

# **Mein Kampf mit der Borreliose**

Jaroslav Venzke – Eine Erfolgsgeschichte

Web: [jaroslavvenzke.de](http://jaroslavvenzke.de)

E-Mail: [mail@jaroslavvenzke.de](mailto:mail@jaroslavvenzke.de)

**Covergestaltung: Ivonne Venzke**

## **Inhalt**

Inhalt	2
Vorwort	5
Widmung	6
Danksagung	6
Meine Geschichte und wie alles begann	8
Beschwerdeverlauf	11
Bringen wir es auf den Punkt	13
Meine eigene Anamnese	14
Mein erster wichtiger Tipp	19
Ein wenig Glück braucht man auch, oder zwingen Sie es	20
Mein zweiter wichtiger Tipp	21
Neurologisch krank	23
Diagnose Borreliose	24
Selbsthilfe	25
Ich wurde mit meiner Erkrankung erwachsen	27
Hartnäckige, intelligente, gerissene Erreger	28
Warum wird nichts getan?	30
Warum wir nicht richtig behandelt werden	31
Antibiotische Therapie	32
Der Beginn meiner Behandlung	33
Erfolg!	34
Mein ganz persönlicher Therapieplan	35
Therapie, Verlauf und Tagebuch mit weiteren Anmerkungen und Erklärungen	42
28.4.2012 - 31.5.2012 (33 Tage)	
Doxy, Quensyl, ASS, Enzyme, Perenterol, Bullrichsalz...	42
1.6.2012 - 24.7.2012 (53 Tage)	
Mino, Quensyl, Knoblauch, Chinin, Enzyme, ASS, Bäder... Wirkung, Nebenwirkung, Herxheimer-Reaktion "Zaubertrank"	44
25.7.2012 - 21.9.2012 (58 Tage)	

AB Pause, Unterstützung Immunsystem und Darmflora 22.9.2012 - 10.10.2012 (18 Tage)	55
Tetra, Tinidazol, Knoblauch, ASS, Enzyme...	58
11.10.2012 - 9.5.2013 (210 Tage)	
Mino, Artemisinin, Tinidazol, ASS, Enzyme...	60
10.5.2013 - 4.7.2013 (55 Tage)	
AB Pause, Samento, Banderol, Karde, Supplemente...	65
5.7.2013 - 25.8.2013 (51 Tage)	
Doxy, Quensyl, ASS, Enzyme...	68
Meine laienhafte Vermutung	
27.8.2013 - 1.9.2013 (5 Tage)	
Doxy, Quensyl, ASS, Enzyme...	71
2.9.2013 - 8.9.2013 (6 Tage)	
Doxy, Artemisinin, Knoblauch, Enzyme...	72
9.9.2013 - 20.10.2013 (41 Tage)	
AB Pause, Monolaurin, Body Detox, Supplemente...	72
21.10.2013 - 28.10.2013 (7 Tage)	
AB Pause, keine Medikamente	78
28.10.2013 - 14.11.2013 (17 Tage)	
Quensyl, ASS, Bullrichsalz, Grüntee...	79
15.11.2013 - 29.12.2013 (44 Tage)	
Mino, Tinidazol, Quensyl, Enzyme, Monolaurin, Chinin...	79
31.12.2013 - 4.2.2014 (35 Tage)	
AB Pause, Monolaurin, Body Detox, Bio-Fibrin...	81
4.2.2014 - 18.2.2014 (14 Tage)	
AB Pause, Probiotika, IP-6...	82
19.2.2014 - 22.2.2014 (3 Tage)	
AB Pause, keine Medikamente	82
23.2.2014 - 24.3.2014 (29 Tage)	
Quensyl	82

22.5.2014 - Ende offen	
Intravenöse Immunglobulin-Therapie IVIG, Quensyl...	84
<b>Erfolgreiches Fazit nach 10 Jahren</b>	<b>89</b>
Immunglobulin-Therapie	91
Antibiotika-Therapie	93
Fakten zu Antibiotika der Tetrazyklin-Gruppe	94
Helferlein - ergänzende Maßnahmen während einer Tetrazyklin-Therapie	98
Schlusswort	104
Literaturtipps und weiterführende Informationen	108
Aussichten für die Zukunft	109

## **Vorwort**

Ich möchte Ihnen keine falschen Hoffnungen machen, der Kampf gegen alle diese Arten von hartnäckigen Bakterien ist ein langer und nicht einfacher Weg. Ich würde sogar sagen, dass es uns ein Leben lang begleiten kann. Als selbst Erkrankter war es auch für mich schwer einzusehen, doch wenn man erst begriffen hat, was es bedeutet, wird alles etwas leichter. Es ist ein Unterschied, ob die Krankheit uns im Griff hat oder wir sie.

