LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2022

FEUER IM BAUCH

DIVERTIKULITIS

FRAUEN-KRÄUTER

HILFREICHES BEI REGELBESCHWERDEN

BÄUME TEIL 2

WAS WIR VON IHNEN LERNEN KÖNNEN

CORONA

WAS WIR BISHER GELERNT HABEN

BEISTOFFE

HÄNDISCH VERKAPSULIEREN GEHT OHNE

ZINK

WIRKUNG AUFS IMMUNSYSTEM ENTSCHLÜSSELT

SCHILD-DRÜSE UND EMOTIONEN

FRAUENKRÄUTER BEI **REGEL SCHMERZEN** 13

ENT-SCHLÜSSELT: **SO WIRKT ZINK** AUF DAS IMMUNSYSTEM 16

FEUER IM BAUCH WIE MAN BEI DIVERTI-KULITIS HELFEN KANN 8

NAHRUNGS-ERGÄNZUNGS-MITTEL **BEISTOFFE** HÄNDISCH VERKAPSULIEREN GEHT OHNE 27

SCHILD-DRÜSE UND EMOTIONEN 22

F&A FRAGEN& ANTWORTEN 30

NEUE ERKENNTNISSE ZU ALT-BEWÄHRTEM 18

CORONA WAS WIR BISHER WISSEN 20

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: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger Auflage: 120.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe schürfen wir in der Tiefe – zumindest bei zwei Artikeln, die viele Menschen betreffen: Divertikulitis und Schilddrüsenprobleme. Hier gibt es einiges an Informationen, die man nicht überall lesen kann und die beste Chancen zur Vorbeugung bieten. Die beste Heilung ist nämlich die, gar nicht erst krank zu werden. Wie uns die Bäume dabei helfen können, lesen Sie im zweiten Teil unserer Serie, die gleich weitere wirkungsvolle Exoten vorstellt: Den Sternanisbaum, den Moringabaum, den Weihrauchbaum und den Papayabaum. Was sie uns schenken, ist schier unbezahlbar, weil sie selbst bei schweren Krankheiten nebenwirkungsfrei angewendet werden können. A propos schwer. Da denkt man heutzutage gleich an Covid-19. Darum haben wir hier einmal unsere Erfahrungen der letzten zwei Jahre niedergeschrieben. An dieser Zusammenfassung kann man sich auch orientieren, wenn man noch Unterstützung für den kommenden Winter sucht.
Besonders erwähnenswert ist unser großes Frauenthema „Frauenkräuter". Das Wissen um natürliche Hilfe bei „den Tagen" ist ja schon weitgehend verloren gegangen bzw. wird nicht mehr beachtet – sehr zum Nachteil der Frauen, die sich damit schnell und sicher selbst helfen könnten. Einem weiteren wichtigen Thema widmen wir uns zum Abschluss: Nahrungsergänzung ist nicht gleich Nahrungsergänzung! Lebensmittelzusatzstoffe stellen ihren gesundheitlichen Wert in Frage. Daher: Händisch verkapsulierte Natursubstanzen bevorzugen, denn die brauchen im Gegensatz zu maschinell hergestellten keine Zusatzstoffe!

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Alle LEBE-Magazine sind im Archiv unserer Vereinswebsite einsehbar. Hier finden Sie noch mehr Infos zu Natursubstanzen und Kolloiden. Für Premiummitglieder stehen dort Schulungsvideos bereit. Auch eine neue Serie ist dabei: TCM Grundlagenschulung in vier Teilen, einfach verständlich und genial erklärt.
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, office@naturundtherapie.at

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924

Zu 100% gedruckt in Österreich. Mit mineralölfreien Druckfarben gedruckt.

TEIL 2

Bäume

Was wir von ihnen lernen können und wie sie uns helfen

Bäume sind phantastische Lebewesen. Nicht nur, weil uns ihr Anblick erfreut, sondern weil wir viel von ihnen lernen können. In Jahrmillionen haben sie vollkommen andere Überlebensstrategien entwickelt als wir und sind mittlerweile so wichtig geworden, dass unser Überleben sogar von ihrem Weiterbestand abhängen wird. Ihre Strategien der Kooperation, Kommunikation und des einander Nährens könnte uns Vorbild in einer von Egoismus geprägten Welt sein. Auch die Heilmittel, die sie uns anbieten, lassen uns staunen. Sie zu nützen hilft mit, dass ihre Existenz mehr geschätzt wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

„Das Paradies haben wir bereits verloren, doch wenn wir in der jetzigen Form unsere Ausbeutung der Erde vorantreiben, dann werden wir auch die Bäume aus dem Paradies verlieren", schreibt die Naturschutzexpertin Karin Hochegger in ihrem lehrreichen Buch „Die Bäume lesen lernen". Dabei sind Bäume das heilende Band zwischen dem Menschen und der Natur, bloß erkennen wir das nicht. In Wahrheit müssten wir die Bäume, von denen es weltweit 73.300 Arten gibt, 9.200 davon noch nahezu unbekannt - viel mehr wertschätzen. Sie sind der Schlüssel zum Umweltgleichgewicht, verbessern die Luftqualität, regulieren das Klima und bilden den Lebensraum für Tausende von Arten. Und als wenn das noch nicht genug wäre, haben sie auch noch phänomenale Heilkräfte, wie wir im 1. Teil dieser Artikelserie über Bäume beschrieben haben. Außerdem sind sie einfach schön. Das merken wir im Frühling besonders, wenn sie endlich wieder stärker sichtbar werden durch ihr leuchtend grünes Blattwerk oder ihre Blüten.

Waldspaziergang „auf Rezept"

Stefano Mancuso, ein auf Bäume spezialisierter Professor der Universität Florenz, wird auch „Pflanzeneurologe" genannt. Er spricht sogar von der Intelligenz der Pflanzen und tritt dafür ein, dass Pflanzen neu betrachtet werden und in der Wissenschaft eine ganz andere Wertschätzung erhalten. „Die allgemeine Wertehierarchie verbannt die Pflanzen auf die unterste Stufe der Lebewesen", schreibt Mancuso. „Ein ganzes

Reich, das Pflanzenreich, wird völlig unterschätzt, obwohl unser Überleben und unsere Zukunft auf der Erde genau davon abhängen." (Mancuso, Intelligenz der Pflanzen). „Denn Pflanzen haben in Jahrmillionen vollkommen andere Überlebensstrategien entwickelt als wir: Wo der Mensch auf zentralisierte, hierarchische Lösungen setzt, handeln Pflanzen flexibel, dezentral und als Gemeinschaft. Sie verbrauchen sehr wenig Energie, überleben unter extremen Bedingungen, lernen aus Erfahrung und haben dabei Tausende Lösungen gefunden, die ganz anders sind als die der uns vertrauteren Tierwelt. Wie die Pflanze Licht einfängt und Energie nutzt, dient schon heute der Architektur als Inspiration; wie das Wurzelgeflecht Informationen aufschließt und verarbeitet, macht es zum Modell eines kollektiven Organismus. Von der Konstruktion neuer Roboter bis zur Organisation von großen Gemeinschaften gibt es keine bessere Inspirationsquelle als die Pflanzen."

Die Grossen nähren die Kleinen

Bäume sind, wenn wir in die alten Traditionen blicken, sogar verehrt wie Eltern, symbolisieren häufig Leben und Vaterschaft. In der Botanik kennt man „Elternbäume", besonders starke, gesunde Bäume, deren ebensolche Samen in der Lage sind, ein ganzes Gebiet aufzuforsten, insbesondere nach einem Brand. Im Übrigen bilden Bäume eine schöne Gemeinschaft untereinander. Die großen Bäume nähren die Kleinen. Das Auslichten von alten Bäumen, damit die Kleinen mehr Nährstoffe bekommen, ist deshalb ein Märchen. Suzanne Simard, Forstwissenschaftlerin der Universität British Columbia, wies als erste nach, dass Bäume bemerken, wenn einem anderen Baum Nährstoffe fehlen und sie versorgen ihn sogar, wenn er eine andere Art Baum ist als sie selber. Grundlage für dieses Verhalten ist der ständige Austausch der Bäume mit unterirdischen Pilzgeflechten, den Mykorrhiza. Sie bilden eine Art Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk aus Wurzel- und Myzelfäden im Boden (Wood Wide Web), über das Nährstoffbedarf mitgeteilt wird und Pilze Bäume mit schwer aufschließbaren Nährstoffen versorgen, während Bäume ihrerseits den Pilzen Zucker anbieten, den sie selbst nicht bilden können. Über dieses Netzwerk laufen außerdem Informationen über Schädlingsbefall, gegen den sich Bäume kollektiv durch Bildung von bestimmten Giften zur Wehr setzen können.

Bäume kennen keinen Egoismus

Bäume sind also einander zugewandte Lebewesen, die teilen, sich gegenseitig helfen und uns durchaus als Vorbild dienen können. Meditieren mit Bäumen vermittelt uns deren Größe, Stärke und Angebundensein. Der bekannte Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl beschreibt in seinem Buch, "Unsere fünf heiligen Bäume", wie wir mit den heilsamen Energien dieser wichtigen Baum-Repräsentanten in Verbindung kommen können. Jeder Baum steht dabei für ein großes Lebensthema. Die Birke schenkt Unterstützung für einen lichtvollen Anfang. Die Buche fördert geistige Verbindung. Die Eiche ist der Baum der ordnenden Kräfte. Die Linde vermittelt heilende Liebe und die Eibe ist der Baum der offenen Lebensfragen. Feste Regeln, wie man zu meditieren hat, gibt es keine. Man muss in keiner bestimmten Weise sitzen oder atmen, konzentriert sich nur voll und ganz auf den Baum, riecht ihn, fühlt ihn und lässt sich nicht ablenken.

> Hinter der Welt wird
> ein Baum stehen.
> Mit Blättern aus Wolken
> und einer Krone aus Blau.
>
> Ingeborg Bachmann,
> Die Welt ist weit (1952)

Die Heilwirkungen der Bäume

Für den Botaniker sind es ihre Form, Struktur und Physiologie, für den Chemiker ihre Inhaltstoffe, für den Mystiker ihre Energien, für den Genießer ihre Schönheit und für den Naturheilkundler sind es ihre Heilwirkungen - Bäume sind in jeder Hinsicht spannende Lebewesen. Manche stechen dabei heraus:

Der Sternanisbaum

Der echte Sternanis (Illicium verum) ist eine immergrüne Magnolienart aus den Tro-

penwäldern Nordvietnams, Thailands und Chinas. Er gehört zur Familie der Sternanisgewächse (Schisandraceae) und ist als einziger nicht giftig. Aus den magnolienartigen grünlich-weißen Blüten entwickeln sich die typischen sternförmigen Früchte (Anisi stellati fructus) in einer holzigen, wirkstoffreichen Schale. Sie verströmen einen unvergleichlichen Duft, der - ohne verwandt zu sein - an Anis, Fenchel und Lakritze erinnert.

Bekämpft viren und löst Schleim

Sternanis wird als Ganzes vermahlen und als Gewürz und Heilpflanze genutzt. Die enthaltene Shikimisäure gilt als Geheimwaffe des Sternanisbaumes. Mit ihr schützt er seine Früchte und wertvollen Samen vor negativen Einflüssen aus der Umgebung. Ihre antivirale Eigenschaft ist so stark, dass das Anti-Grippe-Mittel Tamiflu anfangs aus Sternanis hergestellt wurde. Die Shikimisäure verhindert die Vermehrung von Viren, die sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiterverbreiten können. Darum ist die rasche Einnahme bei den ersten Erkältungsanzeichen so wichtig. Man benötigt aber recht große Mengen, deshalb wird Sternanis in Kapseln abgefüllt angeboten. Vor allem bei Viruserkrankungen wie Herpes (simplex und zoster), Grippe (Corona, Influenza, Epstein Barr Virus, Adenovirus etc.) oder auch bei einfachen Erkältungserkrankungen mit Schnupfen, Husten, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen hilft der zugleich schleimlösende, Husten lindernde *Sternanis*. Seine Saponine regen die Bronchialsekretion an, verflüssigen den Schleim und sorgen für seinen schnellen Abtransport. Und das frei von Nebenwirkungen, wie man durch den Einsatz bei Säuglingen und Kindern mit Koliken seit langem weiß.

Entkrampft und lindert Nervenschmerzen

Denn eine weitere großartige Wirkung hat er auch noch: Er wirkt entkrampfend und entspannend, wird daher bei Krämpfen, Blähungen, Verstopfung, Reizblase, Spannungskopfschmerz und Muskelverspannungen angewendet. Außerdem senkt er Stressbelastungen, schenkt Geborgenheit und erhellt das Gemüt, wirkt außerdem gegen Bakterien und Pilze. Er lindert Nervenschmerzen wie etwa Ischias-Schmerz. In der Kapsel ist das schleimlösende ätherische Öl gut geschützt. Man kann die Kapsel aber auch öffnen und bei Husten zum Inhalieren in heißes Wasser geben oder über Nacht vermischt mit etwas Creme auf die Fußsohlen streichen und Socken darüber ziehen. Am Morgen wird der Husten besser sein...

Der Moringabaum

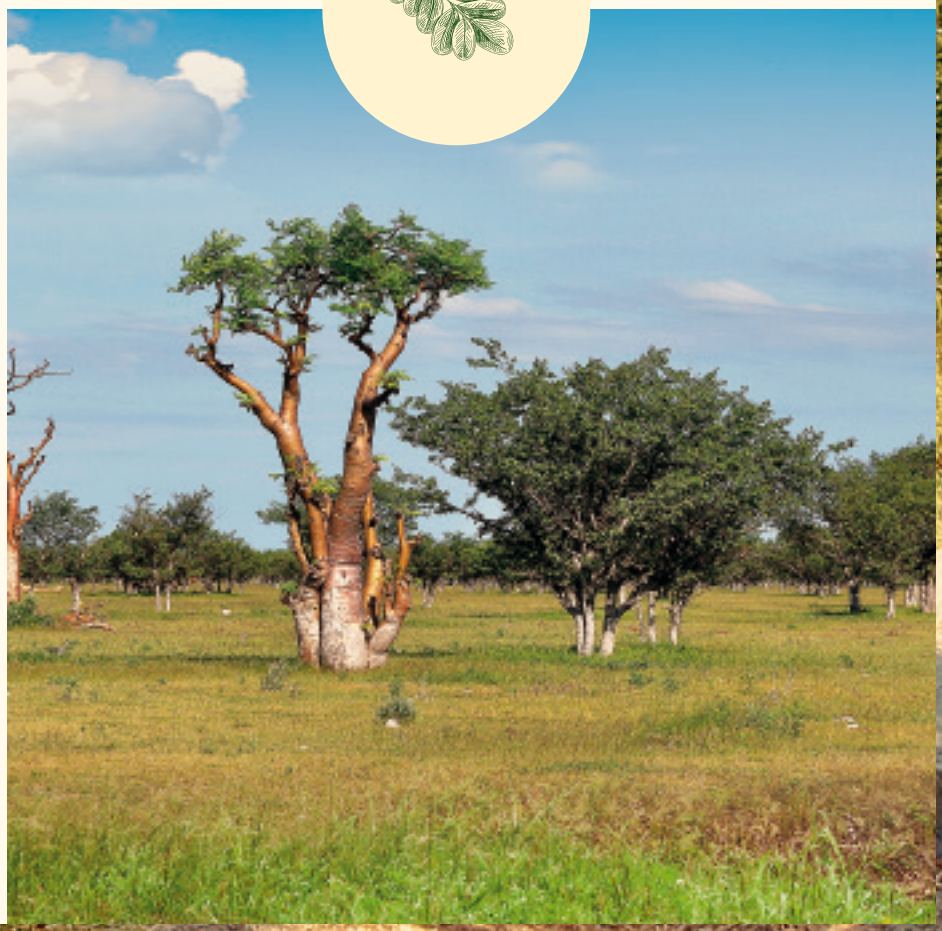
Der Moringa Oleifera Baum verbreitete sich von der Himalaya-Region Indiens über ganz Indien und wird heute in Afrika, Südostasien und einigen arabischen Ländern angebaut und genutzt. Er hält Dürren weitgehend stand, wächst sensationelle dreißig Zentimeter im Monat und im ersten Jahr gleich mehrere Meter. Der Überlebenskünstler zeigt uns, was Widerstandskraft bedeutet.

Ein interessantes Heilmittel

Das Moringa-Blatt soll laut Ayurveda-Schriften gegen etwa 300 Krankheiten vorbeugend helfen und hat in der Krebsvorsorge seinen Platz. Es unterstützt Immunsystem, Durchblutung, Sehkraft, Knochen, Gelenke, Bauchspeicheldrüse und Fruchtbarkeit und wird auch häufig als Wirkstoffverlängerer für die Artemisia annua bei Borreliose, Malaria und Krebserkrankungen empfohlen.

Kraftvoll und Reichhaltug

Seine Blätter sind eine einzige „Nährstoffbombe" mit neunzig verschiedenen Nährstoffen und derzeit „die" Hoffnung in Afrikas Hungergebieten. Ein Löffel Moringa-Blätter am Tag hilft Schulkindern zu überleben, da darin alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind und somit einen guten Eiweißersatz darstellen. *Moringa* bietet dabei auch noch bis zu fünfmal mehr Mineralstoffe als Hirse wie vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium. Eine Besonderheit sind aber die teilweise seltenen Spurenelemente Mangan, Zink und Chrom (wichtig für Diabetiker!), Kupfer, Eisen, Schwefel, Bor, Phosphor und Silizium (Knochen!). Auch Omega-3-Fettsäuren hat das Moringablatt, sowie fast alle B-Vitamine (außer B12), Vitamin A, C, D, E und K. Erwähnenswert ist der hohe Gehalt an natürlichem Bor. Bei Bormangel sind Vitamine weniger wirksam, es werden auch weniger Antikörper gebildet. Dies schwächt das Immunsystem. Das Umweltgift Aluminium konkurrenziert Bor, indem es die dafür vorgesehenen Rezeptoren, vor allem im Gehirn besetzt, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte. Zu einer Aluminiumausleitung gehört also Bor parallel verabreicht, etwa durch *Moringa* (oder kolloidales Bor). Außerdem unterstützt Bor den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne, wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Bor wird für die Hormonbildung - Östrogenen, Testosteron und Vitamin D - benötigt. *Moringa* ist also günstig, wenn man Vitamin D schwer aufbauen kann!



Besondere Antioxidantien

Das antioxidative Potential von Moringa fällt im direkten Vergleich mit anderen Pflanzen zwar auf den ersten Blick nicht sehr auf, doch es enthält gleich 46 verschiedene, wie das seltene, hautverjüngende Zeatin und die für den Schutz von Makula und Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin. Wie die Antioxidantien des Brokkolis, denen sie sehr ähneln, dürften Moringa-Antioxidantien bei vielen chronischen Erkrankungen unterstützen, indem sie genetische Prozesse auf Zellebene einleiten. Solche Antioxidantien könnte man in einer solchen Fülle in keinem Chemielabor der Welt besser herstellen.

Der Weihrauchbaum

Der Weihrauchbaum, auch Balsambaum, wächst in Trockengebieten Afrikas, Indiens und Arabiens und wird als das kostbarste Gewächs der Erde bezeichnet. Er zählt zur Gattung Boswellia, die 25 Arten umfasst. Schon vor tausenden von Jahren fand Weihrauch seinen Nutzen in den religiösen und kultischen Handlungen der antiken Welt. Das bei den Römern als Olibanum bekannte Harz wurde aufwendig über einen der vermutlich ältesten Handelswege der Welt – der Weihrauchstraße – aus dem Orient importiert. Das Harz war von so hohem Wert, dass es in Rom mit Gold aufgewogen wurde.

Heilmittel mit langer Tradition

Im alten Ägypten war der Weihrauch zwar hauptsächlich für Räucherrituale in Verwendung, doch auch für Salben zur Wundheilung, Hemmung von Entzündungen und Schmerzen begehrt. Im Ayurveda wird Weihrauch als aufsaugend, abbauend und kühlend beschrieben: Eine gute Umschreibung für seine positive Wirkung bei Entzündungen und Tumoren. Und genau dafür wird er bis heute geschätzt. Unzählige Studien wiesen die Wirkungen seiner Boswelliasäuren nach und angesichts der vielen chronischen Entzündungen und Krebserkrankungen heutzutage, ist der Weihrauch sogar beliebter denn je.

