LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE 04/22

SCHLAFMITTEL
BETÄUBUNG STATT REGENERATION

VERDAUUNG
WENN DER MAGEN STREIKT

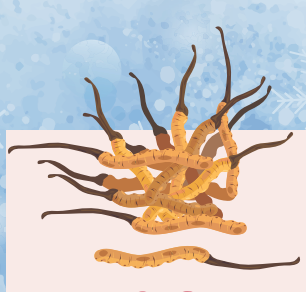
MAKULA
DAS HÄLT SIE FIT

KNOCHEN
HOCHSAISON FÜR HEILUNG

MAGNESIUM
SCHLAGANFÄLLE UND HERZINFARKT

CLOSTRIDIEN
OREGANOÖL KANN HELFEN

Q10
ENERGIE FÜR HERZ & HIRN



KNOCHEN REGENERATION
IM WINTER IST DIE BESTE ZEIT DAFÜR.
6

ENTSPANNTER MIT
MAGNESIUM

14

WAS DIE **MAKULA FIT HÄLT**

9

KREBSVORSORGE AUF DEM PRÜFSTAND

24

COENZYM Q10
ENERGIE FÜR HERZ & HIRN
10

F&A
FRAGEN& ANTWORTEN
22

WENN DER **MAGEN STREIKT**

20

CLOSTRIDIEN
WENN DURCHFÄLLE BEDROHLICH WERDEN

13

SO GEFÄHRLICH SIND **SCHLAFMITTEL**
17

ERFAHRUNGEN **MIT ENZYMEN**
27

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: 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: 100.000
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,

Sind wir noch an die Rhythmen der Natur angepasst oder leben wir prinzipiell nur mehr so, wie es uns das moderne Leben abverlangt? Im Winter ist das gar nicht empfehlenswert, denn wenn man sich jetzt auspowert, büßt man das mit Frühjahrsmüdigkeit und Verschlechterung vieler Krankheiten im Frühjahr. Der Winter ist nach den Lehren der TCM eine wichtige Regenerationszeit. Jing soll aufgebaut werden. Wie das geht, erklären wir im ersten Artikel. Vom Jing-Aufbau profitieren ganz besonders die Knochen, über deren Festigung wir im zweiten Artikel berichten. Weiter geht es mit der Frage, wie man die Makula fit hält – ein Thema, das viele Ältere betrifft. Wie auch der nächste Artikel, der sich um das Coenzym Q10 dreht, ein wichtiger Stoff zum Energieaufbau, den der Körper ab 40 Jahren nicht mehr ausreichend selbst produziert. Anschließend sind wir resistenten Keimen auf der Spur. Das Beispiel Clostridien zeigt auf, wie froh man sein muss, dass es neben der modernen Pharmazie doch auch immer noch die guten, altbewährten Gewürzöle wie Oreganoöl gibt, das den Erregern schneller den Garaus macht als Antibiotika das könnten. Wir klären vieles rund um den Mineralstoff Magnesium, haben Wissenswertes bei Magenbeschwerden aus Sicht der TCM zu berichten und ziehen mit Schlaftabletten und ihren Nebenwirkungen ins Gericht. Wie viel besser ist es doch, sich mit natürlichen Alternativen zu befassen! Ein Weg daran führt ohnehin nicht vorbei, denn der Gebrauch von Schlaftabletten ist lebensgefährlich, wie neue Studien deutlich machen.

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. 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.

Osteoporose rechtzeitig stoppen

Man ist ihr nicht hilflos ausgeliefert. Gegen den Verlust von Knochendichte gibt es einige Natursubstanzen, die sich sehr bewährt und keine negativen Nebenwirkungen haben. Energetisches Austesten ist sinnvoll, denn es gibt nicht die „eine" wirksame Substanz – meist stellt sich der Therapieerfolg mit einer Kombination aus mehreren ein. Neuerdings ist er sogar durch einen Schnelltest zu Hause überprüfbar.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Von Osteoporose sind meist Frauen betroffen. Nicht nur im hohen, auch schon im mittleren Alter und nicht nur „Faule", sondern genauso Sportliche. Röntgenstrahlen können Knochenabbau allerdings erst erkennen, wenn er schon eingesetzt und ein gewisses Maß erreicht hat. Der OsteoTest (von Osteolabs) ist hingegen ein Frühtest. Er bestimmt die Kalzium-Verhältnisse in den Knochen anhand einer Urinprobe, die man selbst zu Hause durchführen kann. Bei dem klinisch getesteten Verfahren werden die Kalzium- und Kreatinin-Werte im Urin mehrfach in einem hochleistungsfähigen Massenspektrometer gemessen. Das wirklich Bemerkenswerte an diesem Test: Therapieerfolge sind sofort sichtbar. Bleiben sie aus, kann eine unnötige oder unwirksame Therapie schnell abgebrochen und durch eine bessere Maßnahme ersetzt werden. Das ist wichtig, denn es sind letztlich mehrere Natursubstanzen, die bei Osteoporose perfekt helfen können. Testet man sie energetisch aus, ist die Chance am größten, dass sie auch wirklich helfen. Dazu hat aber nicht jeder die Gelegenheit. Mit dem OsteoTest wird einem nun ein Therapieerfolg recht schnell gezeigt.

Der Knochenheiler Cissus

Viele brauchen nur diese eine Natursubstanz und die Knochendichte erholt sich binnen sechs Monaten: *Cissus* quadrangularis, ein indisches Efeugewächs, ist die allerbeste Empfehlung bei Knochenbrüchen und wenn schon Osteoporose besteht. Die Pflanze beschleunigt jede Phase der Knochenheilung, leitet die Mineralisation des Kallus ein, verkürzt die Knochenheilungszeit auf nur vier Wochen –

zwei Wochen weniger als ohne Cissus. Nach sechs Wochen hat der Knochen laut Studien dank *Cissus* bereits wieder 90 % der ursprünglichen Stärke, ohne Cissus nur 60 %. Die Pflanze wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. *Cissus* kräftigt Knochen sogar, wenn sie durch das körpereigene Stresshormon Cortisol oder das Medikament Cortison geschwächt sind (Osteomalazie). Denn Cissus ist ein Adaptogen, das die Stressanpassung erleichtert und Cortisol senkt. Erfreulicherweise werden durch *Cissus* auch gleich das Bindegewebe, Gelenke, Knorpeln, Sehnen, Bänder, Muskulatur, Zähne und Kiefer mitgestärkt, es profitiert also der ganze Bewegungsapparat und alle Körperstrukturen.

Die Rolle des Vitamin D und K2

Osteoporose ist natürlich nicht nur ein Winterthema. Verschlimmerungen kennt man im Winter allerdings schon, wenn durch die mangelnde Sonne der Vitamin D-Spiegel noch weiter in den Keller wandert, als er bei vielen ohnehin schon ist. Die Knochen benötigen Vitamin D, um Kalzium aufnehmen zu können, das Knochen und Zähne härtet, aber auch für die Muskulatur von Bedeutung ist. Um die Knochen gut mit Vitamin D zu versorgen, benötigt man nur die normale Tagesdosis. Hochdosen setzt man in erster Linie für das Immunsystem ein.

Allerdings stellt Vitamin D allein nicht automatisch sicher, dass das vermehrt aufgenommene Kalzium tatsächlich in die Knochen wandert! Dazu ist ein weiteres Vitamin nötig: Das Vitamin K2. Es wird auch „der Steuermann im Kalziumstoffwechsel" genannt, weil es die Kalziumeinlagerung in die Knochen reguliert. Nimmt man Vitamin D ohne Vitamin K2 besteht die Gefahr, dass man „verkalkt", das Kalzium statt im Knochen in Gelenken, Gefäßen oder als Steine in der Niere eingelagert wird.

Kalziumbomben fördern die Verkalkung

Gewarnt sei auch vor Kalziumhochdosen, die bestenfalls zu Verkalkung führen, überhaupt wenn sie aus schlecht verwertbarem und die Magensäure neutralisierendem Kalziumkarbonat bestehen. Ausnahme unter den Kalziumcarbonaten ist die *Sango Meeres Koralle*, die in ionisierter, gut aufnehmbarer Form vorliegt. Man sollte bei der Einnahme aber zwei Stunden Abstand zum Essen halten. Alternative ist die *Micro Base* aus Kalzium- und Magnesiumcitrat oder *kolloidales Kalzium*. Meist ist jedoch gar nicht der vermeintliche Kalziummangel das Problem, sondern die falsche Kalzium-Verteilung im Körper – eben die Verkalkung.

> Durch Vitamin D wird die Aufnahme von Kalzium gefördert. Doch erst Vitamin K2 sorgt für die richtige Einlagerung in Knochen und Zähne.

Das Milch-Heilt-Osteoporose-Märchen

Der Wert von Milchprodukten für die Knochen Erwachsener ist schon seit längerem in Frage gestellt. Viele haben Milcheiweiß- und Milchzuckerunverträglichkeit und Milchprodukte verschleimen den Körper. Vergleichsweise viel besser ist grünes Gemüse wie Brokkoli oder *Baobab*, das afrikanische Fruchtpulver mit hohem Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor – ideal also für starke Knochen, wobei sich auch der hohe Ballaststoffanteil positiv auf die Darmreinigung auswirkt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

Bor und Kalziumstoffwechsel

Eine zentrale und völlig unterschätzte Rolle bei der Entstehung der Osteoporose spielt das Spurenelement Bor. Bor wird gleich aus mehreren Gründen für die Knochenfestigkeit benötigt. Es aktiviert Vitamin D und macht es so erst nutzbar. Es hilft Kalzium und Magnesium im Körper zu halten, während bei Bormangel die Hälfte des Kalziums und Magnesiums einfach über die Nieren ausgeschieden wird. Genau diese beiden Mineralstoffe sind aber für die Festigkeit der Knochen entscheidend. Durch den Bormangel wird zu allem Überfluss auch noch eine Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen mit übertriebener Parathormon-Ausschüttung ausgelöst. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, was für einen Anstieg des Kalzium- und Phosphatspiegels im Blut sorgt. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert und knochenbildende Zellen gehemmt. All das führt schließlich zur Entkalkung von Knochen und Zähnen. Gleicht man hingegen Bormangel aus, vorzugsweise durch *kolloidales Bor*, heilen Knochenbrüche schneller und Osteoporose wird gestoppt. Bor hemmt auch den Proteinabbau im Knochen und wirkt insbesondere, wenn die Hormone der Schild- und Nebenschilddrüse altersbedingt nicht mehr ausreichend gebildet werden und der Kalziumhaushalt nicht mehr optimal reguliert wird.

Gründe für einen Bormangel

Kunstdünger hemmt die Boraufnahme der Pflanze im Wachstum. Durch eine Glutenunverträglichkeit, Candida Pilze im Darm, Konsum von vielen phytinsäurehaltigen Backwaren oder Hülsenfrüchten kann die Bor-Resorption im

> Die erfolgreichsten Natursubstanzen für die Knochen Cissus quadrangularis

Vitamin D3 + K2: Als *liposomales Vitamin D3 + K2* oder als *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D3 + K2* oder als *Champignon Vitamin D + K2*
Bor: Als *kolloidales Bor*
Kalzium: In der *Micro Base*, der *Sango Meeres Koralle* oder als *kolloidales Kalzium*
Magnesium: In der *Micro Base*, der *Sango Meeres Koralle* oder als *kolloidales Magnesium*
Silizium: Als *flüssiges Silizium* oder *kolloidales Silizium*
Aminosäure Lysin: Als Monopräparat oder in Form von *Maca mit Arginin und Lysin*
Cordyceps Vitalpilz
Shilajit Huminsäure

Darm zusätzlich erschwert werden. Dabei kann man Phytinsäure in Saaten, Körnern und Hülsenfrüchten ganz einfach loswerden: Durch Einweichen!
Besonders schlimm fällt ein Bormangel ins Gewicht, weil meist gleichzeitig auch noch ein Magnesiummangel und eine Aluminiumbelastung vorliegen. Denn auch Magnesium ist für den stabilen Knochen von Bedeutung – rund 60 % des gesamten Magnesiums sind in den Knochen eingelagert – und Magnesium wird, wie Bor, zur Aktivierung von Vitamin D benötigt. Aluminium verdrängt Bor nachhaltig vom vorgesehenen Rezeptor. Ein Aluminium-Molekül kann sogar gleich drei Bor-Plätze besetzen. So entsteht schließlich sogar ein anhaltender Bormangel! Zur Aluminium-Ausleitung ist Silizium geeignet. *Silizium* hält den Knochen auch elastisch und da ein starrer Knochen leichter bricht, ist das Silizium sogar sehr wesentlich, um den Knochen gesund zu erhalten. Parallel dazu *kolloidales Bor* geben, um die freiwerdenden Rezeptoren sofort neu und richtig zu besetzen. Übrigens: Ist genug Silizium vorhanden, werden Mineralstoffe besser im Knochen gehalten!

Bormangel zeigt sich durch Arthrose

Der wichtigste Hinweis, dass man einen Bormangel hat, ist das gleichzeitige Auftreten von Osteoporose und Arthrose. Denn wenn soviel Kalzium aus den Knochen frei wird, muss es ja irgendwo hingehen! Es landet in Gelenken und im Weichteilgewebe, wo Entzündungen, Muskelverspannungen und Gelenksteifheit ausgelöst werden. Auch Arterienverkalkung und eine Verkalkung der Zirbeldrüse oder der Eierstöcke sind möglich, es bilden sich Nierensteine oder eine Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Die Gabe von Bor – es werden nur kleine Mengen, etwa zehn Sprühstöße *kolloidales Bor* zweimal täglich auf die Haut benötigt, stoppt den Kalziumverlust über die Nieren und die Fehleinlagerung.
Zusätzlich nimmt man *Vitamin K2* als höher dosiertes Monopräparat und löst damit das falsch eingelagerte Kalzium wieder heraus – Arthroseschmerzen lassen nach. Unbedingt zusammen mit Magnesium anwenden, das hier ebenfalls entkalkend wirkt und weil bei Verkalkungen immer auch ein intrazellulärer Magnesiummangel entsteht! Bei einer verkalkten Zirbeldrüse hilft *kolloidales Gold*.

Hormonspritzen vermeiden – wieder mit Bor!

Osteoporose hängt häufig mit dem Abfall der Östrogenspiegel nach dem Wechsel zusammen. Und was ist von Hormonspritzen zu halten, die den Östrogenabbau stoppen sollen? Das Problem lässt sich mit Hilfe von Bor meist ganz schnell lösen. Bor hebt die körpereigene Östradiol- und Testosteronproduktion auf das ideale Maß an. Es steigert bei Frauen im Wechsel die aktivste Östrogenvariante 17-beta-Östradiol auf ähnliche Werte, wie sie bei Östrogenersatztherapien zu beobachten sind, allerdings ohne Nebenwirkungen.
Auch Pflanzenhormone wie *Rotklee mit Yams und Cissus* – eine für die Wechseljahre und danach sehr geeignete Mischung – können einen gewissen Östrogenspielgel erhalten helfen und damit die Knochendichte bewahren. Manche schwören auch auf die peruanische *Maca*-Wurzel, die man mit Lysin und Arginin angeboten bekommt.