Dieses Buch ist alles andere als ein medizinischer Ratgeber, obwohl ich Ihnen so manches bis ins Detail erklären werde, wie ich mich aus dem Schlimmsten herausgeholt habe. Dennoch soll es nicht zur Nachahmung animieren, sondern eher zum Umdenken. Dann hilft es vielleicht auch Ihnen, die richtige Therapie zu finden.

Ich denke, es ist wichtig für mich, all dies aufzuschreiben. Zum einen, um es nie wieder zu vergessen, und zum anderen gibt es auf dem langen und schwierigen Weg der "Heilung" so viele Hürden, die Sie sich vielleicht zum Teil auch sparen können, weil ich sie entweder erlebt oder durch glückliche Umstände übersprungen habe. Das ist alles wertvolle Zeit, die Sie sofort nutzen können, um gesund oder gesünder zu werden.

Dieses Buch soll Ihnen und Ihren Angehörigen ein Begleiter sein auf dem Weg der Bekämpfung der schwierigen bakteriellen Infektion wie der Borreliose. Und zwar in der chronischen Form, die sich über Jahre manifestiert und unser Immunsystem in die Knie gezwungen hat. Es soll Ihnen die Angst nehmen und stattdessen gut verständliches Werkzeug an die Hand geben, um wieder Herr über den eigenen Körper zu werden.

Dabei geht es nicht nur um medizinische Notwendigkeiten, sondern auch um das Verständnis der Erkrankung und der damit verbundenen alltäglichen Schwierigkeiten, wie den richtigen Arzt zu finden oder die richtige Therapie. Wenn Sie am Ende das Buch zuklappen, möchte ich Sie lächeln sehen mit dem festen Entschluss, dass Sie bald wieder alle Zügel in der Hand halten.

Ich freue mich auf den gemeinsamen Weg.

### **Widmung**

Dieses Buch ist meiner Frau Ivonne und meiner Tochter Maya gewidmet. Ein Tag nach Mayas ersten Geburtstag begann ich mit der Therapie.

Sie gaben mir beide die Kraft es Tag für Tag durchzustehen, bis ich Herr über meinen Körper war. Heute kann ich mit meiner Tochter wieder lachend auf der Couch toben oder durchs grüne Gras laufen. Ich liebe Dich Schatz, ich liebe Dich Maus, ich danke Euch für Eure endlose Kraft, Liebe und Unterstützung.

### **Danksagung**

Ein ganz besonders großer Dank gebührt meiner Frau. Sie ist der unsichtbare doppelte Boden unter meinen Füßen. Sie hält auch noch heute die Familie wie ein Superkleber zusammen und fängt alles um mich herum auf, sodass ich mit meinen vorhandenen Kräften immer gut haushalten kann. Wie sie das gestemmt hat, bleibt mir ein Rätsel. Ich liebe Dich, wir sind für einander bestimmt, das wusste ich schon beim Wurf des ersten Steins.

Besonders möchte ich mich bei meiner Mutter bedanken, ich liebe Dich Mamcio. Du hast mir immer zugehört, mich verstanden, vor allem mich aufgebaut und nicht zuletzt die finanziellen Mittel zur Verfügung gestellt, damit unsere Familie trotz Engpässen in der akuten Phase ein gutes Leben führen kann. Ohne Dich wäre alles nicht so einfach möglich gewesen. Zusammen haben wir das geschafft, dafür danke ich Dir unendlich. Es ist nicht einfach mit Ende dreißig seine Mutter noch um Geld zu bitten, aber ohne zu fragen hast Du verstanden was es bedeutet und daran geglaubt das wir das Richtige tun. Danke.

Was wäre ich ohne Dich Wolfgang, Du bist kurzum mein Mentor, meine unerschöpfliche Wissensbasis, mein Schutzengel. Fazit, mein Freund. Ein Schüler ist immer nur so gut wie sein Lehrer, und dass ich lebe und das sogar gar nicht mal so übel, habe ich in erster Linie nur Dir zu verdanken.