Die Aufnahme bestimmt die Qualität

Man streitet sich darum, welche Region der Erde den wirkungsvollsten Weihrauch anbieten kann. Dabei ist nicht allein der Standort, sondern vor allem die Art der Weiterverarbeitung seines Harzes maßgeblich. Es geht hier ja nicht um gutes Räucherwerk, sondern um einen schnell aufnehmbaren, stark entzündungshemmenden Extrakt. Darum befassen wir uns im Verein in erster Linie mit dem indischen Weihrauch-Extrakt AKBAmax®, der im Vergleich zum normalen Boswellia Serrata-Extrakt fünfmal wirksamer ist. Die Blutplasmawerte liegen dabei ums zigfache höher als bei vergleichbaren Präparaten, was zeigt, wie gut dieser Extrakt aufgenommen wird. Die klinischen Studien belegen die stark entzündungshemmende und anti-arthritische Wirkung.

Auf drei Wegen Entzündungshemmend

Eingesetzt wird *Weihrauch* hauptsächlich zur Behandlung von Gelenksschmerzen, bei Borreliose, Gicht und allen anderen Entzündungen. Das Bemerkenswerte: Er wirkt gleich auf drei Wegen entzündungshemmend und das macht ihn so überragend wirkungsvoll. Die Schmerzregion schwillt ab, die Gliedersteifheit lässt nach, der Schmerz geht zurück. Im Gegensatz zu entzündungshemmenden Medikamenten wie Cortison, werden Nebennieren und Knochenfestigkeit nicht geschädigt und im Gegensatz zu Schmerzmitteln werden keine Irritationen im Magen verursacht. Es gibt kein erhöhtes Blutungsrisiko und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren.

Unfassbar breite Wirkung

Aber das ist noch nicht alles, was am *Weihrauch* bemerkenswert ist. Er wirkt hervorragend auf die Lunge bei Asthma und Lungenfibrose, bei Multipler Sklerose werden die Krankheitsschübe eingedämmt, bei Autoimmunerkrankungen hemmt er das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen verantwortlich ist, bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wirkt er vergleichbar gut wie das gängigste Medikament, er kann eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse unterbrechen, die Niere bei Leberzirrhose unterstützen, bei Hautentzündungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte helfen, als natürliches Antihistaminikum antiallergisch bei Heuschnupfen, Nesselsucht und Bindehautentzündung wirken, Gefäße schützen, gegen Krebs allgemein und speziell gegen Kopftumore wirken, die Psyche entspannen und Cortisol-Ausschüttungen reduzieren. Das alles spricht dafür, dem *Weihrauch* mit Respekt zu begegnen.

Der Papayablattbaum

Er gehört zur Familie der Melonenbaum-Gewächse und ob er überhaupt ein Baum ist oder doch unter die Kräuter eingeordnet wird, ist eine botanische Spitzfindigkeit, die wir jetzt einmal ignorieren wollen. Er sieht jedenfalls aus wie ein Baum und er hat Früchte und Blätter, die ganz bemerkenswert sind. Das liegt an seinen Enzymen, wovon Papain das bekannteste ist und die in der noch grünen Frucht sowie in Blättern und Stielen besonders reichlich vorkommen.

Geheimtipp für die Verdauung

Während die reife Papayafrucht für ihre verdauungsfördernde Wirkung weithin bekannt ist, sind die Blätter, die sogar noch stärker in diese Richtung wirken, immer noch ein Geheimtipp. Man kann eine eiweißreiche Mahlzeit durch eine Tasse *Papayablatttee* bekömmlich machen. Blähbauch und Völlege-

fühl sind typisch für Probleme bei der Eiweißverdauung. Dabei hilft Papain aus *Papayablatttee*. Er baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt. Unverdautes Eiweiß hingegen fault im Darm, schädigt die Darmflora, macht die Darmwände durchlässig („Leaky gut syndrom"). Daraus entstehen häufig Unverträglichkeiten.

Blutverdünner und Fettverbrenner

Naturvölker setzen den *Papayablatttee* jedoch nicht nur bei Leber-, Magen- und Darmproblemen ein, bei Parasiten, Pilzen, Infektionen, speziell bei Malaria und Fieber, auch Bluthochdruck und Herzbeschwerden lindern sie damit. Denn Papain baut Fibrin und Fibrinogen im Blut ab, die zur Zusammenballung von Blutzellen beitragen, und wirkt damit blutverdünnend bei Durchblutungsstörungen und löst sogar Ablagerungen in Gefäßen auf, nebenbei senkt es Cholesterin. Papaya-Enzyme sind aber auch wirksame „Fettverbrenner" und helfen beim Abnehmen. Doch nicht nur Übergewicht, auch Untergewicht kann man mit *Papayablatttee* begegnen. In der Volksmedizin Indiens wird der Tee verwendet, um den Appetit anzuregen. Gute Erfahrungen kann man damit sogar bei Krebspatienten machen, die nicht mehr essen können und abmagern (Krebskachexie). Hier kann man erleben, dass erstaunlich schnell wieder Gewicht zugelegt wird.

600 Studien zu Krebs

Der *Papayablatttee* wird von alten Völkern unterstützend bei allen Entzündungen und sogar als Krebsheilmittel angewandt. Ob die Aborigines Australiens die ersten waren oder die Kahunas auf Hawaii ist nicht bekannt, aber alle wussten um die krebshemmende Wirkung der Blätter und Stiele der Papayapflanze. Über 600 wissenschaftliche Studien sind zur Heilkraft der Papaya bei Krebs seither erschienen und die australische Regierung informiert offiziell über die Heilwirkung der Papaya bei Krebs. Auch das Nationale Krebs- und Gesundheitsinstitut der USA hat für alle Teile des Papayabaumes, insbesondere Blätter, Stiele und kleine Äste krebsabtötende Wirkungen nachgewiesen. Der Tee hilft übrigens oft auch an Krebs erkrankten Tieren, sie trinken ihn meist freiwillig. Wie kann man sich das erklären?

Löst die Schutzhülle der Krebszelle auf

Die Inhaltsstoffe des Papayablattes, darunter Papain, aber sehr wahrscheinlich noch andere wie Carpain, lösen die Eiweißhülle der Tumorzelle auf, die sie für das Immunsystem unkenntlich gemacht hat. Das ist auch in der Krebsnachsorge wichtig, da überlebende Tumorzellen sonst jederzeit speziell ein geschwächtes Immunsystem austricksen können. Gesunde Körperzellen verfügen über Schutzmechanismen gegen die eiweißspaltenden Papaya-Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. Papaya-Enzyme reduzieren zusätzlich die schwächende Wirkung von Tumorzellen auf das Immunsystem in ihrem unmittelbaren Umfeld, hemmen die Metastasenbildung, aktivieren den Tumor-Nekrose- Faktor TNF - ein Molekül, das innerhalb unseres Immunsystems Krebszellen zerstört - und steigern die Produktion der wichtigsten Signalmoleküle. Begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie reduziert *Papayablatttee* deren Nebenwirkungen wie Durchfälle, Hautausschläge, Schleimhautschwellungen und Narbenbildung. *Papayablatttee* kann man länger köcheln, wie das die Aborigines machen, oder nur zehn Minuten ziehen lassen, damit er nicht so bitter ist.

FEUER IM BAUCH

Meist weiß man gar nicht, dass man sie hat. Divertikel sind Ausstülpungen der Schleimhaut im Darm. Treten sie auf, wird das als Divertikulose bezeichnet. Oft verläuft sie beschwerdefrei. Allerdings können sich Divertikel auch entzünden und Schmerzen verursachen. Lesen Sie, was gegen die Entzündung hilft und wie man Divertikel überhaupt vermeidet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Divertikel sind Schleimhautausstülpungen einer geschwächten Darmschleimhaut. Dabei wird die Darmschleimhaut, die das Darmrohr an sich vollständig auskleidet, durch Lücken in Muskeln und Bindegewebe nach außen gepresst. Die Divertikel bilden sich im etwa 40 bis 45 Zentimeter langen, s-förmigen Abschnitt des Dickdarms. Dort, im sogenannten Sigma, ist der Druck des Stuhls auf die Darmwand am höchsten - vor allem bei Verstopfung.

Gegensteuern oder ignorieren?

Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen verfangen sich an den ballonförmigen Ausstülpungen Stuhlreste, die sich entzünden und dumpfe Schmerzen, vor allem linksseitig, Verstopfung, Blähungen, manchmal auch Durchfall verursachen. Die Beschwerden verschwinden durch Schonkost und verschlimmern sich mitunter bei Rückfällen - und zu diesen kommt es aber irgendwann, wenn man nichts am Grundproblem ändert: Unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Divertikulose zeigt einen epidemieartigen Anstieg in den Industrienationen mit hohem Lebensstandard in den letzten Jahrzehnten. Rund 60 Prozent der Älteren haben sie, aber auch Jüngere können schon betroffen sein. Die Schulmedizin rät zwar bei Beschwerdefreiheit noch gar nichts zu unternehmen, das ist aber schon deshalb nicht günstig, weil es sich hier eventuell nur um den Beginn eines Problems handelt.

Wer ist gefährdet?

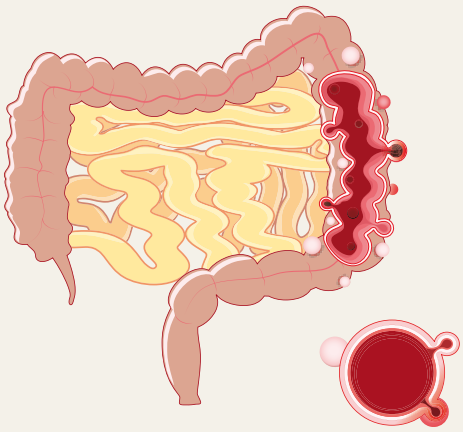
Im Grunde ist jeder gefährdet, der den heutigen Ernährungsgewohnheiten frönt wie zu wenig pflanzliche Nahrung, industriell Verändertes wie Weißmehl, Zucker, Fertiggerichte, zu viel (fäulnisbildendes) Fleisch, Mangel an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, zu viel entzündungsauslösende Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distelöl, Margarine), zu wenig Wasser trinken. Wir sind also immer beim gleichen Thema: Gesundheit will erarbeitet sein.

Wenn es schlimmer wird

Verweilt der Stuhl zu lange im Darm, wird er hart. Sogar Kotsteine können entstehen und der Druck im Darm erhöht sich noch mehr. Auf Dauer können dadurch kleinste Stellen der Darmwand porös werden. Treten Darmbakterien aus dem Darminneren aus, zeigt

sich das durch Fieber. In der Klinik wird ein Antibiotikum verabreicht und einwöchiges Fasten verordnet. Kommt es zu einem Durchbruch des Divertikels oder einer Blutung in

Wie man bei Divertikulitis helfen kann



die Bauchhöhle, wird der betroffene Darmabschnitt mitunter operativ entfernt. Das ist auch der Fall, wenn die Divertikel sich immer wieder entzünden. Denn dadurch entstehen Narben, die den Darmdurchgang immer enger machen. Durch weiteren Druck und Entzündung kann es zu einem Darmverschluss oder einer Bauchfellentzündung kommen. Darmbakterien können dann in den gesamten Körper streuen, Abszesse an der Leber oder eine Herzklappenentzündung auslösen.

Was rät die Naturheilkunde?

Akutes gehört vom Arzt behandelt. Vorbeugend bzw. nach Abklingen der Beschwerden kommt es auf einen selbst an. Grundprinzip ist: Es darf keine Verstopfung entstehen, es ist im Gegenteil unbedingt auf weichen Stuhl zu achten, denn die Darm-Passage muss zügig erfolgen. Die einfachste Methode hierfür: Viel Wasser trinken, Bewegung und vor allem: Ballaststoffe - allerdings nicht in der Akutphase einer Entzündung, da ist Schonkost angesagt. Ballaststoffe geben dem Stuhl Volumen und machen ihn weicher, er verbleibt kürzer im Darm und der Druck auf die Darmwand wird reduziert. Durch ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung wird das Risiko für eine Divertikulitis laut Studien fast halbiert: Vegetarier und Veganer haben wesentlich seltener entzündete Divertikel. Und auch wenn man schon welche hat, wie eine 83jährige Diabetikerin, die seit bereits zwei Jahren immer wieder über Darmschmerzen klagte, kann man die Schmerzen wieder los werden durch die konsequente Einnahme geeigneter Ballaststoffe im Zuge einer Darmregenerationskur (aber dazu im zweiten Teil des Artikels).

Welche Untersuchungen sind sinnvoll?

Divertikel werden meist im Zuge einer Koloskopie (Darmspiegelung) festgestellt, aber auch Ultraschall, CT oder MRT zeigen sie an. Eine Koloskopie sollte man jedoch erst einige Wochen nach Abklingen akuter Schmerzen durchführen. Von Ganzheitsmedizinern wird mitunter empfohlen, eine Stuhl-Untersuchung (etwa bei Ganz immun Deutschland) machen zu lassen.

Kann aus Divertikeln Darmkrebs entstehen?

Darmkrebs muss man bei Divertikeln zwar nicht fürchten, er entsteht häufig aus Polypen, die allerdings oft gleichzeitig mit Divertikeln auftreten. Die wohl wirkungsvollste Natursubstanz zur Reduktion von Polypen ist *Curcumin.* Es wirkt außerdem entzündungshemmend und krebsvorbeugend, gegen Colitis, Blähungen und Verstopfung. In Studien ging die Anzahl der Polypen damit um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte. Einziger Nachteil: Curcumin ist schwer im Darm resorbierbar, darum fügen manche Hersteller ihren Präparaten Pfefferextrakt hinzu. Das ist allerdings ganz schlecht, wenn man Divertikel hat. Pfefferextrakt macht Curcumin leichter aufnehmbar, indem er die Durchlässigkeit der Darmwände erhöht. Das ist aber nicht sinnvoll, schon gar nicht bei Darmproblemen, egal welchen. Das Curcumin-Präparat *Curcugreen* ist hier weit empfehlenswerter, da es statt Pfefferextrakt die ätherischen Öle der Curcumawurzel enthält und dadurch nachgewiesenermaßen sogar noch besser aufnehmbar ist als durch Hinzufügen von Pfeffer.

Die Anfälligkeit für Divertikel

- Tritt familiär gehäuft auf, wobei Ernährungsgewohnheiten auf jeden Fall prägend sind und damit sozusagen mitvererbt werden,
- Erhöht sich durch Verstopfung, zu viel und ballaststoffarm essen, rauchen, die Einnahme von Kortison und Schmerzmitteln,
- Hängt mit schwachem Bindegewebe zusammen, laut TCM häufig durch zu viel pathogene Feuchtigkeit bei einer Milzschwäche, aber auch genetisch oder durch Bewegungsmangel bedingt,
- Kann durch gestörte Darmbewegungen entstehen, infolgedessen sich Muskeln verdicken, die das Darmrohr einengen,
- Ist mitbedingt durch Stress, der die Verdauung beeinträchtigt, die nur bei Ruhe gut funktioniert,
- Kann auch mit häufigen, die Darmflora schädigenden Antibiotikagaben zusammenhängen - eine gesunde Darmflora ist der beste Schutz für die Darmschleimhaut
- Kann verursacht werden durch einen „löchrigen Darm" (Leaky-Gut-Syndrom), Unverträglichkeiten auf Gluten, Laktose, Fruktose usw., Verdauungsschwächen durch Enzymmangel, Narben wie Blinddarm- oder Kaiserschnittnarbe, da all das zu erhöhtem Druck im Darm beiträgt

8 Tipps für den Darm

Der Darm Ist das Zentrum der Gesundheit. Nicht nur bei Divertikulitis und anderen Darmproblemen gilt es prinzipiell „darmfreundlicher" zu leben. Der Körper kommt uns dabei ein Stück weit entgegen. Die Darmschleimhaut regeneriert sich etwa alle zwei Tage vollständig – ein Potential, das man gut unterstützen kann. Die Darmflora braucht länger. Maßnahmen dafür sind mindestens sechs Wochen bis

drei Monate erforderlich. Natursubstanzen gegen Entzündungen können schnell greifen, sind aber nur dann nachhaltig wirksam, wenn es gelingt, auch eine grundsätzliche Entlastung herbeizuführen. Die Stärkung des Bindegewebes im Darm ist eine langfristige Aufgabe. Ohne die typgerechte Ernährung sind Erfolge leider nur kurzfristig.

1. Ballaststoffe! – denn sie helfen definitiv

Durchschnittlich nehmen wir nur 18 oder 20 Gramm Ballaststoffe täglich auf, es sollten aber 30 Gramm, noch besser 40 Gramm sein, bei Diabetikern sogar 50 Gramm. Das ist schwer, wenn man nicht viel Obst, Gemüse und Vollkorn isst, wobei das auch wiederum nicht von jedem vertragen wird. Darum sollte man sich vorbeugend bzw. begleitend unbedingt um Ballaststoffe in Form von Nahrungsergänzung kümmern, sonst wird man unweigerlich irgendwann ein Kandidat für Divertikel werden. Hervorragend geeignet sind dafür die *Akazienfaser* oder *Baobab*, das afrikanische Fruchtpulver, oder auch beide zusammen.
Wir erlebten den ganz bemerkenswerten Fall einer Frau, die noch sechs Wochen Aufschub bekam, bevor eine Operation anstand. Dank *Baobab* konnte sie abgesagt werden. *Baobab* ist nicht nur sehr reich an Ballaststoffen, es hemmt auch Entzündungen, fördert die Darmflora und schafft ein gesundes Milieu für das Wachstum der gesunden Darmflora, unterstützt die Leber und wirkt gegen Verstopfung sowie gegen Reizdarm. Sie enthält Vitamin C, Kalzium und Kalium, Spurenelemente, aber da sie ein Fruchtpulver ist, auch etwas Fruktose. Ähnlich erfolgreich und für manche noch besser geeignet, kann die *Akazienfaser* sein. Sie ist ein Baumharz, hat eine noch größere Ballaststoffdichte, enthält keine Fruktose, wirkt allerdings nicht entzündungshemmend wie *Baobab* und bietet auch keine Nährstoffe. Dafür entlastet sie die Nieren noch stärker.

2. Ballaststoffmangel macht nicht nur Probleme im Darm

Es bleibt nicht bei Verstopfung, Divertikulitis und erhöhtem Darmkrebsrisiko. Auch außerhalb des Darms richtet Ballaststoffmangel Schaden an durch ansteigende Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Er trägt maßgeblich zu Herz-, Kreislauferkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 sowie Übergewicht durch zu geringes Sättigungsgefühl bei. Da Ballaststoffe Butyrat bildenden Darmbakterien als Nahrung dienen und Butyrat die Darmschleimhaut intakt hält, hängen auch Unverträglichkeiten und Allergien letztlich mit Ballaststoffmangel zusammen. Hautleiden wie Neurodermitis und Psoriasis gehen ohnehin mit Butyrat-Mangel Hand in Hand, darum ist auch dabei auf genügend Ballaststoffe zu achten. Ballaststoffe reinigen nicht nur den Darm selbst, sie binden außerdem Gifte, die von der Leber weitergereicht werden und bei Ballaststoffmangel von ihr rückresorbiert werden müssen. Ballaststoffe sollten auch die Nieren entlasten, indem sie Gifte wie Ammoniak bereits im Darm binden.

> Krankheiten befallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.
>
> Hippokrates von Kos

3. Langsam essen, Zeit nehmen und Unverträgliches meiden

Auf jeden Fall sollte man nach einer Entzündung langsam mit mehr Ballaststoffen in der Ernährung beginnen, gut kauen und meiden, worauf man unverträglich reagiert. Hauptverdächtige sind neben Gluten, Milchprodukte generell, Laktose, Fruktose, Eier und Zucker. Schulmedizinisch sind Nachweise nicht in jedem Fall möglich. Kinesiologen testen sie aber energetisch aus, das geht schnell. Auf jeden Fall ist eine Glutenunverträglichkeit zu beachten, da sie den Darm massiv belastet und nicht immer leicht festgestellt werden kann. Es ist aber bereits eine Glutensensitivität problematisch für den Darm, wenn auch nicht so gravierend wie eine Zöliakie. Ein Versuch, glutenfrei zu leben, kann der Gesundheit sehr nützen, da Gluten ohnehin die Darmzotten verkleben. Brote auf Sauerteigbasis und glutenfrei, wie die pachamaia Brote, schmecken mindestens so gut wie herkömmliche Brote, sind aber weit gesünder und besser verträglich. Eine gute Magnesiumversorgung entkrampft den Darm. Zwei Scheiben dieses Brotes decken schon den halben Tagesbedarf an Magnesium. Die meisten Ballaststoffe – zwei Scheiben um die acht Gramm – haben das pacha-maia Körnerbrot und Bauernbrot.

