

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

ANTIBIOTIKA-  
RESISTENZ

WAS TUN?

DIVERTIKULITIS

NATÜRLICH BEHANDELN

SCHLAFPLATZ

STÖRZONEN VERMEIDEN

FITNESS

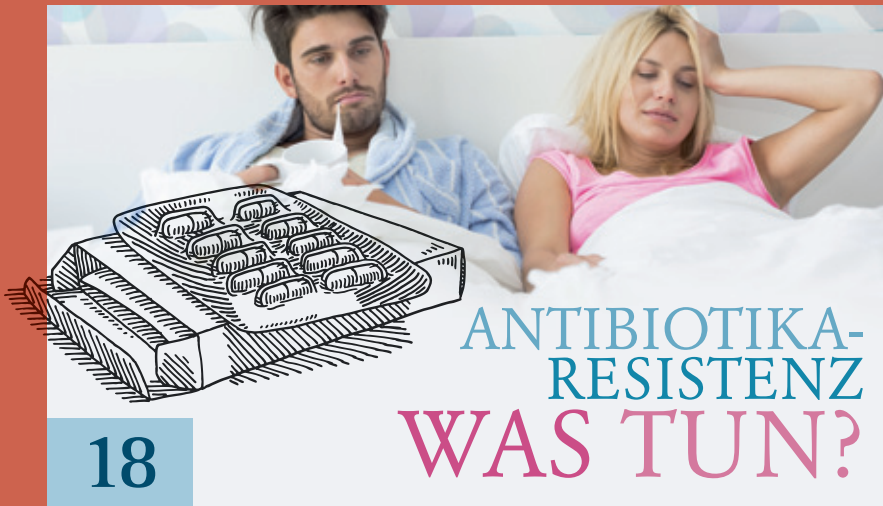
BIS INS HOHE ALTER

TINNITUS

UNERTRÄGLICHES  
DAUERGERÄUSCH

SPURENELEMENT  
DER JUGEND

# SILIZIUM



# ANTIBIOTIKA-RESISTENZ WAS TUN?

18



13

Divertikulitis  
natürlich behandeln

# HILFE BEI NIEDRIGEM BLUT- DRUCK

07

f & a

22



# Silizium Spurenelement der Jugend

10



16

Ist Ihr  
Schlafplatz  
strahlungsfrei?

# Tinnitus UNERTRÄGLICHES DAUERGERÄUSCH

14

DR. DORIS  
STEINER-  
EHRENBERGER



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Antibiotikaresistenz ist ein Thema, dem sich jeder widmen sollte. Die Gefahr, dass lebensrettende Antibiotika nicht mehr wirken, ist heute größer denn je. Gut, wenn man Bescheid weiß, wie man das Immunsystem effektiv rüsten kann und im Erkrankungsfall auch Alternativen kennt. Um solche Alternativen geht es ebenso bei den Artikeln über niedrigen Blutdruck, Divertikulitis und Tinnitus. Einerseits hilft es oft schon, mehr über eine Erkrankung zu wissen, andererseits interessiert es vielleicht zu lesen, was anderen bereits geholfen hat. Aus Erfahrungen zu lernen, ist immer besser als ständig das Rad neu erfinden zu müssen. Die Benefits von regelmäßiger Bewegung sind zwar bekannt, doch so mancher tut sich trotzdem damit schwer, den inneren Schweinehund zu besiegen. Zur Motivation finden Sie daher gleich zu Beginn Wissenswertes rund um Fitness im professionellen Studio. Dort ist garantiert etliches dabei, das Sie noch nicht wussten. Sehr wahrscheinlich ist das auch beim Artikel über gestörte Schlafplätze der Fall. Dass Krebs damit zusammenhängen kann, ist vielleicht überhaupt eine Neuigkeit. Jedenfalls ist das Verlegen des Schlafplatzes schon oft hilfreich gewesen, damit Therapien besser wirken.

Mit den besten Grüßen  
herzlichst Ihre

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie, [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)

P.S. Details zum nächsten Workshop „Energetisch testen mit Winkelrute und Tensor“ im Südburgenland am 21.10. finden Sie unter [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com), dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com) Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: +43 664 311 13 87 Grafik: Erik Engelberger Fotos: thinkstock.de, istock.de, Mag. Robert Kresnik Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath, Mag. Melanie Sopper, Daniela Merkl Titelfoto: thinkstock.de Auflage: 60.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com) Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



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

Es wartet eine ganze Palette an Wohltaten allein durch regelmäßiges Training in einem qualifizierten Fitnessstudio.