Ganz besonders danke ich auch Ihnen, Frau Pauls. Sie haben mich psychologisch durch den gesamten Zeitraum meiner schwierigsten Krankheitszeit begleitet. Woche für Woche und Monat für Monat mit und an mir gearbeitet. Ich war am Boden als ich zu Ihnen kam und verlasse sie vier Jahre später als gesunder und starker Mensch. Sie haben es geschafft, meine Kräfte zu mobilisieren und mich zurück zu meinen Wurzeln gebracht.

Dir Jenny, einen riesigen Dank für Deine unglaubliche Unterstützung mein Buch rund zu machen. Hier sieht man wie wichtig eine gute Lektorin ist.

Meinem Arbeitgeber „Trusted Shops“ und ganz persönlich dem besten Teamleiter der Welt, Eberhard Burck, danke ich besonders für das Vertrauen und die Toleranz. Es ist nicht einfach mit einer solchen Erkrankung zur Arbeit zu kom-

men. Alle sechs Wochen auf AU fehlen ist nicht schön. Die Fehlzeitenstatistik in der Firma führe ich vermutlich an, und daran wird sich auch nicht so schnell etwas ändern. Damit kein falscher Eindruck entsteht, habe ich natürlich in der Bewerbungsphase die komplette Geschichte erzählt. Auch über solche Dinge muss man sich im Klaren sein, nicht jeder Vorgesetzte reagiert mit Interesse und Akzeptanz, dieser schon, und sogar noch darüber hinaus.

Zu guter Letzt vier von zig Ärzten, die mir in den letzten mehr als zwanzig Jahren zugehört, mich verstanden, ernst genommen und vor allem geholfen haben, und eine Erwähnung für Ihre großartige Leistung und Unterstützung hier das Mindeste ist:

- Dr. Mark Stettner – Neurologe, Uniklinik Essen
- Dr. Alexander Pieperit – Internist, Köln
- Dr. Hermann F. Junge – Allgemeinmediziner, Düsseldorf
- Frau Dr. Wiesner – Internistin, Kaarst

### **Meine Geschichte und wie alles begann**

So oder so ähnlich wird es sich bei Ihnen vermutlich auch zugetragen haben. Jedenfalls habe ich es so von vielen Menschen aus der Selbsthilfegruppe gehört.

Ich war 24, Winter 1998 um die Mittagszeit. Es war Sonntag und ich lümmelte mich lässig auf dem Sofa rum und schaute fern. Eigentlich ein ganz normales Wochenende. Plötzlich wurde es warm im linken Fuß. Oh man dachte ich, das ist aber mal ein eingeschlafener Fuß. Stand auf und rieb mir mein Bein. Alles kribbelte und tat ganz schön weh. Ich vermutete wie schon so oft erlebt, dass es recht schnell aufhören würde, wenn ich mich nur hinstellte, aber weit gefehlt.

Die Schmerzen wurden heftiger, und das Taubheitsgefühl im Fuß ließ nicht nach. Eigentlich wurde es sogar immer schmerzhafter, so als würde mein Fuß in einem Schraubstock stecken. Da es Sonntag war, humpelte ich mit starken Schmerzen in die Notaufnahme. Dort sagte man mir, dass es ein neurologisches Problem sei, dass ich es am Montag sofort bei einem niedergelassenen Neurologen klären sollte. Ich glaube, ich bekam damals eine Kortison-Spritze, die aber wirkungslos blieb.

Am Montag humpelte ich - noch immer unter heftigen Schmerzen - in das Neuro-Centrum Düsseldorf und ließ mich untersuchen. Man machte einige Tests und servierte mir dann die Diagnose "Crossing Leg Syndrom". Damals erklärte man mir, es käme davon, dass ich die Beine übereinander geschlagen und sich durch das Abdrücken ein Nerv eingeklemmt bzw. entzündet hätte. Nichts Wildes also. Man gab mir Keltican, ein Mittel, das angeblich Nervenschädigungen repariert oder besser gesagt die Heilung beschleunigt und entließ mich. Da Nerven aber nur sehr langsam "nachwachsen", dauert es schon sehr lange. Bei mir etwa zwei Jahre.