Die Aminosäure Lysin

Lysin ist für den Knochen so wesentlich, dass bei Lysin-Mangel unbedingt Lysin gegeben werden muss, sonst gibt es keinen Erfolg. Und gerade Lysin-Mangel ist unglaublich verbreitet. Gründe dafür sind beispielsweise Verdauungsschwäche und Ernährung mit viel Weizen, das kaum Lysin zu bieten hat. Lysin ist aber neben Vitamin C der wichtigste Baustoff für den Kollagenaufbau. Alle Strukturen von der Haut über die Muskulatur, die Augen bis zu den Knochen bestehen aus Kollagen. Die Regeneration in diesen Systemen hängt stark vom Vorhandensein der Aminosäure ab. Außerdem sorgt Lysin, wie Vitamin D, für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und damit für eine bessere Mineralstoffversorgung. Bei Lysin-Mangel verliert man Kalzium über die Nieren. Ständig an eine zusätzliche Lysin-Versorgung denken sollten auch alle jene, die ein Herpesvirus in sich tragen, das von Lysin in Schach gehalten werden muss.

> Weitere Vitamine und Spurenelemente bei Osteoporose:

Vitamin B6: Auch Vitamin B6 – enthalten etwa im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* – scheint eine bevorzugte Rolle im Knochenstoffwechsel zu spielen, ist wichtig für die Herstellung von festen Querverbindungen in Kollagen-Fasern und hilft dabei, die Aminosäure Homocystein abzubauen, die Gefäße schädigt und wahrscheinlich die Entwicklung einer Osteoporose fördert.
Mangan: *Mangan* ist für die Knochenmineralisierung und für den Bindegewebsaufbau im Knorpel und im Knochen notwendig. Bei einer Untersuchung an Frauen mit Osteoporose fand man um 75% niedrigere Mangan-Werte als bei Gesunden. Auch Männer können hier betroffen sein. Mangan gibt es auch in kolloidaler Form.
Zink: *Zink* erhöht die biologische Aktivität von Vitamin D. Ältere Patienten mit Osteoporose und Knochengewebsverlust im Kiefer zeigten Zink-Mangel. Zink gibt es auch in kolloidaler Form.

Knochen Regeneration

Im Winter ist die beste Zeit dafür.

Im Winter hat die Knochenreparatur Hochsaison. Aber nicht nur wegen des Schifahrens und gehäuft auftretender Knochenbrüche. Der Winter wird im taoistischen Naturkalender vom Wasserelement regiert, dem die Organkreisläufe Niere-Blase zugeordnet sind. Sie kontrollieren und versorgen energetisch Knochen, Zähne, Geschlechtsorgane, Fortpflanzung, Wachstum, Rückenmark, Gehirn, Kopfhaar, Gehör und alle Wasserwege des Körpers. Alles, was man jetzt im Einklang mit den Kräften der Natur für Niere-Blase und die vom Wasserelement kontrollierten Bereiche unternimmt, hilft ihnen doppelt. Alles, was dem entgegensteht, schadet ihnen jetzt ebenfalls doppelt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Auspowern in jeder Richtung wirkt sich zum Beispiel gerade im Winter verheerend aus. Es kostet jetzt noch mehr Substanz (Yin) als sonst. Dabei ist der Winter „die" Yin-Zeit schlechthin, während der Sommer „die" Yang-Zeit ist. Das Yin sollte uns jetzt mit maximaler Kraft zur Verfügung stehen und Regeneration der Körpersubstanz, insbesondere der Knochen, Zähne usw. ermöglichen. Das ist aber nur möglich, wenn wir seine Bedürfnisse erfüllen: Ruhe, Entspannung, innere Einkehr, Besinnlichkeit, ausreichend Schlaf, Wärme – vor allem Füße warmhalten – sowie warmes Essen sind jetzt noch wichtiger als sonst. Wer sich daran hält, sammelt bereits Kraft für den Frühling und wird dann nicht unter Frühjahrsmüdigkeit und Erschöpfung leiden müssen.

Warum ist Ruhe im Winter so wichtig?

Auch im Westen wissen wir, dass Ruhe und Schlaf unter der Herrschaft des Parasympathikus stehen und nur wenn er „regiert", Regeneration möglich ist. Der Sympathikus hingegen ist sein Gegenspieler innerhalb des autonomen Nervensystems und gewinnt viel zu häufig die Oberhand, wenn Stress und Hektik den Alltag fest im Griff haben. Und hier haben wir schon eine der Hauptursachen für brüchige Knochen: Stress. Aber dazu später.

Die Niere als Energiespeicher

Die Niere hat in der TCM nicht nur die Aufgabe eines Ausscheidungsorgans. Sie steuert vielmehr auch den vorgeburtlichen Energiespeicher (Jing), diejenige Menge an Energie, die wir von den Eltern mitbekommen haben. Dieser Speicher soll uns ein ganzes Leben lang zur Verfügung stehen und bis ins hohe Alter reichen, das zu erlangen stets das Ziel der Taoisten war. Im Winter, der dem Wasserelement, dem hohen Alter und den Organkreisläufen Niere-Blase zugeordnet wird, lautet das Gebot: Die Nierenenergie schonen und regenerieren! Das schließt auch mit ein, dass wir Strapazen jetzt möglichst vermeiden, zur Ruhe kommen, auch in Beziehungen mehr die ruhige Zweisamkeit als Ausschweifungen suchen.

> Wer im Winter für mehr Ruhe und Entspannung sorgt, baut leichter Jing auf – das nützt auch den Knochen.

Jing-Aufbau – zwei Vorschläge

Unterstützung finden wir beim *Cordyceps Vitalpilz*, der speziell das Jing und damit unsere Kraftreserven, Vitalität und Widerstandskraft als eines der wenigen Mittel überhaupt wieder aufzufüllen vermag und damit lebensverlängernd wirkt. Das ist eine absolut seltene Eigenschaft, denn Jing, das verloren geht, gilt als verloren und zurück bleibt eine Lebensflamme, die kleiner geworden ist. Seine herausragend positive Wirkung auf die Nierenenergie bedeutet indirekt auch, dass der *Cordyceps* Vitalpilz die Stärkung der Knochen fördert, das Alter und die innere Kälte erträglicher macht oder Schmerzen im unteren Rücken lindert, wenn dort Staus im Nierenmeridian für Störungen sorgen.

Eine weitere Natursubstanz aus dem Himalaya – der *Shilajit* – stärkt das Jing ebenfalls und hat gleich noch zwei wunderbare Eigenschaften für starke Knochen zu bieten. Durch Spuren von Strontium ist

> Der Cordyceps Vitalpilz

Der Pilz aus dem Himalaya zählt zu den teuersten Natursubstanzen überhaupt. Allerdings kann er nach langjährigen Bemühungen bereits in derselben hohen Qualität gezüchtet werden. Er hat viele phänomenale Wirkungen – etwa auf Niere und Blase. Er wirkt aber nicht nur auf die Organe selbst, sondern außerdem auf deren Meridiane und wird deshalb in der TCM zur Unterstützung bei Tinnitus und Schwerhörigkeit, Osteoporose und Schmerzen im unteren Rücken eingesetzt. Er hilft bei Nieren- und Blasenentzündung, reduzierter Nierenfunktion, Wasser in den Beinen, Blasenschwäche, Inkontinenz und nächtlichem Harndrang. Er schützt und regeneriert Nierenzellen, reduziert Kreatinin und Proteinurie, beugt Nierenschäden bei Kontrastmitteluntersuchungen vor und fördert die Nierenfunktion nach Nierentransplantation.

Der Cordyceps ist aber kein reiner „Nierenpilz". Er stärkt außerdem Leber und Prostata sowie in erstaunlicher Weise die Lunge. Er war sehr begehrt in der Coronazeit, weil er gegen viele Erreger wirkt und das Immunsystem unterstützt. Und das nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen Bakterien wie etwa Clostridien, Borrelien, Streptokokken oder Staphylokokken. Er kann außerdem die Lunge bei Asthma, COPD sowie bei und nach Lungenentzündung gut unterstützen und fördert, wie der Reishi, den Sauerstoffgehalt im Blut. Genauso beachtlich wirkt der Cordyceps außerdem auf Herz und Gefäße. Er verbessert die Blutversorgung des Herzens bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz und Angina pectoris, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck, verbessert Blutfluss und Durchblutung, senkt Blutfette.

Der Cordyceps hilft bei der Stressanpassung, ist ein Kraftspender bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, Nebennierenschwäche und chronischer Müdigkeit. Er verbessert das weiße Blutbild und verhilft zu besserer Cortisolbildung – das ist wichtig bei Entzündungen wie Arthritis, bei Burnout und Allergien.

Der Cordyceps kann aber auch ganz anders. Als Seelenheiler beruhigt er Emotionen und lindert Depressionen, indem er nachweislich das Enzym Monoaminooxidase (MAO) hemmt, das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Er enthält sogar das begehrte Tryptophan, aus dem der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Der Pilz wirkt sogar gegen Ängste, hilft bei Schlaflosigkeit und gegen Nachtschweiß. Er unterstützt Schilddrüsenhormone bei Unterfunktion und kalten Knoten. Er fördert Testosteron, Potenz, Libido und Fruchtbarkeit, indem die Qualität der ausreifenden Eizellen verbessert wird.

er ein „Kalziumschlepper". Er schleust Kalzium direkt in die Knochen ein. Außerdem reinigt *Shilajit* das Bindegewebe von Säureschlacken und Schwermetallen, reguliert den Säure-Basen-Haushalt – eine wichtige Voraussetzung für gesunde Knochen!
Shilajit gilt im Ayurveda als Rasayana – als Lebenselixier und Verjüngungsmittel.

Corona-Spätfolgen: Jing-Mangel und Übersäuerung

Besonders wichtig sind diese Maßnahmen bei allen, die unter „Long Covid" leiden. Selbst bei milden Verläufen können sich noch lange nach der Genesung Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Gehirnnebel, Haarausfall, Zahnverlust oder brechende Fingernägel zeigen. Nach der TCM erkennt man in dieser Symptomatik jedoch Jing-Mangel und dazu – nach der westlichen Naturheilkunde – massive Übersäuerung, die aus erheblichem Mineralstoff- und Spurenelementeverlust resultiert. Allerdings sieht man diesen nicht im Blutbild! Wie kann das sein? Das ist nur dadurch erklärbar, dass der Körper aus seinen eigenen Depots „nachschiebt", was aber zu Übersäuerung führt mit den genannten Symptomen.

Diese sind als Körpergrundsubstanz wiederum dem Jing zugeordnet.

Was schliesst man daraus?

Man muss bei Long-Covid auf beides achten: Mineralstoffe und Spurenelemente ersetzen und damit die Übersäuerung beheben und Jing aufbauen, wie wir schon beschrieben haben.
Gibt man nun die *Sango Meeres Koralle* – immer abseits von den Mahlzeiten, mindestens eine halbe Stunde davor oder zwei Stunden danach –, versorgt man damit den Körper mit gut aufnehmbarem Kalzium und Magnesium in ionisierter Form und idealem Kalzium-Magnesium-Verhältnis sowie einer Vielzahl von Spuren- und Ultraspurenelementen.
Bald machen sich Entgiftungssymptome wie säuerlicher Geruch und Schwitzen bemerkbar, wenn die basischen Mineralstoffe beginnen, die Säureschlacken auszuleiten. Unterstützen kann man noch mit dem bereits genannten *Shilajit*, der ebenfalls reich an kolloidalen Spurenelementen ist und das Bindegewebe von Säureschlacken, Schwermetallen, Pestiziden und anderen Rückständen entgiftet. Bei Haarausfall ist zusätzlich der pH-Wert des Haarbodens zu korrigieren durch Aufsprühen von basischen Kolloiden wie *kolloidalem Silber, kolloidalem Magnesium, kolloidalem Kalzium, kolloidalem Kalium* oder *kolloidalem Silizium*. Auch Basenhaarbäder sind günstig. Oft bemerkt man, dass danach erst Natursubstanzen die gewohnten Wirkungen bringen.

> Die ideale Ernährung im Winter laut TCM:

- Überwiegend Gekochtes, am besten dreimal täglich
- Warme Getränke, langgekochte Suppen und Eintöpfe, Braten mit Rosmarin, gedämpftes Obst mit wärmenden Zutaten wie Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom
- Wichtig auch im Winter: Die Mitte stärken mit Wurzelgemüse, Einschränkung von verschleimenden Milchprodukten, kühlendem Zucker, Weizen, Schweinefleisch
- Bei Kälte Haferbrei sowie wärmende Gemüse wie Lauch, Zwiebel, Fenchel, Huhn, Lamm, Wild, Meeresfrüchte bevorzugen, bei innerer Hitze jedoch meiden!
- Kühlende Rohkost (vor allem Südfrüchte, Gurken, Tomaten), Joghurt und Brotmahlzeiten drastisch reduzieren
- Die Nieren stärkende Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Adzuki Bohnen, Fisch, Algen, schwarzer Sesam

WAS DIE MAKULA FIT HÄLT

Die Makula ist jener Bereich der Netzhaut, in dem die Bilder fokussiert werden. Heute leidet jeder Dritte über 80jährige an einer Degeneration der Makula. Sie ist die Hauptursache für Erblinden im Alter. Maßgeblich schuld an ihrer Entstehung soll neben dem allgegenwärtigen Blaulicht von Bildschirmen auch die Ernährung sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei immer mehr Menschen kommt es im Alter zu einer Makuladegeneration. Sie beeinträchtigt die Scharfsichtigkeit und kann sogar schon bei 35jährigen auftreten. Das war nicht immer so. Im 19. Jahrhundert gab es sie noch kaum. Was ist anders? Zu den Hauptrisikofaktoren gehören Rauchen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und – wahrscheinlich maßgeblich – die Ernährung.

Die trockene und die feuchte Form

Sie entsteht langsam, über Jahrzehnte. Durch Oxidation von Proteinen und Lipiden sammeln sich Zellablagerungen (Lipofuszin) in neuronalen Geweben des Auges und im Gehirn, aber auch in Herzmuskelzellen an. Im Auge bilden sie sogenannte Drusen, die die Blut- und Sauerstoffversorgung stören und letztendlich zum Absterben von Zellen der Netzhaut führen. Schreitet die Makuladegeneration voran, entsteht aus der trockenen schließlich die feuchte Variante der Erkrankung. Indem der Körper versucht, die durch die Ablagerungen behinderte Blut- und Sauerstoffversorgung in der Netzhaut wiederherzustellen, bildet er kleine Blutgefäße aus. Sie sind weniger dicht und sondern Flüssigkeit ab, können durch Lücken unter die Netzhaut wachsen, was erhebliche Sehstörungen bis zum Ablösen der Netzhaut verursacht. Die Sicht ist bei der trockenen und der feuchten Form verschwommen, das Scharfstellen der Bilder funktioniert nicht, auch Verzerrungen, Verlust des Farbensehens, ein dunkler Fleck im Zentrum sowie fehlende Teile des Bildes sind typisch. Bei der trockenen Form geht nur die mittige Sicht verloren, Erblinden ist seltener als bei der feuchten.

Die Ernährung ist mitverantwortlich

Als Verursacher ganz vorne mit dabei ist die Nahrungsmittelindustrie mit ihren überbearbeiteten Pflanzenfetten, Zucker, Weißmehl, Fertiggerichten und vor allem mit Pflanzenfetten aus hauptsächlich entzündungsauslösenden Omega-6-Fettsäuren. Das sind sehr gebräuchliche Fette wie Sonnenblumenöl, Margarine, Distelöl, Sojaöl oder Maiskeimöl. Am wenigsten Omega-6-Fettsäuren enthält das Olivenöl.
Das wichtigste „Gegenmittel" gegen ein Überhandnehmen der Omega-6-Fettsäuren sind Omega-3-Fettsäuren. Das ist hinlänglich bekannt. Doch es reicht nicht, nur den Gegenspieler Omega-3 zusätzlich zuzuführen, es müssen gleichzeitig die Omega-6-Fettsäuren reduziert werden. Denn hier geht es auch um die an sich schon negativen Wirkungen der Omega-6-Fettsäuren. Warum? Sie sammeln freie Radikale an, oxidieren die Doppelbindungen der Zellhüllen, stören damit die Energiegewinnung und lösen noch mehr freie Radikale aus. Sie sind insgesamt schädlich für den Körper, denn sie fördern Entzündungen und Fettdepots aus innerem Fett (viszeralem Fett), zerstören Gefäße und andere Körperstrukturen, blockieren die Verbrennung und lösen eventuell Insulin-Resistenz aus, was zu Diabetes, Fettleber und Übergewicht führt.

