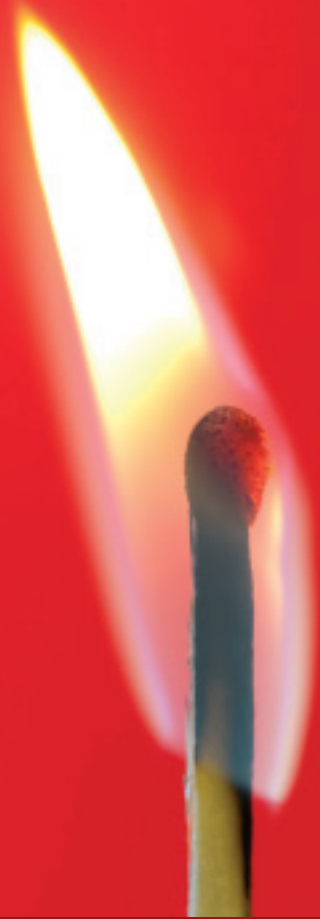


# Wenn es brennt ...

## Naturmittel bei Entzündungen

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Das Wetter wird kühl und feucht. Der Herbst ist leider nicht nur die Jahreszeit, in der Maroni, Sturm und Glühwein Saison haben, sondern auch Entzündungen in unserem Körper. Feucht-kalte Witterung nährt sie und sie bescheren uns Schmerzen in Muskeln, in großen und kleinen Gelenken. Die Natur kennt eine ganze Reihe von entzündungshemmenden Substanzen, die in ihren Wirkungen an Medikamente heranreichen, jedoch frei von Nebenwirkungen sind. Von Dr. Michael Ehrenberger



Entzündungen können prinzipiell jedes Organ unseres Körpers befallen. Das Herz, die Lungen, die Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ursache und Auswirkungen von Entzündungen können sehr unterschiedlich sein. Zwei Gemeinsamkeiten sind jedoch immer zu finden. Gibt es im Körper eine Entzündung, sind im Blut verschiedene Parameter erhöht, unter anderem das CRP (C-reaktives Protein) und die Blutsenkung. Außerdem sind die meisten Entzündungen mit Schmerzen verbunden, von denen jeder ein Lied singen kann, der schon einmal unter Zahnschmerzen gelitten hat.

Während Schmerzen Symptome sind, die uns unsanft auf die Entzündung aufmerksam machen, schmerzt ein erhöhter CRP Spiegel nicht, führt uns aber zu einem Organ, das sehr oft an der Entwicklung von Entzündungen beteiligt ist: die Leber. Das C-reaktive Protein, ein Eiweißstoff, wird in der Leber gebildet. Er ist zwar nicht die Ursache einer Entzündung, sondern zeigt diese lediglich an, wie ein Thermometer die Raumtemperatur anzeigt. Diese Erkenntnisse führen uns

aber zu einer der ersten Maßnahmen, die man sowohl vorbeugend als auch im Falle einer eingetretenen Entzündung durchführen kann: die Reinigung der Leber.

Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan mit einem Gewicht von ca. einem Kilo. Sie erneuert sich alle 36 Tage. Dies bedeutet, dass nach 36 Tagen alle Leberzellen komplett ausgetauscht sind. In jeder Leberzelle laufen pro Sekunde 100.000 chemische Reaktionen ab. Wie der Motor eines Autos muss die Leber auch regelmäßig „gewartet“ werden.

### 2-Tages-Kur

Die beste, schnellste Leberreinigung, die mir bekannt ist, kann man in zwei Tagen durchführen. Alles, was man dazu braucht sind Bittersalz, zwei Grapefruits und 125 ml Olivenöl. Am ersten Tag der Leberreinigung isst man nur leichte Kost und dann ab 14 Uhr nichts mehr. Um 18 Uhr und um 20 Uhr trinkt man ¼ Liter Wasser, vermischt mit einem Esslöffel Bittersalz. Um 22 Uhr trinkt man die 125 ml Olivenöl, gemischt mit dem Saft von zwei

Grapefruits und geht anschließend ins Bett. Am Morgen des zweiten Tages trinkt man um 6 Uhr wieder ¼ Liter Wasser mit einem Esslöffel Bittersalz, die gleiche Mischung um 8 Uhr. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Man findet bis zu 100 kleine, grünliche Steine in der WC Muschel. Diese Steine sind zwar keine Gallensteine, wie oft behauptet wird, sie zeugen jedoch von einer gründlichen Reinigung der Leber. Die ganze Prozedur kann öfter wiederholt werden, man sollte sie jedoch am Wochenende durchführen, da es aus sanitären Gründen nicht ratsam ist, das Haus während der Kur zu verlassen. Ich habe diese Kur selbst schon öfter durchgeführt und sie auch vielen meiner Patienten empfohlen, immer gab es erstaunliche Erfolge.

Ist man auf diese Art und Weise vorbereitet, dann hält die Natur noch mehr Möglichkeiten für uns bereit, Entzündungen in unserem Körper auf natürliche Weise auszuheilen. Eine davon ist die Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren und die beste Quelle dafür ist Krillöl.