Anfangs hatte ich große Mühe richtig zu laufen und humpelte die ersten Monate nur umher. Ich lief ja praktisch auf einem gefühlt ausgedrückt "Holzklumpen" durch die Gegend. Dass da Haltungsschäden die Genesung behinderten, lag auf der Hand. Kurzum, zwei Jahre später war alles wie verflogen, der Fuß wieder tadellos funktionstüchtig und ohne irgendwelche bleibenden Schäden. Es sollte aber noch weiter gehen.

Ähnliche Situation, wieder lümmelte ich mich auf dem Sofa rum und schaute fern, man möchte meinen, jemand bestraft

mich des Rumgelümmels wegen. Das gleiche Prozedere, gleicher Fuß, gleiche Schmerzen und leider auch der gleiche Arzt. Ich ertrug die folgenden zwei Jahre wie ein Mann. Ich kannte ja bereits die Probleme. Schluckte fleißig Keltican, bekam Kortison-Spritzen verpasst und beruhigte mich mit dem Gedanken, dass ich nun mal schwache Nerven habe, die eben gerne mal eingequetscht werden und sich dann auf diese Weise bei mir bedanken.

Diesmal etwas früher, nur drei Jahre nach dem zweiten Ausfall meines linken Fußnervs dann die Überraschung im rechten Fuß. Gleiches Problem, nur deutlich stärker. Von da an kam mir jeder Schritt vor wie ein "Spaziergang über ein Nagelbrett". Alles ziepte, stach hier, kribbelte dort, zuckte, schmerzte, es war schon recht heftig, aber was sollte ich tun, ich gewöhnte mich daran und lebte damit, helfen konnte mir ja offenbar niemand. Ein Neuro-Centrum sollte ja schließlich kompetent genug sein, so dachte ich. Wer, wenn nicht die, müssten wissen, was zu tun sei. Aber weit gefehlt.

Bereits hier hätte meine Geschichte meiner Meinung nach umgeschrieben werden können, aber sie tat es nicht, und ich ließ mich von den Menschen in weißen Kitteln umherschubsen. Oh man, was hatte ich da noch Respekt vor Ärzten, kann ich Ihnen sagen, das ist mir gründlich vergangen. Keiner wusste sich und mir zu helfen und schickte mich von A nach B und über C wieder zu A. Sprüche wie "Ach seien Sie doch froh, dass Sie noch laufen können" oder "Sie haben ja noch die Hände" und der Klassiker "Das wird auch psychosomatisch sein, entspannen Sie sich etwas" ärgerten mich schon damals, heute hätte ich wahrscheinlich kräftig gekontert.

Im Laufe der darauf folgenden zehn Jahre durchlitt ich dann bis Anfang 2012 viele neurologische Symptome, die ich ein-

fach mal kurz anreiß, denn sonst wird das hier ein Buch für die Vorlage eines erstklassigen Horrorfilms.

### **Beschwerdeverlauf**

Zeckenstich im Jahr 1991 bekannt, Zecke von Arzt entfernen lassen und mit Antibiotika für etwa ein, zwei Wochen behandelt und als abgeheilt eingestuft. Keine Erinnerung mehr an Beschwerden in dieser Zeit.

### **Erste Beschwerden 1998**

Ein Nerv im linken Fuß schien laut Arztaussage eingeklemmt. Linker Fuß wurde taub und fühlte sich wie ein Holzklötzchen an. Sehr heftige Schmerzen über einige Monate. Nach ca. vier Jahren keine Folgeschäden mehr spürbar. Nerv hatte sich gut erholt. Behandelt wurde mit Keltican.

### **Seit 2000**

Ständig mal heftiger mal weniger heftig auftretende Nackenschmerzen. Teilweise mit Tabletten nicht in den Griff zu bekommen. Einnahme von Ibuprofen 400, das hilft mir.

### **2002**

Ausfall des gleichen Fußnervs am linken Fuß, nur nicht so ausgeprägt. Kribbeln hielt bis heute an. Behandelt wurde mit Keltican.

### **2005**

Ausfall des gleichen Fußnervs, nur auf der rechten Seite und diesmal noch schwerer. Das Kribbeln hielt bis heute an inklusive Schmerzen und anderen Sensationen. Behandelt wurde mit Cortison.

Hörsturz auf dem linken Ohr. Folge Tinnitus. Behandlung mit Cortison und später mit hoch dosiertem Ginkgo.

