

**Erfahrungsbericht zu psych. Erkrankungen, Schlafstörungen,  
Verdauungsprobleme, Sodbrennen, Kopfschmerzen und Restless Legs**

Im Mai 2019 wurde ich über einen Fach-Vortrag von Herrn Hieke aufmerksam auf das 4Eplus-Konzept. Die Teilnahme am Vortrag wurde mir von meiner Zahnärztin vermittelt, die in Ihrer Praxis einen ganzheitlichen Behandlungsansatz verfolgt und von meinen Problemen wusste.

Viele meiner gesundheitlichen Beschwerden sind mit durch meine psychische Erkrankung entstanden. Dazu gehörten Schlafstörungen, kein richtiger Tag-Nacht-Rhythmus mehr vorhanden, Verdauungsprobleme, Einnahme von Abführmitteln zweimal pro Woche notwendig.

Dauernd Sodbrennen trotz regelmäßiger Einnahme von Magenschutz Präparaten, häufige Kopfschmerzen und das RLS, also Restless-Legs-Syndrom, ergänzen diese Liste, was mir das Leben schwieriger und beschwerlicher machte.

Im Vortrag wurde den Ursachen dieser Beschwerden auf den Grund gegangen, die Stoffwechselsystematik genauer erklärt und ich entschied mich, mit einer Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffen wie Antioxidantien, Energie-Nährstoffen, Säure-Basen-Mineralien und Omega-3-Fettsäuren meinem Stoffwechsel auf die Sprünge zu helfen. Bei der gesamten Abwicklung wurde mir zudem auch sehr geholfen.

Bereits nach kurzer Zeit, aktuell sind es knapp 4-6 Wochen, bemerkte ich bereits deutliche Verbesserungen bei meinen Symptomen. Inzwischen habe ich wieder einen ganz normalen Tag-Nacht-Rhythmus, meine Verdauung hat sich reguliert, sodass ich keinerlei Abführmittel mehr benötige, mein Sodbrennen ist verschwunden wodurch ich mir die Einnahme des Magenschutzes ersparen konnte. Kopfschmerzen hatte ich seit meinem Start mit dem 4Eplus-Konzept nur ein einziges Mal in 4-6 Wochen, normal öfter die Woche!!

Nur meine Beine zappeln noch vor sich hin, aber ich bin guter Dinge und mir sehr sicher, dass ich auch dies noch besser in den Griff bekommen werde, denn es sind ja erst 4-6 Wochen. Aktuell bin ich am Experimentieren mit der Dosierung und werde da sicherlich auch noch meine Dosis finden um auch dieses Problem in den Griff zu bekommen.

Ich bin sehr dankbar für den Tipp, das Wissen und den Support. So langsam kehrt meine Lebensqualität wieder zurück.