Andererseits verkümmern Muskeln, die wir nicht benutzen. Übergewicht, Unbeweglichkeit und viele Erkrankungen drohen den Bewegungsmuffeln. Wir sind jedoch regenerationsfähig bis ins hohe Alter. Daher sollte jeder trainieren, auch wenn er schon 80 ist!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**M**itte 50 und endlich geschafft! Der innere Schweinehund ist besiegt. Das dritte Monat im Fitnessstudio ist bereits fast vorbei und ich kann sagen: Es war und ist ein voller Erfolg. Was kann sich verändern, wenn ein an sich bewegungsfauler Mensch nach 18 Jahren Pause wieder Bewegung in sein Leben integriert? Das erste und vielleicht wichtigste: Ein sensationelles Wohlgefühl nach dem Training. Keine Verspannungen, keine Blutdruckprobleme, keine Luftprobleme beim Bergaufgehen. Die Konzentration während der Arbeit ist besser, die Vitalität zurückgekehrt. Gute Laune. Gute Gedanken.

### **Kann das alles wirklich allein von der Bewegung kommen?**

Die Körperstrukturanalyse durch die Körpersubstanzwaage zeigt auch Erfreuliches: Ein Kilogramm Fett ist verloren gegangen, zweieinhalb Kilogramm Muskelmasse kamen hinzu. Schläffheit ist durch Straffheit ersetzt worden. Die unausgeglichene Muskulatur der linken und rechten Körperseite ist nun ausgeglichen. Der Stoffwechsel ist der einer um 15 Jahre jüngeren Frau. Na, wenn das keine Motivation ist, um weiterzumachen! Dabei ist es nicht einmal nötig, mich zu motivieren. Das Training tut mir so gut, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, aufzuhören. Zugetraut hat es mir ehrlich gesagt niemand. Ohnehin ein Bewegungsmuffel, habe ich bisher keine sportliche Betätigung wirklich durchgehalten. Wie gesagt, bisher.

### **Zu Beginn des Trainings steht eine ausführliche Anamnese.**

Natürlich ist die Betreuung im Lebensfit INJOY Fürstenfeld von Barbara und Robert Kresnik im stei-



Die Fitnessexperten vom Lebensfit INJOY Fürstenfeld: Mag. Barbara Kresnik-Maurer und Mag. Robert Kresnik

# FITNESS BIS INS HOHE ALTER

## WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHT DER MENSCH?





### > Wie reagieren die Hormone auf Sport?

Bei Bewegung werden jede Menge körpereigene Hormone freigesetzt für deren Bildung Aminosäuren benötigt werden:

#### **Testosteron**

Wird im geringen Maß auch von Frauen benötigt. Testosteron regt die Muskelbildung an, sorgt für festere Knochen und kräftigere Haare.

#### **Wachstumshormone**

Sie werden für den Muskelaufbau benötigt und beschleunigen den Fettabbau.

#### **Irisin**

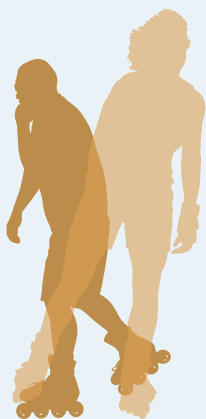
Das Exercises Hormon. Es programmiert Fettzellen um und verteilt sich übers Blut im Körper. Statt Fett zu speichern geben die Fettzellen unter Einfluss von Irisin Energie frei. Bei höherem Irisin-Spiegel beobachtet man längere Telomere an den Chromosomen. Im Alter werden die Telomere kürzer, was mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Herzinfarkt in Verbindung gebracht wird.

