LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2016

DEMENZ
DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

CELLULITE
DEUTLICH MILDERN

SONNEN-BRAND
WIE SIE IHN VERMEIDEN

JUCK-REIZ
WAS HELFEN KÖNNTE

REISE-DURCHFALL
SCHNELL WIEDER AUF DEN BEINEN

FIT MIT SCHWEFEL

BRÄUNEN OHNE SONNENBRAND
6

DURCHFALL IM URLAUB
21

KAMPF DEN DELLEN
CELLULITE SCHNELL LOS WERDEN!
18

f&a
22

DEMENZ
DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN
14

HILFE BEI RESTLESS LEGS SYNDROM
13

SCHWEFEL
10

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/5212993 Grafik: Erek Engelberger Fotos: thinkstock.de, Silvia Konrath Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath, Mag. Melanie Sopper, Daniela Merkl Titelfoto: thinkstock.de Auflage: 60.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Der Urlaub steht nun schon bald vor der Tür und für viele damit die einzige Chance wieder einmal Sonne zu tanken. Damit das ein Genuss ohne Reue wird, haben wir dazu einige wichtige Fakten zusammengetragen. Sie werden sehen: Echter Sonnenschutz kommt „von innen". Wie auch Hilfe bei Restlegs legs oder Demenz. Dazu gibt es viel Neues, Erfolgversprechendes zu berichten.

Welchen Anteil Schwefel an unserer Gesundheit hat, beleuchten wir in einem weiteren Artikel. Alle Körperstrukturen und vor allem die Schleimhäute profitieren von einer Extraversorgung mit dem vernachlässigten Mineralstoff. Damit hat auch Vermeidung von Juckreiz zu tun, etwa wenn jetzt wieder kräftig die Pollen fliegen und Allergikern das Leben schwer machen.

Dem Übel Juckreiz ist aber auch ein eigener Artikel gewidmet, der noch mehr in die Tiefe geht und aufzeigt, was aus Sicht der Naturheilkunde helfen kann.

Last but not least unterstützen wir alle, die noch schnell an der Strandfigur arbeiten und geben ein paar Tipps, wie Cellulite entgegengewirkt werden kann. Dies haben wir natürlich selbst auch ausprobiert!

Mit den richtigen Naturmittelchen gegen Reisedurchfall kann es dann losgehen – auf in den Urlaub. Vielleicht führt Sie die Reise auch nur bis zu uns ins Südburgenland. Auf unserer Vereinswebsite sehen Sie, wann es Veranstaltungen gibt, wie etwa Energetisches Testen, Therapeutenschulung (wenn Plätze frei sind, auch für Laien möglich) oder Kolloide.

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie, office@naturundtherapie.at

P.S. Besuchen Sie auch unsere Website unter naturundtherapie.at, wo Sie zahlreiche Fallberichte finden, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.

CERTIFIED cradle to cradle SILVER

Höchster Standard für Ökoeffektivität. Weltweit einzigartig: Cradle-to-Cradle®-Druckprodukte innovated by gugler*. Sämtliche Druckkomponenten sind für den biologischen Kreislauf optimiert. Nicht nur die Natur profitiert maximal, sondern auch der Mensch!

JUCK-REIZ

WARNSIGNAL DES KÖRPERS

„Es ist zum aus der Haut fahren!" Nahezu jeder Mensch ist oder war schon davon betroffen: unangenehmes Jucken kann sich bis hin zu brennendem, stechendem Schmerz ausweiten, vor allem, wenn man nicht widerstehen kann und kratzt... Lesen Sie, welche Naturmittel Linderung bringen können.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger und Silvia Konrath

Juckreiz wirkt, wie Gähnen, ansteckend. Denn sogenannte Spiegelneuronen im Gehirn sind dafür verantwortlich, dass man den Drang hat, sein Gegenüber zu imitieren. Dieses "Sich Kratzen" aufgrund eines kleinen Reizes ist jedoch harmlos und nur von kurzer Dauer. Heftiger Juckreiz hingegen kann so belastend sein, dass man alles dran setzen muss, um die Ursache herauszufinden. Nicht immer liegt sie in der Haut selbst. Denn bei Juckreiz ohne sichtbare Hautveränderungen kann auch eine Erkrankung der inneren Organe vorliegen. Nieren-, Gallen- und Lebererkrankungen, Stoffwechselstörungen, Blut- und Nervenerkrankungen können dafür verantwortlich sein.

Häufiger wird Juckreiz jedoch durch zu trockene Haut ausgelöst oder durch eine Hauterkrankung wie Nesselsucht, Schuppenflechte, Pilzinfektion oder Neurodermitis, bei der ebenfalls trockene Haut eine Rolle spielt. Verursacher können weiters Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln sein, Medikamente sowie Chemikalien der Arbeitswelt oder potentiell allergieauslösende Stoffe wie Nickel. Ein Übermaß an Sonnenbrand auslösender Strahlung oder Insektenstiche können ebenfalls Juckreiz hervorrufen.

Kratzen wirkt bei Juckreiz erleichternd, da die an der Hautoberfläche gelegenen Juckreiz-Rezeptoren vorübergehend zerstört werden bzw. der Schmerz den Juckreiz überlagert. Kratzt man bis man blutet, dann kann es zu Infektionen an den wunden Stellen und zu Narben kommen.

Reishi Heilpilz reguliert Organsysteme und senkt Histamin

Bei Juckreiz aufgrund von Erkrankungen von Organen können Naturmittel sehr gut helfen, da sie regulierend auf verschiedene Organsysteme wirken. Am besten testet man das oder die richtigen Mittel energetisch aus, um in der Vielfalt der Natursubstanzen besser wählen zu können. In Frage kommen etwa die Heilpilze. Sie wirken regulierend und entgiftend auf beispielsweise die Leber, die Galle, die Nieren, den Darm, das Blut. Speziell der *Reishi* und der *Cordyceps Heilpilz* sind hier zu nennen.

Der *Reishi* ist außerdem ein wirksamer Histaminsenker. Histamin ist der wichtigste Juckreiz auslösende Botenstoff. Jeder hat damit schon Bekanntschaft gemacht. Etwa bei der Berührung mit Brennnesseln oder auch nach einem Insektenstich. Sowohl Insekten- als auch Pflanzengifte enthalten Histamin, das den Juckreiz in Gang setzt. Histamin dringt jedoch nicht nur von außen in die Haut ein. Vielmehr wird Histamin auch in den Mastzellen der Haut gespeichert. Mastzellen sind wichtige Schaltstellen bei der körpereigenen Abwehr gegen gefährliche und vermeintlich gefährliche Fremdstoffe. Werden sie aktiviert, platzen sie regelrecht auf und setzen dabei unter anderem Histamin frei. Das Histamin wiederum bindet sich an verschiedenen Stellen im umliegenden Gewebe an und führt auf diese Weise unmittelbar zu Juckreiz. Histamin ist daher eine Begleiterscheinung von vielen Viruserkrankungen wie Röteln, Masern, also "echten" Eindringlingen, die vom Immunsystem bekämpft werden. Es ist aber auch Begleiterscheinung eines sinnlosen Abwehrkampfes gegen "vermeintliche Feinde", wie an sich harmlose Allergene. Daher wird Histamin bei Allergien freigesetzt und verursacht die unangenehmen Symptome. Ein typisches Beispiel dafür ist die Nickelallergie beim Tragen von nickelhaltigen Ohrringen oder Knöpfen an Hosen. Ein weiteres ist der Nesselausschlag, der ebenso infolge einer allergischen Reaktion durch Histaminausschüttung auftritt und bedrohliche Ausmaße annehmen kann. Einerseits, weil die juckenden Quaddeln und Schwellungen so plötzlich und unkontrollierbar auftreten. Andererseits, weil man nicht weiß, wie stark man diesmal davon betroffen sein wird. Auslöser können auch Stress, Kälte (kaltes Wasser), Schimmel, Druck (Massage), Schwitzen, Medikamente oder unverträgliche Lebensmittel sein. Gut ist alles, was Histamin senkt, auf jeden Fall aber der *Reishi Heilpilz* und Zink (am Wirksamsten ist *kolloidales Zinköl* oder falls man Öl nicht verträgt, wässriges *Zinkkolloid*).

> Häufig getestete Naturmittel bei ...

Juckreiz unbekannter Ursache: Entsäuerungsbäder mit *Vulkanmineral*, Basenpulver *Micro Base mit Aronia, kolloidales Zink* (als Öl oder in wässriger Form)
Neurodermitis: *Reishi Heilpilz, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, kolloidales Zink, Vulkanmineral*-Bad
Pilzinfektionen: *Grapefruitkernextrakt, kolloidales Silberöl, MSM*
Nesselsucht/Histaminunverträglichkeit: *Reishi Heilpilz, kolloidales Zink*
Schuppenflechte: *Buntnessel, Krillöl mit Astaxanthin, kolloidales Zink*
Sonnenallergie: *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* (oder Vitamin D aus *Champignons*), *flüssiges Silizium, kolloidales Zink*
Insektenstichen: *Vulkanmineralpuder* auf die Einstiche
Allergien: *Reishi Heilpilz, Aronia, Traubenkernextrakt, MSM, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, kolloidales Zinköl, Cordyceps Heilpilz*
Seborrhoisches Ekzem: *Vitamin B-Komplex aus Quinoa, kolloidales Zink*
Kontaktekzem: *kolloidales Zink*

Reishi bei juckendem Heuschnupfen

Der histaminsenkende *Reishi Heilpilz* kann auch schon vorbeugend eingenommen werden, wenn man weiß, dass man demnächst saisonal bedingt auf bestimmte Pollen mit juckender Nase und Augen reagieren wird. OPC-haltige Naturmittel wie die *Aronia* oder der *Traubenkernextrakt* senken ebenso Histamin und helfen daher häufig bei Juckreiz. Zusätzlich ist die Schwefelverbindung *MSM* hilfreich, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten produziert und mit einem Antihistaminikum vergleichbar wirkt.

Reishi und *MSM* sind jedenfalls nebenwirkungsfreie Entzündungshemmer und Alternativen zu Cortison, das kurzfristig als Erste-Hilfe-Mittel zur Unterbrechung von allergischen und entzündlichen Prozessen lebensrettend sein kann, jedoch kein „Langzeitmittel" ist. Cortison ist die inaktive, nicht so günstige Form des körpereigenen Entzündungshemmers Cortisol. Bei Erschöpfung der Nebenniere durch Dauerstress mit langandauernder Cortisolausschüttung sinkt schließlich der Cortisolspiegel. Wer davon betroffen und Allergiker ist, ist ein sicherer Kandidat für die Cortisonspritze, so schlimm sind seine allergischen Reaktionen. Langfristig findet er Hilfe durch den *Cordyceps Heilpilz*, der die Nebenniere und ihre Hormonbildung wieder langsam regeneriert.

Zusätzliches Histamin aus lang gelagerten Nahrungsmitteln und alkoholischen Getränken sollte man bei Juckreiz unbedingt meiden, da sich dadurch das Histamin im Körper insgesamt noch erhöht und es länger dauert, bis alles wieder abgebaut ist. Zum Histaminabbau selbst sind die Bausteine der histaminabbauenden Enzyme des Körpers wichtig: Magnesium, Kalzium, Zink, Vitamin C und Vitamin B6.

Hier spielt auch der Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Vielleicht schon beobachtet? Wer übersäuert ist, ist anfälliger für Juckreiz! Nun wirken zwei Nährstoffe gleichzeitig entsäuernd sowie histaminabbauend und sind daher bei Juckreiz besonders wichtig: Magnesium und Kalzium (enthalten in *Micro Base mit Aronia*, das nebenbei auch gleich Vitamin C in Form von *Acerola* und die histaminsenkende *Aronia* enthält).