4. Die Darmschleimhaut regenerieren

Ballaststoffe sind also die tägliche Basis. Aber sie sind noch nicht alles, wenn es ans „Reparieren " der Darmschleimhaut geht.
Die *Aminosäure L-Glutamin* wird als Energiequelle für alle sich schnell teilenden Zellen benötigt. Die Darmschleimhaut beansprucht bis zu 70 Prozent des Glutamins aus der Nahrung, da sie sich alle zwei Tage erneuern muss. Ist zu wenig Glutamin im Blut - etwa nach einer Operation oder Verletzung oder auch durch einen Infekt, denn die Bildung von Immunzellen und Antikörpern benötigt ebenfalls Glutamin - ist eine Störung der Darmschleimhaut die mögliche Folge. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Leaky-Gut-Syndrom, Allergien, Hautleiden, Unverträglichkeiten) braucht der Körper konsequent besonders hohe Dosen an Glutamin, um die Darmschleimhaut zu heilen und Entzündungen bekämpfen zu können. Als Faustregel gilt: 10 Gramm Glutamin täglich über sechs Wochen regeneriert die Darmschleimhaut. Genauso benötigt der Körper ständig Zink für alle sich schnell teilenden Zellen, deshalb belastet Zinkmangel alle Gewebe mit einer hohen Zellteilungsrate spürbar. Bei nur einer zinkfreien Mahlzeit am Tag sinkt das verfügbare Zink im Körper gleich um 50 Prozent und der Körper muss seine Zinkspeicher angreifen. Empfehlenswert ist neben dem Zinkgluconat vor allem *kolloidales Zink,* das im Unterschied zu allen Zinkverbindungen den Kupferstoffwechsel nicht beeinflusst.

Baobab-Smoothie: Genuss mit Sinn

Vieles, das gut schmeckt, ist nicht gerade gesund. Leider. Eine Ausnahme ist die Frucht des Baobab Baumes, aus dessen Fruchtpulver man herrliche Smoothies zaubern kann. Baobab schmeckt leicht säuerlich und hat keinen großen Eigengeschmack. Sein Wert? Ballaststoffe, Antioxidantien sowie natürliche Vitamine und Mineralien.

So wird es gemacht:

- Ein paar Fruchtstücke wie etwa Beeren, Apfel, Birne, Orange - eigentlich ist alles geeignet - mit der doppelten Tagesmenge Baobab in einen Mixer geben.
- Entweder Wasser oder – ganz lecker – Reis-Kokosmilch hinzufügen, fein mixen und genießen.
- Da Baobab selbst schon sehr ballaststoffreich ist, sollte man Obstsorten, die selbst ebenfalls ballaststoffreich sind, wie Äpfel, nur in kleinen Mengen dafür verwenden, da der Smoothie sonst zu dickflüssig werden könnte.
- Ganz hervorragend in der heißen Jahreszeit ist Baobab mit Wassermelone und in der kalten Jahreszeit mit selbstgemachtem Apfelmus.
- Für die besonderen Genießer: Baobab Pinacolada mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch.
  Das schmeckt herrlich – mit oder auch ohne Rum.
- Und wenn man einmal gar kein Obst zu Hause hat, aber eine Dose Baobab und eine Packung Reis-Kokosmilch vorrätig, dann kann man auch nur diese beiden mixen und damit eine süß-säuerliche Wohltat erleben.
- In Afrika wurden immer schon sehr große Mengen Baobab gegessen, viel größer als unsere empfohlenen Tagesmengen, die man getrost erhöhen kann. Kinder, Schwangere, Stillende, alte Menschen – Baobab ist für alle wertvoll. Afrikanische Kinder lutschen Baobabstücke anstatt Bonbons – eine sicherlich weit gesündere Alternative!

5. Die Darmflora unterstützen

Eine gesunde Darmschleimhaut ist aber immer noch nur die halbe Miete. Die Darmflora muss im Zuge einer Darmsanierung mitbedacht werden. Dazu gibt es viel neues Wissen. Jeder Mensch hat im Erwachsenenalter seine individuelle Darmflora aus etwa 500 bis 1.000 Bakterienarten, wobei es drei Hauptgruppen gibt, die sich genetisch bedingt bevorzugt ansiedeln. Diese Vielzahl ist ohnehin niemals über ein Bakterien-Präparat zu erreichen. Darum macht es nicht unbedingt Sinn, Präparate mit vielen Bakterienstämmen einzunehmen. Es reicht ein Stamm, der vorübergehend alles kann, was ein gesundes Darmbakterium können muss und als Platzhalter dient, bis die gesunde Neubesiedlung über den genetisch festgelegten Hauptstamm vollzogen ist. Alles, was man dazu braucht, ist unserer Erfahrung nach der Lactobazillus acidophilus DDS-1 als Wegbereiter. Laktobazillen kommen auch über die Muttermilch als erste in den noch sterilen Darm des Neugeborenen. Der Lactobazillus acidophilus DDS-1 wird seit mehr als 90 Jahren kultiviert und ist mit fast ebenso vielen Studien erforscht. Er weist alle gewünschten Eigenschaften auf, die die Darmregeneration unterstützen, und wirkt milieuschaffend. Er stellt also den gesunden pH-Wert im Darm her, der es pathogenen Keimen und Pilzen ungemütlich macht.

Lactobac Darmbakterien lindern auch Verstopfungen und Blähungen, da ihr Lactobacillus acidophilus DDS-1 Enzyme zur Verdauung bildet - Protease für die Eiweißverdauung, Lipase für die Fettverdauung und Laktase für die Verdauung von Laktose. Lactobazillus acidophilus DDS-1 hält die Darmflora sogar während Therapien mit den wichtigsten Antibiotika wie Penicillin, Streptomycin, Aureomycin usw. aufrecht. Schon während einer Antibiotika-Anwendung eingesetzt, verhindert er nicht nur Durchfall, sondern auch die langfristigen Folgen einer veränderten Darmflora, die bei wiederholtem Einsatz von Antibiotika auftreten können.

Der Lactobazillus acidophilus DDS-1 stellt kurzkettige Fettsäuren (Butyrat) her, die das gesunde Darmmilieu mitbestimmen, als Energiequelle für Darmschleimhautzellen dienen, die Darmbewegungen fördern, die immunologischen Abwehrkräfte des Darms und verschiedene Stoffwechselwege im ganzen Körper, zum Beispiel in der Leber oder im Gehirn, beeinflussen. Butyrat wirkt besonders entzündungshemmend und schleimhautschützend. Bei vielen Leiden funktioniert die Butyrat-Produktion nicht richtig. Ein chronischer Mangel an Butyrat steht, wie bereits erwähnt, in Verbindung mit Erkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Diabetes mellitus Typ 2, Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Butyrat-bildende Bakterien lassen sich auch über die Ernährung vermehren, denn sie nehmen bei pflanzlicher Ernährung zu. Auch deshalb sei vor einem übermäßigen Verzehr von fleischhaltigen Nahrungsmitteln gewarnt.

6. Das Bindegewebe stärken

Bei Divertikulitis spielt außerdem schwaches Bindegewebe eine zentrale Rolle. Schulmedizinisch hört man immer wieder,

dagegen könne man gar nichts machen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht das jedoch ganz anders. Aus ihrer – energetischen Sicht - kontrolliert der Energiekreislauf Milz-Pankreas das Bindegewebe. Ist die Milzenergie langfristig geschwächt, ist das meist durch falsche Ernährungsgewohnheiten bedingt. Stark befeuchtende und abkühlende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Weizen, Zucker, Rohkost, Südfrüchte, fehlende warme Mahlzeiten aber auch Bewegungsmangel – die Milz liebt Trockenheit und Bewegung - führen zu Cellulite, Schlaffheit des Gewebes und Senkungsproblematiken. Eine geschwächte Milzenergie kann außerdem ihrer wichtigen Aufgabe, pathogene Feuchtigkeit auszuleiten und ihrer Steigerungsform – Schleim - zu transformieren, nicht mehr nachkommen. Dadurch kommt es zu Aufgedunsenheit, Ödemen und Verschleimung.

- Ernährungsumstellung und eine Kur mit *Guggul* (indischen Myrrhe), kombiniert mit *Pleurotus Vitalpilpilz* und Thymian wird zur Stärkung des Bindegewebes verwendet. Dadurch werden pathogene Feuchtigkeit und Schleim transformiert, die Milz entlastet und unterstützt.
- Milzstärkend und damit positiv auf das Bindegewebe wirkt auch der *Pleurotus Vitalpilz* alleine sowie die *Astragalus*-Wurzel, die besonders für Menschen mit Kältesymptomen und Senkungsproblematiken geeignet und dafür bekannt ist, die Organe an ihrem Platz zu halten.
- Die Ayurveda-Pflanze *Cissus* quadrangularis steigert außerdem die Proteinsynthese dramatisch und beschleunigt so die Regeneration des Bindegewebes.
- Das Spurenelement Silizium, etwa *flüssiges Silizium*, wirkt stärkend auf das Bindegewebe. Fehlt Silizium, was mit zunehmendem Alter häufig der Fall ist, kann das auch zu Verstopfung führen.

7. Die Verdauung fördern

Verstopfung ist Gift bei Divertikulitis, ein leicht absetzbarer, nicht zu harter Stuhl - idealerweise morgens und nach jeder Mahlzeit - gilt hingegen als Anzeichen für Darmgesundheit. Dennoch sind Abführmittel nicht empfehlenswert, da sie nur die Entleerung des Darminhalts beschleunigen, aber nicht regulieren. Dabei gehen dem Körper außerdem wichtige Mineralstoffe verloren und es kann sich schnell ein Gewöhnungseffekt einstellen, wodurch immer höhere Dosen Abführmittel benötigt werden. Neben den schon erwähnten stuhlregulierenden Ballaststoffen *Baobab* und *Akazienfaser* und den verdauungsfördernden *Lactobac Darmbakterien* haben manche aber tiefgreifendere Probleme mit der Bildung von Verdauungsenzymen. Dann kann ein Enzym-Präparat Wunder wirken. Die beliebtesten veganen Enzyme sind Papain aus der Papaya, Bromelain aus der Ananas sowie Verdauungsenzyme aus Aspergillus oryzei, einer Schimmelpilzart, mit denen sich Enzyme von Schweinen gut ersetzen lassen. So eine Enzymmischung ist hilfreich bei Mangel an Verdauungsenzymen, Magen-Darm-Beschwerden, Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz

oder bei nachlassender Enzymbildung ab 40 Jahren. Sie bieten umfassende Verdauungshilfe: Ihre Amylasen unterstützen die Verdauung von Kohlenhydraten wie Stärke, Zucker oder Polysaccharide. Ihre Cellulasen helfen bei der Verdauung von Cellulose und Chitin in Obst, Gemüse und Pilzen. Sie stellen Lipasen bereit für die Verdauung von Fetten und zur Verbesserung der Gallenblasenfunktion und versorgen mit Proteasen für die Verdauung von Eiweiß und zur Unterstützung der Immunfunktion. Zu guter Letzt enthalten sie auch noch Laktase für die Verdauung von Laktose (Milchzucker). *Enzyme* verbessern den Ernährungszustand, senken Histamin und entlasten Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

8. Heilpflanzen mitberücksichtigen

Verdauungsregulierung funktioniert ebenso über Heilpflanzen.

- Vor allem *Brennnessel*, *Löwenzahnwurzel*, *Curcuma* oder *Mariendistel mit Artischocke* haben vielfältige entgiftende, regenerative, stoffwechselanregende und verdauungsfördernde Wirkungen auf den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsapparat.
- *Brennnessel* und *Löwenzahnwurzel* wirken auch noch entsäuernd, entwässernd und reinigend auf Darm, Blut, Nieren, Blase, Nieren, Leber, Haut und Lymphe.
- *Curcuma* und *Mariendistel mit Artischocke* reinigen und stärken vor allem Leber, Galle und Magen.
- Die *Aloe Vera* baut Körpersäfte wieder auf, wenn man unter Trockenheit leidet. Alle Entzündungen im Darm reagieren hervorragend auf *Aloe vera*, egal, ob sie einen autoimmunen Hintergrund haben wie Colitis ulcerosa, einen oft ernährungsbedingten wie das Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm) oder durch diverse Erreger hervorgerufen werden. Die Aloe wirkt dabei auf mehreren Ebenen. Ihre Ballaststoffe reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem repariert die Aloe eine beschädigte Darmschleimhaut und stellt die natürliche Darmbarriere bei durchlässigem Darm wieder her.
- Ist Anspannung das Problem hinter Verstopfung, ist der entspannende *Sternanis* genau richtig.
- Die stärkste entzündungshemmende Wirkung geht vom *Weihrauch* aus. *Curcumin* und Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* sind ebenfalls nachweislich gute Entzündungshemmer. Zusätzlich entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren und Zucker besser meiden sowie alles, auf das man unverträglich reagiert.

FRAUEN-KRÄUTER BEI REGEL-SCHMER-ZEN

Jede zweite junge Frau übersteht ihre Periode nur unter Schmerzen. Das Problem scheint so groß zu sein, dass man in Spanien jetzt sogar Extrakrankentage bei Regelschmerzen beschloss. „Frau und Leiden" gehören offenbar zusammen. Oder doch nicht? Die Naturheilkunde kann hier selbstverständlich helfen und zwar ganz ohne nebenwirkungsreiche Schmerzmittel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Artikel in Zeitschriften oder im Internet zum Thema Menstruation werden gern mit sich vor Schmerz krümmenden Frauen illustriert. Zugegeben, bei diesem Thema ist die Fotoauswahl nicht ganz einfach, aber das Natürliche gleich so selbstverständlich mit Schmerz verbinden? Heute soll gar jede zweite Frau im gebärfähigen Alter unter Schmerzen kurz vor oder während der Regel leiden. Nun weiß man auch aus der jüngeren Geschichte der letzten paar hundert Jahre, dass die „Unpässlichkeit" zu den „Tagen der Frau" sehr verbreitet war. Natürlich nur bei den Frauen der Oberschicht, andere konnten sich solchen Luxus nicht leisten. Die Problematik scheint aber zugenommen zu haben, sowohl in Bezug auf das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, mit diversen Beschwerden knapp vor der Regel als auch, was die Regelschmerzen selbst betrifft. Da fragt man sich schon, ob das von der Natur so „gewollt" ist oder ob wir etwas falsch machen.

Was passiert bei der Regel?

Medizinisch gesehen ist die Regelblutung eine Abbruchblutung, wobei die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird, wenn keine Befruchtung stattgefunden hat. Gesteuert wird dieser Zyklus von Aufbau und Abbau von den Hormonen Östradiol und Progesteron, die fein aufeinander abgestimmt sind. Das Absinken des Progesteron-Spiegels zum Ende der zweiten Zyklushälfte hin stimuliert die Produktion von Gewebshormonen in der Gebärmutterschleimhaut: Die Prostaglandine. Sie sind Schmerz- und Entzündungsbotenstoffe, lösen aber auch die Kontraktion der Gebärmutter aus, die sich so von den Resten der Gebärmutterschleimhaut befreien kann.

Was passiert beim prämenstruellen Syndrom?

In den Tagen vor Beginn der Regel kann es zu vielen Beschwerden wie Reizbarkeit, Brustspannen, depressiven Verstimmungen oder Wassereinlagerungen kommen, die als PMS bezeichnet werden. Ursache ist ein Ungleichgewicht der Geschlechtshormone. Bei manchen geht das dann direkt in den Regelschmerz über, der innerhalb von 72 Stunden nach Beginn der Blutung auftreten kann.

Was beim Regelschmerz noch helfen kann:

- *Kolloidales Magnesium* auf den Bauch sprühen oder *kolloidales Magnesiumöl* auf den Bauch reiben – das entspannt die Muskulatur
- *Kolloidales Gold* – 10 bis 20 Sprühstöße täglich, kann durchschlagend helfen
- Wärmeflasche auflegen, aber nicht zu heiß
- *CBD-Öl* ist in der Schmerzbekämpfung zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden
- *Rosmarin* Tee oder Kapseln wirken entkrampfend. Das Gewürz deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker bei ausbleibender Regel
- *Traubenkernextrakt* harmonisiert und reguliert das Hormonsystem, reduziert PMS-Symptome und Regelschmerzen
- Die *Aminosäure Lysin* könnte fehlen, wenn die Regel ausbleibt oder schmerzhaft ist
- *Reishi* oder *Agaricus Vitalpilz* lösen eine Leber-Qi-Stagnation, die laut TCM für PMS-Symptome verantwortlich ist
- *Sägepalmextrakt* wirkt ebenfalls gegen Regelschmerzen
- *Tulsi Tee* entkrampft und führt in die Entspannung, ohne müde zu machen. Tulsi hilft auch bei depressiven Verstimmungen
- Sport tut manchen gut bei Regelschmerzen, weil schmerzlindernde Endorphine ausgestoßen werden
- Milz und Leber stärken! Kein Alkohol, dreimal täglich warm essen, Fleisch, Zucker, Milchprodukte reduzieren, Wurzelgemüse und Pilze essen wie den Austernpilz (Pleurotus) oder *Pleurotus Vitalpilz* einnehmen
- Blut und Yin stärken – etwa mit Beeren

Wer ist besonders betroffen?

Besonders anfällig sind Frauen unter 25 Jahren mit einer diesbezüglichen Vorgeschichte weiterer Familienmitglieder sowie einer starken oder unregelmäßigen Menstruation. Regelschmerzen treten auch häufiger auf in Zusammenhang mit Stress, Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Depressionen, früher Beginn der Regel bei Mädchen und wenn man noch kein Kind hatte.

Naturvölker haben einen anderen Zugang

Durch ihr Kräuterwissen haben Naturvölker weniger unter Regelschmerzen zu leiden. Auch in unserem Kulturkreis kennen wir Kräuter, die alles rund um den Zyklus zu regulieren imstande sind. Wir haben die besten Erfahrungen mit einer Mischung aus heimischem *Rotklee* und der mexikanischen *Yamswurzel* gemacht, die ebenfalls hormonausgleichende indische Kletterpflanze *Cissus* ist zusätzlich mit dabei. Ursprünglich deshalb, weil die Mischung auch für die hormonelle Unterstützung in den Wechseljahren, bei Zysten, Regelschmerzen und Zyklusschwankungen sehr gut geeignet ist und *Cissus* der Abnahme der Knochendichte in den Wechseljahren entgegenwirkt. Doch später erkannten wir, dass *Cissus* auch noch aus anderem Grund sehr gut dazu gewählt war: Die Pflanze blockiert das Enzym, das die Prostaglandine entstehen lässt und hilft so, einen übermäßigen Regelschmerz zu lindern.

> Die Natur ist die beste Apotheke.
>
> Sebastian Kneipp

Unschlagbar bei der Schmerzlinderung

Herausragend lindernd bei PMS und Regelschmerzen sind weiters Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*. Warum? Sie wirken direkt aufs Geschehen! Sie haben entspannenden Einfluss auf die glatte, unwillkürliche Muskulatur des Uterus und setzen die Schmerzbarriere höher, indem sie die schmerzauslösenden Prostaglandine abschwächen. Frauen, die an starken Regelschmerzen leiden, weisen am Ende des Zyklus übermäßig viel Prostaglandin in der Gebärmutterschleimhaut und zusätzlich eine erhöhte neuronale Empfindlichkeit gegenüber Schmerzen auf. Beides wird durch die Omega-3-Fettsäuren positiv beeinflusst. Wir haben hier besonders gute Erfahrungen mit *Krillöl*, aber auch mit *Mikroalgenöl* gemacht, wobei sicher auch andere Omega-3-Präparate helfen können.
Man braucht sich nur in den Tagen vor der Regel und während der ersten beiden Tage damit zu versorgen und erlebt die Entlastung ganz deutlich – sowohl bei allen zehn Symptomen des PMS als auch beim Regelschmerz, die entweder sehr stark abgeschwächt werden oder gar nicht mehr auftreten.

Regelschmerzen aus Sicht der TCM

Die Menstruation sagt eine Menge über den energetischen Zustand einer Frau aus, darüber, wie ausgewogen und wie ausgeglichen sie ist. Regelbeschwerden und PMS sieht die TCM als Störung im Qi-Fluss an, für den die Leber zuständig ist. Das Blut wird zwar in der Milz gebildet, sein Fluss erfolgt aber immer parallel zum Qi und wird von der Leber gesteuert. Fließt das Qi nicht gut, kommt es zu einer Leber-Qi-Stagnation, einer Blockade im Lebermeridian. Dann fließt auch das Blut nicht gut und der Stau schmerzt. Es kommt außerdem zu Spannungszuständen – auch emotionaler Art. Was ist die Ursache dafür? Vor allem Stress, sich selbst unter Druck setzen, zu wenig Bewegung und emotionales Chaos können zu Staus im Qi-Fluss führen. Alkohol und Gedanken, die Ärger, Eifersucht, Aggression oder Frustration noch mehr verstärken, verschlimmern die Situation, während Lachen, Kreativität, angenehme Bewegung und klärende, gute Gespräche den Qi-Fluss wieder verbessern.

