, um den verbleibenden Gehirnstoffwechsel zu verbessern.

Bei allen drei Krankheitsbildern empfehlen Orthomolekularmediziner, Omega3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung in Form von Lachsöl oder Fischölkapseln mit einer Gesamtmenge von 1-2 g täglich einzunehmen.

Es sei hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass eine Heilung der Krankheiten bis heute nicht möglich ist. In vielen Fällen wurde jedoch eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht.

Herz

Der Herzinfarkt wird durch eine plötzliche Durchblutungsstörung im Herzmuskel ausgelöst. Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) begünstigen die Entstehung dieser Erkrankung. Folglich sollten nach einem Herzinfarkt die Ursachen vermieden und das Herz mit Aloe Vera-Gel (3 x 30 ml bis 3 x 50 ml) unterstützt werden. Hierbei sind vor allem die Vitamine C und E und die Mineralstoffe Magnesium, Calcium und Kalium sowie die Aminosäuren Leucin, Isoleucin, Histidin und Threonin von Bedeutung.

Herzschwäche (Herzinsuffienz)

Die Ursachen für eine Herzschwäche können sein:

- Bluthochdruck
- Blutarmut (Anämie)
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzklappenfehler
- Herzmuskelentzündung
- Viruserkrankungen

Mit Aloe Vera-Gel lässt sich die Herztätigkeit durch die Vitamine B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, C, E, Folsäure und Betacarotin sowie die Mineralien Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium, die Spurenelemente Eisen, Kupfer und Mangan sowie die Aminosäuren Arginin, Methionin und Lysin verbessern.

Unser wichtigster Muskel, das Herz:

- ist faustgroß
- ca. 300 g schwer
- pumpt täglich 11.000 Liter Blut durch über 150.000 Kilometer lange Gefäße.
- schlägt in 80 Jahren ca. 3 Milliarden Mal – ohne Pause.

Was für ein Motor!

Leber

Fettleber - Leberzirrhose - Virushepatitis

Eine häufige Erkrankung ab dem vierzigsten Lebensjahr ist die Fettleber, das heißt, es wird zuviel tierisches Fett über die Nahrung aufgenommen, das dann in der Grundsubstanz der Leber deponiert wird. Dies hat zur Folge, dass sowohl die Aufbau- als auch die Entgiftungsfunktion der Leber darunter leiden, auch wenn die Leberwerte nicht erhöht sind.

Ziel muss es also sein, die Stoffwechselleistung in diesem wichtigen Organ wieder anzukurbeln. Auch hier kann Aloe Vera-Gel ausgezeichnete Hilfe leisten. Die Antioxidantien (Vitamin ACE, Zink), alle Aminosäuren und Enzyme leisten wertvolle Arbeit bei der Entgiftung und Entschlackung. Gerade die Leber ist ein sehr regenerationsfähiges Organ und verdient unser besonderes Augenmerk. Die Aloe Vera-Trinkmenge (3 x 30 bis 3 x 100 ml täglich je nach Bedarf und Situation) kann hier genau wie bei den Erkrankungen Schrumpfleber (Leberzirrhose) und Virushepatitis unterstützend eingenommen werden.

Magen

Sodbrennen

Durch zuviel Magensäure kann es zur so genannten „Refluxösophagitis" kommen. Dabei tritt Magensäure in die Speiseröhre und kann dort Verätzungen auslösen, die sich bis zum Krebsgeschehen entwickeln können.

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Diese Erkrankung wird hauptsächlich durch eine falsche Ernährung z.B. durch zuviel Kaffee und Süßigkeiten, gepaart mit negativem Stress ausgelöst. Eine Tagesmenge Aloe Vera-Gel von 3 x 30 bis 3 x 50 ml neutralisiert die überschüssige Säure mit Hilfe der Mineralien Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium. Die Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan wirken entspannend und gegen Stress. Selbstverständlich soll das, was den Körper in die Übersäuerung treibt, gemieden werden.

Darm

Morbus Crohn

Es handelt sich hierbei um eine Erkrankung des letzten Abschnitts des Dünndarms. Krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall, Blutarmut (Anämie) durch Blutungen und Appetitlosigkeit kennzeichnen dieses Krankheitsbild. Die langwierige und schwierig zu behandelnde Erkrankung bedarf einer sehr sorgfältigen Vorgehensweise. Eine positive Beeinflussung ist durch Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung möglich. Die Vitamine B_1, B_6, B_{12}, Folsäure, Vitamin C und E, Aminosäuren, Enzyme, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Acemannan und vor allem Ballaststoffe, wie sie im Aloe Vera-Gel alle vorhanden sind, regenerieren die Darmschleimhaut.