#### **Peptid YY**

Dieses Peptidhormon stillt Hunger, während das appetitanregende „Heißhungerhormon“ Ghelin bei Sport unterdrückt wird.

rischen Fürstenfeld eine ganz besondere. Nicht jedes Studio vermittelt das Gefühl im verlängerten Wohnzimmer und unter Freunden zu sein. Nicht überall ist die Stimmung so positiv, so motivierend und die Betreuung so professionell. Barbara, die diplomierte Fitnesstrainerin, zertifizierte Yogalehrerin, Ernährungstrainerin aber auch Therapeutin der neuen Homöopathie nach Körbler und versierte Anwenderin von Natursubstanzen, legt ganz großen Wert auf ausführliche Anamnese ihrer Schützlinge. „Zu Beginn wird genau eruiert, welches Anliegen man hat. Geht es um den Rücken oder um andere Beschwerden? Ist man zu dick oder bekommt keine

Luft, weil es an Kondition fehlt? Jeder hat da ein anderes kleines Monster. Deswegen rate ich zu einem qualifizierten Fitnessstudio, wo erst einmal fachlich abgeklärt wird, worum es geht. Dann ist der Ist-Zustand festzuhalten. Beispielsweise mit einer Körperstrukturanalyse durch die Körpersubstanzwaage. Sie zeigt das Körperfett an, die Muskeln und das interzelluläre sowie extrazelluläre Körperwasser und die Verhältnisse zueinander. Man erkennt, ob es am Muskelprotein mangelt, ob der Stoffwechsel schwach ist, wie viel Visceralfett vorhanden ist. Das ist das eigentlich 'gefährliche' Fett, das in der Tiefe liegt und für viele Erkrankungen wie Diabetes mitverantwortlich ist.“



## Es geht um die Harmonie und die Symmetrie des Körpers

Dann wird nach Dysbalancen geschaut. Viele Schmerzzustände entstehen durch ungleich ausgeprägte Beinmuskulatur. „Dadurch wird der Muskeltonus verändert und es kommt häufig zu Schmerzen im unteren Rücken. Durch ungleich ausgebildete Armmuskulatur entstehen Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich“, so Kresnik-Maurer. Ein gutes Studio hilft einem dabei, Schwachstellen mit Geräten so auszugleichen, dass man in die Balance kommt. Das Gleiche gilt für die Beweglichkeit. Spieler und Gegenspieler der Muskulatur sollten immer gleichmäßig trainiert werden. Genauso wichtig ist es aber auch, die Faszien zu trainieren. Faszien sind die Muskelhüllen, die das Muskelgewebe zusammenhalten und formen. Wenn man nur den Muskel trainiert, die Faszien aber vernachlässigt, dann wächst der Muskel, aber die Faszie wächst nicht automatisch mit. Bestes Beispiel sind Bodybuilder, die immer steifer und unbeweglicher werden. Die Faszie verknotet sich wie ein Wollpullover, der zu heiß gewaschen wurde, und müsste erst wieder mit Massagen gelöst werden. „Sehr viele Beschwerden im Bewegungsapparat entstehen nur deshalb, weil Faszien sich den alltäglichen Bewegungsmustern anpassen und deshalb verknotet, verklebt oder verdünnt sind. Durch die überwiegende sitzende Tätigkeit, ob am Schreibtisch oder im Auto, ziehen sich die Faszien im Brustbereich zusammen, verkürzen dadurch und im Rücken- und Schulterbereich verlieren sie ihre Elastizität und verfilzen gewissermaßen. Barbara Kresnik-Maurer legt daher besonderen Wert auf Faszientraining und hat dafür sogar einen eigenen Faszien-Parcours eingerichtet. Mit dem Foam Roller „the grid“ pflegt man dann seine Faszien zusätzlich in den trainingsfreien Tagen zu Hause. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Die Haltung wird entscheidend verbessert. Verklebungen und damit auch schmerzende, schlecht durchblutete und mangelhaft versorgte Körperstellen werden „rückerober“.“

### Wie oft und wie lange trainiert man?

Zweimal Training in der Woche sind ideal. An modernsten Ausdauergeräten wird aufgewärmt und Herz-Kreislauf trainiert. Den Erfolg merkt man im Alltag schnell beim Bergaufgehen oder Stiegen steigen. Danach kommt das Zirkeltraining mit elektronisch gesteuerten

Geräten, die sich durch einen persönlichen Chip von alleine auf die Person einstellen und das bereits individuell voreingestellte und auf das Trainingsziel abgestimmte Programm abrufen. Am Schluss ist noch Dehnen bzw. Faszientraining angesagt. Eineinhalb Stunden für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden! Hat man mehr Zeit, ist auch Yoga oder Pilates noch wohltuend bzw. ein regenerierender Besuch in der Saunalandschaft empfehlenswert.