Die Leber unterstützen

Frauen, die zu Regelschmerzen neigen, sollten sich bewusst sein, dass, wenn sich eine Leber-Qi-Stagnation während der Menstruation in Form von Schmerzen zeigt, die Stagnation prinzipiell auch davor und danach da ist, es bloß nicht auffällt. Eventuell weisen aber Stimmungsschwankungen und eine unregelmäßige Regel – ebenfalls Anzeichen für eine Leber-Qi-Stagnation – bereits darauf hin. Daher ist die Problematik der Regelschmerzen ein ganzheitliches Thema und will auch ganzheitlich gelöst werden. Typisch für eine belastete Leber ist die Müdigkeit, was klar ist, wenn das Qi nicht fließt und alles nähren kann. Man sagt auch „die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber".
Der *Reishi Vitalpilz* wirkt unterstützend auf

die Leber, hilft mit, die Leber-Qi-Stagnation aufzulösen und das Qi wieder in seinen normalen Fluss zu bringen.

Regelschmerz hat unterschiedliche Ursachen

Außerdem unterscheidet die TCM, ob die Schmerzen am Beginn der Regel auftreten, was auf innere Hitze (typisch sind auch starke Blutung, klumpiges Blut, Hitze, gelblicher Ausfluss) hinweist und anders behandelt wird, als wenn sie am Ende auftreten und auf innere Leere zurückzuführen sind (typischer Yin-Mangel, Blutverlust = Substanzverlust, zeigt sich in Erschöpfung, Blässe, trockenen Augen, Schlafstörungen, Haarausfall, brüchigen Nägeln und Haaren). Innere Hitze wird beispielsweise mit *Mariendistel und Artischocke* ausgeleitet, innere Leere benötigt hingegen dringend Regeneration und das ist immer zuallererst der Schlaf. Auch das schlaffördernde *Ashwagandha* ist günstig. Tritt außerdem Nachtschweiß auf, ist der Yin-Mangel schon fortgeschritten und der *Auricularia Vitalpilz* ideal.

Die Milz ist beteiligt

Der Qi-Fluss leidet darunter, wenn zu wenig Blut vorhanden ist, bewegen sich doch Qi und Blut gemeinsam durch die Meridiane. Eine schwache Milz produziert zu wenig Blut. Es kann deshalb nicht richtig fließen (Blutstase). Im Westen würde man hier eine Endometriose diagnostizieren. Wichtig: Kein Zeitdruck, kein langes Aufbleiben, Bildschirmarbeit beschränken, denn das fördert Blutmangel aus Sicht der TCM. Stress reduzieren und den *Chaga Vitalpilz* einnehmen, ist eine gute Empfehlung. Bei viel Trockenheit aber zuerst noch den *Auricularia Vitalpilz* vor dem Chaga anwenden. Bei einer schwachen Milz muss man sehr auf die Ernährung achten (kein Zucker, keine Milchprodukte, drei warme Mahlzeiten, keine Rohkost) und gleichzeitig aufpassen, dass man nicht ständig grübelt und damit die Problematik noch verstärkt. Grübeln bedeutet emotionaler Stress und wird in der TCM als innere Krankheitsursache gesehen. Es verletzt direkt die Milz und löst dort ein Ungleichgewicht aus, indem es – ähnlich wie die Emotion der Sorge – die Lebensenergie Qi verknotet. Dadurch wird die Milz in ihrer Aufgabe gehemmt, die Nahrung in Qi umzuwandeln und Qi zu verteilen. Die Verdauung und die Energiegewinnung daraus sind geschwächt. Grübeln ist ein typischer Ausdruck dafür, dass die geschwächte Milz auch Emotionen, Gedanken und Sinneseindrücke nicht „verdauen" kann. Deshalb bleiben sie unverdaut und lösen übertriebenes Denken, Wiederkauen von Gedanken und Grübeln aus. Typisch ist das ständige Brüten über Ereignisse oder Menschen, auch wenn es keinen konkreten Anlass dafür gibt. Wenn man es weiß, kann man gegensteuern!

Handystrahlen und Übergewicht

Verleitet mich mein Handy zu mehr essen? Was für eine seltsame Frage! Doch sie hat Relevanz und die Antwort ist: Ja. Das ergab eine Studie an der Sektion für Psychoneurobiologie der Universität Lübeck, die den Einfluss von Handystrahlung auf Gehirnstoffwechsel und Nahrungsaufnahme untersuchte. Das Ergebnis wurde in der Fachzeitschrift „Nutrients" publiziert.

Es ist bekannt, dass die von Handys ausgesandte Strahlung zu großen Teilen vom Kopf absorbiert wird und dadurch u.a. Auswirkungen auf Stoffwechsel und Verarbeitungsprozesse im Gehirn haben kann. Außerdem wusste man aus früheren Studien, dass elektromagnetische Strahlung bei Ratten zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme führt.

So reagiert der Mensch

Die Probanden wurden mit zwei verschiedenen Handys als Strahlungsquelle bestrahlt bzw. erhielt die Kontrollgruppe eine Scheinbestrahlung. Im Anschluss durften sich die Probanden für eine definierte Zeit an einem Buffet bedienen. Gemessen wurde die spontane Nahrungsaufnahme, der Energiestoffwechsel des Gehirns (anhand von MRS, Phosphor-Magnetresonanz-Spektroskopie) sowie verschiedene Blutwerte vor und nach Bestrahlung. Das erschütternde Ergebnis: Die Handystrahlung führte bei fast allen Probanden – je nach Handy - zu einer Erhöhung der Gesamtkalorienzufuhr um 22 Prozent bzw. 27 Prozent! Vor allem wurden vermehrt Kohlenhydrate gegessen. Die MRS-Messungen ergaben eine Steigerung des Energieumsatzes im Gehirn. Handys beeinflussen demnach wohl auch die Energiehomöostase des Gehirns.

Mit dem Guardian Odem geschützt?

Durch den guardian odem Handychip könnte diese Störung verhindert werden. Es wurde in Forschungsarbeiten schon gezeigt, dass die Erwärmung des Ohrs geringer ausfällt, da der guardian odem die vom Handy ausgehenden chaotischen, unkontrollierten Frequenzen der Handystrahlung ordnet und damit die Reibung und Erhitzung reduziert. Die Regulationsfähigkeit des parasympathischen Nervensystems, das den Hauptanteil des autonomen Nervensystems ausmacht und ca. 80 % aller Stoffwechselvorgänge steuert, steigt durch den guardian odem laut Studie um etwa ein Drittel an (von 2211 ms2 auf 3439 ms2). Auch die Herzratenvariabilität, die die Reizverarbeitungsfähigkeit des Nervensystems anzeigt, erhöht sich deutlich (von 3681 ms2 auf 5634 ms2). Das bedeutet, dass das Nervensystem rascher und flexibler auf Reize reagieren kann. Durch die odem-Technologie kommt der Parasympathikus deutlich besser ins Gleichgewicht, gleichzeitig lässt Stress nach und dadurch muss möglicherweise auch stressbedingtes „Futtern" nicht mehr stattfinden. Außerdem kann Regeneration wieder stattfinden und die Verdauung bekommt wieder bessere Voraussetzungen.

ENTSCHLÜSSELT: SO WIRKT ZINK AUF DAS IMMUNSYSTEM

Schon länger wusste man, dass ein niedriger Zinkspiegel die Immunkraft sinken lässt. Nun erkannte die Forschung, wie das genau geschieht. Besonders ins Gewicht fällt Zinkmangel bei Belastung durch Stress, Krankheit, Erregern, Alterung oder Krebsbehandlungen. Was schon in der Corona-Zeit öfters zu hören war, hat jedenfalls seine Berechtigung: Eine gute Zinkversorgung hat insgesamt großen Einfluss auf eine stabile Gesundheit!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Dass Zink außerordentlich wichtig gerade für das Immunsystem ist, ist an sich nichts Neues. Am Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle fanden Krebsforscher nun jedoch heraus, wie genau Zink die Immunfunktion unterstützt. Die wichtigste Erkenntnis: Zink ist deshalb so bedeutend für die Immunfunktion, da es zur vollständigen Ausreifung von Immunzellen im Thymus maßgeblich beiträgt und auch noch die Regeneration der Thymusdrüse fördert.

Thymus – die Wiege der T-Zellen

Die Thymusdrüse gibt in vielen Detailfragen noch Rätsel auf. Zu Beginn unseres Lebens ist sie ein etwa 35 Gramm schweres Organ inmitten der Brust. Sie ist in der Kindheit sehr aktiv, schrumpft aber ab dem Erreichen der Geschlechtsreife und ist später oft nur noch wenige Gramm schwer. Dennoch ist der Thymus maßgeblich für die Gesundheit. Denn er ist dasjenige Organ im Körper, in dem die krankheitsbekämpfenden T-Lymphozyten, kurz T-Zellen („T" steht für Thymus), gebildet werden, reifen und unbrauchbare T-Zellen ausgesondert werden. Von T-Zellen hat man speziell in der Coronazeit viel gehört. Damit schützt sich unser Körper vor Infektionen, bekämpft außerdem aber auch noch wirkungsvoll Krebszellen. Der Thymus ist daher alles andere als ein unnützes Organ! Dort lernen die T-Lymphozyten auch noch zwischen "Selbst" und "Nichtselbst" zu unterscheiden, damit keine Autoimmunerkrankungen entstehen und statt Feinden körpereigenes Gewebe angegriffen wird.

Zink-Mangel lässt den Thymus schrumpfen

Besteht Zink-Mangel über lange Zeit, kann der Thymus schneller schrumpfen und die Immunleistung deutlich schwächen, da weniger und nur unvollständig ausgebildete T-Zellen zur Abwehr bereitstehen. Die Forscher stellten fest: Bereits drei Wochen Zink-Mangel durch zinkarme Nahrung lässt den Thymus von Mäusen schrumpfen und verhindert die Ausreifung ihrer T-Zellen mit den negativen Folgen für die Immunabwehr. Allerdings konnten Extragaben Zink die T-Zellen noch schneller zur Reifung bringen als es nur über die Ernährung möglich wäre – ein Umstand, der etwa bei Corona die Krankheitsanfälligkeit reduziert, aber auch für schnelle, unkomplizierte Genesung sorgt.

Wie regeneriert sich der Thymus?

Ein weiteres Forschungsergebnis lässt ebenfalls staunen. Wie gut sich der Thymus re-

generiert, folgt offenbar einem natürlichen Regenerationszyklus, in dem Zink sozusagen recycelt wird: Während ihrer Entwicklung nehmen T-Zellen Zink in sich auf und setzen es auch wieder frei, wenn sie sterben oder etwa durch Strahlenbelastung zerstört werden. Dieses Zink setzt dann wieder Regenerationsvorgänge im Thymus in Gang.

Was man über Zink wissen sollte

Ein weiteres Ergebnis dieser Forschung zeigt, dass die Regeneration des Thymus umso schneller vor sich geht, wenn gut aufnehmbares Extra-Zink zur Verfügung steht. Doch Achtung, Zink ist nicht gleich Zink. Zur Einnahme in der EU erlaubt sind nur Zinkverbindungen, wie das an sich gut aufnehmbare Zinkgluconat. Wie prinzipiell alle am Markt erhältlichen Verbindungen hat es aber den Nachteil, dass es erst im Verdauungsprozess aufgespalten und über die Darmwände aufgenommen werden muss. Menschen mit Darmleiden können das oft nicht ausreichend. Außerdem nimmt Zink bei der Aufspaltung denselben Weg wie Kupfer und konkurrenziert es somit. Dadurch kann die Kupfer-Aufnahme gestört werden. Kupfer-Mangel führt zu Anämie, Neutropenie und/oder neurologischen Symptomen. Besonders bedenklich sind Multivitamin- und Spurenelementpräparate, weil die gegenseitige Blockade der Aufnahme nicht mitbedacht wird. Folsäure ist davon ebenfalls betroffen und sollte nicht mit herkömmlichen Zinkverbindungen kombiniert werden. Kurzzeitig wird das zwar keine Rolle spielen, etwa, wenn man gerade eine Erkältung hat. Dauereinnahmen von Zinkpräparaten sind aber ungünstig.

Welches Zink ist das Beste?

All das ist bei *kolloidalem Zink* in flüssiger oder öliger Form nicht zu befürchten. Denn Kolloide sind keine Verbindungen, müssen daher nicht aufgespalten werden, konkurrenzieren damit auch niemanden und sind sogar über die Haut aufnehmbar. Es gibt auch keine Überdosierung, keine Aufnahme-Beeinträchtigung durch geschwächte Verdauung, keine Übelkeit. Sämtliche Nachteile, die Zinkverbindungen darreichungsbedingt haben können, fallen weg. Darum ist das *kolloidale Zink* – beispielsweise in die Armbeugen gesprüht und über die Arme verteilt– eine wirklich gute Form der Zinkversorgung.

Zinkmangel rechtzeitig erkennen

Zink ist ein grundlegender Nährstoff im Stoffwechsel und wichtiger Bestandteil von mehr als 300 Enzymen, die als Biokatalysatoren chemische Reaktionen im Körper beschleunigen. Zinkhaltige Enzyme finden sich im Immun- und Nervensystem. Aber auch alle sich schnell teilenden Zellen wie die der Haut, Haare, Nägel oder Schleimhäute oder der Zuckerstoffwechsel benötigen Zink. Ein Zinkmangel zeigt sich häufig durch erhöhte Infektanfälligkeit, Geschmacksstörungen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Wachstumsstörungen, Entzündungen und Trockenheit der Haut, Haarausfall, brüchigen Nägeln (mit weißen Flecken) und Haaren, Problemen mit den Schleimhäuten und der Wundheilung, Geschmacks- und Geruchsstörungen, schlechter Entgiftung, Nachtblindheit und Lichtempfindlichkeit, Lustlosigkeit, schlechter Stimmung und Gereiztheit, Mangel an Geschlechtshormonen mit Zeugungsunfähigkeit und Unfruchtbarkeit, prämenstruellem Syndrom oder schlechtem Gedächtnis.

> Zink steuert über 300 Enzyme und ist nahezu an allen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Wie es zu Zinkmangel kommt

Die Ursachen für Zinkmangel sind vielfältig und umfassen zu wenig Zufuhr von Zink, Probleme bei der Aufnahme, beim Transport oder der Speicherung von Zink bis hin zu erhöhtem Verbrauch oder erhöhter Ausscheidung. Maßgebliche Faktoren sind Stress, Wachstum, chronische Belastung mit Erregern – viele tragen etwa den Herpes simplex- oder den Epstein-Barr-Erreger als Dauerbelastung in sich - , Diabetes, Leber-, Nieren- und Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis, Dialyse, Allergien und andere Entzündungen, schlechte Aufnahme durch Darmerkrankungen, rein pflanzliche Ernährung, viele Phytine in der Nahrung (Hülsenfrüchte, Nüsse), Fast Food und Lebensmittelzusatzstoffe, Schwangerschaft, Einnahme von Medikamenten (Entwässerungstabletten, Abführmittel, Magensäure-Puffer, Cortison, Antibabypille, Bluthochdruck- und Blutfettsenker, hochdosiertes Kalzium, Eisen, Magnesium oder Kupfer), chirurgischer Eingriff, Drogen- und Alkoholmissbrauch, Blutverlust, Schwermetallbelastung, Rauchen, Leistungssport, starkes Schwitzen oder die Stoffwechselerkrankung HPU/KPU.

Besonders wichtig ist Zink während und nach jeder Erkrankung, bei Immunschwäche, im Alter sowie bei Krebserkrankungen.

Zink reduziert das Krebsrisiko

Forscher der University of Texas/Arlington stellten fest, dass Zink eine enorm wichtige Rolle bei der Krebsprävention spielt und insbesondere das Risiko für Speiseröhrenkrebs senken kann. Krebszellen werden vom Immunsystem durch ihren überaktiven Stoffwechsel erkannt. Das Spurenelement Zink kann diesen überaktiven Stoffwechsel hemmen und gezielt Krebszellen angreifen, während gesunde Zellen völlig unangetastet bleiben.

Zink-Mangel ist bei Krebspatienten keine Seltenheit und Zink hat so viele positive Auswirkungen auf das Immunsystem, dass man eine schützende Wirkung auch bei anderen Krebsformen annehmen kann. Bei Zink-Mangel verlangsamen sich die Zellfunktionen hingegen dramatisch und die Immunabwehr wird extrem geschwächt. Tumore können schneller wachsen. Da Zink wie Mangan und Selen Bestandteil körpereigener antioxidativer Enzyme ist, nimmt auch der oxidative Stress, der ein wichtiger Beteiligter bei der Krebsentstehung ist, bei Zink-Mangel zu. So sinnvoll Zink jedoch zur Krebsprävention und auch während der Krankheit selbst ist, während Chemo- oder Strahlentherapie sollte man Extra-Einnahmen von Antioxidantien wie Zink generell vermeiden, um den Behandlungserfolg nicht zu gefährden, wie Studien an Brustkrebspatientinnen zeigten.

Neue Erkenntnisse zu Altbewährtem

Erfahrungen und Wissen aus Studien zu Natursubstanzen gehen immer weiter. Neue Einsatzgebiete tun sich auf und rücken so manch Altbewährtes in ein neues Licht. Lesen Sie über neue Erfahrungen zum Cistus Tee, zum Grapefruitkernextrakt, zum kolloidalen Eisenöl und zum pflanzlichen Entzündungshemmer MSM.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In der Coronazeit wurden besonders viele neue Erfahrungen mit Natursubstanzen gemacht. Wohl einfach, weil es von schulmedizinischer Seite wenig Unterstützung gab und man mehr auszuprobieren bereit war, um nur nicht ins Krankenhaus zu müssen. Manche Natursubstanzen überraschten dann nicht nur mit spürbaren Erleichterungen in Bezug auf Corona-Beschwerden, sondern auch noch mit unerwarteten, aber positiven Nebenwirkungen. Dazu gehört etwa der Cistus oder auch Zistrose genannt, die wunderschöne Pflanze aus dem Mittelmeerraum.

Ist Cistus Tee auch nach Corona sinnvoll?

Cistus hatte als Tee in der Corona-Zeit absolute Hochsaison. Und jetzt? Kann die Pflanze uns weiterhin dienen? Natürlich! Ihre Polyphenole, vor allem das reichlich enthaltene Quercetin, ist derzeit beliebt zur „Impfausleitung" und es aktiviert bestimmte Enzyme, die Sirtuine, die unser Erbgut regenerieren und reparieren. Darum werden sie auch „Langlebigkeitsenzyme" bezeichnet. Der Körper produziert solche Enzyme immer gehäuft dann, wenn er großen Reizen ausgesetzt ist, sich anstrengen muss, im Überlebensmodus ist, beim Fasten oder in Extremsituationen, bei großer Kälte etwa. Mit Cistus kann man das also einfacher haben. Cistus kann aber noch mehr...

Cistus senkt den Blutzucker. Diese Wirkung geht ebenfalls von Quercetin, aber auch von weiteren Polyphenolen aus und ist so intensiv, dass das Diabetesmedikament Metformin nicht mithalten kann. Diabetiker sollten zur Blutzuckersenkung zu jeder Mahlzeit eine Tasse (ungezuckerten) *Cistus Tee* trinken. Seine bemerkenswerte antivirale Wirkung haben wir uns bei Corona zunutze gemacht. Doch auch Bakterien bekämpft er wirkungsvoll, etwa bei Zahnfleischentzündung oder Helicobacter pylori. Bemerkenswert ist seine antimykotische Wirkung, vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzerkrankungen wirksamen *Grapefruitkernextrakt* enthalten ist. Außerdem reguliert und fördert *Cistus* die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori - eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Cistus wirkt innerlich, etwa schwermetallausleitend, und auch äußerlich, etwa wundheilend. Er enthält gleich dreimal so viele hochantioxidative Polyphenole wie grüner Tee oder Holunderbeersaft und viermal so viele wie Rotwein oder Vitamin C. Daher resultiert auch die beachtliche entzündungshemmende, Alterungsprozesse und Verschleiß verlangsamende, das Erbgut, die Gefäße und die Schleimhaut schützende und immunfördernde Wirkung. *Cistus* reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Eine neue Studie zeigt: Die Pflanze wirkt sogar antirheuma-

tisch und das sogar in niedrigerer Konzentration als das Medikament Indometacin (1).