Die tägliche Trinkmenge sollte dabei sehr langsam über Wochen kontinuierlich gesteigert werden. Je nach Reaktion des Körpers kann man mit 5 ml täglich beginnen, bis die Tagesmenge von 3x30 ml bis 3x50 ml toleriert wird. Die bekannten Schübe können immer wieder auftreten, was eine Verringerung der Tagesmenge zur Folge haben muss. Bei dieser Erkrankung ist eine sehr individuelle Trinkmenge ganz entscheidend für die Besserung der Beschwerden, denn nicht jeder Morbus Crohn-Patient reagiert gleich. Auch hier ist oft weniger mehr. In jedem Fall ist sehr viel Geduld erforderlich. Eine Ernährungsumstellung (Süßigkeiten meiden), weniger Stress und viel Wasser (2-3 Liter täglich) sind wichtige Begleitmaßnahmen.

Colitis ulcerosa

Diese Erkrankung betrifft den Dick- und Mastdarm und führt dort zu Entzündungen und Geschwürbildungen der Schleimhäute. Es besteht außerdem ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Eine Verbesserung der Beschwerden ist bei Beachtung der gleichen Vorgehensweise wie bei Morbus Crohn möglich. Als Erfolg ist dabei schon zu werten, wenn bei beiden Erkrankungen die Medikamente reduziert werden können.

Es sei hierbei nochmals betont, dass Darmerkrankungen sehr vorsichtig behandelt werden müssen, um Verschlimmerungen zu vermeiden. Die Bedeutung eines gesunden Darms für unsere Gesundheit dürfte inzwischen hinreichend bekannt sein.

Lunge

Die Lunge ist maßgeblich am Gasaustausch des Körpers beteiligt. Über die Lunge nehmen wir den Sauerstoff auf, der durch die Arterien in die Zellen transportiert wird. Über die Venen wird im Gegenzug das Kohlendioxid als Stoffwechsel-Endprodukt zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Erkrankungen der Lunge führen zwangsläufig zu einer schlechten Versorgung der Körperzellen.

Asthma

Beim Asthma bronchiale kommt es zu einer Verengung der Bronchien, was Kurzatmigkeit, Keuchen und Husten zur Folge haben kann. Asthma kann in jedem Lebensalter auftreten und hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Vielfach sind hierfür Allergien und Stressfaktoren verantwortlich.

Die Vitamine C und E, das Spurenelement Zink, die Aminosäuren Cystin, Methionin, Valin und Lysin sowie Acemannan wirken sich positiv auf dieses Krankheitsbild aus. Bei der Aloe Vera-Einnahme ist es auch hier sehr wichtig, mit einer geringen Tagesmenge von 1 x 5 ml oder weniger zu beginnen, damit die Entsäuerungs-, Entschlackungs- und Entgiftungsreaktionen nicht zu heftig ausfallen.

Eine zu hohe Anfangsmenge Aloe Vera-Gel kann einen Asthmaanfall auslösen. Unterstützend kann hier mit Lotionen zum Inhalieren und Einreiben gearbeitet werden. Eine hohe Trinkmenge und Bewegung an der frischen Luft sind ebenfalls wichtig. Auch sollten auslösende und verschlimmernde Faktoren (z.B. Rauchen) selbstverständlich ausgeschaltet werden.

Haut

Die Haut ist unsere dritte Niere, über die der Körper versucht, Ausscheidungsstoffe loszuwerden. Sie wird auch gerne als Spiegelbild des Darms bezeichnet. Das erklärt die Tatsache, dass viele Hauterkrankungen ihre Ursache im Darm haben. Daher wird in der naturheilkundlichen Behandlung großes Augenmerk auf die Sanierung des Darms gelegt, da bei Übersäuerung z.B. eine vermehrte Pilzbesiedlung des Darms möglich ist, was wiederum zu Hautkrankheiten führen kann (z.B. Neurodermitis, Akne, Psoriasis).