## Und wie steht es mit dem Abnehmen?

Wer abnehmen will, muss Muskeln aufbauen, damit er auch in Ruhe Fett gut verbrennt. Wer seine Muskeln definieren will, wird mehr Fett abbauen müssen als jemand, der nur im gesundheitlich günstigen Bereich liegen möchte. Allerdings haben die meisten wesentlich mehr Fett als Muskeln. Ideal ist nur halb so viel Körperfett wie Muskelmasse! Wie erreicht man das? „Dazu muss man mit speziellen Trainingsprogrammen arbeiten. Anhand der Messung sieht man häufig, dass jemand gar nicht mehr abnehmen kann, weil der Stoffwechsel aufgrund diverser Diäten ständig seinen Motor runterfährt um zu überleben. Der Körper will dann das vertreiben, was ihn viel Energie kostet: Er baut Muskeln ab. Der Stoffwechsel ist nun unten und der Körper hat Muskeln und Wasser verloren. Isst man nun wieder normal, saugt der Körper alles auf, was er bekommt, kann es aber nicht mehr verbrennen“ erklärt Barbara Kresnik-Maurer leicht verständlich den Jo-Jo-Effekt. „Man kann natürlich mit Training alles ändern. Je nach Ziel geht es darum, wie viele Zirkelrunden man absolviert, wie oft ich eine Übung an der einzelnen Station wiederhole, wie viel Gewicht man bewegt und um die Pausenlänge. Und dies alles gibt mein am Chip abgespeichertes, individuelles Trainingsprogramm vor. Alles ganz 'easy'! Zusätzlich empfehle ich den Stoffwechsel anzukurbeln mit der *Buntnessel* oder der *Brennessel*. Keine Fertigprodukte essen, grüne Ernährung bevorzugen.“

## Wie trägt die Buntnessel zum Abnehmen bei?

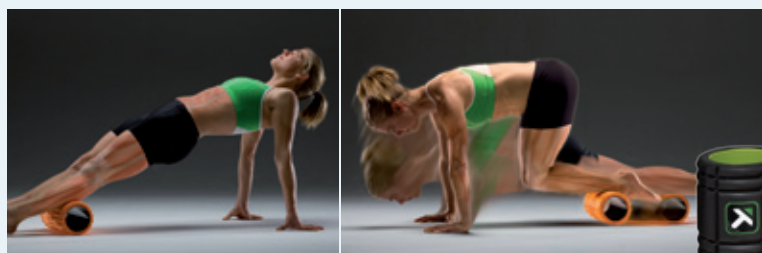
Die *Buntnessel* optimiert den Stoffwechsel, verbessert die hormonelle Situation in Richtung jugendlicher Fettverbrennung. Man nimmt gezielt Fett ab, Körperwasser und Muskeln werden nicht angegriffen und ATP, die körpereigene, ernährungsunabhängige Energiequelle wird angehoben. Die ideale Er-

gänzung dazu ist die *Aminosäuremischung I und III* (zusammen bilden sie die *Kleine Buntnessel-Kur*).

## Warum sind gerade Aminosäuren zusätzlich so wichtig?

Muskeln, Hormone, Abwehrcellen bestehen aus Eiweiß, dem wichtigsten Baumaterial unseres Körpers. Eiweiß besteht aus Ketten von Aminosäuren. 20 verschiedene Eiweißbausteine sind bekannt. Zehn davon sind lebenswichtig, also essentiell. Sie müssen lückenlos vorhanden sein, da der Körper sie nicht selbst produziert, daraus aber die zehn weiteren aufbauen kann. Aminosäuren sind also extrem wichtige Bausteine. Sie enthalten selbst kein Eiweiß mehr, sondern sind nur noch die Befehlsgeber für unseren

Körper. Wer Eiweiß nur eingeschränkt verträgt, also nahezu schon jeder, kann Aminosäuren nicht immer optimal aufbauen. Dabei spielt auch zu wenig Magensäure oder ein Mangel an Eiweiß spaltenden Enzymen eine Rolle. Das führt zu Verdauungsproblemen. Eiweiß gelangt unverdaut in den Darm und beginnt dort regelrecht zu faulen. Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Daher sind Aminosäurepräparate für viele Einsatzbereiche als „Ersatz-Befehlsgeber“ von größtem Wert. Nicht nur für diejenigen, die trainieren. Aminosäuren haben viele grundlegende Aufgaben etwa guten Schlaf, gute Stimmung, gesunde Gefäße, usw. Aber da Aminosäuren auch für den Muskelaufbau herangezogen werden, sind sie besonders wichtig für alle, die trainieren!