(1) Bernacka, K.; Bednarska, et al..: Antioxidant and Antiglycation Effects of Cistus × incanus Water Infusion, Its Phenolic Components, and Respective Metabolites. Molecules 2022, 27, 2432. https://doi.org/10.3390/molecules27082432

Grapefruitkernextrakt für die Darmflora und mehr

Es kommen immer mehr Studien heraus, die den Zitrus-Flavonoiden eine positive Wirkung auf das Mikrobiom (die Darmflora) bescheinigen. Die Produktion kurzkettiger Fettsäuren wie Butyrat wird verbessert und damit eine positive Wirkung auf die Barrierefunktion (wichtig bei undichtem Darm, Leaky-Gut-Syndrom) erzeugt. *Grapefruitkernextrakt* bietet solche Zitrus-Flavonoide. Auch die immunstärkende, viren-, bakterien-, pilz- sowie entzündungshemmende Wirkung sind bemerkenswert. Etwa lassen sich damit sowohl die Erreger einer Blasenentzündung als auch das Helicobacter pylori Bakterium, Borrelien oder der MRSA-Krankenhauskeim zurückdrängen, sogar als Alternative zu Antibiotika. Das Abnehmen wird entscheidend erleichtert, die Insulinempfindlichkeit, Blutzuckerregulierung und Leberfunktion werden verbessert. Außerdem sind Flavonoide wichtig für die Gefäße, dichten sie ab und erhöhen deren Elastizität, befreien sie von Ablagerungen, senken Cholesterin und stärken das Herz. Allerdings sollten nur Menschen, die keine Medikamente einnehmen (auch keine Antibabypille), danach greifen. Grapefruitkernextrakt enthält zwar keine Furanocumarine wie Grapefruitsaft, die Medikamentenwirkungen verändern können, kann aber dennoch den Abbau von Medikamenten beeinflussen. Nicht bekannt ist, ob das auch schon bei kleinsten Mengen Grapefruitkernextrakt der Fall ist. Rückmeldungen diesbezüglich kamen aber in den letzten fünfzehn Jahren keine.

MSM – ein echtes Schönheitsmittel

Wir kennen *MSM* (Methylsulfonylmethan) als pflanzlichen Entzündungshemmer, natürliches Antihistaminikum, wichtigen Baustoff für Gelenke, Knorpel und Immunsystem, als Sportlernahrung zur Vorbeugung von Verletzungen sowie zur Ausleitung von Umweltgiften.
Aber wer hätte das gedacht – *MSM* ist außerdem ein Anti-Aging- und Schönheitsmittel zur Unterstützung von Haaren, Haut und Nägeln. Eine Studie aus 2020 brachte eindeutige Beweise dafür. Teil I der Studie zeigt, dass die Einnahme von *3 Kapseln MSM* (entspricht 3 Gramm) im Vergleich zum Placebo Alterserscheinungen wie Gesichtsfalten und Hautrauheit reduziert. Eine detaillierte Analyse zeigte durch eine signifikante Verbesserung in der Schwere der Gesichtsfalten sowie eine verbesserte Hautfestigkeit, Elastizität und Befeuchtung. Im Allgemeinen werden schon bei der niedrigeren Dosis von 1 Kapsel täglich die sichtbaren Zeichen der Hautalterung wirksam reduziert. Doch mehr bringt auch mehr. Bei 3 Kapseln täglich ist der Erfolg noch größer.

Neelam Muizzuddin, Rodney Benjamin, Schönheit von innen: Die orale Verabreichung eines schwefelhaltigen Nahrungsergänzungsmittels Methylsulfonylmethan verbessert die Zeichen der Hautalterung, in Int. J. Vitamin Nutr. Res vom 21. Februar 2020; 1-10.

Kolloidales Eisenöl gegen Atemprobleme

Eisenmangel haben vor allem Kinder wachstumsbedingt, Frauen im gebärfähigen Alter durch die Menstruation, Sportler durch erhöhte körperliche Anforderung und an Infekten oder Krebs Erkrankte durch Eisenkonsumation des Erregers bzw. der Krebszellen. Die Folgen sind bekannt: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Blutmangel, raue Haut, Probleme mit Haaren und Nägeln, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations- oder Schlafstörungen, Gereiztheit und gedrückte Stimmung. Dass man bei Anwendung eines wirklich guten Eisenpräparats wie *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen* – es gibt auch viele nutzlose, ja potentiell sogar schädliche Eisenprodukte – in genau diesen Bereichen Besserungen erfährt, liegt auf der Hand.
Aber jetzt werden Rückmeldungen gegeben, die man nie in Zusammenhang mit Eisen vermuten würde: Erfolge im Bereich Kehlkopf, Stimmbänder und Atmung, auch in Zusammenhang mit psychischem Befinden. Dazu muss man sagen, dass sich wässriges und öliges Eisenkolloid dadurch unterscheidet, dass das *Eisenöl* mehr Eisenpartikel enthält als das wässrige und diese auch langsamer an den Körper abgegeben werden, als es beim wässrigen der Fall ist. Dennoch – man wird umdenken müssen in Bezug auf Eisen. Hier ist einfach mehr möglich als man bisher vermutet hat!

- Frau 43, chronische Bronchitis, reibt sich täglich *Eisenöl* auf die Brust. Nach und nach löst sich der Schleim und nach zwei Wochen ist sie fast beschwerdefrei.
- Mann 80, COPD, Corona positiv, Atmen fällt schwer. Er hat unproduktiven, schmerzhaften, trockenen Husten. Schon nach dem ersten Auftragen von ein paar Tropfen *Eisenöl* fängt der Schleim an sich zu lösen und die Corona Erkrankung wird ohne Folgeschäden überstanden.
- Therapeutin 48 klagt über raue und belegte Stimmbänder. Einmal täglich *Eisenöl* auf den Kehlkopfbereich aufgebracht, kann ihre Beschwerden schnell lindern. Sie kann wieder mit freier Stimme sprechen und muss sich nicht mehr ständig räuspern.
- Mann 34, Asthma Bronchiale, kann mit der Anwendung des *Eisenöles* die Einnahme von Cortison halbieren.
- Frau 47, chronische Bronchitis, nach erstmaliger Anwendung von *Eisenöl* verspürt sie eine innere Wärme und nach mehrmaliger Anwendung keine schmerzenden Schluckbeschwerden mehr. Die Stimme wird auch wieder besser.
- Therapeutin 52, leidet seit einiger Zeit an Sprechblockaden, Wortfindungsstörungen und das allgemeine Gefühl sich nicht mehr ausdrücken zu können. Mit *kolloidalem Gold* und *Eisenöl* auf den Kehlkopf reguliert sich der Zustand innerhalb von ein paar Tagen.
- Frau 38, immer wieder ein enges beklemmendes Gefühl im gesamten Brustbereich mit verbundener Angst. Keine Diagnose. Wenn sie im akuten Zustand einige Tropfen *Eisenöl* auf die Brust reibt, tritt innerhalb von Sekunden eine Besserung ein. Nach ein paar Minuten fühlt sich die Frau wieder wohl.
Noch schwerer einzuordnen sind folgende Rückmeldungen, die zum kolloidalem Eisenöl gemacht wurden:
- Frau 28, Migräne, reibt *Eisenöl* auf die Schläfen. Das verschafft ihr Linderung an besonders schlimmen Tagen.
- Frau 55, Schuppenflechte an Schienbeinen und Ellenbogen. Durch konsequentes Einreiben mit täglich ein paar Tropfen *Eisenöl* ist die Schuppenflechte kaum noch vorhanden.

CORONA

WAS WIR BISHER GELERNT HABEN

Die letzten beiden Jahre waren eine Ausnahmezeit. Noch nie hat man ein Virus für so bedrohlich gehalten. Und dann hat die Schulmedizin auch noch keine Behandlungsmöglichkeit! Das hat viele regelrecht zur Naturmedizin getrieben. Und das war gut so. Lesen Sie, welche Natursubstanzen die Beliebtesten und Gebräuchlichsten gegen Corona waren und mit welchen man am besten vorbeugen konnte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eines noch vorweg. Viele Menschen tragen Erreger in sich, von denen sie nichts bemerken über lange Zeit. Kommt nun ein weiterer Erreger – eventuell ein Virus wie Covid-19 hinzu, kann dieser schlummernde Erreger mitaktiviert werden und zu sehr schlimmen Symptomen führen. Etwa tragen viele das Epstein-Barr-Virus in sich oder Bakterien wie Borrelien oder Streptokokken oder sogar einen multiresistenten Krankenhauskeim. Selbst wenn man draufkommt, dass man so einen Keim hat, Antibiotika helfen dagegen nicht. Klebsiella pneumoniae ist beispielsweise ein multiresistentes Bakterium. Es löst Blasenentzündungen, aber auch Lungenentzündungen und Sepsis aus.

Nicht ein Erreger – mehrere sind das Problem!

Man stelle sich vor, dass man mit dieser Vorbelastung Corona bekommt. Auch umgekehrt war es schon der Fall. Man bekommt Corona, hat einen schweren Verlauf mit Einweisung ins Krankenhaus, wird beatmet und bekommt erst dadurch den Krankenhauskeim noch zusätzlich. Wie viele Tote auf Intensivstationen lassen sich wohl darauf zurückführen? Aber hört man davon? Über diese Problematik hüllt sich der Mantel des Schweigens.

Durch Vorbelastung schwerer krank

Ist das Immunsystem durch den zusätzlichen Erreger vorgeschwächt - immerhin belasten sie mit giftigen und entzündungsauslösenden Stoffwechselrückständen - kann es sich nur schwer im Lot halten und oft reicht schon ein kleiner Stress und man ist schwerer krank als man für möglich gehalten hätte.
In dieser Situation ist klar, welche Pflanzen zum Einsatz kommen müssen – alle jene, die massive Wirkkraft gegen viele Erreger gleichzeitig haben: Das *Baikal Helmkraut mit Andrographis, Oreganoöl, Sternanis, Grapefruitkernextrakt* (nur empfohlen, wenn man keine Medikamente zusätzlich nimmt), *Cistus, Tulsi* - bei diesen beiden handelt es sich um Tee, da muss man schon sehr viel davon trinken (einen Liter täglich).

Die Intelligenz der Natur ist ganzheitlich

Das Schöne dabei: Diese Pflanzen wirken nicht nur gegen einen einzigen Erreger, sondern immer ganzheitlich gegen bakterielle oder virale Vorbelastungen inklusive multiresistenten Keimen und gleichzeitig gegen Corona - auch da wieder vorbeugend und begleitend. Deshalb hatten wohl diejenigen, die sich in der Corona-Zeit mit *Baikal-Helmkraut, Sternanis* usw. versorgten, seltener schwere Verläufe. Jede Pflanze kann dabei noch zusätzlich etwas Besonderes.

- Das *Baikal Helmkraut* bremst Viren aus, kühlt bei Fieber (höher dosieren) und stärkt den ACE2-Rezeptor, an dem Covid andockt, wodurch er blockiert werden kann und dann zu schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen führt.
- Der *Sternanis* (hochdosieren) verhindert die Vermehrung von Viren, löst Schleim bei Husten und Schnupfen, wärmt und tröstet.
- *Tulsi Tee* wirkt antiviral, zusätzlich antibakteriell und besonders gut auf die Nebenhöhlen.
- *Oreganoöl* ist ebenfalls ein Anti-Viren-Mittel, aber auch speziell gut bei Blasenentzündung, indem es den Biofilm der Bakterien löst.

- *Cistus Tee* lässt Viren nicht andocken und hilft gegen Gelenksschmerzen.
- *Grapefruitkernextrakt* tritt gegen Viren, Bakterien und Pilze an, unterstützt das Immunsystem und regeneriert den Darm.

Vitalpilze stehen den Pflanzen nicht nach

Aus der Welt der Heilpilze haben sich ebenfalls viele gegen Corona gerüstet. Warum das günstig ist, ist schnell erklärt. Die Pilze mit dem hohen Anteil an antibakteriellen Polysacchariden, wie den besonders wirksamen Beta-Glukanen und den antiviralen Triterpenen, rüsten das Immunsystem auf, trainieren es und haben noch viele Zusatzwirkungen auf einzelne Organe und Meridiane.

- Der *Agaricus blazei murrill* ist etwa der stärkste immunmodulierende Pilz. Er fördert und reguliert das Immunsystem zugleich, deshalb wird er in China auch gegen Nebenwirkungen vor und nach Impfungen eingesetzt.
- Der *Chaga Vitalpilz* wirkt entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd, wodurch die Schleimbildung der Lunge nachlässt. Er erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der Chaga macht trocken und ist daher bei viel Schleim günstig, weniger bei trockenem Husten.
- Ein starkes Nieren-Yang stellt ein Gegengewicht zur Entstehung von zu viel Feuchtigkeit dar. Daher ist der *Cordyceps Vitalpilz*, der das Nieren- Yang besser als alles andere anhebt, noch dazu antiviral wirkt und das Lungen-Qi fördert, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf. Er wirkt antidepressiv und reduziert Ängste, das ist ebenfalls wichtig bei COVID-19. Einzig bei zu viel Hitze im Körper ist der Yang-betonte Cordyceps weniger geeignet und durch den kühlenden *Auricularia Vitalpilz* die bessere Wahl für die Unterstützung der Lungenschleimhaut bzw. sind beide zu kombinieren.
- Hartnäckig trockener Husten nach Entzündung und Fieber hört oft erst mit dem *Auricularia* auf. Der blutverdünnende Pilz ist außerdem gegen Thrombosen und Bluthochdruck bewährt.

> Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen
>
> Hildegard von Bingen

Omega-3-Fettsäuren, Zink, Vitamin C und D

- Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* bremsten den Zytokinsturm, der manche Covid-Varianten so gefährlich machte. Am Idealsten zeigte sich *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D*, da auch das Astaxanthin stark entzündungshemmend wirkt und Vitamin D ohnehin extrem wichtig ist für das Immunsystem.
- Zink wird zur Ausreifung der T-Zellen benötigt, hemmt die Vermehrungen der Viren und stärkt das Immunsystem. Zinkmangel macht extrem infektanfällig. *Kolloidales Zink* oder *kolloidales Zinkö*l liegen in der Wirksamkeit noch vor Zinkgluconat.
- *Acerola Vitamin C*, ein natürliches Vitamin, aktiviert das Immunsystem.
- Vitamin D sollte schon vorbeugend gesehen werden. Ein ausreichend hoher Spiegel wird allerdings nicht mit der in der EU empfohlenen Dosis von 1000 I.E. pro Tag erreicht, sondern erst mit 4000 bis 5000 I.E. täglich.
- Die *Aminosäure L-Lysin* bremst Arginin aus, das für Virenausbreitung notwendig ist. Dadurch wird, wie bei Herpes, die Virenvermehrung deutlich verlangsamt.

In die Natur gehen

Bei all den guten Natursubstanzen zum Einnehmen, sollte man aber nicht vergessen, dass der Mensch die Natur in Form von Wäldern, Gärten, Bergen und Gewässern als Umgebung braucht, um gesund werden und sein zu können. Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund und sie benötigen weniger Schmerzmittel. Bereits der Anblick von Bäumen – in natura oder auch nur auf Bildern – entspannt und Reparatur-, Regenerations- und Heilprozesse können in Gang gesetzt werden. Blätterrauschen, der Duft der Bäume, Vogelgesang und Bachgeplätscher wirken ebenfalls heilsam. An fließenden Gewässern, vor allem Wasserfällen, sorgen negative Ionen für erhöhtes Wohlbefinden, erhöhte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, gute Stimmung, bessere Atmung,

ruhigeren Schlaf, verringerten Blutdruck und Verzögerung des Alterungsprozesses. Im Wald sinkt der Blutdruck, der Puls verlangsamt sich, die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut nimmt ab, das Immunsystem wird gestärkt. Mitbeteiligt an diesen Effekten sind gasförmige Ausdünstungen der Rinden und Nadeln, sogenannte Baum-Terpene. Sie dienen Bäumen als Kommunikationsmittel, um etwa nützliche Insekten auf Schädlingsbefall aufmerksam zu machen oder um andere Bäume zu warnen, wenn Fressfeinde da sind. Beim Menschen – und wahrscheinlich auch bei seinem vierbeinigen Begleiter – kommt es zu unerwarteten Reaktionen: Neutrophile – die Erste-Hilfe-Zellen, wenn Krankheitserreger eindringen – sind vermehrt im Blut vorhanden. Es werden mehr und aktivere natürliche Killerzellen und mehr Anti-Krebs-Proteine im Blut gemessen. Nach einem Tag im Wald steigt die Anzahl der Killerzellen im Blut der Teilnehmer einer japanischen Studie um 40 Prozent, am zweiten Tag auf 50 Prozent im Vergleich zum Beginn des Tests und noch sieben Tage nach dem Aufenthalt im Wald ist die Anzahl der Killerzellen deutlich erhöht. Eine tolle Vorbeugungsstrategie nicht nur in Grippezeiten!

DIE SCHILD-DRÜSE

UNSER EMOTIONALSTES ORGAN

Nicht das Herz, nicht das Gehirn, nein die Schilddrüse ist wohl unser emotionalstes Organ. Erkrankungen der Schilddrüse haben mit Stress, emotionalen Belastungen, Traumata, Erschöpfung und inneren Konflikten zu tun. Lesen Sie, was ihr nützt und was ihr schadet

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beginnen wir dieses Thema einmal ganz anders – mit dem seelischen Hintergrund von Krankheit. Die Schilddrüse liegt schmetterlingsförmig eng mit dem Kehlkopf verbunden am Hals, der über ein eigenes Energiezentrum – das Hals- oder Kehlkopf-Chakra – verfügt. Chakra bedeutet auf Sanskrit „Rad". In der indischen Heilkunst des Ayurveda sieht man jedes unserer Organe energetisch an eines der sieben Haupt-Chakren geknüpft. Sie befinden sich in ständiger Kreisbewegung, was bewirkt, dass Energie ins Innere gezogen wird. Den einzelnen Chakren zugeordnet sind Lebensaufgaben, aber auch die zu deren Erfüllung nötigen Fähigkeiten. Entwickeln und nützen wir diese Fähigkeiten gut, dann wird das Chakra stark sein und die zugehörigen Organe mit viel Energie versorgen.

Selbstausdruck und Selbstverwirklichung

Das Hals-Chakra nährt die Schilddüse also energetisch. Es steht für „Sich Ausdrücken" oder kommunizieren und zwar in beide Richtungen: Nach innen zum eigenen Selbst und nach außen, zu anderen. Die dem Chakra zugeordnete Farbe ist hellblau wie der Himmel, in den wir unsere Wünsche schicken. Blau steht auch für Ruhe aus der die Kraft kommt. Das helle Blau dieses so eng mit der Schilddrüse verbundenen Hals-Chakras leuchtet nur, wenn wir umsetzen, was hier an Potential liegt: Wenn wir kommunizieren, aber nicht an der Oberfläche mit belanglosem Gerede, sondern mit Bewusstsein und Gefühl. Wenn wir uns ausdrücken können und uns dabei selbst treu sind. Daraus resultiert ein harmonischer Zustand, der die Kreativität anregt und die Leistungsfähigkeit steigert, damit wir uns in der Welt selbstverwirklichen können. Leben wir diese Themen, ist auch die Schilddrüse gut mit Energie versorgt und bleibt eher gesund.

Blockiertes Hals-Chakra

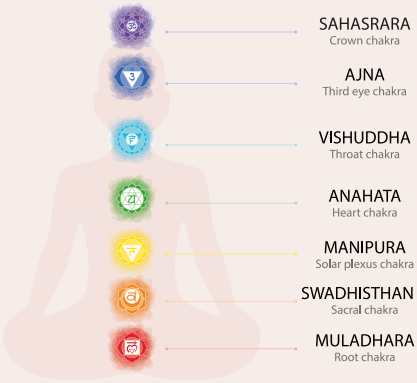
Ist das Hals-Chakra jedoch blockiert, kann sich mit der Zeit eine Störung der Schilddrüse – oft auch erst spät im Leben – entwickeln. Die Anzeichen dafür sieht man jedoch schon früh. Der Hals ist empfindlich, es tauchen immer wieder und unterschiedliche Beschwerden in dieser Region auf. Schluckbeschwerden stellen sich ein. Die Schilddrüse vergrößert ihr „Schutz-Schild", sie bekommt eventuell Knoten, wenn innere Kämpfe vorangegangen sind. Auf jeden Fall aber tut man sich schwer mit der Kommunikation, damit, seine eigene Meinung zu sagen, seine Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren, aber auch die anderer anzuhören, seiner Intuition zu folgen, seine Lebensaufgaben zu finden bzw. sie in die Tat umzusetzen. Dazu gehört es auch, „Nein" sagen zu lernen, sich abzugrenzen und nicht in einem Strudel aus Angst, Zaghaftigkeit und Sprachlosigkeit unterzugehen, mit Leistung zu kompensieren und immer tiefer in die Stressfalle zu tappen.