Zink und Vitamin B-Komplex bei Kontaktdermatitis

Von einer Kontaktdermatitis spricht man, wenn es bei unmittelbarer Interaktion verschiedener Stoffe mit der Haut zu Ausschlägen kommt. Die Haut juckt unangenehm und ist entzündet. Eine Kontaktallergie kann zwar am ganzen Körper in Form von juckenden Bläschen, schmerzhaften Rissen oder leichten Schwellungen auftreten, meist findet man die Symptome jedoch an den Händen. Besonders bestimmte Berufsgruppen, die mit Haarfärbemitteln, Kosmetika oder Lösungsmitteln hantieren, leiden an Hautekzemen, die oftmals erst nach Jahren des Kontakts mit diesen Stoffen ausbrechen. Beim seborrhoischen Ekzem kommt es zu juckenden, schuppigen und entzündeten Stellen auf der Kopfhaut, im Bereich der Augenbrauen und der Stirn sowie der Brust und des Rückens. Meist sind jedoch nicht Menschen mit trockener, sondern fettiger Haut und leicht fettenden Haaren betroffen. Trägt man bei Ekzemen *kolloidales Zink* auf die betroffenen Hautpartien auf, lindert das den Juckreiz, beruhigt die Entzündung und beschleunigt die Wundheilung.

Zink ist überall dort vonnöten, wo es um rasche Zellteilung geht, also auch bei der Haut- und Schleimhautheilung. Unter ausreichend Zink heilen Hautschäden sehr rasch, bei Zinkmangel jedoch kommt es zu typischen Wundheilungsstörungen der Haut und der Schleimhäute. Oft spielen Allergien mit hinein bzw. eine Histaminproblematik. Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz, Schuppenflechte, Nesselsucht, offene Lippenränder ("Mundecken"), Aphten, Vitiligo, unreine Haut und Hautreizungen, die lange nicht abklingen – all das können typische Folgen von Zinkmangel sein.

Oft ist auch Vitamin B-Mangel am Hautjucken beteiligt! Etwa testet es häufig energetisch bei Neurodermitis (auch der *Reishi Heilpilz*) und bei seborrhoischem Ekzem. Der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* deckt den Tagesbedarf des gesamten Vitamin B-Spektrums und kann so einem Mangel entgegenwirken.

Ein weiteres altes Heilmittel bei Juckreiz ist *Curcuma*. Es unterdrückt allergische Hautreaktionen, allerdings kann man darauf auch allergisch sein.

Spielen Nahrungsmittel mit?

Bei jeder Form von quälendem Juckreiz macht es Sinn, Nahrungsmittel energetisch auszutesten. Lässt man Nahrungsmittel, auf die das Energiesystem eine Stressreaktion zeigt, eine Zeit lang weg, dann kann sich der Juckreiz bessern, selbst wenn die eigentliche Ursache etwas anderes ist. Offensichtlich sind es gerade Zusatzbelastungen wie häufig gegessene Nahrungsmittel, die „das Fass zum Überlaufen bringen können" und die Selbstheilungskräfte des Körpers blockieren.

Das hilft gegen trockene Haut

Bei allen genannten Hautkrankheiten stehen von Seiten der Schulmedizin immer die Behandlung von Hauttrockenheit und Entzündung der Haut im Vordergrund. Gelingt es beides zu bessern, wird auch der Juckreiz gelindert. Trockene Haut verursacht schon Juckreiz, wenn keine Hautkrankheit vorliegt. Übertriebene Hautpflege, austrocknende Seifen und Gels, zu heiße Bäder, trockenes Raumklima oder zu wenig Wasser trinken können zu trockener Haut beitragen. Oft fehlt auch in der Ernährung das richtige Maß an ungesättigten Fettsäuren. Borretsch-, Nachtkerzenöl oder *Krillöl mit Astaxanthin* zum Einnehmen, aber eventuell auch reichlich gutes Olivenöl zu den Speisen, kann einen Ausgleich schaffen. Idealerweise wird auch hier ausgetestet, denn nicht bei jedem hilft jedes Öl gleich gut. Da man das Öl seltener wechselt, kann etwa tagtäglicher Genuss von Sonnenblumenöl, wenn man es nicht verträgt, auch die Situation im Gesamten verschlechtern und sanfte Naturmittel haben keine Chance gegen die ständigen negativen Impulse anzukommen. Dasselbe trifft natürlich auch auf jedes andere Nahrungsmittel und für Zusatzstoffe zu.

Neben medizinischen Ölbädern gibt es eine weitere Möglichkeit trockene Haut zu pflegen. Aktiviertes *Vulkanmineral* macht als Ionentauscher Wasser weich, indem harte Kalziumionen gebunden und weiche Natrium- und Kaliumionen freigesetzt werden. Badet man (nicht zu heiß!) in Wasser mit *Vulkanmineral*-Zusatz, kann die Haut mehr Feuchtigkeit halten, wird weich und geschmeidig. Die Haut anschließend nicht trocken reiben, nur in ein Handtuch wickeln. Beim Duschen kann das *Vulkanmineral* mit einem Waschlappen aufgetragen werden. Man kann auch einen Brei anrühren und auf Hautstellen aufbringen. *Vulkanmineral* ist übrigens hochbasisch und entsäuernd, es lindert auch den Juckreiz.

BRÄUNEN OHNE SONNEN-BRAND

Knackige Bräune lässt uns vital und gesund aussehen. Sonnenbrand hingegen ist nicht nur schmerzvoll, sondern erhöht auch das Risiko für vorzeitige Alterung und Hautkrebs. Sonnencremen sind aber nicht die einzige und schon gar nicht die ideale Lösung, um geschützt braun zu werden. Sie haben viele Nachteile bis hin zur Vermeidung der Vitamin D-Bildung in der Haut. Zeit also für neue Konzepte - und diese kommen aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Das ganze Jahr über hat man sich auf den Strandurlaub gefreut. Und dann will man in Kürze erreichen, wofür der Körper auf gesunde Weise viel länger braucht als ein paar Tage. Das mehrstündige Braten in der Sonne hat daher seinen Preis. Sonnenbrand, Lederhaut, Hautkrebsrisiko, tonnenweise bedenkliche Stoffe in Sonnencremen... das muss doch auch anders gehen! Ja, das geht anders! Aber dazu muss man zunächst einiges wissen...

Lebensspender Sonne

Wir brauchen das Sonnenlicht auf unserer Haut. Ohne Sonnenlicht verlieren wir an Vitalität, vor allem haben wir Mangel an Vitamin D, das durch Sonnenstrahlen in der Haut gebildet wird. Dieses Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, hat immense Bedeutung für die Gesundheit. Fehlt es, bremst der Körper Heilungsprozesse, denn im Zuge der Evolution hat er gelernt, dass Sonne mit Nährstoffangebot gleichzusetzen ist und es nur dann sinnvoll ist, Heilung zu forcieren, wenn gleichzeitig auch alle Baustoffe in Form von Nahrung zur Verfügung stehen. Bei Vitamin D-Mangel werden Knochen instabil und brechen leichter, die Stimmung wird gedrückt, Muskeln und Nervensystem werden schwach, das Herz-Kreislauf-Risiko, das Diabetes Typ 2-Risiko und das Krebsrisiko steigen, das Immunsystem schwächelt überhaupt oder reagiert zu stark (Autoimmunerkrankungen), die Fortpflanzungsfähigkeit sinkt, das Leben wird verkürzt. Sonnenmangel ist ein Tod auf Raten, der schon in der Kindheit beginnt - ein Verlust der Vitalität und der Fähigkeit des Körpers sich selbst zu helfen, Heilprozesse gehörig in Gang zu setzen und zu regenerieren.

Sonnenempfindlich durch Vitamin D-Mangel!

Dazu kommt noch, dass immer mehr Menschen sonnenempfindlich reagieren, auch mit Sonnenallergie. Das ist der Moment, wo sich die Katze in den Schwanz beißt: durch Vitamin D-Mangel reagiert man empfindlicher auf die Sonne, bekommt schneller Sonnenbrand und Sonnenallergie, weshalb man erst recht die Sonne meidet und der Vitamin D-Mangel nicht einmal im Hochsommer wettgemacht wird.

Sonnenlicht: Trainingsreiz für die Haut

Jahrtausende lang bewegte sich der Mensch in der Natur. Seit vergleichsweise erst sehr kurzer Zeit hält sich nun die Mehrzahl der Menschen vorwiegend in geschlossenen Räumen auf. Sommer wie Winter. Die Natur hat uns jedoch für das Sonnenlicht geschaffen durch eigens dafür vorgesehene Hautfunktionen. Die Haut verfügt – je nach Hauttyp – über natürliche Sonnenfilter und hat etwa die Fähigkeit Sonnenstrahlen in harmlose Wärme umzuwandeln. Die Strahlen werden unschädlich gemacht, indem sich die Haut erwärmt. Dann beginnt sich eine langsame Pigmentierung (Bräune) der Haut aufzubauen, schichtweise von innen nach außen. Aber das dauert seine Zeit. Maximalen Schutz gibt es erst nach 30 Tagen. Eine weitere Hautfunktion sieht vor, die Haut an der Oberfläche bei langanhaltend viel Sonnenlicht zu verdicken und damit unempfindlicher zu machen (Bildung einer Lichtschwiele), eine weitere das schon genannte Vitamin D zu bilden.

Ohne „Sonnentraining" büßt die Haut ihre Reaktionsfähigkeit ein, genauso wie das bei der Muskulatur bei Bewegungsmangel der Fall ist. Wer sich dem Sonnenlicht aussetzt, trainiert also natürliche Hautfunktionen, die nicht vernachlässigt werden dürfen, denn wie für alle Funktionen des Körpers gilt auch für die der Haut: Nütze sie oder verliere sie („use it or loose it"). Bei Sonnenlichtmangel kommt es daher – wer hätte das gedacht – genauso zu Funktionseinbußen der Haut wie durch zu viel Sonnenlicht.

Warum Sonnencremen allein nicht wirklich schützen

Wer nun glaubt, Sonnencreme ist die richtige Lösung, damit könne man stundenlang in der Sonne „braten" ohne Schäden zu erleiden, der irrt leider. Sonnencremen sind in erster Linie UVB-Filter. Der ultraviolette Bestandteil des Sonnenlichts besteht aber nur zu sechs Prozent aus UVB-Strahlen. Die restlichen 94 Prozent sind UVA-Strahlen! Sonnencremen filtern aber gerade die UVA-Strahlen, die für die Entstehung von bösartigem Hautkrebs, für Hautalterung und Sonnenallergie so problematisch sind, nur sehr unzureichend! Künstliche Sonnenfilter setzen überhaupt im Gegensatz zum Eigenschutz der Haut nur zwischen 10 und 80 Prozent der Strahlung in Wärme um, der Rest bleibt als freie Radikale aktiv und kann Schäden anrichten! Denn die unkontrollierten Zerstörungen durch freie Radikale führen zu Funktionseinbußen der Haut. Sie verliert an Elastizität, an der Fähigkeit Wasser zu speichern, an Stabilität, an Regenerationsfähigkeit, sie wird faltig und welk.
Zum Hautkrebsrisiko ist zu sagen, dass es nicht im Süden am stärksten verbreitet ist, wo die Sonne am intensivsten ist, sondern im Norden, wo eben auch der Vitamin D-Mangel am meisten verbreitet ist. Melanome brechen übrigens am häufigsten an normalerweise von Kleidung bedeckten Stellen aus und nicht etwa im häufiger der Sonne ausgesetzten Gesicht. Büroangestellte haben ein höheres Hautkrebsrisiko als im Freien arbeitende Personen. Das könnte an den großen Glasflächen moderner Büros liegen. Sie blockieren nur UVB-Licht, weshalb auch kein vor Hautkrebs schützendes Vitamin D gebildet werden kann. UVA-Licht hingegen gelangt hindurch! Genauso wie durch dünne Blusen, Strümpfe oder Hemden!

> **UVA-Strahlung** ist langwellig und tritt verstärkt morgens und abends auf. Sie kann bis in tiefe Hautschichten eindringen und sorgt rasch für Pigmentierung. Doch die „schnelle Bräune" hält nur kurzfristig an und bietet vor allem wenig Lichtschutz. UVA-Strahlung trägt nicht zur Vitamin D-Bildung bei, kann aber Sonnenbrand und Sonnenallergie hervorrufen. UVA-Strahlung bildet freie Radikale und treibt die Hautalterung voran, indem sie zu trockener Haut und zu einer Schädigung der elastischen Fasern führt. Außerdem erhöht sie das Risiko für Melanome (bösartiger, schwarzer Hautkrebs).