Für das Faszientraining zu Hause: Der Foam Roller „the grid“



## > Woher bekommen wir Energie?

4 Energielieferanten stehen zur Verfügung:

**ATP:** Reicht nur kurz (ein Weitsprung), ist schnell erschöpft. Erhöhen kann man es mit der *Buntnessel*, mit dem *Cordyceps* oder *Reishi Pilz*. Auch *flüssiges Silizium* und *Curcuma* erhöhen ATP.

**Kohlenhydrate:** Wenn man trainiert, werden sie zuerst verbraucht. Erst danach geht der Körper in die Fettverbrennung. Ein Marathonläufer sollte daher viele Kohlenhydrate gegessen haben, damit er möglichst spät erst in die Fettverbrennung kommt. Wer hingegen abnehmen will, will schnell in die Fettverbrennung kommen. Er sollte daher nur wenig Kohlenhydrate gegessen haben.

**Fette:** Nachdem die Kohlenhydrate beim Training aufgebraucht wurden, beginnt die Fettverbrennung. Ideal, wenn man abnehmen will! Doch sie hat auch einen ganz entscheidenden Nachteil. Man kommt dabei automatisch auch immer in die Gefahr, Muskelprotein abzubauen.

**Eiweiß bzw. Muskelprotein:** Eiweiß lässt sich nicht speichern. Es ist aber in Form von Aminosäuren im Muskeldepot angelegt. Der Körper holt sich die Aminosäuren, die er zur Regeneration nach dem Training und zum Muskelaufbau braucht, aus dem Aminosäuredepot anderer Muskeln. Das will man vermeiden!

Daher sollte man idealerweise den Aminosäurespeicher vor dem Training füllen. Man nimmt also essentielle Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) vor dem Training. Wenn man die essentiellen Aminosäuren vorrätig hat, bildet der Körper automatisch alle anderen Aminosäuren wie L-Carnitin, das die Fettverbrennung zündet, von alleine. Um schneller abzunehmen, kann man aber zusätzlich auch gleich die *Aminosäuremischung III* nehmen, die Carnitin und andere Aminosäuren speziell fürs Abnehmen und die Gefäßgesundheit enthält. Das ist auch wichtig, um nach dem Training regenerieren zu können.

## Der Muskel baut sich erst in der Regeneration auf

Nach dem Training ist der Aminosäurespeicher relativ leer. Es empfiehlt sich jetzt (nochmals) Aminosäuren einzunehmen. Denn unmittelbar nach dem Training hat man nur 1/2 bis 1 Stunde Zeit, um den Muskel mittels Aminosäuren direkt zu regenerieren. Danach geht das „anabole Fenster“ zu und der Muskel nimmt sich nur noch Aminosäuren aus den Depots der anderen Muskeln. Nach einem Trainingstag macht man einen Tag Pause. Auch da sollte man die Aminosäuren nehmen, da der Muskel sonst die Regeneration nicht schafft, ohne sich am Depot der Muskeln zu bedienen.

## „Shakes“ nach dem Training?

Sie müssen erst verdaut werden und das dauert oft länger als das anabole Fenster offen ist. Daher sind Shakes längst nicht so sinnvoll, wie schon komplett aufgeschlossene, direkt verwertbare Aminosäuren, die gar kein Eiweiß mehr enthalten. Außerdem bergen Shakes die Gefahr des Überangebots an Eiweiß, wenn man noch zusätzlich eiweißreich essen möchte.

## Wie viel Eiweiß brauchen wir?

Wer ein bisschen Sport macht, braucht ca. 0,8 g, wer zweimal die Woche gut trainiert braucht ca. 1,4 g und wer Intensivsport macht, braucht ca. 2 g täglich pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 60 kg sind das bei etwas Sport 48 g, bei mehr Sport schon 84 g und bei intensivem Sport sogar 120 g Eiweiß am Tag. Die Niere kann aber mit Eiweiß über einer Menge von 35 g pro Mahlzeit nicht gut umgehen und man müsste seine Eiweißmengen bei intensivem Sport schon auf vier Mahlzeiten aufteilen. Sonst drohen hohe Harnsäurewerte, Gicht und Akne. Rotes Fleisch in großen Mengen ist ganz schlecht, weil es auch noch Purin enthält, das Gicht hervorrufen kann. Es geht daher bei den empfohlenen Eiweißmengen auch um die Wertigkeit. Die höchste Wertigkeit im Vergleich zu allen eiweißreichen Nahrungsmitteln haben Aminosäuren. Das bedeutet, dass ich viel weniger davon benötige als von Eiweiß mit geringerer Wertigkeit. Grob gesagt benötige ich durch Einnahme der essentiellen Aminosäuren ein Drittel weniger Eiweiß in der Ernährung.