Was macht die Schilddrüse so anfällig?

Zu Beginn des Lebens scheint noch alles in Ordnung zu sein. Das Baby schreit aus Leibeskräften, wenn dem nicht so ist. Neben den ersten Erfahrungen vor allem über die Mutter, deren Liebe für die Entwicklung des Selbstausdrucks immer wichtig ist, weil das Baby spüren und sich darauf verlassen können muss, dass es beschützt, genährt, geliebt und umsorgt wird, betrachtet die Anthroposophie nach Rudolf Steiner das Alter zwischen 9 und 15 Jahren als besonders wichtig in Bezug auf die Schilddrüse. Es ist die Phase, in der das heranwachsende Kind besonders viel Anerkennung und Stabilität in seinem Umfeld braucht. Dabei toben gerade in der Pubertät oft die schlimmsten Kämpfe mit Eltern, Schule und mit einem selbst. In dieser Zeit wird schon der Grundstein zu einer späteren Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, der Hashimoto Thyreoiditis, gelegt. Später kommen leidvolle Beziehungen und Frustration aufgrund von Nicht-Erkennen oder Nicht-Leben-Können der Lebensaufgabe hinzu. (Hinweis: Wie man hier homöopathisch helfen kann, lesen Sie im Artikel „Schilddrüse – das Organ der inneren und äußeren Kommunikation" von Lothar Ursinus in raum-und-zeit.com)

Die Aufgaben der Schilddrüse

Die Schilddrüse ist eine lebenswichtige Hormondrüse, die an der Regulation zahlreicher Körperfunktionen beteiligt ist, über Stoffwechsel, Gewicht, Energiegewinnung, weiblichem Zyklus, Schwangerschaft, Wachstum, Herzfrequenz, Blutdruck, Darmmotorik, Muskeltonus, Temperaturausgleich, Gehirnleistung und nicht zuletzt über die Stimmung wacht. Leisten muss dieses kleine Organ wahrlich genug ein Leben lang – und bleibt dabei leicht auf der Strecke. Aus Gründen, die nur teilweise mit dem unbestritten hohen Nährstoffbedarf der Schilddrüse an Jod, Selen, Eisen und Kupfer zu erklären sind. Wie wir auf unsere Umwelt reagieren und wie



wir uns in dieser Welt selbst zum Ausdruck bringen, spielt eine wesentliche Rolle dabei. Bis wir das gelernt haben, kann eine Menge passieren. Dann hat die Schilddrüse oft schon Schaden genommen, weil wir dauergestresst, traumatisiert, sprachlos und erschöpft waren und seither von Schilddrüsenmedikamenten abhängig sind. Tag für Tag, ein Leben lang. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ihr Rollenbild ändert sich derzeit stärker, was zu Stress, Orientierungslosigkeit und Überlastung beitragen kann.

Partnerorgan Nebenniere

Die Nebenniere ist eng mit der Schilddrüse verbunden und die Schwächung des einen Partners schadet immer auch dem anderen. Die Nebenniere ist unser wichtigstes „Stressorgan". Hier werden die bei Stress notwendigen Stresshormone gebildet und hier kann es schließlich auch zur Erschöpfung der Cortisol-Produktion mit Burnout kommen, wenn man es übertreibt. Ist die Cortisol-Ausschüttung der Nebenniere aufgrund von Stress hoch, sind eine Menge Vorgänge im Körper wie Gewichtsabnahme, gute Verdauung und Regeneration sowie auch die Bildung der T3-Schilddrüsenhormone nur mehr ungenügend möglich. Statt der sehr stoffwechselaktiven T3-Form wird ein nur wenig effektives rT3-Schilddrüsenhormon gebildet und das führt zu Müdigkeit, Stimmungstiefs und Gewichtszunahme. Zu den Substanzen, die die Schilddrüsenwerte ebenfalls negativ beeinflussen, gehören beispielsweise Medikamente wie ASS (Acetylsalicylsäure) und Cortison. Günstig auf die Nebenniere wirken hingegen Natursubstanzen, die die Stressbelastung reduzieren, wie *Ashwagandha, Tulsi Tee, Brahmi, Maca, Yams*, alle Vitalpilze – besonders aber der *Reishi* und der *Cordyceps*.

Welche Organe werden noch mitbeeinflusst?

Die recht häufig vorkommende Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt sich schnell teilende Zellen von Geweben, die sich häufig erneuern müssen. Sie wachsen dadurch schlechter. Das äußert sich etwa am Haar, an der Haut oder an der Darmschleimhaut. Brüchige Haare, trockene, teigige Haut und chronische Verstopfung können die Folge sein.
Umgekehrt können auch Organe auf die Schilddrüse rückwirken. Staut sich die Galle, weil man sich ärgert, schlägt sich das letztlich auch auf die Schilddrüse, weil sich die Stauung über die Lungenenergie nach oben fortsetzt. Ärger und Wut machen einen „dicken Hals", sagt der Volksmund und hat damit ganz recht. Nicht die Schilddrüse ist dabei das eigentliche Problem, sondern der Ärger und man muss dort ansetzen. Unterstützende Lebermittel wie *Mariendistel mit Artischocke* oder der *Reishi Vitalpilz*, Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* oder das Selbstbewusstsein stärkende *kolloidale Gold* können hier beitragen, gelassener zu werden.

Schilddrüsenunterfunktion und Ernährung

Eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion hängt von der Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin ab. Dafür werden Jod und die Aminosäure Tyrosin benötigt. Produziert die Schilddrüse infolge Jodmangels zu wenig Schilddrüsenhormone, kommt es zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, man nimmt zu, friert leicht, kann verstopft, müde, schlaff sein und

bekommt raue, trockene Haut. Dann vergrößert sich die Schilddrüse, damit sie auch geringe Mengen Jod aus dem Blutstrom aufnehmen kann. Selbst wenn die Vergrößerung noch gar nicht sichtbar ist, kann sie auf die Luft- und Speiseröhre drücken und zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Langfristig bildet sich ein Kropf.
Jodmangel in der Ernährung ist daher einer der Hauptgründe für Schilddrüsenprobleme. Algen, Meersalz und Meeresfische sind besonders gute Jodquellen. Bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, ist aber auch Tyrosin sehr wichtig. Die Aminosäure erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes, also auch der Gewichtsregulation. Enthalten ist Tyrosin in der *Aminosäuremischung III* zusammen mit der Korallenkalkalge, die auch eine gute Jodquelle darstellt.

Keine Übertreibung mit Jod

Doch Vorsicht bei größeren Mengen jodiertem Salz und Fertigprodukten. Ein Jod-Überangebot steht im Verdacht, zu einer Hashimoto Thyreoiditis zu führen. Jedenfalls kann zu viel Jod ein Schilddrüsen-Enzym hemmen (die Schilddrüse schützt sich praktisch gegen Überproduktion) und dadurch eine Hashimoto Thyreoiditis verschlechtern. Deshalb meidet man das sonst so förderliche Jod bei dieser Autoimmunerkrankung genauso wie bei einer Schilddrüsenüberfunktion.

Und wenn's nicht passt, nur Pillen schlucken?

Selbst wenn einem das beim Arzt oft nicht gesagt wird – die Ernährung hat auf das Zusammenspiel Gehirn-Schilddrüse sehr wohl eine Auswirkung. Vor allem „leere" Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl erhöhen die Insulinproduktion und führen irgendwann nicht nur zu Insulinresistenz und Diabetes, es entsteht auch ein Mangel an den Nervenbotenstoffen Serotonin und Dopamin, die für die Kommunikation des Gehirns mit der Schilddrüse verantwortlich sind! Nebenbei steuern sie auch die Stimmung und den inneren Antrieb.

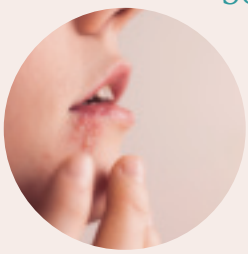
Der Teufelskreis Gluten

Unser Immunsystem ist zu 80 % im Darm lokalisiert. Ist die Darmwand zu durchlässig, ja sogar löchrig (Leaky-Gut-Syndrom), können Nahrungsbestandteile ungehindert die natürliche Barriere zum Blutkreislauf hin passieren und es kommt als Immunreaktion zur Bildung von T-Zellen und weiter zur Antikörperbildung gegen Nahrungsbestandteile wie Gluten (Anti-Gliadin-Antikörper). Das Klebereiweiß von Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Emmer, Kamut, Einkorn und Gerste steht im Verdacht, bei der verbreitetsten Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, der Hashimoto Thyreoiditis, die Autoimmunreaktion gegen das Schilddrüsengewebe auszulösen, wenn eine – oft unbemerkte – Glutenunverträglichkeit vorliegt. Das Ausmaß der Schilddrüsenentzündungen verschlimmert sich ebenfalls und der Bedarf am Schilddrüsenhormon T4 erhöht sich um etwa 50 % (!). Auch Milcheiweiß (Casein), Hühnereiweiß, Saponine und Lektine in der Nahrung können sich negativ auswirken.
Verantwortlich für den undichten Darm sollen sehr häufig Gluten sein, da bestimmte Komponenten sich an Darmrezeptoren binden und die Dichte der Darmwand zerstören. Gelangen jetzt wieder und wieder

pacha-maia Urbrot *glutenfrei im Frischeversand bei anatis-naturprodukte.com*

Gluten-Bestandteile in den Darm, kommt es zu immer mehr und letztlich chronischen Entzündungsprozessen. Feststellbar ist eine Glutenunverträglichkeit in vollständiger Form oft nur durch hochmoderne Stuhlanalysen (Dr. Kenneth Fine, medizinischer Leiter von EnteroLab, leider derzeit nur in Muenster, Texas), wobei jeder Dritte US-Amerikaner als glutenunverträglich diagnostiziert wird und acht von zehn Betroffenen sogar eine genetische Veranlagung für die Glutenunverträglichkeit haben. Gerade Hashimoto-Patienten haben häufig Glutenunverträglichkeit und sollten gänzlich und fortwährend auf Gluten verzichten. Auch wenn es nicht im Blut festgestellt werden kann. Denn ein bereits geschwächtes Immunsystem zeigt oft keine Antikörper mehr an, daher sind die üblichen Gluten-Blutuntersuchungen, die noch dazu immer nur für einige Gluten-Bestandteile möglich sind, nicht 100 % aussagekräftig.
Gerade weil diese Zusammenhänge so wichtig sind und unsere Ernährungsgesellschaften und Medizin sich kaum dafür interessieren, weisen wir immer wieder darauf hin. An dieser Stelle erwähnen wir auch immer das pacha-maia Urbrot – in dunklen und hellen Sorten – als Teil der Problemlösung, da es glutenfrei, bio, vegan, durch 25 Stunden-Fermentation extrem bekömmlich und nährstoffreich ist – ein Genuss für alle, die auf ihre Gesundheit ganzheitlich achten wollen oder müssen.

Schilddrüse und EBV



Eine akute Schilddrüsenentzündung kann durch Bakterien hervorgerufen werden, aber auch durch Pilze oder Viren. Aus einer Borreliose kann sogar eine Hashimoto Thyreoiditis werden. An allererster Stelle steht aber das Epstein Barr Virus (EBV) in Verdacht Schilddrüsenerkrankungen auszulösen. Vor allem muss man daran denken, wenn gleichzeitig chronische Müdigkeit auftritt. Hatte man einmal eine Begegnung mit dem Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber), dann verbleibt der Erreger in den B-Lymphozyten, den Gedächtniszellen des Immunsystems, die Abwehrzellen und Antikörper produzieren. Kommt es hier zu besonderen Aktivitäten (Infekte wie Corona, Hormonumstellungen, auch Stresshormone und Schwermetalle), kann sich EBV reaktivieren und vermehren. Im Schlepptau hat es meist auch noch als Co-Infektion Streptokokken, die Blasen-, Nieren-, Scheiden-, Mandel-, oder Nasennebenhöhlenentzündungen verursachen. Vor allem vermutet man damit zusammenhängend die Entstehung von chronischer Erschöpfung, bestimmten Krebsarten (z. B. Lymphomen), Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, MS, Lupus, Fibromyalgie, Rheuma, Hepatitis C. Auch Long-Covid wird auf eine Reaktivierung von EBV zurückgeführt. Das ist allerdings aufgrund von 60 Unterarten von EBV schwer feststellbar, überhaupt, wenn sich das Virus in Organen wie Leber, Milz oder eben der Schilddrüse versteckt. Meist wird nur eine bereits durchlaufene Infektion diagnostiziert.

Hilfe gegen EBV

Sehr wirksam bei EBV sind das B*aikal Helmkraut mit Andrographis*, die *Artemisia annua*, der *Sternanis*, der *Cordyceps Vitalpilz* und die *Aminosäure Lysin*. Auch *Zink*, *Vitamin B-Komplex*, Vitamin C und D sowie *kolloidales Silber* können wichtig sein. Eventuell sogar alles gemeinsam, da EBV eine wirklich schwere Last darstellt. Mehr zu EBV, Schilddrüsenleiden und wie man sie mit bestimmten Nahrungsmitteln heilt, berichtet „Medizinmedium" Anthony William in seinem sehr empfehlenswerten Buch „Mediale Medizin". William zeigt den Weg aus EBV und bringt viele Fallberichte. Vor allem ist das wichtig, wenn Sie unter folgenden Symptomen leiden: Anhaltende Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nachtschweiß, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schwindel (durch Kalziumkristalle im Innenohr), Hirnnebel, Erinnerungslücken, Migräne, Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelschwäche, empfindliche Stellen, Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen, Haarausfall, Depression, schlechtes Gedächtnis, Rückenschmerzen, Glaskörpertrübungen, Tinnitus, Ängste, Brustenge, Brustschmerz, Asthma oder Speiseröhrenkrampf. Viele dieser Symptome sind auf Entzündung von bestimmten Nerven durch das Virus zurückzuführen.

Hashimoto Thyreoiditis zeigt sich durch

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, erhöhte Kälteempfindlichkeit, Verstopfung, trockene Haut, sprödes Haar und brüchige Nägel, Heiserkeit, Vergesslichkeit, Gedächtnisverlust, Gereiztheit, Depression, prämenstruelles Syndrom, Gewichtszunahme, Reizdarm, Muskel- und Gelenkschmerzen

Pflanzen mit Bezug zur Schilddrüse

BUNTNESSEL

Sie wirkt regulierend bei beginnender Schilddrüsenunterfunktion, indem sie die Empfindlichkeit der mit zunehmendem Alter nachlassenden Rezeptoren für Schilddrüsenhormone regeneriert und so den Stoffwechsel entscheidend verbessert. Das erleichtert etwa die Gewichtsabnahme.

ASHWAGANDHA

Bei Schilddüsenunterfunktion und Hashimoto ist die Antistress- und Schlafpflanze *Ashwagandha* zwar nicht selbst hormonell wirksam, wirkt jedoch ausgleichend über die Senkung des Cortisolspiegels. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen verbesserte Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg täglich) TSH, T3 und T4 signifikant.

GUGGUL

Guggul oder auch indische Myrrhe genannt, ist der beste Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3 und erhöht die Fettverbrennung.

BRAHMI

Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern. Außerdem ist *Brahmi* eine Antistresspflanze und fördert die geistig-seelische Entwicklung.

LÖWENZAHNWURZEL

Der Löwenzahn ist bei Schilddrüsenproblemen gleich mehrfach günstig. Wenn die Schilddrüse durch Hashimoto geschwächt ist, wirken sich zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte zerstörend aus. Der Löwenzahn hingegen unterstützt die Bauchspeicheldrüse, denn er reguliert den Insulinspiegel. Außerdem stärkt und entlastet er Leber und Galle. Eine starke Leber ist wichtig bei Hashimoto Thyreoiditis, auch weil adäquate Entgiftung die empfindliche Schilddrüse schützt. Der Löwenzahn wirkt entzündungshemmend und stressreduzierend. Schließlich führen gerade seine Bitterstoffe dazu, dass die Galle flüssiger und somit auch wirksamer wird.

VITALPILZE

Der *Cordyceps Vitalpilz* zeigt ausgleichende Wirkung bei Schilddrüsenunterfunktion und kalten Knoten, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung. Auch der *Chaga* und der *Agaricus Vitalpilz* balancieren die Schilddrüsenfunktion.

YAMS

Wirkt stressreduzierend und regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion.

KRILLÖL ODER MIKROALGENÖL

Die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren verbessern die Hormonbildung, reduzieren Enge und Kropfbildung. Bei Hashimoto Thyreoiditis sind sie unverzichtbar.

MORINGA

Moringa-Blätter weisen einen hohen natürlichen Gehalt an Mangan und Bor auf. Mangan ist wichtig bei einer Unterfunktion und einer Überfunktion der Schilddrüse. Mangan und Bor gibt es auch als Kolloide.

Nährstoffe speziell für die Schilddrüse

Die wichtigsten Nährstoffe für die Schilddrüse sind Jod, Selen, Eisen, sein Gegenspieler Kupfer, Mangan und Magnesium sowie die B-Vitamine und Vitamin D.

JOD

Jod ist das wichtigste Spurenelement der Schilddrüse, die die höchste Konzentration an Jod aufweist. Jod kommt im Meer vor, in den Fischen, Meerestieren, Meersalz und den Algen. Besonders empfehlenswert sind die *Sango Meereskoralle* und die Korallenkalkalge, die zusammen mit Tyrosin, der wichtigen Aminosäure für die Schilddrüse, in der *Aminosäuremischung III* enthalten ist. Übrigens behindert Fluorid in normalem Speisesalz und Zahnpasta die Jodaufnahme.

SELEN

Das zweitwichtigste Spurenelement für die Schilddrüse ist das Selen. Auch wenn die Schilddrüse genug Hormone produzieren kann, müssen die Hormonmoleküle erst aktiviert werden. Dazu brauchen sie Selen. Selenmangel trägt ganz entschieden zu Hashimoto Thyreoiditis bei. Er ist gefahrlos und schnell mit *kolloidalem Selen* (drei Tropfen täglich) zu beheben.

EISEN

Das dritte Element, das für die Schilddrüse eine wichtige Rolle spielt, ist das Eisen. Eisen steht mit den Kräften des Mars in Verbindung – mit Tatkraft, Mut, Kampfgeist und Durchsetzungskraft („Ich bin Ich und ich tue, was ich will"). Wenn man seine innere Wahrheit erkannt hat, dann geht es darum sie zu verwirklichen, das kann man nur mit genügend Eisen. *Kolloidales Eisen* oder *kolloidales Eisenöl* bzw. *Eisen-Chelat* füllen es schnell wieder auf.

KUPFER

Wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion hin- und herpendelt, ist oft Kupfermangel schuld. Er entsteht häufig durch Elektrosmog, gelegentlich auch über die langfristige Einnahme von Zinkverbindungen, die die Aufnahme des Gegenspielers Kupfer stören. *Kolloidales Kupfer* ist eine sehr gute Kupferquelle, die den Zinkspiegel nicht schwächt.

MANGAN

Mangan spielt bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen mit. Es übernimmt einige jodähnliche Funktionen. Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildungen sind deshalb nicht immer auf Jodmangel zurückzuführen. Einen Mangan-Mangel kann man mit *kolloidalem Mangan* ausgleichen oder mit *Moringablatt*. Mangan unterstützt etwa den Fettsäurestoffwechsel und die Gewichtsabnahme speziell an den Hüften („Birnenform") bei einer Schilddrüsenunterfunktion.

MAGNESIUM

Bei Schilddrüsenunterfunktion wird aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht genügend Magnesium aus der Nahrung aufgenommen. Schilddrüsenanregende Medikamente verbessern zwar die Magnesium-Aufnahme, erhöhen aber durch die allgemeine Stoffwechselanregung auch den Bedarf und die Magnesium-Ausscheidung. Eine gute Quelle ist etwa *kolloides Magnesium*, die *Micro Base* oder die *Sango Meeres Koralle*, die jedoch gleich auch noch Jod enthält und deshalb bei Hashimoto Thyreoiditis oder einer Überfunktion weniger empfehlenswert ist.

VITAMIN B-KOMPLEX

Bei Schilddrüsenüberfunktion verdoppelt sich der Bedarf an nervenausgleichenden B-Vitaminen. Eine pflanzliche Form ist der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

VITAMIN D

Ein guter Vitamin D-Spiegel ist bei Hashimoto Thyreoiditis unbedingt erforderlich. Gute Quellen sind etwa *Krillöl + Astaxanthin + Vitamin D+K2, liposomales Vitamin D* oder das vegane *Champignon Vitamin D.*

NAHRUNGS-ERGÄNZUNGS-MITTEL

IST

HÄNDISCHES VERKAPSU-LIEREN

ÜBERHAUPT NOCH ZEITGEMÄSS?