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine häufige, meist bei Kindern und Jugendlichen auftretende, stark juckende Hautkrankheit. Die äußerliche Anwendung mit Aloe Vera-Sprays, Aloe Vera-Konzentraten mit Propolis ist nur dann erfolgversprechend, wenn gleichzeitig eine Darmsanierung erfolgt. Die Tagestrinkmenge richtet sich dabei ganz nach der Aloe Vera-Verträglichkeit des Einzelnen. Es gibt Fälle, die mit 5 ml täglich beginnen müssen, um die Erstverschlimmerung erträglich zu gestalten. Bei anderen bessert sich die Hauterkrankung beim Einsatz von 3 x 30 ml ohne Probleme. Auch hier gilt, auslösende Faktoren wie z.B. Süßigkeiten, süße Getränke wie Limonade aber auch negativen Stress möglichst zu meiden. Nur wenn der Darm wieder gesund ist, bessert sich die Neurodermitis auf Dauer. Die Inhaltsstoffe des Aloe Vera-Gels, besonders die Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe sind hierfür sehr wichtig.

Schuppenflechte

Die Schuppenflechte (Psoriasis), durch verdickte, rötliche Hautbezirke gekennzeichnet, erscheint im Alter von 10 bis 30 Jahren und befällt Männer wie Frauen gleichermaßen. Die genaue Ursache ist unbekannt, eine Behandlung oft nur mit Kortisonsalbe möglich. Auch hier sollte außer der äußerlichen Behandlung mit Aloe Vera-Sprays und Aloe Vera-Cremes mit Propolis unbedingt auch die innerliche Anwendung erfolgen. Hilfreich sind hierbei die Vitamine ACE, die B-Vitamine, Zink, die Aminosäuren Methion, Valin, Lysin und Histidin und die Salicylsäure. Es empfiehlt sich eine Trinkmenge, langsam aufgebaut, von 3 x 50 bis 3 x 70 ml je nach Reaktionslage und eventuellen Begleiterkrankungen.

Akne, Furunkel, Abszesse, Ekzeme

Sie alle sind Zeichen eines gestörten Stoffwechsels im Bereich der Haut und der Abwehrlage des Körpers. Äußerlich sollten hier Aloe Vera-Sprays und Propolis zur Anwendung kommen. Aloe Vera-Trinkgels fördern die Abheilung durch die Vitamine C und E, Zink, die Aminosäuren Methionin, Valin, Lysin, Histidin und Threonin sowie die sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Die Tagesmenge kann hierbei zwischen 3 x 30 ml und 3 x 70 ml liegen. Süßigkeiten, tierische Fette und Alkohol sollten vermieden werden. Die Benutzung der Sonnenbank kann zwei- bis dreimal im Monat bei mittlerer Stärke (je nach Hauttyp) helfen, die Haut schneller gesunden zu lassen. Auch Q10-haltige Hautcremes sind vorteilhaft.

Hals-, Nasen-, Ohrenbereich

Wiederholte Infekte im HNO-Bereich wie z.B. Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen (Sinusitis) und immer mehr zunehmende Pollenallergien können mit Aloe Vera sowohl äußerlich als auch innerlich gebessert werden.

Zur äußerlichen Anwendung kommen dabei Aloe Vera-Sprays, wobei alle so genannten „5 Löcher" (Nase, Mund, Ohren) versorgt werden müssen, um das gesamte HNO-System zu verbessern. (Das Spray sollte nicht direkt in die Augen gesprüht werden, sondern nur auf die Augenlider.) Gurgeln hilft gegen Mundbeschwerden. Die Flüssigkeit bitte danach ausspucken. Entzündungen des äußeren Gehörgangs bessern sich teilweise sehr schnell nach dem Einsprayen. Auch die Trigeminusneuralgie, eine Entzündung des Gesichtsnervs im Bereich der Schläfen, bessert sich prompt nach dem Einreiben mit Aloe Vera-Spray und -Lotion.

Die innerliche Anwendung sollte mit 3 x 30 ml bis 3 x 50 ml Aloe Vera-Gel erfolgen. Damit wird das Immunsystem gestärkt, der HNO-Bereich besser durchblutet und Bakterien und Viren bekämpft. Auch Inhalationen mit Aloe Vera-Lotion sind sehr wirkungsvoll. Bei Kindern, die zu vermehrten Infekten neigen, ist es für den HNO- und Bronchialbereich hilfreich, einen Topf mit heißem Wasser und Aloe Vera-Lotion außer Reichweite im Kinderzimmer aufzustellen, damit die entweichenden Dämpfe nachts ihre Wirkung entfalten können. Diese Maßnahmen sollten besonders in der nasskalten Jahreszeit regelmäßig angewendet werden, um Infekten vorzubeugen.