> **UVB-Strahlung** ist kurzwellig, tritt vor allem mittags auf und dringt in die Oberhaut ein. Sie bildet eine langsame, langfristige, schützende Bräune, aber mit 72 Stunden Verzögerung. UVB-Strahlung führt zu Vitamin D-Bildung, erhöht aber das Risiko für Sonnenbrand und für Basaliome (gutartiger, weißer Hautkrebs). Für die Vitamin D-Bildung benötigt die Haut übrigens mittags nur halb so lange wie sie braucht, um Sonnenbrand zu bekommen. Gebräunte oder von Natur aus dünklere Haut verfügt über mehr Melanin und braucht deshalb zu beidem länger, da weniger UVB-Strahlung die tieferen, Vitamin D-bildenden Hautschichten erreicht.

Die EU erlaubt jetzt zwar nur noch die Bezeichnung „Sonnenschutzmittel", wenn damit zumindest ein Drittel der UVA-Strahlen abgehalten werden, doch das bedeutet wiederum, dass tiefere Hautschichten erreicht werden müssen. Damit wären wir bei den bedenklichen Inhaltsstoffen der Sonnenpräparate. Titan-Nanopartikel in tiefen Hautschichten? Hormonähnliche Wirkstoffe in tiefen Hautschichten? Zusätzlich zu Poren verschließendem Mineralöl (Paraffin) an der Oberfläche? Will man das?
Außerdem erreicht man, wenn man sich nach Monaten in geschlossenen Räumen schon im Hotelzimmer zentimeterdick eincremt, keinesfalls die UVB-gesteuerte Tiefenbräune und man verhindert die Vitamin D-Bildung, die letztlich der einzige wirklich gute Schutz vor Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen sind. Wenn man sich dann auch nur einmal nicht so korrekt eincremt oder ganz vergisst – daraus entstehende Sonnenbrände bleiben lange im Gedächtnis!

Die Haut richtig auf die Sonne vorbereiten

Was also tun? Denn ganz ohne Sonnencreme „verbrennt" man vor allem im Hochsommer sehr schnell. Olivenöl mit etwas Zitrone schenkt natürlichen Sonnenschutz. Trotzdem reicht das allein oft noch nicht aus, um etwa mit heiler Haut einen Urlaub am Meer mit Wassersport zu verbringen.

Ideal wäre es, sich langfristig auf die Sonne vorzubereiten: Schon im Frühling und immer nur kurz in die Sonne gehen und dafür möglichst täglich. Sonnencremen aus dem Reformhaus nutzen und nicht sofort eincremen, sondern nur bei länger andauerndem Aufenthalt in der Sonne bzw. nur bei intensiver Sonne. Auf die Sonnenbrille sollte man verzichten, denn unter dem Auge befinden sich Lichtsensoren, die den Zellen bei Dunkelheit suggerieren, dass es Nacht ist und es keinen Bedarf gibt, Sonnenschutz zu entwickeln. Allerdings muss man den Aufenthalt in der Sonne gut dosieren, denn sonst steigt das Risiko für Makulaschäden am Auge.

Besonders schlimm ist, wenn man im Winter plötzlich in Zonen intensiver Sonne reist oder auch im Hochsommer nach monatelangem Aufenthalt in geschlossenen Räumen keine vorherige Gewöhnung an die Sonne stattfinden kann. Hier reicht auch schon kurze Sonnenexposition um einen Sonnenbrand zu provozieren. Kurzfristige intensive Sonnenbestrahlung sonnenentwöhnter Haut inklusive Sonnenbrand ist wissenschaftlich erwiesen der stärkste Risikofaktor für Hautkrebs.

Wer schön langsam bräunt, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, ist also am besten dran. Sowohl, was das Training der Hautfunktionen betrifft, als auch in Bezug auf den Vitamin D-Spiegel und geringeres Hautkrebsrisiko. Wenn es doch schneller gehen muss, gibt es auch Natursubstanzen, die einen gewissen Sonnenschutz von innen bieten und die Haut auf die Sonne vorbereiten. Sie sind auch für alle ideal, die schon im Frühling oder trotz Sonnencremen Sonnenbrand bekommen und selbst für wenig empfindliche Sonnenhungrige, wie Wassersportler, die wohl beste derzeit bekannte Lösung für Sonnengenuss ohne Reue:

> Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Die Blätter der Aloe Vera-Pflanze enthalten ein stark kühlendes Gel, das Sonnenbrand deutlich lindern kann. Das Gel wird großzügig auf die Haut aufgetragen und gleichmäßig auf die gereizten Hautareale verteilt. Man kann es nach etwa zehn Minuten wieder von der Haut abspülen. Besitzer einer Aloe Vera können ein Blattstück abschneiden und in der Länge halbieren.
Wer keine Aloe Vera-Pflanze zuhause hat – oder wem die Blätter für die eigene Nutzung zu schade sind – kann auch fertiges Gel im Handel kaufen. Es lässt sich auch gegen andere Beschwerden nutzen wie Hautjucken bei Insektenstichen.

Die Buntnessel bräunt vor

Eine Natursubstanz, die die Bildung schützender Bräune beschleunigt, ist die *Buntnessel*. Sie stimuliert die Bildung von Melanin in der Haut. Sie hat nebenbei noch etliche andere gute Wirkungen wie Senkung von Bluthochdruck, Verbesserung der Schlagkraft des Herzens, Abbau von überschüssigem Körperfett, Optimierung der Schilddrüse, Anregung der Energiegewinnung, Cholesterinsenkung und noch einiges mehr. Da die meisten zum Sommer hin auch abnehmen wollen, kommt die fettabbauende *Buntnessel* gerade recht, um sich damit auf die Bikinisaison optimal vorzubereiten.

Krillöl mit viel Astaxanthin schützt vor Sonnenbrand

Ein weiteres Naturmittel, das zum Hautschutz beiträgt - und Sonnencremen zumindest im UVA-Schutz sogar übertrifft -, ist *Krillöl mit Astaxanthin*. *Krillöl* wird haupt-

sächlich wegen seiner cholesterinsenkenden, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt. Es ist ein Herzschutz- und Gefäßschutzmittel, hilft der Lunge, der Leber, dem Gehirn, ist günstig bei jeder Entzündung, bei Depressionen oder Regelschmerzen. *Krillöl* pflegt mit seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren aber auch die Haut von innen und schützt sie vor Sonnenstrahlen, aber nur, wenn sein Astaxanthin-Gehalt hoch genug ist. Bei Billigprodukten ist das nicht der Fall. Astaxanthin ist der rote Farbstoff der Krustentiere, ein phantastisches Antioxidans, Entzündungshemmer und Anti-Aging-Mittel. Die Studien der letzten Jahre überschlagen sich nahezu mit Positivmeldungen zu Astaxanthin.

Einfach genial ist, wie hilfreich die Einnahme von Astaxanthin für das Hautbild ist. Drei Studien zeigen Verbesserungen in allen Hautschichten. In zwei bis acht Wochen kam es bei Dosen von 2 bis 6 mg täglich zu einem Rückgang von Falten, Altersflecken, Sommersprossen, Hautunreinheiten und Schwellungen unter den Augen sowie zu mehr Feuchtigkeitsgehalt bei trockener Haut, verbesserter Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung. Da der Gehalt im Krill je nach Fangsaison schwankt, wird bei einem „echten" Premiumprodukt noch zusätzlich Astaxanthin einer Alge hinzugefügt um eine gleichbleibende Höhe zu garantieren bzw. den natürlichen Astaxantin-Gehalt von höchstens 1,5 mg pro Tagesdosis (2 Kapseln) zu übertreffen. 4 mg Astaxanthin pro Tagesdosis ist das derzeit in Europa erhältliche Optimum.

Astaxanthin reichert sich in der Haut an, reduziert die aggressiven Sauerstoffradikale des Sonnenlichts, filtert UVB- und UVA-Strahlen und verringert sämtliche Schäden, die durch diese Strahlen ausgelöst werden. Das ist mit Studien belegt. Man kann damit sogar viel schwitzen und baden, denn es ist im Gegensatz zu herkömmlichen Sonnenschutzmitteln nicht durch Wasser abwaschbar. Astaxanthin hilft übrigens begleitend zum üblichen Sonnenschutz auch Rothaarigen, die trotz Sonnencreme Sonnenbrand bekommen. Selbst die Makula, der gelbe Sehfleck, wird durch Astaxanthin geschützt.
Einziger Nachteil: Man sollte schon ein, zwei Monate vor dem Urlaub mit der *Krillöl*-Einnahme beginnen, denn Astaxanthin baut sich erst nach und nach in der Haut auf.

ZEIGEN WIR FARBE!

ethiktrade®
TOLERANCE FOR LIFE

Die herrlichen Farben Südamerikas bringen uns die Fröhlichkeit ursprünglich lebender Völker. Die bunte Aguayo-Tasche aus Bolivien ist aus Lamawolle gesponnen, von Frauen gefärbt und Hand gewebt. Ob als Badetasche oder zu jedem einfarbigen Sommerkleid, sie passt immer. Diese ethik trade®-Tasche (33 x 36 cm, EUR 30,-) wurde genauso wie die ethik trade®-Maya Regenbogen-Wolldecke aus Guatemala (215 x 157 cm, EUR 98,-) zu fairen Preisen hergestellt. So eine Decke hat man ein Leben lang!

Als Tagesdecke, als Sofaüberwurf, als Massagedecke, als Decke für die Liegewiese oder als Wandbehang mit einem Spot beleuchtet verbreitet sie das wohltuende Flair eines reinen Naturprodukts. Erhältlich und Näheres über den Verein, siehe Telefonnummer im Impressum.

Vitamin D-Mangel? Krillöl mit Astaxanthin + Vitamin D!

Wer nun glaubt, eine extra Vitamin D-Versorgung im Sommer ist genauso wenig sinnvoll wie im Regen zu gießen, der irrt. Wer schon bei den ersten Sonnenbädern besser mit Vitamin D versorgt ist, bekommt weniger leicht Probleme mit der Sonne wie Sonnenbrand oder Sonnenallergie. Denn Sonnenempfindlichkeit ist wie eingangs erwähnt, ein Symptom bei Vitamin D-Mangel! Daher ist die Kombination von *Krillöl, Astaxanthin plus Vitamin D* auch eine gute Möglichkeit, sich vor dem Urlaub auf die Sonne vorzubereiten. Im Urlaub selbst kann man dann das *Krillöl*präparat mit dem noch höheren Astaxanthingehalt aber ohne Vitamin D wählen.

SCHWEFEL

Der gesamte Körper funktioniert nur so gut wie seine einzelnen Zellen! Schwefel ist für jede Zelle notwendig und ein Wundermittel, meinen viele, die dadurch von Schmerzen, Entzündungen und Allergien befreit wurden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Kennen Sie die gesundheitlichen Wirkungen von Schwefel? Kaum jemand hält den Mineralstoff für so wichtig wie das allseits bekannte Kalzium oder Magnesium. Dennoch ist Schwefel ein höchst bedeutender Mineralstoff des Körpers. Wir brauchen Schwefel in etwa in denselben Mengen wie Kalzium oder Magnesium. Schwefel ist zum Beispiel ein Baustoff des Gerüsteiweißes Kollagen, ein Hauptbestandteil vieler Körperstrukturen. Er konzentriert sich vor allem im Stütz- und Bindegewebe, in Muskulatur, Knorpeln, Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken, Gelenksflüssigkeit, in Haut, Haaren, Nägeln, Schleimhäuten und im Immunsystem. Schwefel hält die Zellen elastisch und die Zellwände gut durchlässig. Der Zellstoffwechsel bis hin zur Energiegewinnung und Entgiftung funktionieren bei guter Schwefelversorgung besser. Ebenso der Stoffwechsel, denn er wird von Enzymen gesteuert, die nur wirken können, wenn rund um die Zelle gut ausgebildete Schwefelbrücken vorhanden sind. Kaum zu glauben, was Schwefel also für die Gesundheit bewirken kann!

Welchen Schwefel kann man für die Gesundheit nutzen?