Sind vollautomatische Verkapsulierungsanlagen nicht hygienischer und wichtig für die Qualität verwendeter Extrakte? Solche Fragen werden immer wieder gestellt, wenn versucht wird, automatisch hergestellte Kapseln als qualitativ besser darzustellen. Altbekannte Firmen, oft schon in der Hand großer Pharmafirmen, schweigen dazu. Alle verwenden Zusatzstoffe, wie die Lebensmittelindustrie auch. Warum? Weil ihre Abfüllanlagen nur so funktionieren! Nur eine Handvoll kleiner Firmen im deutschsprachigen Raum stellt ihre Kapseln nach wie vor händisch her - und kann deshalb auf Lebensmittelzusatzstoffe verzichten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Zulassung von Lebensmittelzusatzstoffen hat einen Aufschwung ungeahnten Ausmaßes bedeutet. Und zwar für diejenigen Industrien der Lebensmittel-, Pharma- und Nahrungsergänzungsmittelbranche, die solche Stoffe benötigen, um überhaupt maschinell produzieren zu können. Der Naturheilkunde hat die Erfindung von Lebensmittelzusatzstoffen hingegen massiv geschadet, da dafür eine eigene Verordnung erlassen wurde – die Novel Food-Verordnung der EU. Sie verlangt für alles, was nicht nachgewiesenermaßen vor dem 15.5.1997 in der EU in nennenswerten Mengen in Verkehr war, die Durchführung teurer Zulassungsverfahren, in denen ihre Unbedenklichkeit bewiesen wird.

Novel Food Verordnung eliminiert Natursubstanzen

Das ist sinnvoll für Lebensmittelzusatzstoffe. Aber da nun Natursubstanzen in dieselbe Kategorie wie Lebensmittelzusatzstoffe fallen, wurden praktisch über Nacht unendlich viele, auch traditionelle, altbewährte Natursubstanzen mit einem Verkaufsverbot belegt, da niemand die teuren Zulassungen bezahlen will. Der Coriolus Vitalpilz oder die geniale Artemisia annua

fallen darunter und wurden den Menschen einfach weggenommen. Eine längst fällige Novelle zur Novel Food Verordnung, wo diese ungerechtfertigt in die Verordnung fallenden Natursubstanzen herausgenommen werden würden, ist bis jetzt ausgeblieben.

Nur händisch verkapsulieren gelingt ohne Beistoffe!

Unserer Meinung nach, erreicht man die beste Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln einerseits durch einen auch im biologischen und im energetischen Sinn hochwertigen und zugleich vielfältig überprüften Rohstoff und andererseits durch seine Verkapsulierung ohne Beistoffe. Das geht aber nur mit Menschen (halbautomatisch) statt Maschinen, mit viel Know-how und Fingerspitzengefühl. Warum? Weil jeder Rohstoff, wenn er ohne Beistoffe abgefüllt werden soll, die richtige Temperatur im Raum, die entsprechende Luftfeuchtigkeit, das entsprechende Tempo und den richtigen Druck bei der Befüllung der Kapseln benötigt, um daraus perfekte Kapseln herzustellen.

Maschinen brauchen Zusatzstoffe

Abfüllung mit Maschinen umgeht diese Problematiken, indem Lebensmittelzusatzstoffe wie Füll- und Rieselhilfen und was sonst noch für den reibungslosen Betrieb der Maschinen benötigt wird, beigefügt werden. Der damit angereicherte Rohstoff kann so immer regelmäßig und nahezu rückstandsfrei in die Kapseln fließen, ohne teure Betriebsunterbrechungen oder anschließende große Reinigungsaktionen. Bei Produktion von 100.000 Kapseln in der Stunde könnten Stehzeiten teuer werden, darum geht man auf Nummer sicher und nimmt auch tatsächlich genügend dieser synthetisch hergestellten Beistoffe - überhaupt bei hochkonzentrierten Extrakten, die noch schwieriger mit wenig Beistoffen abgefüllt werden können, weil Extrakte in der Regel stark wasseranziehend sind und zähes Material sich nicht mehr verkapsulieren lässt.

Verdächtiger Zusatzstoff Magnesiumstearat

Ein Blick auf die Zutatenliste am Etikett eines Produkts verrät schon, ob die Kapseln maschinell hergestellt wurden, was sehr wahrscheinlich ist, wenn man sie nicht gerade von einigen ganz wenigen Firmen bezieht, die händisch (halbmaschinell) arbeiten und daher keine Beistoffe benötigen. Zu den wichtigsten Beistoffen, auf die man unserer Meinung nach verzichten sollte, gehört etwa Magnesiumstearat, auch umschrieben als Magnesiumsalz. Und da Magnesium ohnehin doch jedem fehlt, muss es doch eher gesund sein. Oder etwa nicht?

Wozu es gebraucht wird

Wir haben bei Lebensmittelexperten nachgefragt. Ganz offiziell ist Magnesiumstearat ungefährlich, wie alle zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe, die ihre Studien durchlaufen haben. Es zerfällt im Körper in Magnesium und Stearinsäure, die beide natürlich vorkommen. Dennoch ist die Verbindung selbst nicht natürlich und muss sich auch nicht so verhalten, wie die natürlichen Bestandteile. Magnesiumstearat wird als Fließ- und Trennmittel eingesetzt und hilft dabei, dass sich keine Klumpen bilden, Mischungen besser gelingen und nichts an den Maschinen anhaftet, was zu teuren Stehzeiten infolge eines erhöhten Reinigungsaufwands führen könnte. Außerdem lässt sich damit der Fluss des Rohstoffes in die Kapsel besser steuern ohne dass etwas haften bleibt oder verklebt.

Verklebt es den Darm?

Nun steht Magnesiumstearat bei Naturheilkundlern schon lange als ungesund in der Kritik. Einige Studien deuten zumindest an, dass es die T-Zellen des Immunsystems schwächen, Allergien und in hohen Dosen im Tierversuch Blasensteine hervorrufen sowie die Aufnahme von Nährstoffen erschweren kann, da es einen „Antihaft"-Film bildet, der die zur Resorption notwendigen Poren verklebt. Magnesiumstearat bringt also vermutlich nicht nur den gewünschten Erfolg in der Maschine, sondern auch den unerwünschten

Effekt erschwerter Nährstoffaufnahme im Darm mit sich. Außerdem: Zur Herstellung von Magnesiumstearat (E572) wird häufig genmanipuliertes und mit großen Mengen an Schädlingsbekämpfungsmitteln behandeltes Öl verwendet. Ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation zeigte auf, dass sogar

toxische Chemikalien in dem Öl gefunden wurden, die in den Körper gelangen können.

Unnütz und gefährlich: Der Farbstoff Titandioxid

Müssen Kapseln schön weiß sein? Vielleicht wirken sie dann hygienisch rein, aber im Tierversuch löst häufig in weißen Kapselhüllen beigefügtes Titandioxid E171 bei Dauereinnahme Tumore und Entzündungen im Darm sowie Schäden im Immunsystem aus. Titandioxid wird zum Einfärben von Lebensmitteln und als Bestandteil weißer glänzender Überzüge beispielsweise von Süßigkeiten, Dragées aber auch in Backwaren, Suppen, Brühen, Soßen, Salaten, Aufstrichen und in Produkten mit verarbeiteten Nüssen eingesetzt. Es dient in Nanogröße außerdem als mineralischer Lichtschutzfilter in Sonnenschutzmitteln. Und es gelangt über den Verdauungstrakt in den Körper. Die für die Lebensmittelsicherheit in Österreich zuständige Behörde AGES urteilt auf ihrer Webseite aktuell: „Da Titandioxid nur sehr langsam vom Körper ausgeschieden wird, kann es sich in Organen anreichern. Im Rahmen der Risikobewertung der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) im Mai 2021 konnte eine Erbgutschädigung (Genotoxizität) nicht ausgeschlossen werden, da es sich gezeigt hat, dass Titandioxid DNA- und Chromosomen-Schäden verursachen kann. So ist die EFSA zum Schluss gekommen, dass die Verwendung von Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff nicht mehr sicher ist." Seit 7. August 2022 ist Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff verboten. Frankreich hat das krebserregende Potential bereits 2020 zur Kenntnis genommen und den Farbstoff vom Markt genommen. Ungeachtet dessen haben ihn etliche Nahrungsergänzungshersteller bis zum Verbot weiter verwendet.

Nanosilizium – das vielleicht grösste Problem von allen

Doch das alles war nur die Spitze vom Eisberg. Das Problem ist viel größer, wie man anhand von Nanosilizium sieht. Denn zu den wichtigsten Beistoffen, auf die man unserer Meinung nach verzichten sollte, gehört etwa auch Siliziumdioxid in Nanoform. Das Mittel gegen Feuchtigkeit und Verklumpung halten viele für harmlos. Ist es wahrscheinlich auch, solange kein zellgängiges Nanosilizium verwendet wird. Aber das wird – genauso wie die zugefügte Menge - nicht explizit auf den Etiketten angeführt. Außerdem ist synthetisches Nanosilizium als Zusatzstoff E551 zugelassen und wird extrem oft in der Lebensmittelindustrie – sogar in Bioprodukten – verwendet. Fertigsuppen, Instant-Kaffee, Würzpulver, Scheibenkäse, geriebener Käse, pulverisierte und verkapsulierte Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, Kosmetik, Lebensmittelverpackung, ja sogar Babynahrung enthalten den Zusatzstoff und er ist nicht immer deklariert. Bisher galt das als unbedenklich, doch Wissenschaftler des Schweizer Nationalen Forschungsprogramms „Chancen und Risken von Nanomaterialien" haben entdeckt, dass synthetisches Nanosiliziumdioxid

- In die dendritischen Zellen des Immunsystems aufgenommen wird und zu Entzündungsreaktionen im Darm führen kann.
- Dadurch ist die weitere Aufgabe der dendritischen Zellen gefährdet, neben dem Kampf gegen Erreger und Krebszellen auch das dynamische Gleichgewicht zwischen Abwehrreaktionen und Toleranz gegenüber Nahrungsbestandteilen oder gesunden Darmbakterien aufrechtzuerhalten.
- Das könnte erklären, warum bei häufigem Essen von Fertigprodukten die Zahl der Morbus Crohn-Erkrankungen ansteigt.

Leberschäden und Immunologie unberücksichtigt

Eine Zunahme der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist ebenfalls zu verzeichnen, wurde in dieser Arbeit jedoch nicht erwähnt. Dafür äußerte sich der Institutsleiter und Toxikologe, Prof. Nägeli, kritisch zur aktuellen Sicherheitsbeurteilung von Nanosilizium, da in den toxikologischen Analysen überhaupt keine immunologischen Kriterien erhoben wurden und bei Fütterungsversuchen mit Ratten bei der höchsten Dosis Leberschäden beobachtet, aber in der Risikoevaluation nicht berücksichtigt wurden. Verschiedene Studienergebnisse lassen außerdem den Schluss zu, dass

- Sich das nanotechnisch aufbereitete E551 im Körper nicht vollständig löst und daher in verschiedenen Organen ablagert.
- Es deshalb zu Störungen des Zellstoffwechsels, Entzündungen sowie vorzeitiger Zellalterung führen könnte.

Lebensmittelzusatzstoffe – ein Riesengeschäft

Eine Nachbegutachtung durch ein EU-Gremium 2018 kam dennoch zum Schluss, dass die Wirkungen des Nanosiliziums ohne weitere Grundlagen derzeit kaum ausgewertet werden können und entschied, dass es bei geschätzter Aufnahme von 20 bis 50 mg täglich weiterhin in Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln erlaubt sein soll. Niemand weiß allerdings, wie hoch sich die zugeführten Mengen wirklich anhäufen können und ab wann daraus Schäden zu erwarten sind. Der einzelne Konsument kann jedenfalls nicht wahrnehmen, wieviel Nanosilizium er sich insgesamt zuführt. Bei Nahrungsergänzungsmitteln kann er aber zumindest darauf achten, dass ohne synthetische Beistoffe verkapsuliert wurde. Unbedenklich sind dabei jedoch natürliche Trennmittel wie Reismehl, Akazienfaser, Korallenkalkalge (Lithotamnium calcareum), Curcuma- oder andere Kräuterpulver.

F&A

FRAGEN& ANTWORTEN

Bandscheiben-vorfall

Ich habe einen Bandscheibenvorfall. Kann ich mit Naturmitteln unterstützen?

F&A Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es mitunter zu massiven Entzündungen, die typische ausstrahlende Schmerzen auslösen. Mit Natursubstanzen kann man zwar nicht viel an der Ursache für den Vorfall ändern, aber gegen die Entzündung unterstützen. Da Entzündung Schmerz bedeutet, werden Schmerzen dadurch auch etwas gelindert. Entzündungshemmend wirken *Weihrauch*, Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, das für seine Schmerzlinderung bekannte *CBD-Öl* und *Cissus* quadrangularis, eine indische Kletterpflanze, die durch ihre regenerativen Kräfte bei nahezu allen Problemen im Bewegungsapparat hilfreich ist. Um die Bandscheiben zu entlasten, ist parallel zum Muskeltraining die Einnahme von essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) und *Cissus* quadrangularis ratsam. Cissus verbessert sämtliche Körperstrukturen und beschleunigt den Muskelaufbau - und das ohne die Nebenwirkungen von Anabolika. Übrigens erhält *Cissus* die Muskelmasse bei Bettlägrigkeit besser als jede andere natürliche Substanz. Bei gereizten Nerven hilft der *Hericium Vitalpilz*. Er gilt als „Nervenheiler" und „Schmerzpilz", regeneriert gereizte Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors und wirkt positiv auf die Myelinschichten der Nerven.

Bindegewebsschwäche

Meine Mutter hat aufgrund von schwachem Bindegewebe eine Blasensenkung, die sie operieren lassen muss. Kann sie das Bindegewebe zusätzlich stärken?

F&A Das gibt es einiges zu tun. *Cissus* regeneriert das Bindegewebe. Die Pflanze bewerkstelligt das durch eine dramatische Steigerung der Proteinsynthese. Ähnlich gut wirkt der *Astragalus*. Er hilft sogar noch, wenn die Bindegewebsschwäche bereits so ausgeprägt ist, dass die Organe nicht mehr an ihrem Platz gehalten werden können und sich senken. *Silizium* ist das wichtigste Spurenelement für das Bindegewebe, es stärkt und strukturiert. Auch Vitamin C und Kupfer spielen eine Rolle. Die Milz kontrolliert das Bindegewebe laut TCM und muss bei einer Bindegewebsschwäche mitgestärkt werden. Besonders günstig ist dafür der *Pleurotus Vitalpilz*, eventuell in einer Mischung mit *Guggul* und Thymian. Denn diese Mischung transformiert pathogene Feuchtigkeit (Ödeme) und Schleimansammlungen, die auf die geschwächte Milzenergie hinweisen. Diese Milzstärkung kommt schließlich direkt dem Bindegewebe zugute. Verzichten sollten Sie auf zu stark Abkühlendes und Verschleimendes wie Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch, Rohkost, Südfrüchte und kalte Mahlzeiten. Auch Frittiertes und Gebackenes sind ungünstig. Obst und Gemüse dämpfen statt roh essen.

Knochenbruch

Ich habe mir einen komplizierten Knochenbruch zugezogen und möchte die Heilung um jeden Preis beschleunigen, was angeblich nach dem Wechsel nicht mehr so schnell geht wie davor. Wissen Sie Rat?

F&A Knochen heilen durch die Ayurveda-Pflanze *Cissus* quadrangularis in einer um ein Drittel reduzierten Zeitspanne - selbst bei komplizierten Brüchen und Mitbeeinträchtigung von Gelenken, Knorpeln, Sehnen, Bändern. Sie heilen ebenfalls schneller, mitunter ohne Operation. *Cissus* leitet die Mineralisation des Kallus ein und unterstützt jede Phase der Knochenheilung. Nach sechs Wochen *Cissus* hat ein zuvor gebrochener Knochen 90 % der ursprünglichen Stärke, ohne *Cissus* nur 60 %. *Cissus* ist überhaupt nahezu ein Wundermittel für Körperstrukturen, auch für Sehnen, Bänder, Muskeln und Bindegewebe. Selbst die Knochendichte lässt sich damit verbessern. Die Pflanze wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Sie kräftigt Knochen, wenn sie durch Cortison geschwächt sind (Osteomalazie). Zusätzlich Silizium (etwa *flüssiges Silizium*) hält Knochen elastisch. Verliert der Knochen an Elastizität, bricht er leichter.

Probleme mit den Nägeln

Ich hätte so gerne schöne Nägel, hasse aber Nagellack und aufgeklebte Nägel. Kann man da etwas machen?

FA Wenn Sie zu jenen gehören, die künstliche Nägel oder Nagellack als unangenehm empfinden, werden Sie diesem kleinen, aber nachhaltigen Tipp viel abgewinnen können: Täglich morgens und abends nur wenige Tropfen *Baobaböl* auf Nägel und die umgebende Haut reiben. Denn nicht nur die Haut, glanzloses Haar und strapazierte Schleimhäute profitieren von *Baobaböl*, auch die Nägel wollen damit gepflegt sein! Die Haut um die Nägel wird weniger trocken, die Nägel selbst schön glänzend und sie sehen gepflegter aus. Allerdings sollte man ihnen die Wohltat zweimal täglich angedeihen lassen, um richtig gute Ergebnisse zu erzielen.
Zu weiche, absplitternde, einreißende Nägel werden fester mit *flüssigem Silizium* zum Einnehmen oder mit *kolloidalem Siliziumöl* zum Einölen von Haut und Nägeln. Die Wirkung ist verblüffend - auch Haare, Haut und Bindegewebe werden schöner. Ist Eisenmangel schuld am Splittern und Abbrechen der Nägel, dann können Querrillen, Löffelnägel oder aufgewölbte Nägel entstehen. Die besten Eisenquellen unserer Meinung nach sind *kolloidales Eisen*, in wässriger Form oder auch als *kolloidales Eisenöl*, die über die Haut in den Körper gelangen. Auch *Eisen-Chelat Kapseln* sind eine gute Eisen-Quelle.
Übrigens: Eine Studie der Duke University warnt vor Nagellacken mit sehr häufig verwendeten Endokrinen Disruptoren wie Diphenylphosphat, eine Form von Triphenyl-Phosphat gegen schnelles Absplittern des Nagellacks. Endokrine Disruptoren können das Hormonsystem schädigen. Sie gelangen bereits nach zwei Stunden in den Körper und spielen bei Tieren eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung von Brust- und Eierstockkrebs. Vor allem Kinder und Jugendliche sollten keinen Nagellack verwenden!

Nagelbetteiterung und Nagelpilz

Meine Schwester quält sich mit einer hartnäckigen Nagelbetteiterung und mein Mann mit einem Nagelpilz. Da gibt es doch sicher Hilfe, oder?

FA Beides kommt recht häufig vor und kann tatsächlich hartnäckig sein. Die unserer Meinung nach beste Hilfe: *Kolloidales Silber* bei Nagelbetteiterung und *kolloidales Ozonöl* bei Nagelpilz, öfters täglich anwenden.

Kalkschulter

Welchen Tipp hat die Naturheilkunde gegen meine beginnende Kalkschulter?

FA Die Einnahme von *flüssigem Silizium* und das Einreiben mit *kolloidalem Kalzium* lindern eine Kalkschulter. Außerdem könnte *Vitamin K2* helfen. Es steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln (z. B. Kalkschulter).

Magnesiummangel

Ich habe trotz vom Arzt verordneter Magnesiumeinnahme Wadenkrämpfe, warum?

FA Wahrscheinlich haben Sie herkömmliches Magnesium in Verwendung, bekommen von größeren Mengen Durchfall und es hilft nicht viel. Wir empfehlen Ihnen stattdessen *kolloidales Magnesiumöl* täglich morgens und abends einige Tropfen auf beide Waden und aufs Herz zu reiben. Sie werden rasch eine Besserung spüren, ohne Durchfall. *Kolloidales Magnesiumöl* wird langsam über die Haut in den Körper abgegeben. Es entspannt die Muskulatur und hat sich auch bei Muskelkater bewährt. Bei Kopfschmerzen und Problemen mit Ohren oder Augen kann es erstaunliche Besserungen erzielen, wenn man es in den Nacken reibt. Es ist bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat bewährt, da es die Muskulatur sofort entspannt.

Cholesterin und Bluthochdruck

Ich habe Diabetes Typ 1 und sollte Cholesterin und Bluthochdruck senken.