Was die Makula wirklich braucht

Wie kann man nun gegensteuern? Einmal also über krasse Reduktion von Omega-6- Fettsäuren in der Ernährung. Außerdem über extra Omega-3-Fettsäuren, vor allem aus tierischen Quellen wie *Krillöl* oder Fischöl bzw. aus *Mikrolagenöl.* Denn sie enthalten – im Gegensatz zu pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl – das DHA (Docosahexensäure), das besonders wichtig ist: Die Netzhaut besteht zu 60 % aus DHA. Das ist sogar die höchste Konzentration von DHA im gesamten Körper. Omega-3-Studien zeigten, dass DHA auch antientzündlich und antioxidativ wirkt. Es kommt dadurch zu einer geringeren Bildung und Einlagerung von Lipofuscin. Dadurch wird das Voranschreiten der Makuladegeneration gestoppt, die schulmedizinischen Spritzen ins Auge können oft reduziert werden, was ja auch schon ein großer Erfolg ist. Wer rechtzeitig etwa mit der Einnahme von *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* beginnt, kann damit starken Einfluss auf Entstehung und Verlauf einer Makuladegeneration nehmen, wie uns zahlreiche Rückmeldungen von Menschen mit Makuladegeneration bestätigen.
Außerdem kann man die Makula – auch gelber Sehfleck genannt – immer wieder mit *Lutein und Zeaxanthin*, den gelb-orangen, hochantioxidativen Nährstoffen der Studentenblume, versorgen. Sie bauen den antioxidativen Eigenschutz der Makula wieder auf. Das ist heute schon in jungen Jahren wichtig, da eine neue Gefahr für das Augenlicht hinzugekommen ist. Blaulicht in Handys, Computer und modernen TV-Geräten greifen die Makula ebenfalls an.

COENZYM Q10

ENERGIE FÜR HERZ & HIRN

Sie fühlen sich eher müde statt fit und vital, sind über 40 und nehmen sogar noch Cholesterinsenker ein? Ein Leistungseinbruch und eventuell eine beginnende Herzschwäche könnten an einem Mangel an Coenzym Q10 liegen. Der dringende Rat: Bitte hinschauen! Das Coenzym Q10 ist definitiv keine Modeerscheinung. Es kann viele Leiden ersparen und Kranken das Leben erheblich erleichtern. Auch bei Long-Covid oder Dauerbelastung durch Herpesviren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Das Coenzym Q10 ist eine an der Energieproduktion in jeder Körperzelle maßgeblich beteiligte fettlösliche und vitaminähnliche Substanz. Sie ist auch bekannt als Ubiquinon. Der Körper stellt sie bei bis 40jährigen normalerweise noch in ausreichender Menge selbst her. Und das ist ganz entscheidend, denn Q10 ist an der Energiegewinnung – der Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie – beteiligt. Es bringt den Energiefluss der Zellen in Gang und wirkt einem Energiemangel entgegen.

Nur leistungsfähig mit Q10

Alle ständig arbeitenden Organe sind von der Energie abhängig, die in den körpereigenen Energiegewinnungszentren, den Mitochondrien, unter Mitwirkung von Q10 hergestellt wird. Herzmuskel und Hirn, die Sinnesorgane wie vor allem das Riechen und Sehen, die Bauchspeicheldrüse, Leber und Lunge benötigen am meisten Q10, um leistungsfähig zu sein und richtig zu funktionieren. Besonders viel befindet sich auch in den Nieren und der Muskulatur.

Schützt vor Arteriosklerose

Coenzym Q10 ist außerdem ein bedeutendes und unverzichtbares Antioxidans. Insbesondere, da es direkt in den Mitochondrien konzentriert ist, wo ja im Zuge der Energiegewinnung Sauerstoff umgesetzt wird, wobei freie Radikale entstehen. Besteht nun ein Mangel an Coenzym Q10, steigen die freien Radikale, die nicht in Schach gehalten werden können, automatisch an und erzeugen oxidativen Stress. Er ist mit unkontrollierten Zerstörungsprozessen verbunden und spielt etwa bei der Entstehung und dem Fortschreiten der Arteriosklerose eine Rolle. Q10 ist auch notwendig, um die Oxidation von Cholesterin zu verhindern – nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an. Auch bei Diabetes, das dauernd von viel oxidativem Stress begleitet ist, wird das antioxidative Q10 benötigt. Es stabilisiert die Zellmembranen, speziell auch die der Mitochondrien und schützt sie.

Das Herz ist auf Q10 angewiesen

Q10 verbessert außerdem die Beweglichkeit der Blutkörperchen und damit die Fließfähigkeit des Blutes, wodurch es die Zirkulation, den gesunden Blutdruck und die Sauerstoffversorgung des Gewebes und der Muskeln unterstützt. Vor allem aber schützt Q10 die Herzmuskelzellen. Forscher diskutieren, ob ein Mangel an Q10 die Herzleistung schwächen, Herzrhythmusstörungen oder sogar Herzinfarkte auslösen kann. Jedenfalls spielt Q10 wohl bei fast allen Herzkrankheiten eine maßgebliche Rolle und Extragaben liefern in Studien sehr gute Resultate bei der Behandlung eines akuten Herzinfarkts, von Herzrhythmusstörungen, ischämischen Herzkrankheiten wie Verstopfung in den Herzkranzgefäßen oder Angina pectoris und bei Herzversagen im Endstadium. Dosierungen zwischen 50 und 120 mg Q10 pro Tag können die Beschwerden lindern und Komplikationen vermindern.

Q10 spielt überall mit und hat daher breite Wirkung

Das ist aber noch längst nicht alles. Q10 ist umfassend wichtig, auch außerhalb des Herz-Kreislaufsystems. Das Coenzym stärkt die Muskeln – Sportler sollten nicht darauf verzichten –, verringert die Gefahr einer Makula-Degeneration sowie von grauem oder grünem Star, schützt vor Parkinson, Demenz und Alzheimer, hemmt Entzündungen, ist wichtig für die Spermienqualität und stärkt zusammen mit Vitamin E das Immunsystem gegen Viren. Q10 ist außerdem ein bedeutendes Anti-Aging-Mittel für die Haut, indem es als Radikalfänger vorzeitiger Alterung entgegenwirkt. Da Q10 in jeder Zelle des Körpers vorkommt, unterstützt es bei organübergreifenden Stoffwechselerkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin), Diabetes, Asthma, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen. Q10 hilft aber auch bei der Fettverbrennung – wahrscheinlich über die Vermehrung des braunen Fettgewebes, das Kalorien in Wärme umsetzen kann und schlank hält, während das weiße Fettgewebe Fett speichert.

Wie kommt es zu Q10-Mangel?

Bei Stress kommt es schnell zu einem Q10-Mangel und die Zelle wird in ihrer Leistung eingeschränkt sowie anfälliger für Zellschäden und altersbedingte Krankheiten. Anfangs bemerkt man zwar oft nur Müdigkeit, jedoch sind auch Burnout, Depressionen oder Infektanfälligkeit zu beobachten. Wer

> Die 12-Top-Nährstoffe für Herz & Gefässe

- Omega-3-Fettsäuren z. B. Krillöl oder Mikroalgenöl
- Coenzym Q10, insbesondere zusammen mit dem ebenfalls antioxidativen Traubenkernextrakt (OPC)
- Magnesium
- Kalium
- B-Vitamine z. B. Vitamin B-Komplex aus Quinoa
- Vitamin K2
- Vitamin D
- Auricularia Vitalpilz
- Reishi Vitalpilz
- Maitake Vitalpilz
- Grapefruitkernextrakt
- Buntnessel

ständig einen Infekt aufschnappt und über schlechte Heilungsverläufe klagt, kann nicht nur unter Zink- oder Vitamin D-Mangel leiden, sondern auch einen Q10-Mangel haben. Bei über 40jährigen ist er sogar recht wahrscheinlich, denn die körpereigene Produktion beginnt bereits ab 20 leicht zu sinken. Ab 40 tritt ein Defizit dann oft schon deutlich zu Tage. Insbesondere bei Einnahme von Medikamenten, speziell synthetischen Cholesterinsenkern aus der Gruppe der Statine, Betablockern oder trizyklischen Antidepressiva. Sie können die körpereigene Herstellung von Q10 so stark beeinträchtigen, dass es deshalb auffallend häufig zu Müdigkeit und Muskelschmerzen kommt, die auch wieder vergehen, wenn man Q10 einnimmt.

Schadet eine zusätzliche Einnahme?

Q10 ist ungemein wichtig und kann als Nahrungsergänzung genommen werden, da die zusätzliche Einnahme die körpereigene Produktion keineswegs beeinträchtigt. Zur allgemeinen Gesunderhaltung werden von Fachleuten mindestens 30 mg Coenzym Q10 pro Tag empfohlen, bei erhöhtem Bedarf ab 40 Jahren sollten es 3 mg/kg Körpergewicht sein. Aufschluss über den tatsächlichen individuellen Bedarf gibt eine Q10-Bestimmung im Blutbild, wobei der Referenzwert von 1,2 Mikrogramm pro Milliliter Blut für Gesunde gilt. Kranke brauchen mehr, da die Energie erhöht werden muss, um die Zellfunktion etwa bei Arteriosklerose, Diabetes usw. zu verbessern.

Bewährt: Mischung mit Traubenkernextrakt

Sehr bewährt hat sich die Mischung des fettlöslichen Coenzym Q10 mit dem wasserlöslichen *Traubenkernextrakt (OPC)*. Die antioxidative Wirkung und die positiven Effekte auf Herz-, Kreislauf, Haut und Sehkraft sind dadurch noch verstärkt. Allerdings ist die leicht blutverdünnende Wirkung zu beachten.

> Bei Q10-Mangel sterben die „Kraftzentren" in den Zellen ab. Die Folge ist ein schwaches Immunsystem, vorzeitige Hautalterung, Dauermüdigkeit und Bewegungsunlust. Die Leistungsfähigkeit aller Organe einschließlich des Gehirns und der Nerven lässt nach.

Ubiquinol oder Ubiquinon?

Noch etwas zu der Frage, welches Q10 das Geeignetere ist: Das extrem teure Ubiquinol oder das Ubiquinon, das etwa mit *Traubenkernextrakt (OPC)* kombiniert viel günstiger ist? Wer einen hohen und sehr dringenden Bedarf hat, sollte mit beiden beginnen und kann dann mit dem günstigeren *Traubenkernextrakt mit Q10 fortfahren*. Es braucht zwar für den vollständigen Wirkeintritt etwas länger, ist jedoch auch von hoher Qualität und wirkt durch die glückliche Kombination mit dem durchblutungsfördernden, antioxidativen Traubenkernextrakt ebenfalls sehr gut.

Q10 in klinischen Studien

Herzversagen

- 2664 Patienten mit kongestivem Herzversagen bekamen 50-150 mg Q10. Verbesserung gab es bei: Sauerstoffmangel 78.1%, Ödemen 78.6%, Lungengeräuschen 77.8%, Vergrößerung der Leber 49.3%, Kurzatmigkeit 52.7%, Herzklopfen 75.4%, Schwitzen 79.8%, Herzrhythmusstörungen 63.4%, Schlaflosigkeit 662.8%, Schwindel 73.1%, nächtlichem Wasserlassen 53.6%.

Arteriosklerose

- Coenzym Q10 verhindert die Oxidation von LDL-Cholesterin und kann Arteriosklerose vorbeugen.
- Statine zur Cholesterinsenkung hemmen ein Enzym (HMG-CoA-Reduktase), das nicht nur für die Bildung von Cholesterin, sondern auch für die des Coenzym Q10 benötigt wird, wodurch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 sinkt. Durch die Zufuhr von Q10 (240 mg/Tag) lässt sich das wettmachen.

Diabetes

- Coenzym Q10 schützt die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse.
- Es schützt vor Spätschäden bei Diabetes

Typ I und Typ II durch erhöhte Blutzuckerspiegel: Nervenschäden, Nierenschäden (bis zur Dialyse), Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen (bis zur Amputation), Netzhauterkrankungen (bis zur Blindheit).
- An 74 Diabetes Typ2-Patienten verbesserte die Gabe von Q10 den Blutdruck und die Kontrolle des Blutzuckers.

Parkinson und Alzheimer

- Bei diesen Krankheiten vermutet man einen direkten Zusammenhang mit oxidativem Stress und eine gestörte Energiegewinnung. Man testete 300 mg, 600 mg und 1200 mg Coenzym Q10. Die höchste Dosierung wirkte am besten. Coenzym Q10 scheint das Fortschreiten der Krankheit zu verzögern.

Muskulatur

- Für die normale Funktion der Muskeln wird Coenzym Q10 benötigt. Bei Muskeldystrophien und Cytopathien vermindert ein Mitochondrien-Defekt die Energiebereitstellung. Positive Effekte zeigten sich, allerdings in kleinen Studien.
- Bei gestörten Mitochondrien im Gehirn kommt es ebenfalls zu einer Muskelschwäche und fehlender Muskelsteuerung. Durch 150 mg Q10 für 6 Monate wurde die Muskelkraft signifikant erhöht.

Migräne

- Bei 42 Patienten verringerte die dreimonatige Gabe eines flüssigen Q10-Präparats (dreimal täglich 100 mg) die Häufigkeit der Anfälle.

Krebs

- Coenzym Q10 schützte Krebs-Patienten vor Herzschäden durch das Chemotherapeutikum Doxorubicin.
- Krebspatienten haben häufig Energiemangel. 20% der Tumorpatienten haben besonders niedrige Q10-Konzentrationen im Blut, v.a. bei bösartigen Tumoren.

Haut

- Durch UV-Licht oder Ozon nimmt der Q10-Gehalt in der Haut der Versuchspersonen ab und der oxidative Schaden sowie ein Verlust der Hautfestigkeit nehmen zu. Q10 kann Alterungsprozesse der Haut mildern und oxidative Prozesse vermindern.

Zahngesundheit

- Zahnfleischerkrankungen gehen oft mit niedrigen Q10-Spiegeln im Blut einher.

Ein Therapeuten-Netzwerk zu haben, aus dem man Rückmeldungen zu Natursubstanzen erhält, kann Goldes wert sein. So meldete sich eine versierte Naturheilpraktikerin aus Deutschland, um ihre Begeisterung über *Oreganoöl* mit uns zu teilen. Sie stellte fest, dass die Natursubstanz in Stuhlbefunden mit sogar dreifach abgesichertem Clostridien-Befund in ganz kurzem Zeitrahmen hilft. Und das ganz ohne Antibiotika.

Warum sind Clostridien so gefährlich?

Wird der Keim von gesunden Darmbakterien in Schach gehalten, passiert gar nichts. Doch bei Antibiotikagaben stirbt auch die freundliche Darmflora ab und ungebetene Gäste, die robust oder sogar resistent sind, können sich ungehindert vermehren. Das trifft auch auf andere gefährliche Keime zu. Oft bilden sie noch dazu einen undurchlässigen Biofilm, hinter dem sie sich verstecken und vom Antibiotikum gar nicht angegriffen werden können.
Clostridien scheiden zu allem Übel auch noch Gifte aus, die die Darmwand durchlässig machen, Durchfall, Bauchkrämpfe, Fieber und starke Blähungen hervorrufen – mitunter mit Rissen in der Darmwand, die bis zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung führen können. 2015 starben in Deutschland 2700 Personen daran. Glücklicherweise ist die Zahl der Clostridien-Todesopfer in den letzten Jahren gesunken, was auf den reduzierten Antibiotikaverbrauch zurückgeführt wird.