Schwefel, den man für gesundheitlichen Nutzen einsetzt, sollte man nicht verwechseln mit bedenklichen Sulfiten, die etwa Nahrungsmitteln wie Wein oder Trockenfrüchten zugesetzt werden und häufig Probleme bereiten. Ganz im Gegensatz dazu hat schwefelhaltiges Thermalwasser viele Heilwirkungen, speziell auf den Bewegungsappparat und ist daher schon seit dem Altertum beliebt und geschätzt.

Um den Schwefelpool des Körpers aufzufüllen, ist jedoch entweder die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan) oder *kolloidaler Schwefel* am besten geeignet. Die höchste Bioverfügbarkeit hat *kolloidaler Schwefel*. Er wird auf der Haut angewendet und versorgt den Körper damit stoffwechselunabhängig und selbst bei Resorptionsstörungen. Das ist der Vorteil aller Kolloide. Sie befinden sich bereits in der reinen, aus Verbindungen mit anderen Stoffen herausgelösten und aktvierten Form, in die der Stoffwechsel einen Nährstoff erst bringen muss, damit ihn die Zelle verwerten kann. Daher tritt die Wirkung auch schnellstmöglich ein, was etwa in puncto Entzündungshemmung und Schmerzlinderung ein großer Vorteil ist.

Günstiger, da weniger aufwendig in der Gewinnung, ist *MSM*, das man als sehr bitteres Pulver oder in Kapseln bekommt. Die Vorstufe von *MSM* ist schwefelhaltiges Gas, das von verschiedenen Algen der Weltmeere gebildet wird. Es verbreitet sich mit dem Regen auf der Erde, wo es sich in Pflanzen anreichert und durch Destillation in höchster Reinheit gewonnen werden kann. MSM kommt in naturbelassener Nahrung, in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen wie etwa in Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch vor. Durch Überzüchtung, Lagerung und Kochen ist das lebensnotwendige, aber empfindliche MSM in unserer Nahrung oft nicht mehr in maßgeblichen Mengen vorhanden.

Haupteinsatz für Schwefel: Entzündungen und Schmerzen

Die eigentlichen Gründe, warum jemand zu Schwefel greift, liegen fast immer in seiner entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung. Es gibt Erfahrungsberichte von sehr schnellen Erfolgen in Zusammenhang mit Schmerzen und Schwellungen, etwa bei Zahnfleischentzündung, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, chronischen Rückenschmerzen, Gelenksschmerzen, Osteoporose oder Nervenentzündungen.
Wissenschaftliche Studien zu Schwefel gibt es mit der Schwefelverbindung DMSO, die im Körper teilweise zu MSM umgewandelt wird. Seit mehr als 20 Jahren wird DMSO in der Schmerzklinik in Portland (Oregon USA) untersucht und angewandt. Prof. Stanley Jacob behandelte damit über 18.000 Schmerzpatienten und kam zu dem Ergebnis, dass bei durchschnittlich 70 Prozent aller Behandelten die Schmerzen deutlich nachließen oder ganz verschwanden. Genauso verhält

es sich mit *MSM*. Tagesdosierungen von 3 g (bei Schmerzen bis zu 6 g) sind zu beachten, weniger ist bei Schmerzen nicht effektiv. Der Wirkungseintritt erfolgt nach ein paar Tagen, da erst eine gewisse Schwelle erreicht werden muss. *Kolloidaler Schwefel* wirkt schneller, oft noch am selben Tag, etwa wenn man sich bei Schleimbeutelentzündung damit einreibt.

Moderne Geißel: Gelenksprobleme

Schwefel unterstützt bei Arthritis, Arthrose und Osteoarthritis. In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem gesunden. Daher ist kaum verwunderlich, dass nur bei genügend Schwefel die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes gegeben ist. Er muss sowohl in der Gelenksflüssigkeit als auch in der Innenschicht der Gelenkskapsel ausreichend vorhanden sein. Außerdem wird durch *Schwefel* das entzündete Areal besser versorgt. Die Durchblutung wird verbessert, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht, die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone am betroffenen Areal wird verbessert, die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw. Narbenwucherungen führen, wird unterdrückt. Somit bietet sich Schwefel als nebenwirkungsfreie Alternative an, um pharmazeutische Antirheumatika, Schmerzmittel und Cortison zu ersetzen bzw. zu reduzieren. Bei allen Entzündungen ist *Krillöl*, die entzündungshemmende Omega 3 Fettsäure aus der Antarktis, in Kombination mit Schwefel angezeigt. Hier gibt es die besten Resultate - und das sogar bereits in kürzester Zeit. Wann immer es um Schäden an Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen kommt, ist das Ayurvedakraut *Cissus* zusätzlich bewährt.

> Äußerliche Anwendung von MSM oder kolloidalem Schwefel

Seine strukturverbessernde Wirkung zeigt sich in der kleinsten Einheit des Körpers, der Zelle, genauso wie in Muskulatur, Gelenken, Bindegewebe, Schleimhaut, Knochen und der äußeren Erscheinung. Schwefel wird für den Aufbau von Keratin benötigt, aus dem unsere Nägel und Haare bestehen. Schwefel verbessert jedoch nicht nur die Nägel- und Haarstruktur, es erhöht auch die Elastizität und Faltenfreiheit der Haut, macht sie weicher, fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen. Schwefel ist als *MSM* oder als *kolloidaler Schwefel*, in eine Creme eingerührt und äußerlich angewendet, günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen, Verbrennungen, Ichthyose, altersbedingten Hautveränderungen und bei überschießendem Narbengewebe. Sogar bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, wird das betroffene Gewebe durch Schwefel wieder elastischer und weicher.

Bei Verletzungen zuerst an Schwefel denken!

MSM ist vor allem in den USA äußerst beliebt, wenn auch in der billigen synthetischen Form. Es wird von einem großen Personenkreis angewendet und dementsprechend groß ist auch die Zahl von Erfahrungsberichten sowie inoffiziellen Studien und Anwendungsbeobachtungen von Ärzten. So fördert *MSM* wie auch *kolloidaler Schwefel* den Abtransport von Entzündungsstoffen und lindert daher Ödeme. Diese Eigenschaften macht Schwefel bei allen Verletzungen von der Schleimbeutelentzündung, über den Tennisarm bis hin zum verknacksten Knöchel mit überdehnten Bändern, Zahn- und Kieferschmerzen oder Bandscheibenproblemen zum Mittel der ersten Wahl. Schwellen Areale, etwa auch nach Zahnoperationen, schneller ab, reduziert sich der Druck auf das verletzte Gewebe. Schon allein dadurch geht der Schmerz zurück. Zusätzlich entspannt Schwefel die Muskulatur, was bei Stress, Überanstrengung (auch zu hartes Training), Kopfschmerzen oder bei Muskelverletzungen äußerst hilfreich sein kann.

Nebenbei ist Schwefel von grundlegender Bedeutung für den Aufbau des Muskelgewebes und es minimiert die Verletzungsbereitschaft. Für Sportler ist Schwefel etwa als *MSM* ohnehin eines der interessantesten Naturmittel, befähigt es doch die roten Blutkörperchen mehr Sauerstoff aufzunehmen, wodurch die Leistung steigt. Verstärkt wird die Wirkung des Schwefels durch eine gute Vitamin C-Versorgung, am besten in natürlicher Form aus der *Acerola* Kirsche.

Schleimhautschutz bei Allergien, Pilzen, Entzündungen!

Schwefel ist bei Allergien äußerst empfehlenswert. Es bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert damit Allergenen die Anhaftung an den Schleimhäuten. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Die Wirkung reicht nahezu an Antihistaminika heran – jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Schon die normale Tagesdosis hilft sehr häufig bei Staub-, Tierhaar-, Pollen- oder Medikamentenallergien.

Der Schleimhautschutz durch Schwefel spielt nicht nur bei Allergien eine Rolle, sondern bei Entzündungen generell. Denn nicht nur Allergene können an der gut geschützten Schleimhaut schlecht anhaften, sondern auch Parasiten, Viren, Pilze und Bakterien. Bei Blasenentzündung etwa kann man Schwefel als Soforthilfe geben und mitunter Antibiotika ersparen. Es hilft oft sogar bei chronischer Erkrankung. Auch säurebedingte Gastritis ist ein Fall für Schwefel, wirkt es doch Übersäuerung entgegen, lindert die Entzündung

und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. Nebenhöhlen, Gehörgänge und Lungenfunktion profitieren ebenso durch die Einnahme von Schwefel. Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden dadurch positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und verbesserte Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle.

Vielversprechend ist der Einsatz von Schwefel für die Vaginalschleimhaut. Hier ist sogar lokale Anwendung möglich, wobei die gleichzeitig entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften von Vorteil sind. Man darf nicht vergessen, dass etwa häufige Antibiotikagaben, einige weitere Medikamente sowie gechlortes Wasser in Schwimmbädern nicht „nur" die Besiedelung der Darmflora, sondern auch die Laktobazillen der Vaginalflora zerstören können. Ist die Schleimhaut aber nicht mehr geschützt, können tiefere Schäden entstehen und die Anfälligkeit für Erkrankungen an dieser wichtigen Barriere wie Infektionen durch Bakterien oder Pilze steigt. Probleme, die jede Frau zumindest einmal im Leben hat. Übrigens ist zur Regeneration der Schleimhaut neben der oralen Einnahme auch die lokale Anwendung beliebt: *MSM* oder *kolloidalen Schwefel* in Naturjoghurt rühren und Tampon darin tränken (zusätzlich aktiviert man das Immunsystem mit der Einnahme von *flüssigem Silizium* und/oder mit *Reishi* oder einem der anderen Heilpilze). Gute Ergebnisse mit Schwefel gibt es auch bei Haut- und Fußpilz sowie bei Hautflechte.

Schwefel schützt die Schleimhaut weiters gegen Parasiten (Würmer, Trichomonaden) und führt sogar zu deren Ausscheidung, wie wir eindrucksvoll bei eingeborenen Kindern im Regenwald anhand der Anwendung von *MSM* gesehen haben. Man vermutet, dass Schwefel Würmer jedenfalls daran hindert, die Schleimhautoberflächen-Rezeptoren zu erreichen.

Schwermetallentgiftung und Leberunterstützung

Ein großes Thema für den Einsatz von Schwefel ist die Entgiftung. Er hilft bei der Zellentgiftung allgemein etwa von Alkohol, Tabakrauch oder Luftschadstoffen, da die Zellmembranen durchlässiger werden. Schwermetalle und andere Umweltgifte werden ebenso nebenwirkungsfrei ausgeschieden, sogar aus dem Gehirn, da Schwefel die Blut-Gehirn-Schranke passieren kann. Der Mechanismus ist zwar nicht genau bekannt, aber *MSM* kann etwa Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium an sich binden und damit ausscheidbar machen. Allerdings sind relativ hohe Dosen von bis zu 15 g täglich über einen längeren Zeitraum (etwa drei Monate) dafür erforderlich.

Schwefel wird außerdem zum Aufbau wichtiger Befehlsgeber im Körper – schwefelhältige Aminosäuren wie Cystein, Taurin und Methionin – benötigt. Cystein ist für die Entgiftung sehr bedeutend. Es wird auch für den Aufbau des Glutathion benötigt, des wichtigsten Antioxidans in der Zelle. Genügend Glutathion ermöglicht dem Körper überhaupt erst die energiereichere aerobe Energiegewinnung in den Mitochondrien, wodurch er vitaler ist und mehr Energie zur Verfügung hat.

Zusätzlich unterstützt Schwefel die Leber, das Hauptentgiftungsorgan, noch direkt. Denn Schwefel ist ein Bestandteil der Gallensäuren, die in der Leber gebildet werden und nicht nur für die Fettverdauung maßgeblich sind, sondern auch Gifte aus der Leber spülen. Schwefel unterstützt die Leber außerdem beim Cholin-Aufbau. Das Cholin ist verantwortlich dafür, dass Fettverbrennung und Fettverteilung funktionieren. Gewichtsprobleme und Fettleber hängen häufig mit Cholinmangel zusammen. Auch hier ist *Krillöl*, selbst ein Cholinspender, ergänzend sinnvoll.