In akuten Fällen empfiehlt es sich, die übliche Tagesdosierung Krillöl von



*Tomaten sind gesund, doch wer Harnsäure schlecht ausscheiden kann, sollte nicht zu viel davon essen.*

500 bis 1000 mg (meistens 2 Kapseln) auf 2000 bis 4000 mg (2 x 2 Kapseln) und mehr zu erhöhen. Die Liste spontaner Erfolge mit Krillöl ist lang. Es hilft bei Entzündungen der Gelenke, Sehnen und Muskeln, der Gefäße, des Mittelohrs, des Darms, der Bronchien, der Nebenhöhlen und vielem mehr. Einzige Gegenanzeige ist eine Allergie auf Meerestiere.

Viele dieser Erfolge sind auch darauf zurückzuführen, dass Krillöl die Entzündungsbereitschaft des Gewebes an sich senkt, indem es Omega 3 Fettsäuren zuführt, die Gegenspieler von entzündungsfördernden Nahrungsbestandteilen sind. Dazu zählen Fleisch, Eier, tierisches Fett an sich sowie Pflanzenöle wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel- und Frittieröle mit hohem Anteil an Omega 6 Fettsäuren. Omega 3 Fettsäuren sollten dazu zumindest in einem Verhältnis von 1 zu 6 stehen, eine Empfehlung, die selten erreicht wird. Darum kann es gerade bei chronischen Entzündungen von großem Wert sein, seine Ernährung zu überdenken und gleichzeitig für genügend Omega 3 Fettsäuren in Form von Nahrungsergänzung zu sorgen. Fischöl erfüllt diesen Zweck zwar auch, doch es ist viel schwerer verwertbar, muss in größeren Dosen zugeführt werden, verursacht oft Aufsto-

ßen, kann schwermetallbelastet sein. Außerdem enthält es kein Astaxanthin, den ebenfalls im Krillöl natürlich vorkommenden entzündungshemmenden, antioxidativen roten Farbstoff der Krustentiere.

### Verbündeter des Krillöls

Ein weiterer Stoff aus der Natur, der uns bei Entzündungen helfen kann, ist MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan). Diese Substanz wird in den Weltmeeren gebildet, steigt mit dem Wasser aus dem Meer auf und wird über Land abgerechnet. Man findet es wieder in pflanzlicher Nahrung und konzentrierter auch in Kiefernholz, aus dem es gewonnen wird. Obwohl bisher nicht nachgewiesen wurde, dass MSM den CRP-Wert senkt, ist die natürliche Schwefelverbindung der beste Verbündete des Krillöls bei Entzündungen. MSM beeinflusst das Gewebe in Hinblick auf sämtliche entzündungsbedingten Beschwerden wie Schmerzen, Rötung, Schwellung, Hitze und Funktionsverlust positiv. Außerdem wirkt es ebenfalls antioxidativ.

Bei Gelenkentzündungen können außerdem auch Curcuma und kolloidales Silizium hilfreich sein. Curcu-

ma hemmt Entzündungen und fördert die Leber. Silizium unterstützt speziell dann, wenn plötzlich auftretende Entzündungen mit Ernährungsfehlern zusammen hängen und mit Nierenschwäche zu tun haben. In diesem Fall etwa kann durch reichlich Tomaten oder Pilze essen gerade im Herbst eine Entzündung auftreten, die auf Probleme überschüssige Harnsäure auszuscheiden zurückzuführen sind. Es lohnt sich für Betroffene die Nahrungsmittel, die in besonders großen Mengen oder häufig gegessen werden, zu notieren um daraus allfällige Zusammenhänge zu erkennen.

Die Entzündungsbereitschaft des Gewebes hängt außer von der Zusammensetzung der Fettsäuren in der Nahrung auch von allgemeiner Übersäuerung infolge von Mineralstoffmangel ab. Übersäuertes Gewebe ist nicht nur für Infektionen anfälliger, sondern auch für Allergien und Entzündungen. Regelmäßige Mineralstoffversorgung ist daher eine wichtige Empfehlung (siehe auch Seite 13).

Allgemein lässt sich aus den Erkenntnissen und den Beobachtungen der Naturmedizin ableiten, dass Entzündungen häufig durch unseren Lebensstil, somit auch durch unsere unna-



Mehr zum Thema Entzündungen finden Sie in bisher erschienenen LEBE-Magazinen. Download unter: [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

türlichen Ernährungsgewohnheiten hervorgerufen werden. Sie treten gehäuft in der kalt-nassen Jahreszeit auf. Die kluge Frau und der kluge Mann bereiten sich auf die Umstellung der Witterung vor und stärken den Körper, damit Entzündungen keine Chance haben. Sollten sich doch Entzündungen einstellen, dann vertrauen Sie der „Feuerwehr Natur“.

*Dr. Michael Ehrenberger*