Ein Lebensmittelzusatzstoff hat zur Verbreitung beigetragen

Vor allem der Clostridien-Stamm „027", der für besonders schwere Verläufe sorgt, hat sich bereits massiv ausgebreitet. Wahrscheinlich ist daran der seit diesem Jahrtausend eingesetzte künstliche Zucker Trehalose (E: 202-739-6) nicht unbeteiligt. Er dient als Frostschutz in Tiefkühlkost, damit wässrige Beeren beim Auftauen nicht matschig werden, verhindert, dass Sushireis zäh wird und frische Pasta austrocknet, Tarteletteböden mit Füllung durchweichen und sorgt dafür, dass Keksstücke mit Joghurt stets knusprig bleiben. Doch Trehalose steht in dringendem Verdacht, gleichzeitig eine tolle Energiequelle für Clostridien zu sein.

Wer ist besonders gefährdet?

Klinikaufenthalte stellen das höchste Risiko dar und zwar unmittelbar das Bett, in dem zuvor ein Infizierter lag. Ältere, allgemein Geschwächte, Immungeschwächte, Per-

CLOSTRIDIEN

WENN DURCHFÄLLE BEDROHLICH WERDEN

Antibiotika sind eine der wichtigsten Entdeckungen der Medizin und haben unzählige Leben gerettet. Doch bisweilen bewirken sie genau das Gegenteil, weil sie einem gefährlichen Bakterium den Weg bereiten: Clostridioides difficile kann bereits unerkannt im Darm leben – und sich vermehren, wenn die gesunde Darmflora durch Antibiotikagaben abstirbt. Was hier hilft? Oreganoöl Kapseln!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

sonen mit häufigem Antibiotika-Gebrauch oder Dauereinnahme von Mitteln gegen Sodbrennen (Protonenpumpenhemmern) sind naturgemäß am meisten gefährdet.

Oregano hilft auch bei weiteren Erregern

Oreganoöl Kapseln, in magensaftresistenter Hülle und hoher Qualität, helfen auch bei weiteren durchfallauslösenden Bakterien wie E. coli oder Salmonellen sowie bei anderen hartnäckigen Keimen wie Borrelien, ja sogar oft auch bei multiresistenten Keimen gegen die Antibiotika mittlerweile machtlos, da bereits unwirksam geworden sind, wie Staphylococcus aureus (MRSA-Krankenhauskeim) und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt *Oreganoöl* gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.

Wenn Viren oder Pilze Durchfälle auslösen

Selbst wenn es gar keine Bakterien sind, die die Magen-Darmbeschwerden auslösen, sondern Viren, wie der Norovirus, oder Pilze, wie Candida albicans, sind *Oreganoöl Kapseln* die erste Wahl. Der Inhaltsstoff Carvacrol kann den Panzer des Norovirus effektiv aufbrechen und bei Pilzinfektionen, die häufig nach Antibiotikabehandlungen auftreten, wirken. Es gibt sogar Pilze, die etwa die Lunge belasten und mit *Oreganoöl* gut in Schach zu halten sind. Da Antibiotika die gesunde Flora des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern, können sich Pilze, die von der gesunden Flora zuvor am Wachstum gehindert wurden, auf einmal ungehindert ausbreiten. In Extremsituationen wie Chemotherapie, großen Operationen oder Organtransplantation können Pilze sogar tiefer in den Körper eindringen und über das Blutgefäßsystem innere Organe befallen. Eine Studie zeigte, dass die Symptome bei Pilzerkrankungen bereits nach 72 Stunden Anwendung von *Oreganoöl* abklingen. Ideal ist die Kombination mit *Cistus Tee*, der hauptsächlich im Dickdarm wirkt, während *Oreganoöl* im Dünndarm „aufräumt". Parasiten bekämpft das *Oreganoöl* übrigens auch noch.

Was sich begleitend noch bewährt hat

Auf jeden Fall gegen die austrocknenden Durchfälle *Baobab Pulver* (in Wasser) als Elektrolytspender sowie *Lactobac Darmbakterien* zur Stärkung der Darmflora einnehmen und *kolloidales Silberöl* in und um den Nabel reiben. Kann man gar nichts geben, weil die Person auf der Intensivstation liegt, kann man nach dem Prinzip der verschränkten Teilchen etwas vom Patienten Stammendes (Spucke, Blutstropfen oder Ausscheidung) in ein Fläschchen mit *kolloidalem Silber* geben und so auf die Person rückwirken – klingt nach Woodoo, aber manche schwören darauf.

> Antibiotika und was Sie vielleicht noch nicht wussten

Während die ganze Welt 2019 gebannt auf Corona blickte, gab es im selben Jahr zumindest halb so viele Todesfälle durch eine andere Ursache, die weder HIV noch Malaria zuzuschreiben war. Eine im Lancet veröffentlichte Studie offenbarte, dass 2019 mehr als eine Million Todesfälle auf das Konto resistenter Bakterien ging und bei bis zu 3,68 Millionen Todesfällen eine Antibiotikaresistenz eine Rolle spielte.

Außerdem können die Schädigungen an der Darmflora durch Antibiotika ein ganzes Jahr lang anhalten, wie eine niederländische Studie zeigt. Vor allem die butyratbildenden Darmbakterien – wichtig gegen Entzündungen, Stress und Krebs – wurden anhaltend zerstört. Wer Alkohol und Fast Food zu sich nahm, schädigte sich noch nachhaltiger.

> Hier einige Tipps:

- Antibiotika, wo immer möglich ersetzen und nicht bei Viruserkrankungen einsetzen, wo sie nicht helfen.
- Antibiotika richtig nehmen, bis zum Ende der Verschreibung und nie vorzeitig damit aufhören.
- Antibiotika mit der Umverpackung für ein paar Stunden in den Transformer intense legen, der harmonisierend wirkt und zu weniger Nebenwirkungen führt – das ist allerdings nur eine Beobachtung.
- Die Darmflora mit robusten Darmbakterien schon während der Antibiotika-Einnahme schützen, zumindest aber danach für einige Wochen anwenden. Für den Lactobazillus acidophillus DDS1 ist diese schützende Eigenschaft gegenüber den wichtigsten Antibiotika sogar nachgewiesen.
- Butyratbildende Bakterien bei der Neubesiedelung unterstützen. Am besten gelingt das mit Ballaststoffen wie *Baobab Pulver* oder *Akazienfaser.*

ENTSPANNTER MIT MAGNESIUM:

Lässt sich die Gefahr für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt senken? Ja, mit Magnesium! Der lebenswichtige Mineralstoff hat darüber hinaus noch weitere erstaunliche Wirkungen, die klar machen: Bei Magnesiummangel leidet vieles im Körper! Fehlt Magnesium, macht sich das vor allem durch angespannte Muskulatur und nächtliche Wadenkrämpfe bemerkbar. Bekommt man jedoch ein höher dosiertes Präparat, folgt meist nur eins: Durchfall. Darum kommt es darauf an, welche Magnesium-Präparate man auswählt!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Pro 100 mg Extra-Zufuhr Magnesium am Tag sinkt das Schlaganfallrisiko um jeweils acht Prozent, wie Wissenschaftler aus Stockholm anhand der Daten von mehr als 240.000 Patienten herausgefunden haben. Vor allem Schlaganfälle, verursacht durch eine Minderdurchblutung des Gehirns, treten bei einer höheren Magnesium-Dosierung sehr viel seltener auf. Das wird auch in Gegenden mit magnesiumreichem Wasser beobachtet.

Magnesium und Herz

Stressgeplagte sollten Magnesium immer zur Hand haben, denn bei großen Belastungen wird übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und man ist dem noch weiter anfallenden Stress sehr ausgeliefert. Das bedeutet aber Gefahr fürs Herz! Magnesium-Mangel führt zu Säureüberlastung und Absterben der Herzzellen mit möglichem Gefäßverschluss, wie man an 88.000 Frauen festgestellt hat. Ein hoher Magnesium-Gehalt im Blut schützt hingegen effektiv gegen Herzinfarkt. Der Hauptgrund dafür: Magnesium ist ein Kalzium-Gegenspieler und verhindert einen überschießenden Kalziumeinstrom in die Energiegewinnungszentren der Zellen. Dadurch schützt Magnesium die Herzmuskelzellen vor Stress. Magnesium ist überhaupt unentbehrlich fürs Herz. Es erweitert die durch Stress verengten Herzkranzgefäße, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens, verbessert die Leistung des Herzmuskels und stabilisiert zusammen mit Kalium den Herzrhythmus. Der Mineralstoff reduziert Angina pectoris-Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen. Auch Schwindel kann sich durch Magnesium legen – eventuell noch ergänzt durch Kalium.

Magnesium und Gefässe

Magnesium hat auch Einfluss auf Cholesterin. Es wird für die Aktivität eines Enzyms benötigt, das LDL-Cholesterin, das „schlechte" Cholesterin, senkt. Dieses Enzym reduziert auch Triglyceride und erhöht das „gute" HDL- Cholesterin. Außerdem hemmt Magnesium Entzündungen, auch Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, aus denen Ablagerungen (Plaques, Arteriosklerose) entstehen. Die regelmäßige Einnahme von Magnesium kann außerdem zu einem gesünderen Blutkreislauf beitragen. Eine im American Journal of Hypertension veröffentlichte Studie analysierte das Zusammenspiel zwischen Blutdruck und Magnesiumaufnahme. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen mit normalem Blutdruck den höchsten Magnesiumspiegel aufwiesen. Diejenigen mit niedrigen Magnesiumspiegeln hatten hingegen Bluthochdruck. Außerdem verbessert Magnesium den Blutfluss, hemmt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes und damit

> Magnesiummangel sieht man im Blutbefund nicht, da der Körper Magnesium aus den Depots, wie dem Herzmuskel, „nachschiebt".

die Bildung von Thrombosen. Alles in allem leistet Magnesium also noch weitere Beiträge zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten!

Bremst Stresshormone

Magnesium hat aber nicht nur Auswirkung auf die unmittelbaren Stressfolgen, sondern wirkt auch noch positiv auf das Stressgeschehen selbst. Sein stabilisierender Effekt auf die Zellhüllen bremst die übermäßige Produktion von Stresshormonen und dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone. Indem Magnesium die Erregungsweiterleitung der Nerven nach dem Stressmoment herunterfährt, beruhigt sich das Nervensystem wieder. Jetzt kann sich übererregte und verkrampfte Muskulatur wieder lösen – auch im Herzmuskel und nicht nur in den Beinen und im Nacken, wo sie zwar schmerzt, aber nicht gefährlich ist.

Magnesiummangel ja oder nein?

Magnesiummangel ist schwer feststellbar. Die Mangel-Symptome sind sehr unterschiedlich bzw. uncharakteristisch, der Blutbefund (die untere Grenze sollte nicht niedriger als 0.9 mmol/l sein) ist nicht wirklich aussagekräftig. Denn der Spiegel im Blut wird auch dann noch konstant gehalten, wenn das Magnesium bereits aus den Speichern in Muskeln und Knochen gelöst wird. Im Blut zeigt sich der Mangel also überhaupt erst dann, wenn Knochen und Muskeln bereits so geschwächt sind, dass sie „nichts mehr hergeben". Es dauert dann auch mindestens ein halbes Jahr oder sogar noch länger, bis diese Speicher wieder gut gefüllt, Knochen und Muskeln wieder remineralisiert sind. Deshalb darf man nicht zu früh mit der Extraversorgung aufhören!

Borreliose schuld an Magnesiummangel?

Borreliose wird vom Bakterium Borrelia burgdorferi verursacht. Betroffene haben einen eklatanten Magnesiummangel! Denn das Bakterium benutzt Magnesium als Co-Faktor für Enzymreaktionen. Bei Borreliose kommt es zu einer regelrechten Entmineralisierung von Skelett und Muskeln mit den entsprechenden Beschwerden.

> Praktische Magnesiumtipps

- In den Nacken gerieben, wirkt *Magnesiumöl* über den Vagusnerv direkt entspannend, wodurch verhärtete Muskulatur weicher wird, die Durchblutung des Kopfes und oft auch das Gehör sowie das Sehen profitieren.
- Magnesium wirkt auf die Schilddrüse, indem das Schilddrüsenhormon T3 verbessert wird, es soll aber nur in größerem Abstand zum Schilddrüsenmedikament L-Tyroxin genommen werden.
- Es lindert Verdauungsprobleme durch eine Bauchspeicheldrüsenunterfunktion.
- Es beruhigt gestresste Nebennieren.
- Es reduziert Angstzustände und entlastet ein überaktives Nervensystem.
- Es vermindert die Spannung in und um den Trigeminusnerv.
- Es beruhigt das Zentralnervensystem, ist gut fürs Denken, Lernen, Erinnern, Lesen und Sprechen.
- Es senkt Bluthochdruck.
- Es senkt Histamin und hilft deshalb bei Allergien.
- Es hemmt Entzündungen.

Welches Magnesium ist das Beste?

Wir empfehlen bei Magnesiummangel sowohl die Einnahme von Magnesiumpräparaten, die mit Kalzium kombiniert sind und als Citrate vorliegen, wie die *Micro Base* oder die *Sango Meeres Koralle*, und dazu noch das *kolloidale Magnesium*. Das gibt es in wässriger Form zum Sprühen oder als *kolloidales Magnesiumöl* zum Einreiben. Aber warum beides? Hat man Wadenkrämpfe, ist der Magnesiummangel schon weit fortgeschritten und man braucht langfristig über mehrere Monate eine hohe Dosis Magnesium, um die Depots aufzufüllen. Das kolloidale Magnesium ist sofort aufnehmbar, über die Haut, hilft sofort, reicht aber mengenmäßig vielleicht nicht, um neue Depots aufzubauen. Einnahmen von Magnesium-Monopräparaten, aber mitunter auch von Basenpulvern in größeren Mengen führen hingegen eher zu Durchfall. Denn Magnesium liegt – außer, wenn es ein *kolloidales Magnesium* zum Sprühen oder Einreiben ist – immer als Verbindung vor. Um überhaupt vom Körper aufgenommen werden zu können, muss diese Magnesiumverbindung immer zuerst durch den Gegenspieler Kalzium gelöst werden. Kalzium wird aber auch viel verbraucht, um etwa bei Stress oder schlechter Ernährungsweise Säuren im Körper neutralisieren zu können. Ist zu wenig Kalzium vorhanden, wird das Magnesium deshalb gar nicht gelöst, was eben Durchfall verursacht. Bei Magnesium-Monopräparaten ist das am häufigsten zu beobachten, da das Kalzium ja ganz fehlt. Viel besser sind Basenpulver, die im Verhältnis zwei Teile Kalzium zu einem Teil Magnesium konzipiert sind.

Unübertroffen schnelle Wirkung: Kolloidales Magnesium

Bei großem Bedarf oder Mangelbeschwerden wie angespannten bzw. krampfenden Muskeln, ist das *kolloidale Magnesium* auf jeden Fall sehr sinnvoll, da es nicht erst gelöst und verdaut werden muss, sondern eben sofort über die Haut aufgenommen werden kann. Es entspannt den Muskel in der Sekunde. Übrigens liegt der Unterschied zwischen einem flüssigen und öligen Magnesium-Kolloid in einer etwas höheren Partikeldichte beim öligen und der steten Abgabe an den Körper in einem längeren Zeitraum als es beim Auf-

sprühen von flüssigem Magnesium-Kolloid der Fall ist. Hoch wirksam sind aber beide.