Gefäßschutz, Diabetes, Autoimmunerkrankungen

Schwefel senkt den Gefäßrisikofaktor Homocystein, als dessen Folge Alzheimer und Arteriosklerose auftreten. Selbst der Stoffwechsel reagiert gut auf die natürliche Schwefelverbindung. Bei Diabetikern wird die Aufnahme von Glukose verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert. Außerdem verstärkt Schwefel die Fähigkeit zur Insulinherstellung. Autoimmunerkrankungen sind ein weiterer Einsatzbereich für Schwefel. Gute Erfolge gibt es etwa bei Lichen ruben oder bei Lupus erythematodes zu berichten.

HILFE BEI RESTLESS LEGS SYNDROM

Die Symptome sind Kribbeln, Ziehen, Klopfen, Brennen oder Stechen in der Beinmuskulatur, meist abends. Aber wo liegt die Ursache für „Ruhelose Beine"? Um eine Antwort zu finden, kann man verschiedene Natursubstanzen und Mineralstoffe austesten und versuchsweise einsetzen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wer nicht darunter leidet, kann sich oft gar nicht vorstellen, wie belastend Restless legs, kurz RLS, für die Betroffenen ist. Die Beine müssen ständig bewegt oder massiert werden, so stark ist der auftretende Bewegungsdrang. Hinzu kommen unwillkürliche, nicht mehr steuerbare Zuckungen und Bewegungen. Das beeinträchtigt den Schlaf, kann aber auch alltägliche Situationen stören wie etwa Autofahren oder ruhiges Sitzen.

Mängel als Auslöser

RLS-Beschwerden können durch Mineralstoff- oder Spurenelementemangel bedingt sein. Dabei müssen die Mängel nicht einmal voll ausgeprägt und auch nicht im Blutbild sichtbar sein. Denn nur selten kann man von einem Wert im Blut auf die Verfügbarkeit in der Zelle schließen. Darum ist ein energetischer Test manchmal so hilfreich, kann man damit doch auf die richtige Spur kommen. Im Blut nicht feststellbar ist etwa ein Magnesium-, Zink- oder gar Schwefelmangel. Um solche Mängel zu beheben, ist manchmal nur die kolloidale Form zielführend. Vor allem bei einer Resorptionsstörung.

Beim Eisenmangel ist der Ferritinwert (das Eisenspeicher-Protein) im Blut zu betrachten. Es sind schon Werte im unteren Normbereich potentielle Auslöser für RLS! Der Ferritin-Wert im Blutserum sollte daher auf jeden Fall über 45 µg/ml liegen. Besonders schnelle Ergebnisse bringen Kolloide. Sie sind selbst bei Resorptionsstörungen stoffwechselunabhängig aufnehmbar, rufen keine Nebenwirkungen hervor, Überdosierungen sind nicht zu befürchten und man kann sie tropfenweise direkt in die Beine massieren.

Nervenstärkende Natursubstanzen

Ist die nervliche Komponente Hauptverursacher, hat sich auch die "Nervenregenerations-Kombination" *kolloidales Magnesiumöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und "Nervenheiler" Hericium *Heilpilz* bewährt.
Stressbedingtes RLS spricht oft gut auf *Rhodiola rosea* an. Es wirkt regenerierend auf die Muskulatur, schenkt Energie und fördert die Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Es gibt damit auch bei Parkinson-Erkrankung sehr gute Erfahrungen. Vor allem, wenn man es mit *Krillöl* kombiniert. Nerven brauchen hochwertige Fettsäuren! Am besten geeignet ist *Krillöl*, das mit *Astaxanthin* und *Vitamin D* angereichert ist. *Krillöl* ist überhaupt eine der besten Natursubstanzen für die Nerven. Das liegt an seiner einzigartigen Zusammensetzung aus sofort bevorzugt aufnehmbaren Phospholipiden. Sie wirken speziell positiv auf Nervenstörungen, die sich in Veränderungen in der Bewegung äußern.

Vitamin D-Mangel kann eine weitere Ursache für Restless legs sein. Die Phospholipide transportieren die wertvollen Omega-3-Fettsäuren direkt zur Nervenzelle und nehmen das Antioxidans Astaxanthin sowie Vitamin D gleich mit. Durch diese "Transporthilfe" wird das Vitamin D noch um ein Vielfaches wirksamer.

> Mögliche Ursachen für RLS

- Eisenmangel
- Magnesiummangel
- Zinkmangel
- Schwefelmangel
- Vitamin B-Mangel (B12, Folsäure)
- Vitamin D-Mangel
- Beeinträchtigungen der Nierenfunktion
- Erkrankungen des peripheren Nervensystems
- Parkinson Erkrankung
- Schilddrüsenerkrankungen
- Medikamente gegen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Allergien, Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrungsmittel/-bestandteile
- Alkohol, Kaffee und Bewegungsmangel begünstigen RLS

> Mögliche Hilfe bei RLS:

- Eisen (in Form von *Eisen-Chelat* oder *kolloidalem Eisen*)
- Magnesium (in Form von *Micro base* oder *kolloidalem Magnesiumöl*)
- Zink (in Form von *Acerola mit Zink* oder *kolloidalem Zinköl*)
- Schwefel (in Form von *MSM* oder *kolloidalem Schwefel*)
- *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*
- *Hericium Heilpilz*
- *Rhodiola rosea*
- *Krillöl mit Astaxanthin* und *Vitamin D*

DEMENZ

DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Ist "das große Vergessen" eine Geißel unserer Zeit? Neuesten Statistiken zufolge liegt die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung heute bei unfassbaren 50 Prozent. Jeder Zweite wird also sein Alter irgendwann nicht mehr genießen können, hilflos und orientierungslos sein, intensiv pflegebedürftig. Was sind die Ursachen dafür und was müssen wir verändern, um diesem Schicksal zu entgehen? Denn wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Gehirn darauf ausgelegt ist, 120 Jahre zu funktionieren.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Der Alltag wird schwieriger. Man vergisst. Erst sind es Kleinigkeiten, dann immer wichtigere Dinge. Denken, sich etwas merken, sich konzentrieren wird immer schwerer. Man kann Erlebtes nicht mehr einordnen, auch nicht mehr zeitlich zuordnen. Oft kommt es zu einer Kluft zum Umfeld, das mit den Stimmungsschwankungen und realitätsfremden Äußerungen des Betroffenen nichts mehr anfangen kann. Der früher selbstständigste Mensch kann immer hilfloser werden. Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen. Sie kann jeden treffen und da alltägliche Aktivitäten irgendwann nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können, in die völlige Abhängigkeit von anderen führen. Nicht immer wird der Mensch dabei auch gebrechlich oder schwächer und könnte sein Leben noch genießen, wenn das Gehirn nur mitspielen würde.

Alzheimer breitet sich in unseren Tagen so rasant aus, dass Experten davon ausgehen, dass nahezu jeder Alzheimer bekommt, wenn er nur alt genug wird. Doch laut Michael Nehls, deutscher Arzt, Molekulargenetiker und Alzheimer-Experte ("Die Alzheimer-Lüge", Heyne Verlag) ist nur ein Prozent der weltweiten Alzheimer-Erkrankungen auf genetische Ursachen zurückzuführen. Der überwiegende Teil der Erkrankungen tritt "sporadisch" ab dem 65. Lebensjahr auf und kann jeden treffen. Familiäre Häufungen der Erkrankung, die auf Genetik schließen ließen, sieht er vielmehr als Folgen eines ähnlichen Lebensstils.

Gehirntraining durch soziale Kontakte

Für alle kognitiven Leistungen unseres Gehirns ist ausschlaggebend, wie stark die Synapsen (Verbindungen) unserer Nervenzellen sind. Je stärker wir diese Verbindungen

> Alzheimer-Demenz

Sie ist mit rund 60 Prozent die häufigste aller Demenzerkrankungen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde. Es werden mehrere Ursachen vermutet, sie sind aber noch nicht restlos geklärt.

> Vaskuläre Demenz

Sie kann aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen, ist also gefäßbedingt und mit 30 Prozent die zweithäufigste Ursache für Demenz. Oft verschlechtert sich die Gehirnleistung plötzlich und es kommt zu schlaganfallartigen Symptomen.

> Sekundäre Demenzen

Sie machen nur 10 Prozent der Demenzerkrankungen aus und werden durch andere Grunderkrankungen hervorgerufen (z. B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Vitamin B12-Mangel, Alkoholismus oder andere chronische Vergiftungen, Infektionskrankheiten wie Gehirnhautentzündung, AIDS oder die Jakob-Creutzfeldt-Krankheit). Gelingt es diese zu bessern, bilden sich die Gedächtnisstörungen mitunter wieder zurück.

fordern, also Daten abrufen und nutzen, desto leistungsfähiger ist unser Gehirn. Nützen wir Daten nicht, gehen sie wieder verloren. Das ist ein natürlicher Prozess und zudem ein sinnvoller, denn unnütze Verschaltungen würden sonst nur Energie kosten. Bei der Abspeicherung von Eindrücken wählt das Gehirn vor allem jene, die emotional oder lebenswichtig sind. Deshalb stimulieren vor allem soziale Kontakte mit Menschen, denen wir emotional nahestehen, unser Gehirn.
Erlebnisse werden automatisch im Kurzzeitgedächtnis, dem Hippocampus, gespeichert. Das ist jenes Gehirnareal in beiden Gehirnhälften, das von Alzheimer als erstes betroffen ist. Dort ist nur begrenzte Speicherkapazität vorhanden und daher hat der Hippocampus die Aufgabe, sich regelmäßig wieder zu leeren, indem Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis transferiert werden. Das geschieht im Schlaf. Deshalb ist auch das Wiederholen von Lernstoff vor dem Einschlafen sehr günstig.

Schlaf fördert, Stress hemmt die Neuronenbildung

Ausreichend Schlaf ist für die Merkfähigkeit also sehr wichtig. Außerdem hat der Hippocampus die Fähigkeit zu regenerieren, indem er neue Neuronen (Nervenzellen) bildet. Dazu ist ebenfalls erholsamer Schlaf erforderlich. Die Neuronenbildung wird durch Tageslicht, Bewegung, Spiele, kreativ sein, Neues lernen – selbst wenn es nur das Zähneputzen mit der anderen Hand ist - gefördert. Etwas anders machen und es auch hin und wieder wiederholen, ist erquickend für das Gehirn. Aber alles mit Ruhe. Stress etwa durch Einsamkeit und Isolation ist zu vermeiden, denn das Stresshormon Cortisol hemmt die Neuronenbildung. Eingebundensein, Gebrauchtsein, Bewusstsein erweitern und Erfahrungen weitergeben verjüngt hingegen das Gehirn. Beim Fernsehen dahindämmern ist jedenfalls keine Alternative zu eigenen Erfahrungen.
Welche Natursubstanzen können eine positive Rolle spielen bei Alzheimer und wie wählt man aus, was vorbeugend oder begleitend sinnvoll ist? Die hier im Folgenden vorgestellten Naturmittel kann man beliebig kombinieren. Energetisch austesten macht auch Sinn, ist jedoch nicht zwingend notwendig.

Magnesium gegen die Glutamat-Falle

Auch die Ernährung ist zur Alzheimer-Vorbeugung wichtig. Fast food, sämtliche Fertiggerichte, Fertigsuppen und Suppenwürfel enthalten den Geschmacksverstärker Glutamat, der auch als Ersatz für Salz eingesetzt werden darf. Kaum ein Fertigprodukt, das kein Glutamat enthält. Ob Natriumglutamat, Kaliumglutamat, Calciumglutamat, Glutaminsäure oder schlicht E 621, hinter allem verbirgt sich Glutamat. Produkte mit dem Hinweis »salzarm« können sogar Glutamat enthalten ohne entsprechend gekennzeichnet zu werden.