Durchblutungsstörungen

Der ungehinderte Transport der Nährstoffe bis hin zu den kleinsten Blutgefäßen, den Kapillaren, ist Grundvoraussetzung für die Versorgung der 70 Billionen Körperzellen. Falsche Ernährung (zu viele tierische Fettsäuren), mangelnde Bewegung und Genussmittel (Tabak, Kaffee und Alkohol) führen mit der Zeit zu Gefäßveränderungen im Sinne von Durchblutungsstörungen. Die für den Menschen am gefährlichsten ist dabei die Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose). Sie kann zur Thrombose führen, diese wiederum zur Embolie mit den oft tödlichen Folgen der Lungenembolie, zu Herzinfarkt und Schlaganfall. 70 Prozent der Todesfälle haben hier ihre Ursache, daher ist ein intaktes Blutgefäßsystem oberstes Gebot für einen gesunden Körper.

Wie lässt sich dies mit Aloe Vera-Trinkgel beeinflussen?

Aloe Vera enthält den „Blutverdünner" Salicylsäure, der eine bessere Durchblutung der Gefäße ermöglicht, aber ohne die vom Aspirin (Acetylsalicylsäure) bekannten Nebenwirkungen. Die einfach und mehrfach ungesättigten pflanzlichen Fettsäuren verbessern den Fettstoffwechsel, Vitamin C und E und die Mineralien entsäuern, die Aminosäuren Methionin, Isoleucin, Lysin und Histidin verbessern die Blutqualität, die sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe wirken gegen Freie Radikale, die zu Fettablagerungen führen. Mit einer Tagesmenge von 3 x 50 ml lassen sich im Vorfeld viele Durchblutungsstörungen reduzieren und auch nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall die Gefahr eines zweiten Ereignisses minimieren. Auch hier gilt, das zu meiden, was zu den gesundheitlichen Katastrophen geführt hat.

Einen sehr guten Effekt auf die Gefäße und den Fettstoffwechsel hat gutes Olivenöl als einfach ungesättigte Fettsäure und die mehrfach ungesättigte Omega3-Fettsäure. Hier lassen sich mit relativ einfachen Maßnahmen schwerwiegende Folgen vermeiden.

Bluthochdruck

Auch der Bluthochdruck ist, wie so viele andere Krankheiten, eine Zivilisationskrankheit, die in vielen Fällen durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel entsteht. Hauptgrund ist jedoch hier die Übersäuerung. Sie führt zur Verengung der Kapillargefäße und zum Anstieg des Blutdrucks. Da Aloe Vera als basisches Pflanzenmittel die Übersäuerung zurückführen kann, zeigen sich bei einer Trinkmenge von 3x30 ml bis 3x50 ml beachtliche Verbesserungen der Blutdruckwerte. Ein kurzfristiger Blutdruckanstieg wird bisweilen auch registriert, was sicherlich mit der Entsäuerungsreaktion zu tun hat. Der Effekt hält jedoch nur ein paar Tage an. Wichtig ist auch hier, das zu meiden, was zur Übersäuerung geführt hat und jeden Tag mindestens 2-3 Liter Wasser zu trinken. Moderate sportliche Betätigung ist ebenfalls anzuraten, vorzugsweise im so genannten Fettverbrennungsbereich mit niedrigem Puls.

Allergien

Je stärker der menschliche Körper mit Allergien behaftet ist, desto vorsichtiger und langsamer sollte die Behandlung eingeleitet werden, z.B. zu Beginn mit 1 x täglich 5 ml (oder weniger) eine Woche lang, danach, je nach Reaktionslage, Woche für Woche um 5 ml steigern bis nach 3 Wochen eine Tagesdosis von 3x5 ml erreicht ist. Es kann durchaus sein, dass bis zum Erreichen der Tagesdosis von 3x30 ml oder 3x40 ml 4-6 Monate vergehen können. Hier ist von Seiten des Erkrankten Disziplin, d.h. regelmäßige Einnahme und Geduld in hohem Maße erforderlich.

Hinweis
Medikamente sollten unbedingt so lange weiter eingenommen werden, bis sich nach einer mehrwöchigen, regelmäßigen Einnahme die Krankheitssymptome und Befunde gebessert haben und in Absprache mit dem behandelnden Arzt eine Verringerung oder ein Absetzen der Präparate möglich erscheint.