**Ab 2007**

Ständig wiederkehrende Kribbel-Attacken im Abstand von ungefähr sechs Monaten. Taubheitsgefühle über einige Monate in allen Fingern beider Hände. Das teilweise auch mit Kraftverlust in den Händen verbunden. Gelegentlich zudem leichte Ausfälle der bereits angegriffenen Fußnerven. 2007 und 2008 Operationen beider Karpaltunnel.

**2007**

Zweiter Hörsturz auf dem linken Ohr. Folge: Tinnitus. Wieder Behandlung mit Cortison und später mit hoch dosiertem Ginkgo. Einige Monate später erneut ein leichter Hörsturz auf dem rechten Ohr. Auch diesmal die erneute Folge: Tinnitus, ständiges Rauschen und Fiepsen im Ohr. Behandlung mit Cortison und später mit hoch dosiertem Tebonin 240 intens.

**2009**

Ausfall eines Nervs der rechten Hand und sechs Monate später Ausfall eines Nervs im rechten Bein. Folge: heftige Schmerzen und Lähmungserscheinungen in Hand und Bein. Laut Ärzte wie bei einem HWS- und LWS-Syndrom. MRTs brachten keine Ergebnisse. Einweisung in Uniklinik Düsseldorf für vier Tage. Kompletter Check einschließlich Lumbalpunktion und Gentests. Alle Werte völlig unauffällig. Keine Behandlung. Außerdem Ausfälle des Fußhebers und -senkers für einige Wochen bis Monate.

**2010**

Ausfall des Nervs Sulcus ulnaris. Bisher schwerster und schmerzhaftester Ausfall. OP des Sulcus ulnaris am linken Ellbogen zur Entlastung des Nervs. Beginn mit Lyrica für ein Jahr. Brachte nur mäßige Schmerzlinderung und mehr das Gefühl von "neben sich stehen", weshalb auch die Absetzung nach einem Jahr auf eigene Initiative erfolgte.

### **Seit 2010**

Immer häufiger und in immer kürzeren Abständen auftretende Nervenausfälle, kognitive Störungen, Angstattacken für einige Tage, schnelle Erschöpfung auch bei geringer Belastung.

### **2011**

Sehr starke Schmerzen in beiden Knien nach einem kurzen harmlosen Lauf. Keine Behandlung. Habe mehrere Monate wenig belastet, und es wurde langsam besser.

Immer häufiger auftretende Schmerzanfälle in immer kürzeren Abständen wie Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Lendenschmerzen, Symptomschmerzen der Nerven, Kribbel-Attacken, Schmerzen beim Wasserlassen für ein bis zwei Tage und Muskelflattern an Beinen und Armen (Wade, Unterarm). Behandlung mit Schmerzmitteln (Ibuprofen 400).

### **Seit 2012**

Anfälle schon fast im zwei- bis vierwöchigen Rhythmus, knacken im Nacken, leichte Hörstürze auf beiden Seiten, Taubheitsgefühle und Lähmungserscheinungen in Füßen, Händen und Fingern für einige Wochen. Behandlung mit Schmerzmitteln (Ibuprofen 800).

### **Bringen wir es auf den Punkt**

Meine Beschwerden in Stichpunkten und chronologisch sortiert von 1998 bis 2012:

- Taubheitsgefühle Fußsohlen
- Taubheitsgefühle Fußaußenränder
- Taubheitsgefühle in den Fingern
- Kribbelparästhesien an Füßen, Knöcheln und Händen
- Lähmungs- und Schwächeerscheinungen in Beinen und Armen für Monate

- Ausfall des Fußhebers und Fußsenkers für Wochen und Monate
- Ausfall des Sulcus ulnaris, kein Greifen mehr möglich und keine Kraft mehr für Monate
- Leichte Hörstürze, Hörprobleme und Gehörsensationen mit Tinnitus (mehrmals die Woche bzw. Monat)
- Rückenschmerzen (zwischen den Schulterblättern)
- Nackenschmerzen (bis hin zur Übelkeit, Ibuprofen immer weniger Wirkung)
- Nackensteifigkeit (häufiges Knacken der Nackenwirbel)
- Lendenschmerzen mit Ausstrahlung in den Ischias bis ins Bein, ähnlich einem Bandscheibenvorfall
- Knieinnenschmerzen (für Wochen bis Monate kaum Laufen möglich)
- Ständiges Gefühl von Entzündungen im ganzen Körper, hauptsächlich im Nacken, Rücken und Lendenbereich, von da aus ausstrahlend in Beine und Arme
- Schmerzen und Taubheitsgefühl in der Brust
- Durchfälle
- Herzrasen
- Starkes neben sich stehen
- Panikattacken und Angstanfälle