Forscherkreise warnen schon seit längerem davor, doch es konnten bisher keine eindeutigen Beweise geliefert werden, dass Glutamat in Speisen wirklich schädlich ist. Vielleicht auch, weil man nicht lange genug beobachtet hat? Warum hat man überhaupt Bedenken bei Glutamat? Es ist eigentlich ein körpereigener, aber sehr heikler Botenstoff. Es sorgt in der Gehirnregion des Hippocampus dafür, dass Gedächtnisinhalte vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis transportiert werden. Steigt der Glutamatspiegel dort allerdings stark an, sterben Hirnzellen ab. Denn Glutamat greift Nervenzellen an. Es öffnet Kalzium-Kanäle und veranlasst Nervenzellen dazu, Reize abzugeben. Überstimulierte Nervenzellen können sich in Anwesenheit von zu viel Glutamat regelrecht zu Tode reizen. Wie es auch nach einem Schlaganfall geschieht, wenn die durch Sauerstoffmangel absterbenden Zellen viel Glutamat freisetzen und damit erst die meisten Zellen zerstört.
Es gibt aber eine Möglichkeit, die schädlichen Auswirkungen von Glutamat zu verhindern: Man muss nur gut mit Magnesium versorgt sein! Sehr wahrscheinlich ist Glutamat-Empfindlichkeit sogar ein Magnesiummangelsymptom! Magnesium ist ein natürlicher Glutamat-Blocker und „der Wächter vor dem Tore", der den Kalziumeinstrom verhindern kann. Denn Magnesium ist der Mineralstoff, den das Nervensystem nutzt, um überlastete Nervenzellen abzuschalten. Gestresste, Übererzte, Überempfindliche, Krampfpatienten, aber auch Alzheimer-Risikopatienten - also eigentlich jeder ab einem bestimmten Alter - tun gut daran, zum Schutz der Nervenzellen den Magnesiumspiegel regelmäßig aufzufüllen, z. B. mit *Micro Base mit Aronia*. Sehr empfehlenswert, wenn nicht überhaupt am besten geeignet für den Schutz von Nervenzellen vor Überreizung ist *kolloidales Magnesium* etwa als Öl oder als wässrige Lösung.

Aluminium ausleiten mit Silizium

Seit Mediziner im Gehirn von Alzheimer-Patienten Aluminium gefunden haben, steht das Leichtmetall ganz oben auf der Liste der Alzheimer-Auslöser. Unklar ist jedoch, ob es sich dabei um eine Belastung, etwa durch Aluminiumverpackungen, Chemtrails, Zusatzstoffe in Kosmetika und Lebensmitteln handelt oder ob es einen anderen Grund für die Ansammlung gibt. Eine Haaranalyse zeigt eine mögliche Aluminiumbelastung an. Ausleiten kann man mit *flüssigem Silizium*.

Nerven reparieren mit dem Hericium Heilpilz

Alzheimer wird mit mangelhafter Bildung des Nervenwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht anregen, da die Blut-Hirn-Schranke nicht überwunden werden kann. Der *Hericium Heilpilz* enthält jedoch zwei Stoffe, die das schaffen: die Hericenone und Erinacine. Der Heilpilz ist daher unglaublich hilfreich bei allen neurologischen Erkrankungen. Bei Neuropathien, Lähmungen, Alzheimer, Demenz, Epilepsie oder nach Schlaganfall.

Homocystein senken mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Bei Mangel an Vitamin B6, Folsäure und B12 wird Homocystein, ein Stoffwechselzwischenprodukt in der Leber, nur unzureichend abgebaut und verursacht Gefäßentzündungen. Erhöhtes Homocystein ist häufig mitbeteiligt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Thrombosen, Schlaganfall, kognitiven Störungen, Depressionen – und auch Alzheimer-Demenz. Ob Homocystein erhöht ist, kann man im Blut feststellen lassen. Die Werte sollten unter 8 mcmol bei Risikopatienten und generell unter 10 mcmol sein. Mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* (und eventuell *Aminosäuremischung III*) kann Homocystein auf natürliche Weise gesenkt werden.

Der *Vitamin B-Komplex* bietet gleich auch noch weitere B-Vitamine für das Gehirn, wie Vitamin B1 für Gedächtnis, Konzentration, eine positive Grundhaltung und mehr Gelassenheit. Vitamin B3 (Niacin) sorgt für Beruhigung und Entspannung, gefäßerweiternde Wirkung. Vitamin B9 (Folsäure) hilft bei der Blutbildung, bei Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, schlechter Stimmung. Vitamin B12 – ein Mangel ist unter Vegetariern verbreitet – hilft bei Müdigkeit, Schwäche, depressiver Verstimmung und Vergesslichkeit.

Konzentration und Botenstoffe fördern mit Rhodiola rosea

Mit *Rhodiola* verfügt man über die nötige Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser zu bewältigen. Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser. Geistig Überlastete oder Ältere und Vergessliche profitieren davon. *Rhodiola* schenkt Energie, erhöht die bioelektrische Aktivität des Gehirns, baut Botenstoffe auf wie den Wohlfühlbotenstoff Serotonin und den Antriebsbotenstoff Dopamin. Es senkt die Anfälligkeit für Stress, Stimmungsschwankungen und Depressionen. *Rhodiola* macht zufriedener und fördert nebenbei die Potenz und körperliche Fitness – auch im höheren Alter.

Cordyceps Heilpilz – Anti-Aging fürs Gehirn

Der Heilpilz ist von Natur her so ideal konzipiert, dass das Gehirn fit und leistungsfähig bleiben kann. Dafür wurde er schon von den chinesischen Kaisern genützt. Er schützt vor freien Radikalen, die Oxidationsprozesse und damit Zerstörung im Gehirn auslösen. Er regeneriert sogar die Aktivität antioxidativ wirkender Enzyme im Gehirn, die durch den Alterungsprozess bereits abgenommen haben. Vor allem bei Müdigkeit und Erschöpfung baut der *Cordyceps* wieder auf. Er gehört zu den ganz wenigen Mitteln, die das vorgeburtlich angelegte Qi, die Lebensenergie, die man von den Eltern mitbekommt und die in den Nieren gespeichert ist, wieder regeneriert. Ist die Nierenenergie geschwächt, äußert sich das in chronischer Müdigkeit, Mattigkeit, Kälteintoleranz, Schwindelgefühl, Ohrensausen und Gedächtnisproblemen.

Energie und Leistung: Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl macht deutlich entspannter, zufriedener, konzentrationsfähiger. Somit ist es in jedem Alter günstig für Gehirn und Wohlbefinden. Das Cholin des *Krillöls* kann Menschen mit Alzheimer und anderen Formen von Demenz helfen, erniedrigte Acetylcholin-Spiegel wieder anzuheben. Cholin bringt das Gedächtnis in Schwung und repariert beschädigte Gehirnzellen. Cholin und Astaxanthin verhindern außerdem das Oxidieren des Cholesterins in den Gefäßen und wirken entzündungshemmend. Das ist für sämtliche Gehirnfunktionen und bei gefäßbedingter Demenz wichtig. Denn nur oxidiertes Cholesterin verklebt und legt sich an den Gefäßwänden an, wodurch Nährstoffe und Sauerstoff nicht mehr gut transportiert werden können.
Das Astaxanthin des *Krillöls* senkt außerdem

Phospholipid-Hyperoxide, ein weiteres Anzeichen für Alzheimer. *Krillöl* verfügt sogar über mittelkettige Fettsäuren wie etwa auch Kokosöl, mit dem Alzheimer-Patienten unbedingt kochen sollten. Denn bei Alzheimer gerät das Gehirn in einen Energiemangel, da die Glukose nicht mehr verwertet werden kann. Mittelkettige Fettsäuren kann die Leber zu Ketonen umwandeln, die nun ersatzweise als Energiequelle dienen und das Absterben der Gehirnzellen bremsen.

Curcuma – ein Gramm täglich für das Gedächtnis

Der Mensch benötigt sein Arbeitsgedächtnis, um Informationen kurzfristig zu speichern, komplexe Aufgaben zu lösen und neues Wissen zu behalten. An der Monash University in Australien wurde Probanden täglich 1 Gramm *Curcuma* (entspricht etwa drei Kapseln) verabreicht. Dabei wurde beobachtet, dass sich damit das Arbeitsgedächtnis für sechs Stunden optimieren lässt. Die Gedächtnisleistung verbesserte sich deutlich.

Die Buntnessel löst Nervengifte

Eine wichtige Ursache für Dauerstress im Körper ist die Belastung mit Nervengiften, die uns alltäglich begegnen wie z. B. Spritzmittel, Autoabgase und andere Umweltgifte. Sie setzen sich genau an den Rezeptoren der Nervenenden fest, wo das Stresshormon Cortisol andocken sollte. Die Folge: die Fähigkeit zur Stressanpassung ist reduziert, obwohl genug Cortisol gebildet wird. Durch den stets hohen Cortisolausstoß altert das Gehirn schneller. Man ist geistig verwirrt, unkonzentriert und vergesslich. Die Demenzgefahr ist – etwa durch Ablagerungen des Nervengifts Aluminium - erhöht.

Die *Buntnessel* löst die Gifte von den Hormon-Bindungsstellen. Man nimmt die *Buntnessel* zusammen mit einem Ballaststoff, etwa *Akazienfaser*, die zum Binden der freiwerdenden Gifte dient. Die *Buntnessel* fördert nebenbei unter anderem auch die Schlagkraft des Herzens, die Durchblutung oder die Energiegewinnung der Zelle, die bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten immer reduziert ist.

Lösen Polyphenole Eiweißplaques im Gehirn wieder auf?

Granatapfelextrakt, Aroniabeerentee oder *Traubenkernextrakt (OPC)* - sie alle bieten Polyphenole, die ins Gehirn, bis in die Augen und zu den Nerven vordringen und dort ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung entfalten. Sie schützen die Nervenzellen vor entzündlichen Prozessen, die Alzheimer und Parkinson auslösen, und fördern die geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie mit 1.300 Probanden zeigte, dass eine Ernährung mit vielen Polyphenolen Demenz vorbeugt. Beim *Granatapfelextrakt* ist sogar im Rattenmodell gezeigt worden, dass sich die bei der Alzheimer-Erkrankung typischen Eiweißplaques im Gehirn reduzieren lassen.

GLUTAMAT-UNVERTRÄGLICHKEIT

Glutamat, L-Glutaminsäure, Glutamin und Gluten sind miteinander verwandt. Menschen mit Glutamatempfindlichkeit, früher auch als „China Restaurant-Syndrom" bezeichnet, reagieren innerhalb von 15 bis 30 Minuten mit Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Kopfhautverspannung, Migräne und Krampfanfällen. Die Schmerzschwelle ist erniedrigt, vor allem bei chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen oder Fibromyalgie. Bei Glutamat-Empfindlichen treten auch noch Bluthochdruck, Magen-Darmbeschwerden, Herzbeschwerden, Angststörungen, Depressionen, Gedächtnisverluste oder Netzhautschäden auf.

Man kann auch auf Glutaminsäure, eine Aminosäure, die sich im Körper in Glutamat umwandelt, empfindlich reagieren. Es dauert nur länger, etwa vier bis sechs Stunden, bis Glutamat aus Lebensmitteln, die Glutaminsäure enthalten, im Gehirn ankommt. Krampfanfälle, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, schlimmer werdende Schmerzen – eine Folge von Glutamat! Auch Aspartam, der umstrittende künstliche Süßstoff, enthält Glutaminsäure und kann nach ein paar Stunden diese Symptome hervorrufen. Wenn irgendwo „Light", „Wellness" oder „Zuckerfrei" draufsteht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Aspartam enthalten ist. Achtung: Die ebenfalls im Aspartam enthaltene Asparaginsäure steht auch im Verdacht Alzheimer sowie auch Epilepsie, Parkinson und Multiple Sklerose auszulösen! Glutamat stört die Funktion des Stammhirns und löst ein künstliches Hungergefühl aus, somit gehört es eigentlich zu den Suchtmitteln. Doch weil Glutamat auch ein körpereigener Stoff ist, konnte bisher nicht nachgewiesen werden, ob ein Anstieg von Glutamat im Gehirn oder in Prostatatumoren wirklich auf den Nahrungsmittelzusatzstoff zurückzuführen ist oder nicht doch andere Ursachen hat.

Jedenfalls ist Glutamat ein Appetitmacher. Man bekommt Lust auf mehr und wird nicht satt davon. Bei Fertigspeisen, Chips, Nachos, Suppen, Pizza, Hamburgern, Wurstwaren, Suppenwürze und Fertigsaucen ist das besonders deutlich. Meiden Sie sie, wo immer es geht! Die gute Nachricht aber ist: Wer gut mit *Magnesium* versorgt ist, senkt seine Empfindlichkeit gegenüber den negativen Folgen von Glutamat!