Allergische Reaktionen haben oft ihre Ursache in einer entsprechend belasteten Grundsubstanz. Daher können mit Hilfe der „4 E" diese Krankheitsbilder, z.B. Heuschnupfen oder Asthma, Lebensmittel- und Medikamentenunverträglichkeiten, oft positiv beeinflusst werden.

Zuckerkrankheit (Diabetes)

Beide Typen zeigen zum Teil eine erhebliche Verbesserung der diabetologischen Stoffwechsellage nach relativ kurzer Einnahme von Aloe Vera-Gel und eine positive Änderung des Blutzuckerspiegels, auch des Langzeitwertes (HbA1c).

Der Typ I

leidet oft unter erheblichen Blutzuckerschwankungen. Erhöhter Blutzucker (BZ) wechselt sehr rasch mit einem erniedrigten BZ oder sogar Unterzuckerung. Beide Zustände sind ein erhebliches gesundheitliches Problem. Mit der Einnahme des Gels ist eine Vermeidung der Über- oder Unterzuckerung möglich, womit langfristig Spätschäden an den Augen, an Herz, Nieren und den Gefäßen (Diabetikerbeine) reduziert werden können und so eine verbesserte Lebensqualität im Alter erreicht werden kann.

Der Typ II

Diabetes ist eine typische Stoffwechselkrankheit, entstanden durch jahrelange falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Medikamenteneinnahme. Aloe Vera-Gel verbessert den Transport des Zuckers durch die Grundsubstanz in die Gehirnzellen, denn nur mit Zucker ist unser Gehirn funktionsfähig. Werden die Gehirnzellen nicht ausreichend mit Zucker versorgt – dies setzt eine intakte Insulinfunktion voraus –, kommt es zu den bekannten Problemen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen bis hin zu lebensbedrohlichen Komazuständen. Mit einer ausschließlich an den täglich ermittelten Blutzuckerwerten orientierten, sehr individuellen Tagesdosis lässt sich die diabetologische Stoffwechsellage teilweise sehr deutlich verbessern.

Eine optimale ärztliche Betreuung der Diabetiker sollte vorausgesetzt sein. Gerade der Diabetiker kann von einer gezielten, kontrollierten Aloe Vera-Behandlung in vielfältiger Weise profitieren. Tagesmengen von 3 x 10 bis 3 x 70 ml sind hierbei je nach Blutzuckerwerten möglich. Auf eine bisweilen sehr schnelle Verbesserung der Blutzuckerwerte (2-3 Tage) sei hierbei ausdrücklich hingewiesen und damit ist zu Beginn eine sehr enge ärztliche Kontrolle unbedingt erforderlich. Es ist noch zu bemerken, dass 100 ml Aloe Vera-Gel 0,7 BE (Broteinheiten) entsprechen, die für die Berechnung des täglichen Insulinbedarfs nicht von Bedeutung sind.

Diabetes-Typen

Wir unterscheiden zwischen dem Typ I, dem jugendlichen Diabetiker, der in der Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produzieren kann, und dem Typ II, dem Altersdiabetiker, der mit Medikamenten und/oder Insulingaben behandelt werden muss.

Transplantation, Dialyse, Bypässe, Gendefekte

Grundsätzlich sollte man bei diesen Erkrankungen Aloe Vera nicht leichtfertig einsetzen. Sogenannte Erstverschlimmerungen durch die Entsäuerung, Entschlackung, und Entgiftung können unter Umständen plötzlich auftreten und damit zu erheblichen Problemen führen. Daher sollte man in diesen Fällen im Zweifel immer einen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate ziehen und Aloe Vera vorsichtig in den Körper „einschleichen".

Abschließend sei nochmals erwähnt, dass immer die Ursache einer Krankheit vermieden werden muss (z.B. falsche Ernährung), um dann mit den vielen biologisch aktiven Wirkstoffen des AloeVera-Gels über die Entsäuerung, die Entschlackung und die Entgiftung die Selbstheilungskräfte und den Stoffwechsel wieder zu aktivieren.

Nur wenn beide Voraussetzungen erfüllt sind, lassen sich viele, auch chronische Krankheiten bessern oder sogar heilen. Das AloeVera-Gel ist zwar nur ein Gemüsesaft, aber richtig angewendet bietet es viele Möglichkeiten, dem Körper Gutes zu tun und ihn bei seinen zahlreichen Aufgaben zu unterstützen. Deswegen sollte der Mensch die Aloe als Lebensmittel, als Mittel zum Leben begreifen und das Gel täglich zu sich nehmen.