FA Bewährt haben sich beispielsweise *Grapefruitkernextrakt* und der *Maitake Vitalpilz*, beides in der Tagesdosis. Auch die *Buntnessel* hilft vielen bei beiden Problematiken hervorragend.

Abnehmen

Ich muss ein paar Kilos abnehmen und weiß nicht, ob ich meinen Ernährungsplan noch mit Naturmitteln unterstützen kann.

FA Eine Möglichkeit ist die *Buntnessel*, die die Resorption der Schilddrüsenhormone verbessert und hilft, gezielt wirklich Fett abzunehmen - ohne den Verlust von Muskelmasse oder Körperwasser, die sich meist so schön spektakulär auf der Waage niederschlagen, aber unerwünscht sind. Das Abnehmen wird noch gezielt unterstützt mit den *Aminosäuremischungen I und III*, die diejenigen „Befehlsgeber" zur Verfügung stellen, die das Abnehmen im Körper dirigieren. Alternativ ist auch *Grapefruitkernextrakt* geeignet, wenn man keine Medikamente nimmt, denn er könnte dazu führen, dass sie schneller abgebaut werden. *Grapefruitkernextrakt* regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. *Grapefruitkernextrakt* baut diese Fettsäuren ab, wie während einer strengen Diät. Auch das Hungergefühl geht deutlich zurück und Gier nach Süßem wird gelindert. Es ist für diese Effekte aber die doppelte Tagesdosis erforderlich.
Weitere Abnehmhilfen aus der Natur: Papaya-Enzyme aus dem *Papayablattee* sind wirksame „Fettverbrenner". Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden. *Guggul* – die indische Myrrhe -, ist der beste Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3, erhöht die Fettverbrennung. Falls Sie ein „Stress-Esser" sind: *Ashwagandha* entspannt die Nerven und reduziert Stress. Stress behindert den Fettabbau und lässt uns schlecht verdauen und schlafen.

Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft
Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen. Für die **einfache Mitgliedschaft** um **30 Euro** erhalten Sie:

- Das LEBE *natürlich* Magazin 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den Vereins-Newsletter an Ihre Mail-Adresse
- Die Vereins-Website naturundtherapie.at mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen LEBE *natürlich* Magazine
- Download aller Infoblätter zu den Naturprodukten

Für die **Premiummitgliedschaft** um **140 Euro** erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten, die laufend erweitert werden. Damit werden die bisherigen live-Schulungen ersetzt und sind bequem von zu Hause aus, sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar. Wer schon 2021 Premiummitglied war, bezahlt nur den ermäßigten Preis von 70 Euro.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2022

- Senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogersdorf, Austria
- oder scannen Sie das ausgefüllte Formular ein und senden Sie es an office@naturundtherapie.at
- oder Online Anmeldung unter naturundtherapie.at

Bankdaten:
Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf
BIC: RLBBAT2E027
IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202
Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
„Vereinsmitgliedschaft 2022"

Vorname:	**Nachname:**
Straße:	**Nr:**
PLZ:	**Ort:**
Telefon:	**E-Mail:**
Tätigkeit:	
Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- ☐	**Premiummitgliedschaft EUR 140,-** ☐ (bei Premiummitgliedschaft 2021: 70,- Euro)
Newsletter, einmal pro Monat (naturundtherapie.at):	☐ **JA** ☐ **NEIN**
Unterschrift:	**Datum:**

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie
Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin LEBE natürlich) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.
Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen. Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (office@naturundtherapie.at) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

Die Naturheilkundeplattform „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“ bietet Premiummitgliedern Online-Schulungen auf naturheilkundlicher Basis an.

LIEBE NATURFREUNDE!
Die Premiummitgliedschaft ermöglicht den uneingeschränkten Zugang zu unseren Videos –professionell gefilmtes, von namhaften Referenten präsentiertes Wissen über viele Natursubstanzen, Kolloide, monoatomare Werkstoffe, traditionelle Medizinsysteme und neue Trends der Energiemedizin. Lernen bequem von zu Hause aus. Ansehen so oft man möchte. 365 Tage lang ab der Freischaltung nach Eingang des Mitgliedbeitrags.

2022:
TCM-Schulungsvideos 12 Stunden - Grundlagen der TCM und praktische Anwendung

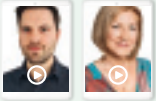
VON BERNHARD JAKOBITSCH – NATURHEILPRAKTIKER, SEMINARLEITER, TCM THERAPEUT, ZHINENG QI GONG THERAPEUT

In den 4 Seminartools zu je drei Stunden geht es darum, die Grundbegriffe der TCM kennen zu lernen, die TCM ganzheitlich zu verstehen und mit Hilfe von Natursubstanzen sowie Ernährung im täglichen Leben anzuwenden. Insbesondere Qi ist weit mehr als nur Energie. Qi ist ein holistisches Konzept des Lebens, das man direkt erleben kann. Wenn wir mit Natursubstanzen arbeiten, können wir unser Qi direkt nähren und besser ausgleichen. Wie erkennt man aber harmonisierende Qi-reiche Natursubstanzen sowie wertvolle Lebensmittel? Was ist der Unterschied zu normalen, chemischen Wirksubstanzen? Und wie wird unser Leben dadurch beeinflusst? Der Experte bietet verständlich aufbereitete Einblicke in die TCM-Ernährung und TCM-Therapie aus unterschiedlichen Blickwinkeln und mit vielen praktischen Beispielen.

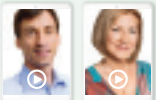
SCHULUNGSVIDEOS 2021
Für Premiummitglieder 2021 ist der Zugang zu diesen Videos weiterhin möglich und durch den 50%igen Rabatt auf die Mitgliedschaft kostenlos.

THEMENÜBERSICHT DER EINZELNEN VIDEOS:

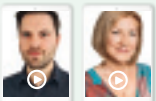
»NATURSUBSTANZEN VON A-Z«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 215 min



»NEUE NATURSUBSTANZEN«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 50 min
Bernhard Jakobitsch



»VITALPILZE AUS WESTLICHER SICHT«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 105 min
Mag. Martin Traunmüller



»VITALPILZE AUS SICHT DER TCM«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 55 min
Bernhard Jakobitsch

»WOFÜR NAHRUNGSERGÄNZUNG«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 30 min

»OMEGA-3-FETTSÄUREN«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 100 min

»DIE HANFPFLANZE«
Dr. med. Dagmar Zidek ≈ 45 min

»KOLLOIDALE UND MONOATOMARE WERKSTOFFE«
Wolfgang Bischof ≈ 210 min

»BIOPHOTONEN IM ALLTAG«
Wolfgang Bischof ≈ 30 min

»WASSERBELEBUNG«
Wolfgang Bischof ≈ 25 min

»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR«
Thomas Aigelsreiter ≈ 25 min

»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN«
Thomas Aigelsreiter ≈ 35 min

IHRE VORTEILE

- **einfache Anmeldung unter naturundtherapie.at**
- **für € 140,- Premium Jahresmitgliedschaft**
  (Bei Premiummitgliedschaft 2021 70,- Euro)
- **jederzeit und überall via Internet abrufbar**
- **Lernen im eigenen Tempo**
- **laufend neue Videos**

ZUSÄTZLICH:
Einjährige Vereinsmitgliedschaft, inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis samt 4 Ausgaben des 40-seitigen Naturheilkunde-Gesundheitsmagazins „LEBE *natürlich*“

Werde jetzt Mitglied
Kontaktieren Sie uns –
werktags von 8-12h – +43 3325 88800 –
wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Jetzt informieren
unter: naturundtherapie.at

naturundtherapie.at

Kolloide & Monos

Kolloide

Ionic Bismut	100 ml	€ 43,90
Ionic Bor	100 ml	€ 44,90
Ionic Kalzium	100 ml	€ 43,90
Ionic Chrom	100 ml	€ 44,90
Ionic Eisen	100 ml	€ 43,90
Ionic Fullerene	100 ml	€ 44,90
Ionic Germanium	100 ml	€ 45,50
Ionic Germanium	200 ml	€ 83,70
Ionic Glyko (Kohlenstoff)	100 ml	€ 29,20
Ionic Gold	100 ml	€ 45,50
Ionic Gold	200 ml	€ 83,70
Ionic Kalium	100 ml	€ 43,90
Ionic Kobalt	100 ml	€ 43,90
Ionic Kupfer	100 ml	€ 44,90
Ionic Lithium	100 ml	€ 43,90
Ionic Magnesium	100 ml	€ 44,90
Ionic Magnesium	200 ml	€ 78,70
Ionic Mangan	100 ml	€ 44,90
Ionic Molybdän	100 ml	€ 43,90
Ionic Natrium	100 ml	€ 43,90
Ionic Nickel	100 ml	€ 43,90
Ionic Platin	100 ml	€ 43,90
Ionic Schwefel	100 ml	€ 44,90
Ionic Selen	50 ml	€ 55,90
Ionic Silber	100 ml	€ 27,20
Ionic Silber	500 ml	€ 94,80
Ionic Silber	200 ml	€ 45,50
Ionic Silizium	100 ml	€ 44,90
Ionic Silizium	200 ml	€ 78,70
Ionic Tantal	100 ml	€ 44,90
Ionic Vanadium	100 ml	€ 43,90
Ionic Zink	100 ml	€ 44,90
Ionic Zink	200 ml	€ 78,70
Ionic Zinn	100 ml	€ 43,90

Monos

Mono Bor	30 ml	€ 39,40
Mono Chrom	30 ml	€ 39,40
Mono Eisen	30 ml	€ 39,40
Mono Germanium	30 ml	€ 39,40
Mono Gold	30 ml	€ 39,40
Mono Iridium	30 ml	€ 39,40
Mono Kupfer	30 ml	€ 39,40
Mono Magnesium	30 ml	€ 39,40
Mono Mangan	30 ml	€ 39,40
Mono Osmium	30 ml	€ 39,40
Mono Palladium	30 ml	€ 39,40
Mono Platin	30 ml	€ 39,40
Mono Rhodium	30 ml	€ 39,40
Mono Ruthenium	30 ml	€ 39,40
Mono Silber	30 ml	€ 39,40
Mono Silizium	30 ml	€ 39,40
Mono Vanadium	30 ml	€ 39,40
Mono Zink	30 ml	€ 39,40
Mono Zinn	30 ml	€ 39,40
Mono Zirkon	30 ml	€ 39,40

Kolloidale Öle

Ionic Eisenöl	50 ml	€ 56,50
Ionic Germaniumöl	50 ml	€ 56,50
Ionic Goldöl	50 ml	€ 56,50
Ionic Magnesiumöl	50 ml	€ 54,50
Ionic Silberöl	50 ml	€ 54,50
Ionic Siliziumöl	50 ml	€ 54,50
Ionic Zinköl	50 ml	€ 54,50
Ionic Ozon-Öl	200 ml	€ 45,50

Testsatz

Kolloide & Monos

€ 49,00

Wichtige Info: Unsere Kolloide werden ausschließlich durch Protonenresonanz und nicht durch Elektrolyse hergestellt. Bei der Protonenresonanz wird das Ausgangsmaterial durch seine Eigenresonanz stark erregt und dann durch einen elektrophysikalischen Prozess in gewünschter Partikelgröße und mit gewünschter Ladung abgespalten – direkt in doppelt destilliertes Wasser oder auch direkt in ein Pflanzenöl. Dadurch ist es einerseits möglich, sehr viele Stoffe, nicht nur Silber, in kolloidale Form zu bringen. Andererseits hängt die Qualität des Kolloids entscheidend vom Herstellungsprozess ab. Protonenresonanz erzeugt stets Kolloide in gewünschter Partikelgröße und gewünschter Ladung. Beides ist bei der Elektrolyse unsicher. Kolloid ist also nicht gleich Kolloid und der Preis richtet sich nach dem Aufwand bei der Herstellung.

anatis
nahrungsergänzungsmittel
Vertrieb: anatis-naturprodukte.com

Die Omega-3 Familie

anatis
nahrungsergänzungsmittel

premium Krillöl + 6 mg Astaxanthin/Tds
100 Kps. | € 84,90
€ 36,90
40 Kps.

premium Krillöl +Vit D3 + Vit K2 + 3 mg Astaxanthin
80 Kps.
€ 71,90

Mikroalgenöl
150 ml
€ 33,90

anatis Naturprodukte

Acerola pur | 180 Kps.	€ 41,90
Acerola + Zink | 90 Kps.	€ 26,00
BIO Akazienfaser | Pulver | 360 g	€ 29,90
Aloe vera | 90 Kps.	€ 39,90
Aminosäuren I | 180 Kps.	€ 34,90
Aminosäuren III | 180 Kps.	€ 34,90
Aminosäure Glutamin | 350 g	€ 34,90
Aminosäure Lysin | 180 Kps.	€ 28,40
Aminosäure Threonin | 180 Kps.	€ 30,60
Aminosäure Tryptophan 180 Kps.	€ 30,60
Astragalus+Goji Beere + Angelica sinensis | 90 Kps.	€ 35,90
Baikal Helmkraut + Andrographis 90 Kps.	€ 35,90
Baikal Helmkraut + Andrographis 180 Kps.	€ 56,90
BIO Baobab Pulver | 270 mg	€ 29,90
Bittermelone | 60 Kps.	€ 21,90
Brahmi | 90 Kps.	€ 26,90
BIO Brennnessel | 180 Kps.	€ 21,90
Buntnessel | 180 Kps.	€ 36,90
CBD-Öl 10 % | 10 ml	€ 69,00
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2 | 90 Kps.	€ 41,90
Chlorella | 280 Plg.	€ 28,90
Cissus | 90 Kps.	€ 27,00
Cissus | 180 Kps.	€ 46,90
Cistus | 80 g	€ 20,90
BIO Curcuma | 90 Kps.	€ 27,00
Curcumin (Curcugreen™) | 90 Kps.	€ 41,60
Eisen-Chelat | 90 Kps.	€ 21,90
Enzyme | 90 Kps.	€ 34,90
Granatapfel | 60 Kps.	€ 28,40
Grapefruitkern-Extrakt | 90 Kps.	€ 28,40
Ingwer | 90 Kps.	€ 28,90
Lactobac | 60 Kps.	€ 31,90
Löwenzahnwurzelextrakt | 90 Kps.	€ 26,90
Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E 90 Kps.	€ 28,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin 180 Kps.	€ 26,90
Mariendistel+Artischocke | 90 Kps.	€ 28,90
BIO Mate Tee | gerebelt | 250 g	€ 18,90
Micro-Base | Basenpulver | 360 g	€ 34,90
Micro-Base Aronia Basenpulver | 360 g	€ 34,90
BIO Moringa | 180 Kps.	€ 31,90
MSM | 60 Kps.	€ 28,90
MSM | 130 Kps.	€ 51,90
Oreganoöl | 60 Kps	€ 25,90
Papayablatt | 180 Kps.	€ 27,00
Rhodiola Mix | 60 Kps.	€ 31,70
Rhodiola rosea | 90 Kps.	€ 31,70
BIO Rosmarin | 90 Kps.	€ 17,90
Rotklee + Yams | 90 Kps.	€ 31,90
Sägepalmextrakt + Reishi 90 Kps.	€ 31,90
Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2 | 180 Kps.	€ 34,90
Shilajit Huminsäure | 90 Kps.	€ 31,90
Silizium – flüssig | 200 ml	€ 34,90
BIO Spirulina | 180 Kps.	€ 34,90
BIO Sternanis | 90 Kps.	€ 22,90
BIO Sternanis | 180 Kps.	€ 35,90
BIO Tausendguldenkraut 180 Kps.	€ 23,90
Tulsi Tee | gerebelt | 80 g	€ 18,90
Traubenkernextrakt OPC | 60 Kps.	€ 28,90
Traubenkern OPC + Q10 | 90 Kps.	€ 28,40
Vitamin B-Komplex aus Quinoa 90 Kps.	€ 31,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa 180 Kps.	€ 57,90
Vitamin D3 +K2 liposomal | 60 ml	€ 28,90
Vitamin K2 | 90 Kps	€ 34,90
Weihrauch | 90 Kps.	€ 28,90
Weihrauch | 180 Kps.	€ 49,90
Yams | 90 Kps.	€ 22,90
Zink | 90 Kps.	€ 27,00

anatis Kosmetik

BIO Baobaböl | 100ml	€ 23,90
BIO Baobaböl DUO 100ml + 30ml	€ 33,90
Desinfekt Biomimetik | 200 ml	€ 17,50
Desinfekt Biomimetik | 1 Liter	€ 36,00
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert | 45 g	€ 29,00
Vulkanmineral Badezusatz | 120 g	€ 21,90

anatis Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 143,00
Buntnesselkur groß	€ 179,00
Buntnesselkur klein	€ 98,90

Cafe Kogi

Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90
Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee gemahlen 250 g	€ 10,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso gemahlen 250 g	€ 10,90
Cafe Kogi SEIVAKE Vollautomat ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90

Weitere Produkte

Öko Spülmaschinenbeutel	€ 19,70
Öko Waschball	€ 38,70
Winkelrute	€ 41,90
Öko Tensor	€ 42,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD	€ 15,00
Golden Dolphin Essence – Spray	€ 15,00
Happy Golden Dolphin Package: 1 x Happy Dolphins in the Wild, 1 x Golden Dolphin Essence	€ 28,00
transformer intense nat. Energetikum - Konzentrat | 310 g	€ 49,90
transformer profi nat. Energetikum 5,2 kg	€ 139,90
transformer BIO-TEC Treibstoffzusatz (fuel saver) | 250 ml	€ 29,90
Akaija Anhänger Sterling Silber, 1,9 cm	€ 55,00
Akaija Anhänger bold Sterling Silber, 2,2 cm	€ 62,00
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm	€ 275,00
Akaija Aurahealer Bild, Nachtleuchtfarbe, 30 x 30 cm	€ 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger Sterling Silber 4 cm Länge | mit Amethysten od. Bergkristallen	€ 150,00
Testsatz Naturprodukte	€ 49,00

anatis-naturprodukte.com

AT-BIO-301

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

Österreichische Post AG
M 09Z038097
Netzwerk Gesundheit
Postfach 10
8382 Mogersdorf

bezahlte Anzeige

Nahrungsergänzung aus der Natur

anatis
nahrungsergänzungsmittel

Ashwagandha	Guggul + Pleurotus	Ionic Eisenöl NEU	Reset - Alchemistische Tropfen | 50 ml
90 Kps.	180 Kps.	50 ml	
€ 24,90	€ 44,90	€ 56,50	€ 36,90

Das Vitalpilze Sortiment

BIO	Agaricus | 90 Kps.	€ 31,70
BIO	Auricularia | 90 Kps.	€ 28,40
BIO	Auricularia | 180 Kps.	€ 49,80
	Chaga | 90 Kps.	€ 23,90
	Chaga | 180 Kps.	€ 41,90
BIO	Cordyceps | 90 Kps.	€ 28,40
BIO	Cordyceps | 180 Kps.	€ 47,00
BIO	Hericium | 90 Kps.	€ 31,70
BIO	Hericium | 180 Kps.	€ 54,50
BIO	Maitake | 90 Kps.	€ 26,90
BIO	Pleurotus | 90 Kps.	€ 23,90
BIO	Polyporus | 90 Kps.	€ 26,90
BIO	Reishi 4-Sorten | 90 Kps.	€ 31,90
BIO	Reishi 4-Sorten | 180 Kps.	€ 54,50
BIO	Reishi 4-Sorten | Pulver 140 g	€ 61,90
BIO	Shiitake | 90 Kps.	€ 21,90
BIO	Shiitake | 180 Kps.	€ 37,90
BIO	Shiitake-Winter-Mix | 90 Kps.	€ 28,90

Die odem Produkte

Die odem Technologie - **Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur**
Programmiertes Trägermaterial erzeugt das odem Feld, das eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den Auswirkungen von Elektrosmog, Handystrahlung und geopathischen Belastungen schützt. Die daraus entstehende natürliche Ordnung stimuliert die Vitalfunktionen, insbesondere das autonome Nervensystem, fördert die Reparaturfähigkeit, die Regeneration und die Regulation.
Die Wirkung ist nachweisbar über Herzratenvariabilitätsmessung, Dunkelfeldmikroskopie und Mikrozirkulationsmessung.

repose odem		
schwarzes Armband/recyceltes PET		€ 98,-
schwarzes Armband/Leder		€ 119,-
ease odem		
schwarzes Armband/recyceltes PET		€ 98,-
schwarzes Armband/Leder		€ 119,-
guardian odem		
Handy chip	∅ 50 mm	€ 58,-
ambit odem	∅ 236 mm	€ 690,-
car odem	∅ 126 mm	€ 450,-

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. Mehr Info unter anatis-naturprodukte.com
Anatis Naturprodukte 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 oder +43 3325 88800

Bezugsquelle