### **Meine eigene Anamnese**

auf diverse Fragen zur Borreliose lautete damals:

- Ausgeprägte und lang anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit ohne vorherige körperliche Beanspruchung. Ein Mittagsschlaf bzw. mehrfaches Hinlegen täglich ist erforderlich!
- Meist über zwei bis drei Tage Erschöpfungserscheinungen, sodass ich viel schlafen konnte/musste und mich manchmal wie bei einer dicken Erkältung bzw. einem

## Der Beginn meiner Behandlung

Ich verstand langsam aber sicher, dass es solche Bakterien sind, die meinem Körper zerlegten, indem sie mein Immunsystem überreagieren ließen, das nun mit Hilfe von Entzündungen meinen kompletten Körper beschoss. Ich beschloss nach allem, was ich durch die Selbsthilfegruppe in Kaarst gelernt hatte, einen ersten Versuch mit Antibiotika, ergänzt mit alternativmedizinischen Mitteln, die den antibiotischen Effekt noch verbessern und steigern und helfen, die möglichen Nebenwirkungen niedrig zu halten.

Penicilline oder Cephalosporine beispielsweise, die überwiegend im Blutkreislauf etwas gegen Bakterien ausrichten konnten, sollte ich in meinem Spätstadium nicht bevorzugen, denn diese würden nichts gegen die in den Zellen versteckten und im Nervengewebe oder gar Gehirn lebenden Bakterien ausrichten können. Potenter sind da Antibiotika aus der Gruppe der Tetracykline. In dieser Gruppe gibt es beispielsweise die folgenden, die speziell bei Borreliose zum Einsatz kommen, weil sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden, gut gewebeängig und fähig sind, in die Zellen einzudringen:

Minocyclin (überwindet bis zu etwa 40 Prozent die Blut-Hirn-Schranke) und  
Doxycyclin (bis etwa 25 Prozent) sowie  
Tetracyclin (bis etwa 25 Prozent) und andere

Ich nahm mir vor, gleich einen Tag nach dem ersten Geburtstag meiner Tochter mit der Einnahme von Doxycyclin zu starten, da mein Hausarzt dies mit seinem Gewissen gerade so eben noch in der geplanten höheren und längeren Dosis vereinbaren konnte. Zum Glück hatte ich ihn, denn ohne einen guten Arzt, der einen solchen Alleingang auch unterstützt, ist man schlicht verloren, es sei denn man be-

sorgt sich das Antibiotikum im Ausland ohne Rezept. Aber ich hatte ihn, und er wollte diesen Versuch mit mir starten. Warum er es tat, weiß ich bis heute nicht, denn ich konnte ihm ja nur sagen, was ich in der Selbsthilfegruppe erfuhr, aber er tat es. Er half mir, wahrscheinlich weil er wusste, wie lange ich diese Geschichte schon mit mir umherschleppte und nun etwas mehr passieren musste als ein Lehrbuch hergab. Also gab es private Rezepte.

### **Erfolg!**

Mit viel Geduld zeigten die nun einsetzenden und folgenden Antibiotika-Behandlungen, ergänzt mit schul- und komplementärmedizinischen Supplementen und Maßnahmen zur Unterstützung, Entgiftung, Entsäuerung..., später komplettiert mit einer Immunglobulin-Infusionstherapie den erhofften Erfolg. Endlich!

Ich wurde - nach vielen kleineren und größeren "Rückschlägen", nach einem nicht enden wollenden Auf und Ab des Leids, der Schmerzen und Beschwerden, aber auch der Hoffnungen, Verzweiflungen und Ängste - im Laufe der Monate und Jahre langsam (manchmal zu langsam!) aber stetig und zusehends gesünder.

Doch hierzu Schritt für Schritt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Auszüge aus meinem Tagebuch. Diese sehr persönlichen Daten können am besten wiedergeben, was von da an geschah und welche Wirkung es auf mich hatte. Ich füge in dies Tagebuch einige weitere Erklärungen ein.