



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Konzentrationschwäche

*Mein Sohn (12) ist in der Schule extrem unaufmerksam, kann sich schlecht konzentrieren, ist gelegentlich hyperaktiv und dann wieder fast lethargisch. Wissen Sie Rat?*

Wahrscheinlich würden ihm Omega 3 Fettsäuren helfen, die das Gehirn besser mit Botenstoffen versorgen und so für mehr Konzentration, Ausgeglichenheit und Antrieb sorgen. Es gibt diesbezüglich einige Studien mit Fischöl. Eine Studie sogar speziell an schlechten, sehr unaufmerksamen Schülern. Siehe da, sie zeigten verblüffende Veränderungen. Die Noten wurden besser, sie waren nicht mehr verhaltensauffällig, sogar ihr Freizeitverhalten änderte sich. Die ehemals nur von Computerspielen begeisterten Kinder wurden zu wahren Leseratten, trieben mit Begeisterung Sport. Einziger Nachteil der Fischölgaben: die in der Studie verabreichten hohen Dosen sind nur schwer verdaulich, verursachten Aufstoßen. Abhilfe schaffen hier Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl, das nicht über die Gallensäuren, sondern direkt resorbiert wird. Dadurch wird es viel besser verwertet, man braucht nur geringere Mengen – statt 3 g nur 500 mg – und es wirkt schnell und zuverlässig. Was auch noch wichtig ist: ausreichend mit Vitamin B-Komplex versorgen, am besten natürlich aus Quinoa und den Ei-

senspiegel bestimmen lassen. Eisenmangel macht müde, man gleicht ihn am besten mit Eisen-Chelat aus.

## Trockene Augen

*Meine Augen sind extrem trocken, sagt mein Augenarzt. Gibt es eine Alternative zu Augentropfen, die ich (57) schon fast ständig nehmen muss und kann ich überhaupt etwas tun, um meine Augen mit Natursubstanzen besser zu versorgen?*

Ja, die Alternative gibt es. Gegen trockene Augen helfen Omega 3 Fettsäuren, am besten aus Krillöl, da es besser aufgenommen wird als andere. Es bietet auch einen gewissen Schutz gegen hohen Augeninnendruck und hilft, die Makula vor Freien Radikalen zu schützen, da das tiefrote Öl des Krill reich am hochantioxidativen roten Farbstoff der Krustentiere, Astaxanthin ist. Es dringt sogar bis ins Auge vor. Weitere Natursubstanzen fürs Auge sind: die Sehkraft stärkende Heidelbeere, die schützenden gelben Pigmente der Makula Lutein und Zeaxanthin aus der Studentenblume, wichtig ist auch noch natürliches Vitamin C (aus der Acerola Kirsche) und E (aus gentechnikfreiem Soja).

## Müdigkeit

*Ich (35) bin oft sehr müde, selbst wenn ich nicht viel erledigt habe.*

*Wissen Sie Rat?*

Schwer zu sagen, woran es liegt, so vielfältig können die Ursachen sein. Am besten man testet in Frage kommende Natursubstanzen energetisch mit Muskeltest (Kinesiologie) oder mit dem Tensor (eine Art Pendel) aus. In Frage kommen als Ursachen Eisenmangel, leicht mit Bluttest festzustellen und leicht und nebenwirkungsfrei auszugleichen mit Eisen-Chelat. In Frage kommen Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl oder auch Aminosäuremischungen, etwa eine mit allen essentiellen Aminosäuren. Es gibt auch noch Energiespender wie Yams, Jiaogulan oder Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan – alle haben den Vorteil, dass sie als Qi-Spender nicht nur fitter machen, indem sie die Lebensenergie fördern, sie helfen auch bei der Stressanpassung. Wichtig weiters: Schlafplatz auf Störungen untersuchen lassen oder selbst untersuchen (siehe dazu auch workshops in Wien unter [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)).