Wie lange extra Magnesium?

Wenn man jemandem beispielsweise kolloidales Magnesiumöl empfiehlt, um Wadenkrämpfen zu begegnen, vergisst man leicht, wie Menschen denken. Sobald keine Krämpfe mehr auftreten, hören sie oft mit der Anwendung auf – und nehmen sich damit den großen Erfolg, der darin liegt, dass auch die Speicher wieder aufgefüllt und damit die unterversorgten Körperstrukturen wie Muskeln und Knochen wieder regeneriert werden, man dauerhaft stressresistenter und der Blutdruck stabiler wird sowie das Herz aus der chronischen Unterversorgung mit Magnesium herauskommt. Denn setzt man jetzt fort, kann Magnesium wahrlich Wunder wirken, so unglaublich wichtig ist der Mineralstoff im

Körper. Speziell im Alter, wenn wir unbeweglicher werden, wird Magnesium noch bedeutender, weil es erstarrende Körperstrukturen allmählich wieder weicher und flexibler macht.

> Wie kommt es zu Magnesiummangel?

- Jeder Mensch scheidet täglich 100 Milligramm Magnesium mit dem Urin aus. Bei Bor-Mangel ist es viermal soviel.
- Diabetiker scheiden überhaupt viel Magnesium über den Urin aus.
- Bei Stress wird Magnesium verstärkt verbraucht.
- Magnesium wird häufig mit dem Kochwasser weggeschüttet. Daher sollte man magnesiumhaltige Gemüse wie Kartoffeln, Erbsen, Kohlrabi oder Kohl lieber dämpfen oder im Siebeinsatz garen statt in Wasser kochen.
- Der Konsum von viel Weißmehl und Zucker fördert Magnesium-Defizite, da der Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel viel Magnesium verbraucht.
- Magnesium geht über Schweiß verloren.
- Alkohol hemmt die Magnesium-Aufnahme und fördert die Magnesium-Ausscheidung.
- Chronische Durchfallerkrankungen, Kortison, Abführ- und Entwässerungsmittel, Säureblocker, Chemotherapeutika, manche Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), manche Antibiotika (Tetrazykline), Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung sowie Umweltgifte führen zu Magnesiumverlust.
- Jede chronische Krankheit erfordert ebenfalls eine zusätzliche Magnesium-Versorgung.
- Schwangerschaft und Antibabypille erhöhen den Bedarf an Magnesium. Denn Östrogene sorgen für eine verstärkte Einlagerung von Magnesium in die Knochen, wodurch der Magnesiumgehalt im Blut und in den Muskeln sinkt.
- Bei einem Mangel an den Vitaminen B1, B2 und B6, oft bedingt durch hohen Zuckerkonsum oder Stress, kann das Magnesium aus der Nahrung nur schlecht verwertet werden. Darum kann sich etwa Augenlidzucken nicht nur durch Gaben von Magnesium, sondern auch von Vitamin B-Komplex legen.
- Phosphatreiche Getränke wie z. B. Cola, Kaffee, Eisen- oder Zink-Präparate (Ausnahme sind kolloidales Eisen und kolloidales Zink) behindern die Magnesiumaufnahme und umgekehrt.

Symptome bei Magnesiummmangel

Wadenkrämpfe nachts, Verstopfung (auch im Wechsel mit Durchfällen), Augenlidzucken, Rötungen im Gesicht rechts und links neben der Nase (verstärkt nach Alkoholgenuss), hektische Flecken im Bereich von Hals und Dekolleté in Stresssituationen, Heißhunger auf Schokolade (Kakaobohnen sind sehr reich an Magnesium), Schlafstörungen, Reizbarkeit, innere Unruhe, Angst, Panikattacken, Schwindelanfälle, Benommenheit, Erschöpfung bei kleinen Anstrengungen, Schwächegefühl, Stressanfälligkeit mit Schweißausbrüchen, Geräuschempfindlichkeit, Beklemmungsgefühle, Atemnot, Hyperventilation, verminderte Lungenvolumen, Herzrasen, Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelzittern, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, langsames Denken, Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen, allgemeine Unruhe, Schlafstörungen, leicht verschobene Gelenke, blaue Flecken auf der Haut, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, Schmerzen der Gallenblase (Calciumoxalatsteine), Schwangerschaftserbrechen, Neigung zu Ödemen, vorzeitige Wehentätigkeit

Magnesium in der Nahrung

eich an Magnesium sind Avocados, grünes Blattgemüse, Sonnenblumenkerne, Amaranth, Kakao, Quinoa, Nüsse, Buchweizen, Hirse, Naturreis, Hülsenfrüchte, Grünkern, Haferflocken, Spinat, Bananen, Beeren, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, Thunfisch, Leinsamen, Cashews, Kürbiskerne, Garnelen, Krabben, Weizenkeime, manche Mineralwässer oder Mate Tee.
Bioprodukte sind reicher an Magnesium als konventionell Angebautes. Denn die Kalium-Düngungen der Intensivlandwirtschaft bei gleichzeitig mangelhafter Magnesium-Düngung sorgen für Magnesiummangel in landwirtschaftlichen Produkten.

SO GEFÄHRLICH SIND SCHLAF-MITTEL

Schlafmittel erhöhen die Gefahr für einen Herzstillstand. Ist das Herz geschwächt, ist das Risiko sogar um das Achtfache erhöht. Das allgemeine Sterbe- und Krebsrisiko steigt durch Schlafmittelkonsum ebenfalls um ein Vielfaches an. Wer das weiß, sucht nach Alternativen zu Schlafmitteln. Man findet sie unter den Klassikern der Naturheilkunde, aber auch in modernen Erfindungen, die die Strahlenbelastung minimieren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Menschen mit einer Herzinsuffizienz müssen häufiger ins Krankenhaus als andere – und bekommen natürlich ganz automatisch jedes Mal auch Schlafmittel verabreicht, da Schlafstörungen häufige Begleiterscheinungen von Herzleiden sind. Ein mitunter fataler Fehler, wie Wissenschaftlerteams aus Japan anhand einer klinischen Studie herausfanden. Aber nicht nur bei Patienten mit vorgeschädigtem Herzen, sogar bei Gesunden wuchs das Risiko für eine allgemeine Herzinsuffizienz signifikant an – vor allem, wenn jemand bereits mehrere Krankenhausaufenthalte hinter sich hatte. Genauso stieg das Risiko für eine sogenannte Atemdepression, eine Verlangsamung der Atmung.

Kritisch sein kann Leben retten

15 Studien dieser Art kamen bisher zu ganz ähnlichen Ergebnissen. Am Scripps Clinic Sleep Center in Kalifornien, USA, ergab etwa die Analyse von 10.000 Krankenakten bei ähnlichem Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen viermal so viele Todesfälle in rund zweieinhalb Jahren bei denjenigen, denen ein Schlafmittel verordnet worden war. Es waren bei weitem nicht nur sehr alte Menschen, sondern auch unter 55jährige darunter. Schon bei geringsten Dosen – weniger als zwei Schlaftabletten im Monat – hat sich das Sterberisiko verdreifacht, bei 11 Schlaftabletten sogar verfünffacht. Gleichzeitig hat sich das Krebsrisiko um 35 Prozent erhöht. Besonders besorgniserregend war eine weitere Studie, die schon bei nur 28 Schlaftabletten im Jahr – also wirklich nur hin und wieder – ein um 3,6fach erhöhtes Sterberisiko im Beobachtungszeitraum von zweieinhalb Jahren fand.

Die gesundheitlichen Auswirkungen, die zu den Todesfällen führten, schlossen Suizid-Risiko, Unfallgefahr durch Benommenheit oder Atemaussetzer im Schlaf mit ein. Eine häufige Todesursache bei Schlafmitteleinnahme sind Infektionen. Das Immunsystem benötigt „echten Schlaf", um sich zu regenerieren und kann mit dem Betäubungsschlaf nichts anfangen.

Schlafmittel löschen Erinnerungen

Schlafmittel wirken sich außerdem katastrophal auf das Erinnerungsvermögen aus. Im natürlichen Tiefschlaf werden Erinnerungsspuren von Lerninhalten gefestigt. Bei Schlafmittel-Einnahme werden sie hingegen um 50 Prozent geschwächt und sogar gelöscht. Die Folge sind Vergesslichkeit und massiver geistiger Abbau. Besonders schlimm ist das für junge Menschen, die noch bis ins 30igste Lebensjahr hinein an Verknüpfungen im Gehirn arbeiten und für Alte, die auf diese Weise ihre Selbständigkeit für immer verlieren können.

Schlaftabletten zählen zu den „Sedativa" und zielen auf das System im Gehirn ab, das auch der Alkohol angreift. Dabei werden höher entwickelte Regionen des Gehirnkortex effektiv außer Kraft gesetzt. Man scheint zwar genauso zu schlafen wie ohne Tabletten, doch die

natürliche Gehirnwellenaktivität ist im natürlichen Tiefschlaf eine ganz andere als im Betäubungsschlaf. Die größten, tiefsten Gehirnwellen fehlen. Dazu kommt eine ganze Reihe von Nachwehen am nächsten Tag wie Erschöpfung, Vergesslichkeit im Tagesverlauf und Vergesslichkeit gegenüber nächtlichen Aktivitäten, die oft sogar unbewusst ausgeführt werden. Die Erschöpfung beim Aufwachen kann dazu führen, dass größere Mengen Kaffee oder Tee konsumiert werden. Dadurch wird aber das entspannende Adenosin gehemmt und die Schlafprobleme werden nur noch schlimmer.

Abhängigkeit von Schlaftabletten

Schlaftabletten haben unangenehme Spätfolgen. Sie machen süchtig und es stellt sich ein Effekt ein, den man „Insomnie-Rebound" nennt. Werden die Medikamente abgesetzt, so schläft man noch schlechter als zuvor und dabei entsteht das Bedürfnis, sofort wieder zur Schlaftablette zu greifen. Dazu kommt, dass sich in Studien gezeigt hat, dass die Verbesserungen des Schlafes durch Tabletten oft nur subjektiv so erlebt wurden, sich aber weder die Schlafzeit selbst verlängerte noch die Einschlafzeit wirklich verkürzte.

Ursachen für Schlaflosigkeit

Unterscheiden wir doch einmal, wo das Problem wirklich liegt. Wer nicht einschlafen kann, hat eventuell einen Mangel am Einschlafhormon Melatonin oder am Entspannungs-Botenstoff GABA oder hat koffeinhaltige Substanzen wie Kaffee, Tee oder Kopfschmerztabletten zu sich genommen, die aufputschend wirken. Aufwachen und nicht gleich wieder einschlafen können, ist oft ein Stressproblem. Zu früh Aufwachen und sehr spät aufwachen kann der Theorie der „Lerche oder Eule" geschuldet sein. Wobei alte Menschen zur Lerche und frühem Erwachen und junge Menschen zur Eule und spätem Erwachen neigen. Immer zu bestimmten Zeiten aufzuwachen ist nach der TCM ein Organproblem. Nach der „TCM-Organuhr" zeigt etwa Erwachen zwischen ein und drei Uhr nachts ein Leberthema an, zwischen drei und fünf hingegen ein Lungenthema.

Nicht entspannen können – Gaba hilft

Das Hauptproblem bei Schlaflosigkeit liegt meist in der nervlichen Situation des Nicht-Abschalten-Könnens, etwa durch zu viele Stresshormone oder zu wenig vom Entspannungsbotenstoff GABA. Zum Thema Stress und wie Cortisol gesenkt werden kann, kommen wir noch. GABA – die Voraussetzung, dass Entspannung eintreten kann, wird in seiner Verfügbarkeit erheblich durch das indische Kraut *Brahmi* erhöht. Es wirkt auch antidepressiv. Dasselbe kann man vom *kolloidalen Lithium* erwarten. Der *Reishi Vitalpilz* erhöht ebenfalls die Verfügbarkeit von GABA und wirkt dadurch entspannend und schlaffördernd. Entgegen früherer Auffassung soll man ihn gerade abends einnehmen. Bei angespannter Muskulatur wie unruhigen Beinen (restless legs) oder Krämpfen hilft oft Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl.*

Wenn Tryptophanmangel das Problem ist

Bei viel Stress kommt es zu hohem Verbrauch am B-Vitamin Niacin und wenn es fehlt, was recht häufig der Fall ist, stellt der Körper ersatzweise die Aminosäure L-Tryptophan zur Verfügung. Die Aminosäure ist aber auch die Muttersubstanz, aus der Serotonin und Melatonin aufgebaut werden. Fehlt sie, kann das zu Stimmungsschwankungen durch Serotonin-Mangel und zu Problemen beim Einschlafen durch Melatonin-Mangel führen. Die *Aminosäure L-Tryptophan* verkürzt daher, wenn sie 20 Minuten vor dem Schlafen-

gehen eingenommen wird, recht häufig die Einschlafzeit. Möglichst zwei Stunden vor der Einnahme nichts mehr essen, da Tryptophan erst ins Gehirn aufgenommen werden kann, wenn andere Aminosäuren nicht mehr im Blut sind. Daher ist auch Sport für die Aufnahme förderlich (alle anderen Aminos werden beim Sport verwertet und nur Tryptophan bleibt übrig). L-Tryptophan darf nicht zusammen mit Antidepressiva wie MAO-Hemmern und Serotonin-Wiederaufnahmehemmern eingenommen werden. Besser den *Vitamin B-Komplex* nehmen, wodurch genug Niacin zur Verfügung steht, damit es gar nicht erst zu übertriebenem Tryptophan-Verbrauch kommt.

Kolloidales Gold bei verkalkter Zirbeldrüse

Melatonin-Mangel tritt am häufigsten bei Älteren auf. Meist liegt die Ursache in einer Zirbeldrüsenverkalkung. Die Drüse ist dann nicht mehr in der Lage, aus Tryptophan genügend Serotonin und daraus schlafförderndes Melatonin zu produzieren. Funktionelle Einschränkungen der Zirbeldrüse stehen daher direkt mit Melatoninmangel und Schlaflosigkeit in Verbindung. Dagegen hilft *kolloidales Gold*, das die Verkalkungen löst.
Gelegentlich sind auch Jüngere bereits betroffen.

Nicht zu viel Hoffnung in Melatonin setzen

Melatonin wird als das „Schlafhormon" bezeichnet, ist aber vielmehr ein Rhythmusgeber, ein sogenanntes Chronotherapeutikum. Es hilft bei zirkadianen Rhythmusstörungen wie beispielsweise bei Blinden oder bei „Jet lag" beim Einschlafen. Melatonin wird abends, wenn es dunkel wird, produziert. Wenn man die Dunkelheit stört und etwa länger auf Handy, Computer oder Plasmabildschirm schaut, wird deren Blaulicht die Melatoninproduktion beeinträchtigen. Es täglich abends extra zuzuführen hat den Nachteil, dass es sich auch recht schnell, schneller als das vom Körper selbst hergestellte, wieder abbaut. Eine der melatonin-reichsten Pflanzen ist das gegen Viren und bei Fieber beliebte *Baikal Helmkraut*, das man abends probieren könnte.