Sich im eigenen Körper wohlfühlen, wer will das nicht. Doch knapp vor Sommerbeginn sticht wieder ins Auge, was man im Winter so gern verdrängt hat. Cellulite-Alarm! Leider gibt es den einen goldrichtigen Tipp dagegen nicht. Dafür viele, die gleichzeitig und gemeinsam helfen. Egal wie alt man ist.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

KAMPF DEN DELLEN

CELLULITE SCHNELL LOS WERDEN!

Cellulite ist für viele Frauen unangenehm und störend. Dellen und Grübchen bilden sich vor allem an Hüften, Po und Oberschenkeln, manchmal auch am Bauch und innen an den Oberarmen. Männer sind davon nur selten betroffen, denn bei ihnen verlaufen die Bindegewebsfasern anders, bieten mehr Stabilität. Das weibliche Bindegewebe ist lockerer als das des Mannes, ist weniger straff angeordnet, hat eine netzartige Struktur, die dazwischen liegendes Fett vor allem durch hormonell bedingte Flüssigkeitseinlagerungen stärker hervortreten lässt. Kneift man die Haut an den Oberschenkeln zusammen, bilden sich Ausbuchtungen, kraterähnliche Dellen. Im späteren Stadium muss man nicht einmal mehr kneifen, um sie zu sehen.

Wirklich helfen kann bei Cellulite nur, wenn man alle fünf daran beteiligten Hintergründe berücksichtigt:

1. Muskulatur
2. Faszien (Umhüllungen der Muskeln)
3. Bindegewebe und Säure-Basen-Haushalt
4. Hautstoffwechsel – Durchblutung, Lymphe
5. Hormonsystem

Ohne mehrdimensionale Übungen kommt man nicht zum Ziel

Cellulite hat nicht primär etwas mit dem Gewicht zu tun. Auch schlanke Frauen können Cellulite haben, denn natürlich haben auch sie Fettgewebe, wenn auch weniger. Cellulite ist primär ein Defekt, der durch verkümmerte Muskelfasern (Muskelatrophie) direkt unter den Problemzonen entsteht. Werden die Muskelfasern schwach, verkleinert sich der Querschnitt des Muskels und die Muskelschicht trennt sich von der darüber liegenden Haut. Die Haut verliert ihren Halt, Fettablagerungen werden als Dellen und Grübchen sichtbar.
Effektive Cellulite-Behandlungen setzen daher nicht an der Hautoberfläche an, sondern an den Muskeln unter der Haut. 90 Muskeln von der Taillie abwärts wollen bewegt werden. Sitzen vernachlässigt sie. Vor allem mehrdimensionale Muskelbewegungen, die zwei oder mehr Gelenke miteinschließen und verschiedene Muskelgruppen beanspruchen, wie etwa Schwimmbewegungen, stimulieren die Muskelfasern. Die gute Nachricht dabei ist: Die Muskeln, die man sich früher schon einmal aufgebaut hat, kommen schneller "wieder", erinnern sich quasi an ihr Potential. Darum ist viel Bewegung in der Kindheit und Jugend auch so wichtig.

Höchst effektiv: Cellulite "wegrollen"

Eine genauso wichtige Rolle bei Cellulite spielen die Faszien. Das sind die äußeren Schichten eines Muskels, die die Muskelfasern zu-

sammenhalten. Verlieren sie an Spannkraft und verkleben sie, dann verschlechtert sich die Durchblutung und der Abtransport der Lymphe. Regelmäßiges Faszientraining fördert hingegen die elastische Spannung in den umhüllenden Faserschichten der Muskulatur. Die Rollbewegungen mit dem Foamroller "The Grid" werden ganz langsam ausgeführt, so als wolle man verbrauchte Flüssigkeit aus einem Schwamm pressen. Man bearbeitet alle Seiten der betroffenen Muskelpartien, auch der Oberarme – innen, außen, vorne, hinten. Anfangs kann das schmerzhaft sein – ein untrügliches Zeichen, dass es schon höchste Zeit ist!

Wechselduschen, Massagen, Trockenbürsten

Voller Einsatz für Durchblutung und Lymphfluss! Cellulite-Cremes, Massagen, Wickel, Trockenbürsten oder fünf Minuten täglich Wechselduschen bringen Zusatzpunkte, indem sie den Hautstoffwechsel anregen und die Haut dadurch glatter und praller erscheint. Muskelstärkung und Faszientraining lassen sich dadurch aber nicht ersetzen. Rauchen ist übigens äußerst kontraproduktiv, da Nikotin die Blutgefäße verengt, den Hautstoffwechsel und die Kollagenstruktur des Bindegewebes schädigt und Cellulite noch stärker hervortritt. Statt teurer Massagecremes hat sich den Lymphfluss förderndes Rizinusöl aus Apotheke oder Drogerie bewährt. Eventuell ein paar Tropfen *kolloidales Siliziumöl* hinzufügen, das zwar nicht ganz billig aber phänomenal gut für das Bindegewebe ist. Man kann auch wenige Tropfen ätherische Öle daruntermischen wie etwa Grapefruit, Zitrone, Zeder oder Lavendel.

MEHRDIMENSIONALE ANTI-CELLULITE-ÜBUNGEN:

Aus dem Vierfüßlerstand Oberkörper auf den Unterarmen aufstützen, ein Knie bleibt auf der Matte, das andere Bein wird mit Kraft nach hinten hochgestreckt und dann langsam zur Brust gezogen. Wieder austrecken. 10 bis 30 mal wiederholen, Bein wechseln. **Bild 1 und 2**

Vierfüßlerstand, ein Knie bleibt aufgestützt, das andere Bein wird wie bei einer Schwimmbewegung einmal angewinkelt seitlich nach vor bewegt. Wieder nach hinten, dann leicht ausgestreckt seitlich nach vor strecken und wieder nach hinten. Unglaublich effektiv! 10 bis 30 mal wiederholen, Bein wechseln. **Bild 3 und 4**

Für die Innenseite der Oberschenkel legt man sich auf die linke Seite und stützt sich mit dem rechten Bein, das man vor den Körper abstellt, ab, während man das linke Bein mit angewinkeltem Fuß auf und ab bewegt. Seite wechseln. 10 bis 30 mal wiederholen. **Bild 5**

Peelings verbessern das Hautbild

Günstig und gut: Olivenöl mit Kristallzucker vermengen und damit vor der Dusche ein Peeling machen. Sanft kreisförmig die abgestorbenen Hautschüppchen abreiben. Anwendung im Zwei-Wochen-Rhythmus wiederholen.

Entsäuern mit Basen und Entsäuerungsbädern

Stoffwechselschlacken als Ergebnis einer säurebildenden Ernährungsweise mit Weißmehl, Zucker, Kaffee und Alkohol spielen bei Cellulite auch eine Rolle, etwa indem dadurch Wassereinlagerungen gefördert werden. Wasser trinken, Basenzufuhr (etwa *Micro Base mit Aronia, kolloidales Magnesium), Brennnesselkapseln* oder -tee regen die Säureausscheidung an und bauen neue Basendepots auf. Baden mit (sehr basischem) aktiviertem *Vulkanmineral* macht die Haut weich und verhilft zur Tiefenreinigung, wobei sich auch Säuredepots über die Talgdrüsen der Haut verabschieden. Ein- bis zweimal wöchentlich, zwischendurch basische Fußbäder mit *Vulkanmineral* machen!

Naturmittel festigen das Bindegewebe

Festeres Bindegewebe bietet der darüber liegenden Haut mehr Halt. Das Bindegewebe stärkt man durch Einnahme von Naturmitteln wie *flüssiges Silizium*. Es wird besser strukturiert, bleibt länger schön gepolstert und die Haut darüber straff. Falten stellen sich nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf. Das Baby verfügt noch über viel Silizium, sein Bindegewebe ist prall. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper ab, Bindegewebe bildet sich zurück, die Zellen können immer weniger Wasser speichern. Man „schrumpelt", wie ein Apfel, der trocknet. Man wird schlaff und faltig, altert. *Kolloidales Silizium* kann diesen natürlichen Prozess zwar nicht aufheben, es kann ihn aber verlangsamen. Silizium wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen.

Auch Vitamin C in Form von *Acerola* Kirsche ist wichtig für kräftiges Bindegewebe, da es Eiweiß und andere Substanzen zu Kollagenfasern verschweißt. *Traubenkernextrakt (OPC)* als starkes Antioxidans schützt die Bindegewebszellen vor den zerstörerischen Auswirkungen freier Radikaler. Für die Elastizität der Fasern und gut funktionierenden

Flüssigkeitsaustausch ist weiters die Schwefelverbindung *MSM* hilfreich.

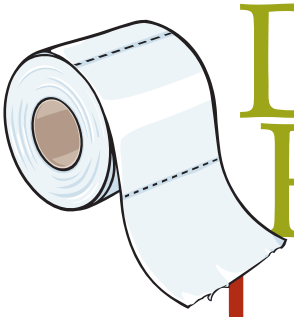
Aufgequollensein ist oft eine Folge von hormonellen Abläufen. Viele Frauen schwören auf die *Maca* Wurzel, weil sie Energie schenkt, starke Nerven, schönes Haar und ein ausgeglichenes Hormonsystem.

Rothaarigen und Blonden fehlt oft Kupfer!

Rothaarige verlieren über ihr Haar viel Kupfer und haben dadurch schwächeres Bindegewebe. Dann folgen die Blonden, die auch aufgrund des Haarwachstums Kupfermangel bekommen können. Dunkelhaarige sind nicht betroffen. *Kolloidales Kupfer* kann also das Spurenelement sein, das speziell Rothaarigen und Blonden weiterhilft.

Mit der Buntnessel Fett abbauen!

Cellulite-Dellen bestehen aus Fettgewebe, das natürlich weniger stark hervortritt, wenn nicht so viel Fett vorhanden ist. Abnehmen durch Bewegung und Ernährung kann durch die *Buntnessel* unterstützt werden. Sie ist ein Fettburner, der sich sehen lassen kann. Ohne die Muskulatur oder den Wasserhaushalt zu beeinflussen, wird Fett reduziert und der Bodymassindex verbessert. Da Cellulite auch mit Wassereinlagerung im Gewebe zu tun hat, ist das klassische Entwässerungs- und Schlankheitsmittel Spargel, wie auch die Petersilie, ideal bei Cellulite. Jetzt ist Spargelzeit – greifen Sie zu. Am besten täglich mindestens zwei Spargelstangen und einen Teelöffel gehackte Petersilie. Sie werden erstaunt sein, wie damit auch das Hautbild verbessert wird.



DURCH-FALL IM URLAUB

Vorbei der schöne Strandurlaub, Schluss mit den kulinarischen Genüssen – Urlaub sieht anders aus! Damit Ihnen nicht passiert, was so viele andere durchmachen, verraten wir hier, was wirklich hilft ...

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Niedrige Hygienestandards, hohe Anfälligkeit bei Menschen aus „sauberen" westlichen Ländern, manchmal auch unvorsichtiges Verhalten der Reisenden führen dazu: 30 bis 50 Prozent der Touristen Afrikas, Asiens oder Lateinamerikas machen Bekanntschaft mit Durchfallerregern. 10 bis 20 Prozent sind bei Reisen nach Südeuropa und in die Karibik betroffen.

Manche erwischt es nur leicht und außer dünnflüssigem Stuhl sind keine Symptome zu beklagen. Andere erbrechen, bekommen Fieber und fühlen sich richtig elend. Seltener muss man sogar ins Krankenhaus. Hervorgerufen werden Durchfallerkrankungen durch Bakterien, Viren oder Einzeller. Oft selbst dann, wenn man sich vorbildlich verhält, Wasser nur aus Originalflaschen trinkt oder abkocht, damit die Zähne putzt, nur selbst geschältes Obst isst. Sogar wenn man in Luxushotels wohnt, mit einem eigenen Reisebus oder mit einem Schiff auf dem Nil unterwegs ist, ist man nicht gefeit vor unliebsamen Reisebegleitern.

