Foto: Dr. Michael Ehrenberger

FRAGEN

Helicobakter

Ich leide immer wieder an Helicobakter Infektionen mit Magenbeschwerden. Kann ich mit Naturmitteln unterstützen?

Ja, das ist möglich. Brokkoli etwa wirkt nachweislich gegen die Helicobakter Bakterien. Studien haben gezeigt, dass Brokkolisprossen die Behandlung von Magengeschwüren, die durch Helicobakter entstanden sind, unterstützen. Besonders günstig, weil der verantwortliche Wirkstoff Sulforaphane hier konzentriert vorliegt, ist Brokkoli Extrakt. Er ist etwa in Yucca-Triphala-Brokkoli Kapseln enthalten. Außerdem unterstützen bestimmte Laktobazillen (Laktobac Darmbakterien) bei Helicobakter, wie Untersuchungen zeigen. Sie sollten über einen längeren Zeitraum von mehreren Monaten eingenommen werden.

Herzschwäche

Mein Mann (78) leidet unter Herzschwäche. Jetzt habe ich erfahren, dass Cholesterinsenker dabei auch einen Einfluss spielen können. Was können wir tun?

Um die Herzleistung konstant zu halten, benötigt der Körper Coenzym Q10, das er normalerweise selbst produziert. Mit zunehmendem Alter und unter Einfluss bestimmter Medikamente kann die körpereigene Produktion an Coenzym Q10 eingeschränkt sein. Dann ist es wichtig, Coenzym Q10 zu ersetzen. Am besten mit einem natürlichen Präparat. Palmöl-Vitalkapseln etwa bieten die notwendige Tagesdosis Coenzym Q10 aus fermentiert gewonnenem, natürlichem Coenzym. Mit integriert ist ein Komplex aus Palmöl-Tocotrienolen und Zitrusflavonoiden, die cholesterinsenkend wirken sowie Granatapfelextrakt, der die Durchblutung anregt. Als sehr günstig bei Herzschwäche haben sich bisher auch Aminosäuremischungen und Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl erwiesen.

Angst und Stresssymptome

Meine Tochter ist in einer schwierigen Lebenssituation und leidet massiv unter Ängsten. Kann man auch von Seiten der Naturstoffe etwas unterstützen?

Stresserleichternde Pflanzen, sogenannte Adaptogene sind hier ausgesprochen hilfreich. Speziell Rhodiola rosea, ein sibirisches Rosengewächs, hebt die Laune, entspannt und fördert die geistige Verarbeitung. Bei Ängsten zeigt eine Begleitung mit Rhodiola schnellere Therapie-Erfolge. Ideal sind auch gemischte Präparate zusammen mit weiteren Adaptogenen wie Cordyceps sinensis, einem tibetischen Heilpilz, oder Jiaogulan, dem chinesischen Kraut der Unsterblichkeit. Gewöhnungseffekte gibt es keine, doch man erhält viel Energie durch diese Natursubstanzen und sollte aufpassen, dass man nicht erst recht „zu viel Gas gibt“ unter ihrem Einfluss.

Unfruchtbarkeit

Wir wünschen uns schon seit langem ein Kind. Doch die Spermienproduktion meines Mannes ist nicht ganz optimal. Die Beweglichkeit der Spermien sei gering, meinen die Ärzte. Unser Liebesleben leidet sehr unter dem Druck und in letzter Zeit haben wir kaum noch Lust aufeinander. Können wir etwas unternehmen?

Es sind mehrere Aphrodisiaka aus der Natur bekannt und auch die Samenqualität kann verbessert werden. Lustfördernd wirken sich bei Mann und Frau Rhodiola Kapseln mit Cordyceps und Jiaogulan aus, aufgrund ihrer stressabbauenden, angstreduzierenden, gute Laune und Chi fördernden Wirkung. Granatapfel Kapseln zielen auf bessere Durchblutung ab und haben hormonell ausgleichende Wirkung. Yams Kapseln redu-

AN NATUREXPERTEN

> Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter www.naturundtherapie.at.

zieren Stress und heben das DHEA, das Prohormon der Jugend, das die Geschlechtshormone mit steuert und bei Erschöpfung regenerierend wirkt. Diese Wirkungen sind in den Herkunftsländern der Natursubstanzen bekannt und bewährt.
Spezielle Bedeutung hat die Aminosäure Arginin. Sie ist in manchen Aminosäuremischungen enthalten wie etwa Aminosäuren III. Arginin regt die Stickstoffmonoxidproduktion an. Auch die Wirkung von Viagra beruht auf Erhöhung und Bereitstellung von Stickstoffmonoxid. Schon in kleinen Dosierungen von 500 mg kann L-Arginin die Spermienqualität verbessern. Argininarme Ernährung führt schon nach 9 Tagen zu einer Reduktion der Spermienanzahl um rund 90 %, wie man bereits vor 60 Jahren in einer Studie feststellte. Mit der Dosierung von 500 mg Arginin pro Tag, so zeigte eine weitere Studie 2002, wurde bei der Mehrzahl zeugungsunfähiger Männer nach 6 bis 8 Wochen die Anzahl und Beweglichkeit der Spermien signifikant gesteigert. Übrigens spielt Stickstoffmonoxid auch für die Sexualfunktion der Frau eine große Rolle. Man kann davon ausgehen, dass das sexuelle Empfinden durch die Durchblutung fördernde Wirkung gesteigert wird.

Schwangerschaft

Meine Tochter ist schwanger. Darf sie Natursubstanzen einnehmen?

Nicht alle Natursubstanzen sind hier erlaubt, Oft kennt man die Wirkungen in der Schwangerschaft nicht, weil man sie nicht extra untersucht hat. Mit dem Arzt sollte man die Einnahme auf jeden Fall absprechen. Zu den unbedenklichen, ja sogar sehr empfohlenen Natursubstanzen bei Schwangerschaft zählen Krillöl, Baobab, Silizium, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Laktobazillen und Basenpulver aus Citraten. Krillöl fördert nachweislich Intelligenz und Sehvermögen des Kindes, verhindert oftmals Depressionen der Mutter in der Stillzeit. Es ist allerdings bei Allergie auf Meerestiere nicht erlaubt. Baobab fördert die Verdauung, versorgt mit Vitamin C, Kalzium und Eisen, fördert Darmflora und Immunsystem und kann bedenkenlos auch von Schwangeren und Stillenden angewendet werden. Silizium wird vom Ungeborenen genauso benötigt wie Kalzium. Es kann auch bei Verdauungsproblemen der Mutter helfen. Vitamin B-Komplex aus Quinoa versorgt mit den wichtigen B-Vitaminen, vor allem Folsäure, schützt vor embryonalen Fehlentwicklungen. Laktobazillen (Darmbakterien) können vorbeugend während der Schwangerschaft eingenommen werden. Studien zeigen, dass Mütter mit Allergieneigung, die sich während der Schwangerschaft gut mit Laktobazillen versorgt haben, das Allergierisiko ihres Kindes senken können. Micro Base Basenmischung aus gut aufnehmbaren Kalzium- und Magnesiumcitraten hilft den erhöhten Mineralstoffbedarf zu decken ohne die Magensäureproduktion zu beeinträchtigen. Wichtig für alle werdenden Mütter: ein strahlungsfreier Schlafplatz! Bestimmte Zonen fördern den Kalziumverlust massiv.

Foto: Dr. Michael Ehrenberger