Bei Stress braucht es mehr

Wer allerdings viel Stress oder auch Angst hat, hat dazu auch noch viel vom Stresshormon Cortisol im Blut. Cortisol ist ein Wachmacher und der Gegenspieler vom Einschlafhormon Melatonin. Cortisol wird normalerweise in den frühen Morgenstunden vermehrt ausgeschüttet, um das Aufwachen einzuleiten. Mit viel Cortisol im Blut wacht man bereits nachts leichter auf und liegt länger wach. Jeder nächtliche Gedanke hat dann das Potential, sich zu langen Gedankenschleifen und noch längerem Wachliegen auszuweiten. Jetzt ja nicht nachgeben und zu denken anfangen! Wer nachts seine Probleme zu lösen versucht,

Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

wird auch sehen, wie ineffektiv das ist. Der Zeitaufwand steht in keinem Verhältnis zum mageren Ergebnis. Besser ist es da schon, To Do`s schnell aufzuschreiben – Zettel und Stift neben dem Bett – und sich auf die Lösung zu programmieren, indem man sich sagt: „Wenn ich aufwache, weiß ich spontan, wie ich es machen werde." Das rettet zwar nicht immer die Situation, aber zumindest die Nachtruhe.

Die Stress-Alternative: Ashwagandha

Klassisch zur Reduktion des Muntermachers Cortisol ist die indische Schlafbeere *Ashwagandha*, die gleichzeitig reichlich Melatonin enthält. Sie fährt den Muntermacher Cortisol herunter und ist eines der allerbesten Anti-Stressmittel überhaupt. Ein weiteres Plus: *Ashwagandha* senkt zu viel Vata, dem im Ayurveda etwa 80 Erkrankungen zugeschrieben werden. Zu viel Vata ist gekennzeichnet durch Schlafstörungen, Stress, Angst, Hektik, mangelnde Entspannung. Es gibt drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Vata gilt als einziges der drei Doshas als beweglich. Deshalb sollte ein Überschuss an Vata vorrangig behandelt werden, damit es die anderen Doshas nicht stört. Auf den Schlaf bezogen bedeutet das: *Ashwagandha* sorgt für weniger Angst und Hektik, mehr Entspannung und schnelleres Erreichen der Tiefschlafphasen.

ODEM Technologie gegen Strahlung

Natursubstanzen wirken nicht so prompt wie Schlafmittel. Mit 14 Tagen Vorlaufzeit müsste sich aber schon ein Erfolg einstellen. Ist das nicht der Fall, ist man eventuell auf Strahlungen empfindlich. Sind niederfrequente oder hochfrequente Strahlung, auch Wasseradern und sonstige geopathogene Zonen das Problem, kann man die den Parasympathikus harmonisierende odem Technologie anwenden (die ambit Scheibe im Zählerkasten für die ganze Wohnung oder das repose Armband für den persönlichen Schutz am Handgelenk).

Mit Auricularia gegen Nachtschweiss

Raubt nächtliches Schwitzen den Schlaf, dann ist das in der TCM ein Zeichen dafür, dass das „Yin" verloren gegangen ist (Leere Hitze durch Yin-Mangel). Neben dem kühlenden *Baikal Helmkraut* und dem Yin-aufbauenden *Ashwagandha*, das auch bei Schwitzen durch Wechseljahrbeschwerden eingesetzt wird, hilft hier der ebenfalls Yin-aufbauende *Auricularia Vitalpilz* ausgezeichnet. (Mehr dazu erfahren Premium-Vereinsmitglieder in der TCM-Schulung von Bernhard Jakobitsch auf unserer Vereinswebsite im Teil 2).

WENN DER MAGEN STREIKT

Ob Sodbrennen, nervöser oder überreizter Magen – für alles hat die Naturheilkunde eine Lösung parat, ohne Nebenwirkungen und oft ursächlich hilfreich. Lesen Sie, wie Sie Magenprobleme mit Hilfe der Natur in den Griff bekommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schnell ein „Pulverl" geschluckt und die Beschwerden sind fürs Erste gebannt. So bequem das auch ist, wie sieht es mit den Langzeitwirkungen aus? Die verlockenden chemischen Problemlöser haben es in sich und – Beipackzettel hin oder her – bis zu den Konsumenten dringt das Wissen um Nebenwirkungen oft dennoch nicht durch. Dazu kommt: Was der Arzt nur für kurze Zeit verschrieben hat, wird häufig viel zu lange eingenommen. Dabei können Medikamente gegen Sodbrennen Magenbluten auslösen, der Darmflora schaden, chronische Lebererkrankungen verursachen, das Schlaganfallrisiko sowie die Infektanfälligkeit im Magen-Darm-Bereich erhöhen, da das strikte Unterbinden der Magensäure auch die Desinfektionskraft des Magens herabsetzt. Noch gar nicht lange weiß man, dass die praktischen PPIs (Protonen-Pumpen-Hemmer) Sodbrennen zwar schnell lindern, doch viel zu häufig Diabetes verursachen. Über längere Zeiträume eingenommen, behindern sie außerdem die Aufnahme bestimmter Stoffe wie Magnesium, Eisen oder Vitamin B12. Wer nun aber glaubt, H2-Blocker – die andere Wirkstoffgruppe gegen Sodbrennen – sei die bessere Alternative, muss auch hier mit einem um 14 % höheren Diabetes-Risiko rechnen.
Halluzinationen, Atem- und Herzrhythmusstörungen können ebenfalls auftreten.

Was man bei Sodbrennen tun kann

Es gibt bessere Wege, um Sodbrennen zu lindern – ohne Nebenwirkungen bzw. nur mit guten. Zwei bei Sodbrennen sehr empfehlenswerte natürliche Lösungen sind einerseits der *Shilajit,* eine Art Heilerde aus Humin- und Fulvinsäuren. Er kommt aus dem Himalaya und hat zudem eine lange Tradition im sibirischen Altaigebirge. Der *Shilajit* entsäuert das Bindegewebe, befreit es von Schwermetallen und versorgt den Körper mit vielen seltenen Spurenelementen, während er die Magensäure in Schach hält. Er kann sogar Säureblocker ersetzen, wirkt positiv auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress.
Die andere, ebenso wunderbar wirksame Natursubstanz bei Sodbrennen ist die *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa. Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisiert sie überschüssige Magensäure.

Wenn der nervöse Magen drückt

Bei nervösem Magen hilft oft der *Reishi Vitalpilz.* Er hemmt das Helicobacter pylori Bakterium, wirkt entzündungshemmend, lindert Sodbrennen oft innerhalb von Minuten und hilft bei Magengeschwüren sowie allen Beschwerden des „nervösen Magens". Ähnlich wirksam ist der *Hericium Vitalpilz.* Er ist eines der wenigen Naturmittel, die eine ausgedünnte Magenschleimhaut wieder aufbauen können. Er wirkt befeuchtend und damit den Folgen einer Gastritis entgegen, die die Schleimhäute erhitzt und austrocknet. Außerdem hilft er gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und bekämpft, wie der Reishi, das Helicobacter pylori Bakterium. Sodbrennen, Reflux, Entzündungen, Magengeschwüre, Brennen im Magen und Reizmagen bessern sich innerhalb weniger Tage und können bei längerer Einnahmezeit von etwa einem halben Jahr gründlich ausgeheilt werden. Sogar den oft verordneten, doch aufgrund des Aluminium-Gehalts bedenklichen „Magenschutz", kann der *Hericium* ersetzen.

Bei Helicobacter alle Register ziehen

Ist wirklich eine Belastung mit dem Helicobacter pylori Bakterium nachgewiesen und will man ihn ohne Antibiotikum loswerden, dann sollte man sich nicht auf ein einzelnes Naturmittel verlassen. Neben den Vitalpilzen *Hericium* oder *Reishi* helfen hier die *Lactobac Darmbakterien, Oreganoöl Kapseln,* das *Baikal Helmkraut* oder der *Cistus Tee.* Kühlende Kräuter wie das Baikal Helmkraut setzt man allerdings eher bei Hitzesymptomen ein und erwärmende, wie das Oreganoöl, eher bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht.

Das bitter-kalte Tausendguldenkraut

Es kühlt Feuer im Magen, senkt es ab, klärt Hitze in der Leber und stellt den Energiefluss wieder her. Es stärkt den Magen, unterstützt seine Entleerung, lindert Aufstoßen und Sodbrennen und wirkt wie ein leichter Magenschutz: Das gute alte, heimische *Tau-*

sendguldenkraut. Es kurbelt die Verdauungssäfte reflektorisch an – Speichelfluss, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Gallenfluss. Aber nur, wenn man mit dem bitteren Geschmack im Mund in Berührung kommt, etwa als Tee oder indem man das Pulver ohne Kapselhülle einnimmt. Schluckt man hingegen eine Kapsel, nutzt der Körper die Bitterkräuter über den Darm. Das ist der viel bessere Weg, wenn man ohnehin zu viel Magensäure hat. Das *Tausendguldenkraut* kann außerdem die Entleerung des Mageninhalts beschleunigen und stellt das richtige Milieu her, sodass Enzyme optimal wirken können und Nahrung sehr gut aufgeschlossen und verwertet wird.

Wie die TCM vorgeht

Bei geschwächtem und kaltem Magen kann es sehr hilfreich sein, die Empfehlungen Wärme, Saftigkeit, Regelmäßigkeit zu befolgen. Bei Hitze und Trockenheit ist mehr zu tun. Auf jeden Fall sollte man Erhitzendes drastisch reduzieren wie besonders scharfes und stark gewürztes Essen mit Chili, Pfeffer, Muskat, Zimt, aber auch erhitzende Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Lamm oder Geflügel. Kaffee, Schwarztee, Yogitee, Rauchen, Alkohol, bestimmte Kochmethoden wie gegrillt, frittiert, scharf angebraten verschlimmern die Situation. Der Yin-aufbauende *Auricularia Vitalpilz* hilft, wieder mehr Yin aufzubauen, also die Trockenheit zu überwinden. Dabei ist zu bedenken, dass auch zu viel salzen, Mahlzeiten auslassen und Hungern zu Trockenheit (Yin-Mangel) führen. Yin-Mangel wird durch den modernen, stressigen Lebensstil mit vielen Terminen, Hektik, Leistungsdruck, Überarbeiten, Handy, Fernsehen, Internet, zu wenig Schlaf, zu spätes Schlafengehen und das Schlafbedürfnis übergehen sowie generell fehlende Entspannung sehr gefördert.

Der psychische Anteil

Nicht nur Stress und Zeitdruck, auch Ärger und Wut bringen den harmonischen Fluss der Lebensenergie Qi aus dem Gleichgewicht und es entsteht Hitze, der häufig Verärgerung und Explosivität zugrunde liegen. Dabei werden nach der Fünf-Elemente-Lehre der TCM gleich mehrere Organsysteme beeinträchtigt. Die durch Wut und Ärger entstehende Hitze steigt auf und beeinflusst vor allem Leber und Gallenblase (Holz-Element). Wenn sich nun im Holz-Element über einen langen Zeitraum Hitze staut, dann wirkt sich diese irgendwann auch negativ auf den Magen aus und führt zu Schmerzen in der Magengegend, Sodbrennen, Kopfschmerzen oder Heißhunger-Attacken. In weiterer Folge wird auch das nächstfolgende Feuer-Element mit Herz und Dünndarm beeinträchtigt und reagiert empfindlich mit Symptomen wie Gastritis, Herzrasen, Durchfall, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen.

Hier könnte jedenfalls das bereits vorgestellte *Tausendguldenkraut* gute Dienste leisten und auch die psychische Situation erleichtern. Insbesondere wenn die Leber über „heiße" Emotionen beteiligt ist, ist die *Mariendistel mit Artischocke* ebenfalls sehr empfohlen.

Die Hitze ausleiten ist auch etwas, das man mit der Ernährung begleiten muss und das bedeutet kühlen ja, aber nicht mit kalten Getränken oder Speisen aus dem Kühlschrank. Viel besser ist da gedämpfter Rundkornreis, Gemüse, gedünsteter Fisch, Salate mit Zitrone statt Essig und ein größerer Anteil gedämpfter oder gekochter Gemüsesorten statt nur Blattsalaten. Und wenn man einmal etwas zum Anstoßen braucht, ist ein kühlendes Bier geeigneter als Wein.

> Das Gehirn denkt, wie der Magen verdaut.
>
> Arthur Schopenhauer

> Der Magen in der TCM

Der Magen hat in der TCM die Aufgabe, gute Körpersäfte aufzubauen. Um dem nachzukommen, braucht er:

- **Wärme** – gekochtes Essen, das auch lauwarm sein kann, nicht aus dem Kühlschrank, nicht zu viel Abkühlendes wie Rohkost, Milchprodukte, Zucker, Südfrüchte, lieber gekochte Salate. Wenn keine Hitze-Symptome vorliegen, können auch wärmende Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Zimt, Curcuma genossen werden.
- **Saftigkeit** – Suppe, Eintopf mit viel Gemüse, Brei – doch Vorsicht: Hafer ist energetisch heiß, Kompott, gekochte Gemüse als Salate statt Rohes.
- **Regelmäßigkeit** – regelmäßig dreimal täglich essen, kein Fasten.

> Ungleichgewichte des Magens:

- **Magen-Qi-Schwäche (geschwächter Magen):**
  Es beginnt mit Völlegefühl, leichter Übelkeit, Aufstoßen nach dem Essen, Appetitlosigkeit, erst dann kommt es zu Magenschmerzen und Verdauungsproblemen – *Sternanis, Astragalus*
- **Magen-Kälte:**
  Druck und leichter, aber andauernder Schmerz im Oberbauch mit Besserung durch Wärme, kein Durst, Stuhl geruchlos – *Astragalus, Rosmarin, Oreganoöl, Ingwer*
- **Magen-Hitze:**
  Stechen, Brennen, Durst (v.a. auf kalte Getränke), Heißhunger, Gereiztheit, Sodbrennen, Aufstoßen, übelriechender Stuhl durch Fäulnis, ev. Halsschmerzen und Zahnfleischbluten sowie Mundgeruch, Übersäuerung, auch in Kombination mit allgemeinen Hitzesymptomen wie Hautrötung, Schwitzen – *Tausendguldenkraut, Brennnessel*
- **Magen-Yin-Mangel (Trockenheit):**
  Gastritis – man kann nur wenig essen, wenig trinken, Mund, Lippen und Haut leiden unter Trockenheit, harter Stuhl, ev. zu wenig Gewicht – *Aloe Vera, Auricularia, Hericium, Pleurotus Vitalpilz*

F&A FRAGEN& ANTWORTEN

Gehirnnebel nach Covid

Ich bin 48 und habe Long-Covid, genauer gesagt „Gehirnnebel", Müdigkeit, häufig Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche. Gibt es da Hilfe?

F&A Bei Long Covid reagiert der Körper laut einer in „Nature" erschienenen Studie – ähnlich wie nach einer Lungenentzündung – sogar noch mindestens sechs Monate anhaltend. Das ist deutlich länger als bei Infekten üblich. Zunächst gilt es, allfällige Mineralstoff- und Spurenelementmängel sowie Übersäuerung auszugleichen, wie im ersten Artikel dieses Heftes beschrieben, und den Körper wieder aufzubauen. Gegen den Gehirnnebel selbst können Vitalpilze helfen. Sie sind sogenannte Biological Response Modifiers, Immunmodulatoren und Adaptogene, arbeiten mit dem Körper zusammen, um die Rückkehr zu einer gesunden, normalen Funktion zu ermöglichen. Besonders geeignet ist gerade im Bereich Gehirn und Nerven der *Hericium Vitalpilz.* Er fördert den Nervenwachstumsfaktor und kann bei der neurologischen Regeneration gegen Gehirnnebel, Fokusproblemen und starke Ermüdung helfen. Auch das Ayurveda-Kraut *Brahmi* unterstützt die Rekonstruktion von Gehirngewebe. Es fördert den Nervenwachstumsfaktor ebenfalls sowie die Verzweigung und Anzahl der Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessern. Forschungsergebnisse deuten sogar darauf hin, dass *Brahmi* die Länge bestimmter Nervenzellen erhöhen kann, die eng mit Gedächtnis und Lernfähigkeit verbunden sind. Schließlich kann auch noch *Rosmarin* gegen Gehirnnebel wirken. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des Rosmarins spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen.