Schon vor Reiseantritt vorsorgen

Das Escherichia coli Bakterium ist in 70 Prozent der Fälle der Auslöser, in Frage kommen aber auch Salmonellen, Aeromonas oder Vibrionen, Adeno- oder Rotaviren sowie Lamblien. Doch ganz ausgeliefert ist man den Erregern nicht. Wer richtig vorsorgt, bekommt oft nur leichtes Bauchgrimmen, das ganz schnell wieder vergeht. Mit *Lactobac* Darmbakterien schon zwei Wochen vor Urlaubsantritt eingenommen und auch während der Reisezeit, können sich Erreger nicht so leicht im Darm ansiedeln, vermehren und ihre durchfallauslösenden Gifte verbreiten. Der *Lactobac* Bakterienstamm DDS1 ist nachweislich gegen 23 krankmachende Keime aktiv, verhindert deren Anhaftung, Vermehrung und deren Ausstoß von Giften im Darm. Sie sind es nämlich, die den wässrigen Durchfall hervorrufen, indem sie eine erhöhte Elektrolyt- und Wasserausscheidung über die Darmwand bewirken. Nicht ungefährlich, kann man doch regelrecht austrocknen bzw. lebenswichtige Mineralstoffe verlieren, was bei Kleinkindern und Geschwächten zu lebensbedrohlichen Zuständen führen kann.

Baobab gegen Austrocknung

Hier hilft noch ein Naturmittel, das sogar genau dort wächst, wo solche Durchfallerkrankungen häufig sind: Die *Baobab* Frucht. Sie stammt aus dem Senegal (Westafrika) und ist laut WHO-Berichten bei Durchfallerkrankungen speziell bei Kleinkindern oft lebensrettend und besser geeignet als das Elektrolytmittel der WHO. *Baobab* wirkt antiviral, antibakteriell, reinigend, fördernd auf die Darmflora und ist mineralstoffreich. Es wirkt vorbeugend und begleitend, ist zusammen mit *Lactobac* Darmbakterien der ideale Reisebegleiter. *Baobab* hilft auch bei Verstopfung, an dem viele Reisende leiden. *Kolloidales Silber* hat sich im Reisegepäck ebenso schon bewährt. Für äußerliche Wunden, aber auch bei Durchfällen. Ein interessanter, wenngleich ungewöhnlicher Versuch ist die Anwendung von hochreaktivem *kolloidalem Silber* "nach dem Quantenprinzip der verschränkten Teilchen". Man gibt einen Tropfen des wässrigen Stuhls in ein Glas, gießt *kolloidales Silber* dazu und dem Durchfallpatienten geht es besser, ohne dass er selbst mit dem *Silber* in Berührung gekommen ist. Damit der Urlaub gerettet ist, ist es jedenfalls einen Versuch wert!

> Lactobac Darmbakterien (Lactobazillus acidophilus DDS1) In Studien nachgewiesene Wirkungen

- Hilft bei der Linderung von „Reisedurchfall"
- Verhindert das Wachstum von 23 krankmachenden Keimen
- Verhindert selektiv die Anhaftung von krankhaften Formen des Colibakteriums an die Zellwand
- Hilft Verstopfung zu vermeiden
- Erzeugt B-Vitamine und Folsäure
- Verhindert Krebsentstehung
- Hemmt Magengeschwür und Krebs erregenden Helicobacter pylori
- Entlastet bei Dermatitis und anderen Hauterkrankungen
- Senkt den Cholesterinspiegel im Serum
- Reduziert Laktoseintoleranz
- Stimuliert das Immunsystem

f&a fragen & antworten

Ich habe Abnützungen am Knie und Schmerzphasen, die dann wieder vergehen. Wissen Sie Rat?

Cissus ist hier am Bewährtesten. Die Ayurveda-Pflanze regt die strukturbildenden Zellen an und hat schon so manchem geholfen. Auch *MSM*, die Schwefelverbindung, ist günstig, ist sie doch entzündungshemmend und hilft bei der Bildung der Gelenksflüssigkeit. Bei starken Abnützungen ist ein Geheimtipp *kolloidales Bor.*

Ich verbringe berufsbedingt viel Zeit am Computer und habe bemerkt, dass ich abends beim Autofahren auf die Lichter des Gegenverkehrs empfindlicher reagiere. Gibt es hier Hilfe?

Das Blaulicht des Bildschirms, übrigens auch Flachbildschirme moderner Fernsehgeräte, HD- und LED-Fernseher können Augen überanstrengen (und zusätzlich den Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflussen). *Lutein und Zeaxanthin*, die gelben Farbstoffe der Studentenblume, können viel wieder gut machen!

Meine Mutter, 76, hat häufig Muskelkrämpfe. Magnesiumtabletten helfen ihr nicht wirklich. Was meinen Sie?

Krämpfe, die nachts auftreten und durch Wärme besser werden, deuten auf Magnesiummangel. Krämpfe morgens können Kaliummangel, tagsüber Kalziummangel anzeigen. Die beste Hilfe sind Kolloide, denn sie sind auch bei Resorptionsstörungen sofort aufnehmbar und hundertprozentig verwertbar ohne dass es zu Durchfällen kommt. Bei Magnesium- oder Kalziummangel hilft auch *Micro Base* Basenpulver, doch die Versorgung geht nicht so schnell wie bei Kolloiden. Wenn die Krämpfe nicht sofort nachlassen, greift der Herzmuskel zuerst danach und es dauert länger bis auch die übrigen Muskeln versorgt werden. Auch *Sternanis* wirkt krampflösend.

Mein Mann hat schlechte Nierenwerte und bekam nur die Empfehlung mehr Wasser zu trinken. Was meinen Sie?

Wasser trinken ist sicher wichtig, aber Naturmittel können noch mehr. Der *Cordyceps Heilpilz* etwa verbessert die Nierenfunktion ganz außerordentlich, *flüssiges Silizium* ist auch bewährt. Falls Ihr Mann Medikamente nimmt, sollten Sie auf etwaige Nebenwirkungen in Bezug auf die Niere achten und den Arzt informieren.

Ich habe auf einmal erschreckend hohe PSA-Werte. Was kann ich tun?

Den PSA-Wert senken können der *Cordyceps* und der *Reishi Heilpilz* sowie *Granatapfelextrakt*. Die Dosierungen sollten ausgetestet werden, sie könnten höher liegen als die übliche Empfehlung.

Meine Tochter ist zehn Jahre alt und hat Wachstumsschmerzen in den Oberschenkeln. Gibt es etwas dagegen?

Oft hilft *Cissus*, eine Ayurveda-Pflanze. Es kann auch ein Molybdän- oder Vitamin D-Mangel vorliegen. *Krillöl mit Vitamin D* oder *Vitamin D aus Champignons* bieten natürliche Vitamin D-Quellen. Und natürlich: Ab in die Sonne!

anatis

nahrungsergänzungsmittel

Micro Base + Aronia
Basenpulver, 360 g € 32,90

MSM
60 Kps. € 26,90
130 Kps. € 49,90

Vitamin B-Komplex aus Quinoa
90 Kps. € 29,70
180 Kps. € 55,90

Chlorella
280 Presslinge € 26,90
600 Presslinge € 49,90

Champignon | Vitamin D
90 Kps. mit 800 IE/Kapsel € 25,00
45 g Pulver für beliebige Dosierung € 35.90

Vulkanmineral
Badezusatz aktiviert, 45 g € 14,90
Badezusatz aktiviert, 120 g € 34,90

Weitere anatis Produkte:

Akazienfaser Pulver 360 g	BIO	€ 24,00
Aminosäuren I mit 8 essentielle Aminos + L-Glutamin, 180 Kps.		€ 32,90
Aminosäuren III 180 Kps.		€ 32,90
Auricularia Vitalpilz, 90 Kps.	BIO	€ 26,40
Aronia Tee Trester, 330 g	ethiktrade BIO	€ 15,00
Aronia 90 Kps.	ethiktrade BIO	€ 17,90
Baobab Pulver, 270 g	ethiktrade BIO	€ 27,90
Bittermelone mit Chrom, 60 Kps.		€ 19,90
Brennnessel 180 Kps.	ethiktrade BIO	€ 19,90
Buntnessel mit Curcuma + Chrom, 180 Kps.		€ 32,90
Cissus 90 Kps.		€ 25,00
Curcuma 90 Kps.	BIO	€ 25,00
Eisen-Chelat mit Acerola, 90 Kps.		€ 19,90
Granatapfel 60 Kps.		€ 26,40
Grapefruitkernextrakt 90 Kps.		€ 26,40
Lactobac Darmbakterien, 60 Kps.		€ 29,90
Lutein + Zeaxanthin 90 Kps.		€ 26,40
Maca mit L-Arginin, 180 Kps		€ 24,90
Mate Tee gerebelt, 250 g	ethiktrade BIO	€ 15,00
Micro Base Basenpulver, 360 g		€ 32,90
Papayablatt Tee gerebelt, 250 g	ethiktrade	€ 15,00
Reishi 4-Sorten 90 Kps.	BIO	€ 29,90
Reishi 4-Sorten 180 Kps.	BIO	€ 52,50
Reishi 4-Sorten Getränkezusatz, 140 g	BIO	€ 35,90
Rhodiola Mix mit Cordyceps, Yams, 60 Kps.		€ 29,70
Rhodiola Rosea 90 Kps.		€ 29,70
Rotklee mit Yams, 90 Kps.		€ 26,40
Spirulina 180 Kps.		€ 32,90
Tausendguldenkraut 180 Kps.	ethiktrade BIO	€ 19,90
Traubenkernextrakt mit Coenzym Q 10, 90 Kps.		€ 26,40
Yams 90 Kps.		€ 19,90
Yucca mit Brokkoli, 60 Kps.		€ 25,00

anatis Kuren:

Buntnessel-Kur klein *statt einzeln € 98,70* € 92,90
Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps.

Buntnessel-Kur groß *statt einzeln € 191,00* € 169,00
Buntnessel 180 Kp., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps., Premium Krillöl 40 Kps., Micro Base + Aronia 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps.

MSM-Krillöl-Kur *statt einzeln € 163,60* € 136,00
3 x MSM 60 Kps., 1 x Premium Krillöl 100 Kps.

Vulkanmineral-Silizium Kur *Statt einzeln € 146,70* € 126,90
Vulkanmineral Badezusatz gratis, Silizium flüssig 200 ml, Akazienfaser 360 g BIO, 2 x Curcuma 90 Kps. BIO, Brennnessel 180 Kps. BIO

Schönheits-Kur *statt einzeln € 121,90* € 99,00
Silizium flüssig 200 ml, Premium Krillöl 40 Kps., Micro Base + Aronia 360 g, Rotklee-Yams 90 Kps.

Knochenkur *statt einzeln € 109,20* € 99,00
Cissus 90 Kps., Silizium flüssig 200 ml, Champignon mit natürlichen Vitamin D 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 30 Kps.

Yucca-Baobab-Kur *statt einzeln € 105,30* € 99,90
Yucca-Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g, BIO Grapefruitkern 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 60 Kps.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Unsere Bio-Produkte werden von der Austria Bio Garantie zertifiziert.

AT-BIO-301

anatis-naturprodukte.com

P.b.b.
Verlagsort: Mogersdorf
Plus.Zeitung 09Z038097

bezahlte Anzeige

anatis

nahrungsergänzungsmittel

Silizium flüssig
200 ml € 32,90

Premium Krillöl mit 4 mg Astaxanthin
40 Kps. € 35,90
100 Kps. € 82,90

Premium Krillöl
+ Vitamin D + Astaxanthin
80 Kps. € 69,90

Acerola + Zink 90 Kps. € 24,00
Acerola pur 180 Kps. € 39.90

Hericium Vitalzpilz
90 Kps. € 29,70
180 Kps. € 52,50

Sternanis
90 Kps. € 19,90
180 Kps. € 32,90

Coriolus Vitalzpilz
90 Kps. € 29,70

Cordyceps Vitalzpilz
90 Kps. € 26,40
180 Kps. € 45,00

Agaricus Vitalzpilz
90 Kps. € 29,70

anatis Nahrungsergänzungsmittel enthalten

- ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe - keinerlei Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter anatis-naturprodukte.com, service@anatis-naturprodukte.com

Vertrieb:

ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH
A-8382 Mogersdorf 298
Tel.1: +43 (0) 3325 8760 Fax -4
Tel.2: +43 (0) 3325 88800 Fax -4
Email: service@anatis-naturprodukte.com
Internet: anatis-naturprodukte.com