## Wadenkrämpfe

*Speziell nachts bekomme ich (45) oft einen Wadenkrampf. Basenpulver und Magnesiumtabletten habe ich schon probiert, aber ohne Erfolg.*

Magnesium und Kalzium sind Gegenspieler. Bei einem Magnesiummangel kann zu viel Kalzium in die Mus-

kelzelle eindringen, und es kommt zu einer unkontrollierten Kontraktion, also zur Verkrampfung der Muskeln. Wadenkrämpfe, die speziell nachts auftreten und bei Bewegung besser werden, sind typisch für Magnesiummangel. Allerdings sind viele Basenpulver aus Carbonaten nur schwer aufnehmbar. Zunächst sollten Sie es mit einem Basenpulver aus Citraten versuchen, die sehr gut resorbiert werden. Etwa Micro Base Basenpulver, dessen Citrate auch noch mikronisiert sind und durch ihre große Oberfläche besonders effektiv sind.

## Strahlenbehandlung

*Aufgrund einer Krebserkrankung muss ich (61) mich einer Strahlenbehandlung unterziehen. Kann ich begleitend Natursubstanzen einnehmen, die mich vor Nebenwirkungen schützen?*

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Vulkanmineral und kolloidalem Silizium, speziell begleitend bei Strahlenbehandlungen. Oft kommt es zu gar keinen Hautschäden. Nach Chemotherapie sind sie übrigens auch günstig. Für das weiße Blutbild ist nach Chemotherapie Jiaogulan erfahrungsgemäß zusammen mit kolloidalem Silizium gut.

## Gelenksentzündungen

*Seit einigen Jahren leide ich unter Gelenksentzündungen, die im Herbst immer schlimmer werden. Gibt es Hilfe?*

Es gibt eine geniale Kombination: MSM Kapseln aus einer natürlichen

Schwefelverbindung und Krillöl Kapseln. Jedes wirkt sowohl für sich allein als auch, was noch effektiver ist, miteinander entzündungshemmend. Zu Beginn höher dosieren, lieber je eine Kapsel mehr nehmen. Auch Weihrauch kann helfen, manchmal auch Curcuma.

## Bluthochdruck

*Ich (67) habe einen zu hohen Blutdruck, möchte gern abnehmen und mein Cholesterinspiegel ist zu hoch. Gibt es etwas aus der Natur für mich?*

Sehr gut wirkt Buntnessel, ein indisches Kraut in Kapseln. Auch Aminosäuremischung III kann sehr gut sein bei Bluthochdruck. Jiaogulan hilft bei stressbedingtem Bluthochdruck.

Bei vielen Betroffenen ist auch nur die Blutfließfähigkeit zu verbessern, etwa indem man Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl nimmt. Sie senken das Cholesterin und reduzieren die Thrombozytenaggregation, die zu Blutverdickung und damit zu Blutdruckanstieg führt.

## Verstopfung

*Ich (34) habe seit einigen Jahren Verstopfung. Nahrungsmitteltests habe ich gemacht (mit Kinesiologie), weil man mich schon darauf hinwies, dass da etwas sein könnte. Ich lebe auch ruhig, also kann es nicht am Stress liegen.*

Mehrere Natursubstanzen kommen in Frage. Da wäre einmal der Ballaststoffspender Baobab, ein afrikanisches Fruchtpulver mit sensatio-



Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter:

[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

ner Wirkung auf den Darm oder auch Micro Base Basenpulver zu nennen, worin neben Ballaststoffen und Laktobazillen auch noch Magnesium enthalten ist. Außerdem helfen Laktobac-M Darmbakterien die Darmflora zu sanieren, dadurch verbessert sich die Verdauung enorm. Oft ist das Spurenelement kolloidales Silizium äußerst günstig. Yucca mit Triphala und Brokkoli reinigt von Darmschläcken, gleicht den Darm aus und entgiftet, also auch sehr empfehlenswert. Sind Leber und Pankreas nicht so fit, ist Buntnessel mit Mariendistel hilfreich, außer, wenn dadurch Verstopfung entsteht, was selten der Fall sein kann. Das richtige Mittel findet man durch energetisches Testen!

## Venenprobleme

*Gibt es etwas, um meine Venenprobleme zu lindern?*

Grapefruitkernextrakt ist ein guter Tipp. Seine Bioflavonoide dichten die Gefäße ab. Hülsenfrüchte und Buchweizen enthalten auch reichlich Bioflavonoide. Zusätzlich gut für die Gefäße sind Krillöl und Granatapfel.



© Dr. Doris Ehrenbeiter