Infektanfälligkeit

Ich weiß jetzt schon, dass ich spätestens im Dezember wieder total verkühlt bin und lange huste, im schlimmsten Fall wieder eine Nebenhöhlenentzündung bekomme. Was kann ich dagegen tun?

F&A Während der Corona-Zeit gerieten „normale" Atemwegsinfekte etwas in Vergessenheit. Das Bewusstsein für die Bedeutung der sogenannten „mukoziliären Clearance" – die Selbstreinigung der Atemwege – ist aber gestiegen. Kann sie nicht aufrechterhalten werden, gelangen Erreger leichter in die Lunge, was Infekt-Verläufe nur schlimmer macht. Da die Abwehr von Viren bereits in der Nase beginnt, droht der Etagenwechsel in die tieferen Atemwege, wenn die Selbstreinigung nicht optimal funktioniert. Man kann sie aber auf vielfältige Weise unterstützen, so etwa mit *Sternanis Kapseln*, die schleimlösend wirken, mit *Baobaböl* in die Nase tropfen, um die Schleimhäute zu stärken, mit *Guggul+Pleurotus*, um vorhandene Feuchtigkeit und Schleimansammlungen zu transformieren. Dazu gehört auch Verschleimendes wie Milchprodukte, Zucker, Rohkost, Weizen, Schweinefleisch vor allem im Winter zu meiden. Manche Patienten husten auch seit Wochen, weil zuvor eine Sinusitis unbehandelt blieb. Wir empfehlen in diesem Fall *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl* abwechselnd auf Nasenrücken und Stirn aufzutragen oder auch in wässriger Form in die Nase zu sprühen.

Clusterkopfschmerz

Ich leide unter Clusterkopfschmerz und niemand kann mir helfen. Das kann es doch nicht sein!

F&A Es gibt ein Mittel, von dem immer wieder behauptet wird, es helfe gegen diese schreckliche Form von Kopfschmerzen: *Lithium.* Einen Versuch ist es wert. Es kann in kolloidaler Form gegeben werden, zweimal zehn Sprühstöße täglich. *Lithium* hat noch viele weitere grandiose Wirkungen. Es stimmt fröhlich, macht gelassener und besser gelaunt, der innere Druck lässt nach, man lässt sich weniger leicht stressen, es sorgt für besseres Lernvermögen, man denkt in Lösungen statt in Problemen, es hilft bei Depressionen, bipolaren Störungen, Manien und Suizidgedanken, denn es bringt die Gehirnchemie ins Gleichgewicht (Serotonin, Dopamin,GABA, MAO, Glutamat) und vieles mehr.

Neuroborreliose

Ich mache Schreckliches durch, seit ich Borreliose, vor allem an den Nerven habe. Haben Sie einen Rat für mich?

FA Ja, allerdings und wir haben viel Erfahrung damit. Hervorragend gegen Nervenschmerzen hilft der *Hericium Vitalpilz*, eventuell sollten sie auch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* dazunehmen. Gegen die Borrelien selbst ist immer noch die *Artemisia annua das beste Mittel überhaupt – hochdosiert* (2x6 Kps) für zwei Monate, zusammen mit *Moringa* (3x1) und *kolloidalem Eisen*. Tipp: Die Artemisia wird massiv bekämpft, also telefonisch nachfragen, falls man sie in den shops nicht finden kann. Außerdem: Es wird viel Magnesium benötigt. Am besten mit *kolloidalem Magnesium* einreiben und zusätzlich die *Micro Base* einnehmen. Auch mit folgenden Natursubstanzen kann man Borrelien bekämpfen: *Oreganoöl Kapseln, Baikal Helmkraut mit Andrographis*, die Vitalpilze *Cordyceps, Chaga* oder *Agaricus blazei murrill, Astragalus* und *Weihrauch* gegen die Entzündungen. Sie könnten energetisch austesten lassen, ob noch eine dieser Natursubstanzen zusätzlich in Frage kommt.

Gürtelrose

Mein Mann hat nun schon zum zweiten Mal Herpes Zoster. Kann ich etwas für ihn tun?

FA Je schneller er die passenden Natursubstanzen bekommt, desto schneller erholt er sich. Am besten ist energetisches Austesten, aber wenn das nicht möglich ist, schlagen wir folgendes vor: *Reishi* und *Hericium Vitalpilz, Aminosäure Lysin* doppelte Tagesdosis, *kolloidales Zink* abwechselnd mit *kolloidalem Silber* auf den Ausschlag sprühen und eventuell danach Vulkanmineral darauf verteilen, das trocknet die Bläschen schneller. Sehr günstig sind auch noch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und weitere antivirale Natursubstanzen wie *Sternanis, Baikal Helmkraut mit Andrographis* oder der *Cistus Tee*. Ihr Mann sollte auf einen hohen Vitamin D Spiegel (60 mmol) achten, damit sein Immunsystem in Zukunft besser gerüstet ist. Denn Herpes-Erreger verbleiben im Körper und können später wieder ausbrechen.

Erhöhtes Cholesterin

Ich bin recht gesund, nehme keine Medikamente, habe aber einen erhöhten Cholesterinspiegel. Was würden Sie tun?

FA Wenn Sie keine Medikamente nehmen, ist der *Grapefruitkernextrakt* zusammen mit dem *Maitake Vitalpilz* sehr bewährt. Bei Medikamenteneinnahme sollte man sich mit Grapefruitkernextrakt hingegen eher zurückhalten, weil ein schnellerer Medikamenten-Abbau möglich ist. Wichtig ist auch, dass Cholesterin nicht oxidiert. Daher: Antioxidantien! Hier kommt vieles in Frage wie etwa *Traubenkernextrakt, Curcumin* oder *Krillöl mit Astaxanthin*.

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, das auch Hungergefühle reduziert. *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 Gier nach Süßem wird gelindert. Es ist für diese Effekte aber die doppelte Tagesdosis erforderlich und da Grapefruitkernextrakt eventuell Medikamente schneller abbaut, sollte man es nur einnehmen, wenn man keine Medikamente benötigt.
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. Das geht umso besser, wenn man bis mittags keinerlei Fett zu sich nimmt. Eine weitere Möglichkeit ist *Guggul* – die indische Myrrhe –, denn Guggul 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. Noch ein Tipp, falls Sie ein „Stress-Esser" sind: *Ashwagandha* entspannt die Nerven und reduziert Stress. Das ist deshalb so wichtig, weil Stress den Fettabbau behindert, uns schlecht verdauen und schlafen lässt.

Diabetes

Ich bin 83 und habe seit 35 Jahren Diabetes Typ 2 und meine Blutzuckerwerte spielen verrückt. Sie sind trotz Diabetes-Medikamenten mal ganz hoch und mal ganz niedrig. Ich will noch nicht Insulin spritzen. Haben Sie einen Rat?

FA Eventuell hilft Ihnen noch Coenzym Q10, dem wir einen Artikel in diesem Heft gewidmet haben. In Ihrem Alter haben Sie wahrscheinlich schon längst einen Coenzym Q10-Mangel, weil der Körper nicht mehr genug selbst produziert. Überhaupt, falls Sie auch noch Cholesterinsenker nehmen. Lassen Sie unbedingt sofort den Q10-Spiegel im Blut messen. Es kann sein, dass ihre Bauchspeicheldrüse, wenn sie wieder mehr Energie bekommt, den Blutzuckerspiegel konstanter halten kann.

Krebsvorsorge

Das sollte nun aber jeder wissen! Eine aktuelle Langzeitstudie aus Harvard kam zum Schluss, dass die Einnahme von Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Krafttraining das Krebsrisiko älterer Menschen massiv reduziert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Vorbeugen ist besser als mühsam therapieren. Überhaupt, wenn es um die lebensbedrohliche Krankheit Krebs geht. Die Krebsvorsorge älterer Menschen ist jedoch noch kaum üblich und beschränkt sich derzeit auf die Früherkennung. Doch angesichts ständig steigender Krebsraten und Sterbefälle trotz wachsender Behandlungserfolge werden dringend Maßnahmen gesucht, die auch in Studien bestätigt werden können.

Nicht, dass uns Studien in der Naturheilkunde, die eine Erfahrungswissenschaft ist, allzu sehr beschäftigen würden. Wir sehen tagtäglich, dass auch Natursubstanzen, die nicht in Wirksamkeitsstudien überprüft wurden, positive Einflüsse im Rahmen von Krebsbehandlungen zeigen können. Überhaupt, wenn es um Kombinationen mehrerer geht. Denn das „eine" Wundermittel gegen Krebs hat die Menschheit bisher vergeblich gesucht. Wahrscheinlich auch, weil es bei Krebs viele Einflussfaktoren gibt.

Es ist nie nur eine Massnahme allein

Das wissen auch die Schulmediziner der Harvard Medical School. Sie haben sich nun zwar nicht direkt den bei Krebs interessanten Natursubstanzen wie Vitalpilzen, *Artemisia annua* oder *Papayablatt* zugewandt, haben aber drei Maßnahmen, die in die Kategorie „Versorgung des Immunsystems und Verbesserung des Lebensstils" passen, herausgepickt und nach allen Regeln der Wissenschaft untersucht. Dabei wurden 2.157 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal und der Schweiz ausgewählt und in acht zufällig zusammengestellte Gruppen aufgeteilt. Es zeigte sich, dass die Kombination von drei ausgewählten Maßnahmen – die Gabe von Vitamin D, die Gabe von Omega-3-Fettsäuren plus die Absolvierung eines Krafttrainings – die Erfolgreichste ist. Studienzeitraum waren drei Jahre.

> Für die Krebsvorsorge sollte Vitamin D nicht zu gering dosiert sein. Empfehlenswert ist etwa eine Kombination von 2000 IE Vitamin D mit Vitamin K2 und der antioxidativen und krebshemmenden Gojibeere, die eine gute natürliche Basis für das Vitamin D darstellt.

Warum wählte man ausgerechnet diese drei Massnahmen?

Bei Vitamin D lag das Interesse in seiner Fähigkeit, das Wachstum von Krebszellen zu hemmen und das Immunsystem zu stärken. In ähnlicher Weise sind Omega-3-Fettsäuren in der Lage, die Umwandlung normaler Zellen in Krebszellen zu hemmen und Entzündungen zu reduzieren. Vom Krafttraining erhoffte man sich eine Stärkung der Immunfunktion und Reduktion von Entzündungen.

- Gruppe eins – die letztlich erfolgreichste – erhielt täglich 2.000 IE Vitamin D3 (mehr als die EU-Empfehlung von nur 800 IE) sowie 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag und machte dreimal pro Woche ein einfaches Krafttraining.
- Gruppe zwei bekam Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren, machte jedoch

auf dem Prüfstand der Wissenschaft

keinen Sport.
- Gruppe drei nahm Vitamin D3 und absolvierte das Krafttraining.
- Gruppe vier bekam Omega-3-Fettsäuren und machte das Krafttraining.
- Gruppe fünf bekam nur Vitamin D3.
- Gruppe sechs erhielt nur Omega-3-Fettsäuren.
- Gruppe sieben machte nur das Krafttraining.
- Gruppe acht nahm nur ein Placebo ein.

Das Krebsrisiko reduzierte sich um 61 Prozent

Das eindeutige Ergebnis überraschte sogar die Fachleute. Individuellen Nutzen konnten die Teilnehmer aus jeder Maßnahme ziehen, doch wirklich statistisch signifikant mit 61 Prozent Risikosenkung war erst die Kombination aller drei Maßnahmen! Sie sind ziemlich sicher nicht nur bei Gesunden, sondern auch bei Menschen, die schon einmal Krebs hatten, sinnvoll.
Man stelle sich vor, was geschehen könnte, wenn nun auch noch die richtige Ernährung, die Schaffung eines harmonischen Umfelds inklusive Strahlenentlastung, die Versorgung mit diversen Natursubstanzen, die Erholung in der Natur und die psychische Entlastung mitberücksichtigt werden würden. Denn wie man sieht, muss eins ins andere greifen, damit der Mensch in seiner Ganzheit einen Erfolg erzielt.

Genau diese Erkenntnis ist es letztlich, die solche Studien in unserer Zeit hochspezialisierten, isolierten Denkens sehr wertvoll macht.

Vitamin D immer mit Vitamin K2 kombinieren

Das Vitamin K2 wurde in der Studie zwar nicht erwähnt, hat aber auf jeden Fall große Bedeutung im Zusammenspiel mit Vitamin D. Denn während Vitamin D ja die Kalziumaufnahme erhöht, steuert erst Vitamin K2 seine richtige Einlagerung in Knochen und Zähne. Fehlt das Vitamin K2, kann es zu Fehleinlagerungen („Verkalkung") in Gefäßen, Gelenken oder Nieren (Steine) kommen.

Was heißt das für den Alltag Älterer?

Sowohl das *Krillöl* oder wahlweise der vegane Omega-3-Spender *Mikroalgenöl* haben gerade für Ältere noch viele weitere positive Wirkungen. Genauso das Vitamin D (siehe Kästen). Zwei Kapseln *Krillöl mit Vitamin D* entsprechen einem Gramm Omega-3 und 2000 IE Vitamin D. Wählt man das normale *Krillöl* oder das *Mikroalgenöl,* dann nimmt man beispielsweise zwei Kapseln *Champignon-Vitamin D mit Vitamin K2* (entspricht je 1000 IE) oder eine Kapsel hochdosiertes *Vitamin D mit Vitamin K2 und Gojibeere* zum *Krillöl* (entspricht 2000 IE) dazu. Damit hat man also schon viel zur Krebs-Prävention beigetragen. Schwieriger ist es vielleicht, das nötige Krafttraining zu organisieren. Fitnessclubs haben oft auch Programme für Ältere und sind tagsüber meist auch nicht so ausgelastet, sodass Ältere ungestört trainieren können. Aufraffen sollte man sich allemal – denn ohne die Bewegung fehlt einfach ein wichtiges Element in der Krebsvorbeugung.

Omega-3-Fettsäuren

- Reduzieren chronisch entzündliche Prozesse
- Benötigt für Zellstoffwechsel und Aufbau der Zellmembran
- Benötigt für Bildung körpereigener Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionskrankheiten
- Herzschutz
- Reduktion von Arteriosklerose
- Regulierung der Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride)
- Besserer Blutfluss, weniger Thrombosegefahr, bessere Durchblutung
- Senkung von Bluthochdruck
- Reduktion des Blutzuckerspiegels
- Demenz-Vorbeugung, besseres Gedächtnis und Konzentration
- Benötigt für die Eiweißsynthese, etwa Erhalt der Muskelmasse
- Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- Versorgung von Haut, Haaren, Augen mit Feuchtigkeit
- Seelische Ausgeglichenheit, gegen Depressionen und Aggressionen
- Schutz der Augen vor Makuladegeneration, grünen und grauen Star
- Besserer Schlaf
- Reduktion von Fettleber
- Produktion von Hormonen

Vitamin D

- Stärkt Knochen und Zähne durch erhöhte Kalziumaufnahme
- Aktiviert das Immunsystem
- Steigert die Immuntoleranz, vorbeugend gegen Autoimmunerkrankungen
- Steuert 1200 Gene und wirkt damit krankheitsvorbeugend
- Trägt zu normaler Zellteilung bei, wirkt Krebsentstehung entgegen, Prostatakrebszellen werden weniger aggressiv
- Reduziert Sonnenempfindlichkeit (Sonnenbrand) und Sonnenallergie
- Verbessert die Lungenfunktion
- Mildert Depressionen, v.a. im Winter
- Verbessert die Herzfunktion
- Reduziert Bluthochdruck und erhöhten Puls
- Weniger Schmerzen im Bewegungsapparat
- Weniger Anfälligkeit für Allergien und Unverträglichkeiten
- Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen
- Setzt Heilungsprozesse besser in Gang
- Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen
- Verbessert die Bewegungskoordination, mindert das Sturzrisiko
- Gegen Muskelschwäche (v.a. Oberschenkel)
- Bessere Stressbewältigung
- Weniger Fetteinlagerung
- Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei Alzheimer und neurologischen Erkrankungen
- Stimuliert die Nerven, Schlüsselfunktion bei multipler Sklerose, Depression, Demenz, Morbus Parkinson oder Schlaganfall
- Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS, aber Östrogenanregung
- Verbesserte Zellkommunikation
- Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit
- Besserer Gleichgewichtssinn, bei Mangel Ohrkristalle mit Schwindel

KRANK-HEITS-RISIKO IN INNEN-RÄUMEN MINDERN

Dass Luftverschmutzung ein großes Problem für die Gesundheit darstellt, kann sich jeder vorstellen. Allerdings denkt man dabei eher an Auto- und Industrieabgase. Kaum jemand ist sich darüber bewusst, dass vor allem der Feinstaub auch in Innenräumen lauert und zwar besonders in Büros. Lesen Sie, was der Einzelne dagegen tun kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

FEIN-STAUB

Im Winter halten wir uns viel mehr in Innenräumen auf. Doch wussten Sie, dass die Innenraumluft in Innenstädten zwei bis fünf Mal „schlechter" ist als die Außenluft? Mitverursacher sind Laserdrucker. Bereits 2006 wurde gezeigt, dass in Büros eine Feinstaubbelastung von bis zu 1.000 µg/m³ Raumluft herrschen kann.
Nach vermehrt auftretenden Krebserkrankungen beim Amtsgericht in Burgwedel und dem Verdacht von Laserdruckeremissionen als Ursache wurden 4.033 Laserdrucker im Verantwortungsbereich des niedersächsischen Innenministeriums gegen moderne Tintenstrahldrucker ausgetauscht.

Feinstaub wirkt krebserregend

Fällt Feinstaub auf den Boden, ist er nicht mehr gefährlich. Hält er sich hingegen in der Luft, kann er eingeatmet werden und krebsauslösend wirken. Denn viele Luftschadstoffe sind karzinogen. Nicht nur für die Lunge, auch Brust- und Leberkrebs, Lymphome und Krebs des Zentralnervensystems oder Leukämien werden damit in Zusammenhang gebracht. Selbst ein erhöhtes Sterberisiko in den Jahren nach einer Krebserkrankung, wie kürzlich eine Studie an Kindern und jungen Erwachsenen an der Universität von Utah zeigte, hängt mit Feinstaubbelastung zusammen.

Viren haften an Feinstaubpartikeln

In schlecht belüfteten Räumen und bei Nutzung von Laserdruckern haften vermehrt Viren an Feinstaubpartikeln. Das erleichtert ihnen den Weg von Mensch zu Mensch sowie das Eindringen in tiefere Atemwege. Auch erkrankten Menschen bei höherer Feinstaubbelastung häufiger schwer an COVID-19.

Wlan ist Teil des Problems

Dabei spielt auch hochfrequente Strahlung (3G, 4G, 5G - WLAN) mit, weil Feinstaub dadurch eine Ladung erhält und viel länger in der Luft bleibt, statt abzusinken. In wieweit Lüften das Problem lösen kann, ist fraglich, da der Feinstaub sich auch in der Außenluft recht gut hält, da WLAN mühelos über die Gebäudehülle hinausgeht.

Was kann man tun?

Tintenstrahl- statt Laserdrucker und wenn schon Laser, dann nur mit Filter verwenden. Laserdrucker und Kopierer möglichst in separate Räume mit eigener Zu- und Abluft stellen, nicht mit der zentralen Klimaanlage koppeln, regelmäßig lüften. Eine gute Lösung bietet neben Luftfiltern auch die odem-Technologie. Die Anbringung einer ambit odem Scheibe reduziert Feinstaub in der Luft um ein Drittel – neben den vielen weiteren guten Wirkungen der odem-Technologie auf das Autonome Nervensystem wie mehr Harmonie unter Kollegen und weniger Belastung durch Stress. Es gibt eine neue odem Entwicklung, den work-odem, mit dem jeder selbst seinen Arbeitsbereich vor Elektrosmog schützen und Feinstaub reduzieren kann. Tagsüber im Büro oder im Homeoffice, abends im Schlafbereich, am Wochenende im Ferienhaus. Der work-odem ist mobil und kann überall eingesetzt werden.

Der ambit odem oder work-odem reduziert die Feinstaubkonzentration in der Luft um circa 28,5 %, gemessen an einer Feinstaubpartikelgröße von 2,5 Mikrometer. Diese Reduktion ist signifikant und wurde unter vergleichbaren Bedingungen gemessen. Diese Feinstaubpartikelgröße kann aufgrund der geringen Größe bis in die Lunge gelangen und wurde von der WHO als Gesundheitsrisiko eingestuft.

> Feinstaub und Elektrosmog

Was macht Feinstaub in Zusammenhang mit Elektrosmog so besonders gefährlich, insbesondere in Betongebäuden? Der Zement aus Silikat-Gestein schwingt selbst schon im Hochfrequenzbereich und das zur Verstärkung verwendete Eisen schirmt Strahlung ab. In solchen Räumen läuft jedes Handy und jedes WLAN auf Hochleistung. Der große Nachteil dabei: Elektrosmog und hochfrequente Strahlung geben ungeordnete, unkontrollierte Frequenzen ab. Dadurch kommt es zu einem Reibungseffekt. Die negativ und die positiv geladenen Ionen in der Luft trennen sich. Die negativen Ionen, die unserem Organismus guttun würden, steigen auf und finden sich geballt nur noch etwa dreißig Zentimeter unter der Zimmerdecke, während die positiv geladenen Ionen sich im ganzen übrigen Raum verteilen. Sie laden Feinstaubteilchen auf, die am Absinken gehindert werden und viel länger in der Luft bleiben. Je stärker und näher die Strahlungsquellen, desto größer ist die Aufladung und desto schlechter die Atemluft.

ERFAHRUNGEN MIT ENZYMEN

Verdauungsbeschwerden sprechen oft sehr gut auf Enzymmischungen an. Die noch wenig bekannten Helfer ersetzen eine Zeit lang, was der Körper zu wenig produziert und sie beschleunigen die Heilung bei Verletzungen und Entzündungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Enzyme spalten Moleküle unserer Nahrung in einfachere Verbindungen auf. Der Körper produziert sie normalerweise selbst. Die Bauchspeicheldrüse ist nicht nur für die Bildung von Insulin zuständig, sondern auch für die Bereitstellung der Enzyme Lipase für die Verdauung von Fett und Amylase für die Verdauung von Kohlenhydraten. Außerdem erzeugt der Magen das Enzym Protease, das für die Eiweißverdauung benötigt wird und der Dünndarm die Laktase für die Verdauung von Milchzucker (Laktose).

Probleme bei der Enzymbildung?

Ab 40 Jahren oder bei Vorschädigungen, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, produzieren manche aber zu wenig davon. Dadurch kommt es zu einer unvollständigen Verdauung. Unverdaute Reste können zum „Futter" für krankmachende Keime im Darm werden. Das führt zu Gärung (zu wenig Amylase) oder Fäulnis (zu wenig Protease) und einer Menge von Problemen wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung usw.

Was bringen extra Enzyme?

Enzyme verbessern den Ernährungszustand und entlasten Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Besonders wichtig sind sie bei Magen-Darm-Beschwerden, Laktose-, Histamin- oder Glutenintoleranz. Erst bei einer vollständigen Verdauung kann sich der Darm erholen. Deshalb nimmt man zu seiner Entlastung und Reinigung von Eiweißablagerungen sowie zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse *Enzyme* für die Dauer von etwa acht Wochen zwischen den Mahlzeiten ein. Danach wird pausiert, da sonst die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion zu stark zurückfährt. Die beliebtesten veganen Enzyme und eine gute Alternative zu Enzymen, die von Schweinen gewonnen werden, sind eine Mischung aus Papain aus der Papaya, Bromelain aus der Ananas und Verdauungsenzyme aus Aspergillus oryzei, einer Schimmelpilzart.

Enzyme unterstützen bei Entzündungen

Wie man das von der Papaya und der Ananas her kennt, wirken deren Enzyme Papain und Bromelain besonders umfassend und nicht nur im Verdauungstrakt. Sie verbessern die Wundheilung, hemmen Entzündungen, Ödeme und Schmerzen im Bewegungsapparat, helfen dementsprechend gut bei Verletzungen, wirken gegen Muskelkater, regulieren das Immunsystem und unterstützen gesunde Immunfunktionen bei Autoimmunerkrankungen (wie MS, Lupus erythematodes, Colitis ulcerosa, Rheuma) und bei Allergien. Enzyme sorgen für schöne Haut, helfen beim Abnehmen, erleichtern erholsamen Schlaf, wirken leicht Blut verdünnend und Thrombose vorbeugend. Das macht sie so vielseitig einsetzbar und oft überraschend wirksam auch dort, wo man es vielleicht gar nicht erwarten würde.

Blähbauch und Koliken

Frau 38, immer wieder Bauchbeschwerden, starker Blähbauch, oft verbunden mit Schmerzen. Sie weiß nicht mehr, welche Diät sie halten soll. Die Einnahme von 1 Kapsel *Lactobac Darmbakterien* und 3x3 Kapseln *Enzyme* hilft schon nach ein paar Tagen und führt zu einer nachhaltigen Verbesserung der Verdauung binnen zwei Wochen.

Darmprobleme

Mann 62, heftige Darmprobleme mit Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung. Mit der *Aminosäure Glutamin, Enzymen* und *Lactobac Darmbakterien* verschwinden die schon längere Zeit bestehenden Symptome innerhalb von drei Wochen.

Histaminintoleranz

Mann 62, hat schon seit vielen Jahren eine Histaminintoleranz. Die Beschwerden bessern sich ganz entschieden als er *Enzyme* für sich entdeckt.

Laktoseintoleranz

Mann 54, hat seit langem eine Laktoseunverträglichkeit, aber auch irgendeine weitere, da er trotz Meidung von Milchprodukten immer wieder Bauchbeschwerden hat. Die Einnahme von *Enzymen* bringt ihn entscheidend weiter. Auch sein angeschwollener Bauch bildet sich um mindestens ein Drittel seiner Größe zurück.

Fruktoseunverträglichkeit

Frau 36, kann kein Obst essen, weil sie Fruktose nicht verträgt. Um dennoch zu *Enzymen* zu kommen, probiert sie die extra Einnahme und ist überrascht von besserem Schlaf und schönerer Haut. Auch ihr Darm erholt sich, sie leidet weniger unter Blähungen und Stuhlproblemen.

Kniearthrose und Abnehmen

Mann 67, seine Kniearthrose bessert sich merklich, nachdem er für die Verdauung sechs Wochen lang extra *Enzyme* einnahm. Außerdem nahm er mühelos fünf Kilogramm ab, was das Knie ebenfalls entlastet. Er schläft auch besser.

Sportverletzung

Mann 23, erleidet beim Eishockey eine Verletzung mit Schleimbeutelentzündung im Ellbogen. Er nimmt *Enzyme* und die Schwefelverbindung *MSM* und ist so schnell wiederhergestellt, dass sich die behandelnden Ärzte wundern.

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 **EUR 30,-** 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 **EUR 190,-** (alle 3 Blöcke) erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten. Diese sind sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar. Die Blöcke sind stattdessen auch einzeln um je EUR 70,- buchbar.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2023

- 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):
„2023 | Vorname & Name“

Vorname:	Nachname:
Straße | Nr:	PLZ | Ort:
Telefon:	E-Mail:
Premiummitgliedschaft ☐ BLOCK 1 | BLOCK 2 | BLOCK 3 gesamt | EUR 190,- oder Auswahl einzelner Blöcke ☐ BLOCK 1 | EUR 70,- | Schulungen Natursubstanzen & Kolloide ☐ BLOCK 2 | EUR 70,- | Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung ☐ BLOCK 3 | EUR 70,- | Die 5-Elemente der TCM	Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- ☐
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.

BLOCK 1 (SEIT 2021)
„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

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

»NEUE NATURSUBSTANZEN« ≈ 50 min
»VITALPILZE AUS SICHT DER TCM« ≈ 55 min
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
Bernhard Jakobitsch

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

»WOFÜR NAHRUNGSERGÄNZUNG« ≈ 30 min
»OMEGA-3-FETTSÄUREN« ≈ 100 min
Mag. Martin Traunmüller

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

»KOLLOIDALE & MONOATOMARE WERKSTOFFE« ≈ 210 min
»BIOPHOTONEN IM ALLTAG« ≈ 30 min
»WASSERBELEBUNG« ≈ 25 min
Wolfgang Bischof

»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR« ≈ 25 min
»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN« ≈ 35 min
Thomas Aigelsreiter

IHRE VORTEILE

- Einfache Anmeldung unter naturundtherapie.at
- Für EUR 190,- Premium Mitgliedschaft (Block 1, Block 2 & Block 3)
- Jeder Block einzeln buchbar
- Jederzeit und überall via Internet abrufbar
- Lernen im eigenen Tempo

ZUSÄTZLICH: Einjährige Vereinsmitgliedschaft, inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis samt 4 Ausgaben des Magazins „LEBE *natürlich*“

BLOCK 2 (SEIT 2022)
„Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung“ | 12 Stunden

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

Wir lernen die Grundbegriffe der TCM kennen, sie ganzheitlich 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.

BLOCK 3 (AB 2023)
„Die 5-Elemente der TCM“ | 12 Stunden

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

Vermittelt werden die Vorstellung und Bedeutung der 5-Elemente, ihre Organbezüge und praxisrelevanten Dysbalancen - sowohl innerhalb eines Elements als auch der Elemente zueinander wie „die Feuer-Wasserachse“ oder „Holz attackiert Erde“. Wie stellt man hier die Regulation wieder her unter Berücksichtigung interner und externer Faktoren wie Lebensstil, Ernährung, Natursubstanzen und Geisteshaltung? Außerdem relevant: Der Einfluss und der Ausgleich von Yin und Yang in den einzelnen Organsystemen und im Gesamten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sichtweise der ursprünglichen TCM mit ihren energetischen, emotionalen und mentalen Zuordnungen und schließlich die neue Sichtweise der westlichen und östlichen TCM dazu. Wie beeinflussen sich die Elemente gegenseitig und was war zuerst da - die Emotion oder die Dysbalance im Organ?

Werden Sie jetzt Mitglied
Kontaktieren Sie uns unter
+43 664 5212993 | werktags von 8-12h
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Nähere Informationen erhalten Sie unter 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

NEU

anatis
nahrungsergänzungsmittel

Ashwagandha
90 Kps.
€ 24,90

Guggul + Pleurotus
180 Kps.
€ 44,90

Vitamin D3 + K2 NEU
+ Goji Beere
90 Kps.
€ 34,90

Reset - Alchemistische Tropfen | 50 ml
€ 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,-
work odem	für den Arbeitsplatz	€ 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

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