## Welchen Einfluss hat Stress auf die Fettverbrennung?

Einen sehr großen Einfluss! Denn wird viel vom Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, wird die Fettverbrennung blockiert. Das ist evolutionsgeschichtlich sinnvoll gewesen. Angesichts einer Stresssituation, etwa der Begegnung mit einem wilden Tier, schüttet der Körper Stresshormone aus, um den Körper blitzschnell auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Dadurch gewinnt der Sympathikus Oberhand, der „Gasgeber“ des vegetativen Nervensystems. Der Blutdruck steigt, der Puls und der Muskeltonus ebenfalls, die Verdauung wird ebenso blockiert wie die Fettverbrennung. Denn um flüchten zu können, ist es nicht sinnvoll, wenn Muskelprotein angegriffen wird oder der Muskel übersäuert. Übrigens fanden Emotionsforscher heraus, dass am meisten Cortisol ausgeschüttet wird, wenn wir uns von der Umwelt negativ beurteilt fühlen. Das könnte es Übergewichtigen noch schwerer machen, abzunehmen.

Cortisol reduzierend wirken sogenannte Adaptogene aus der Natur. Dazu gehören der *Cordyceps* und der *Reishi Pilz*, *Rhodiola rosea*, *Maca* oder *Yams*. Sie bringen auch gleichzeitig einen Zugewinn an Energie. Und wenn man schon vor Trainingsbeginn etwa den *Cordyceps* nimmt, bekommt man weniger leicht Muskelkater, weil der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Außerdem ist man ausdauernder beim Training!

Einen besonderen Stellenwert hat *Cissus*, ein weiteres Adaptogen, das aber zusätzlich sehr bedeutend für alle Körperstrukturen ist. Man kann damit die Knochendichte und -heilung vorantreiben, Sehnen, Bänder und Knorpeln fördern, ja sogar alte Verletzungen dort zur Ausheilung bringen.

Möchte man wissen, ob der „Gasgeber“ an Oberhand gewinnt und ob das Herz sich an die jeweilige Stresssituation noch anpassen kann (Herzvariabilität), kann man dies bei Barbara Kresnik-Maurer einfach testen lassen.

## Wichtiges Trio: Eisen, Magnesium, Schwefel

Eisen, Magnesium, natürlicher Schwefel – das sind die wohl drei wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente im Sport. Warum? Eisen wird im Sport ordentlich verbraucht, ist

aber wegen der Sauerstoffversorgung extrem wichtig, wenn man fit und leistungsfähig sein will. Bei Eisenmangel wird einem vor allem bei Hitze im Sport leicht übel. Spitzensportler können ein Lied davon singen. Da Eisenpräparate viele Nebenwirkungen haben und auch nicht gut aufnehmbar sind, sollte man da nur zum Besten greifen: *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*.

Magnesium befähigt den Muskel zu entspannen. Bei einem Mangel kommt es daher leicht zu Krämpfen. Als Soforthilfe gibt es nichts Besseres als *kolloidales Magnesiumöl*. Sonst darf es auch *Micro Base mit Aronia* sein, die Kalzium, Magnesium, Chrom, Ballaststoffe und zusätzlich auch Antioxidantien enthält in Form von Aroniabeerentrestern. Beim Sport fallen viele freie Radikale an, die neutralisiert werden sollten, damit Alterung und Verschleiß nicht leichtes Spiel haben. *Krillöl mit Astaxanthin* ist hier übrigens auch zu nennen. Antioxidativ und zugleich als Sonnenschutz sowie als Omega 3-Spender (als Ausgleich wichtig bei viel Eiweißzufuhr!), ist *Krillöl* im Sport immer beliebter. Seine Phospholipide verhindern, dass das Gehirn in ein Cholin-Defizit kommt, was zu Verwirrung, Leistungsabfall und Muskelschäden etwa bei Marathonläufern führen kann. Athleten berichten von deutlich mehr Kraft und Ausdauer, schnellerer Regeneration, weniger Muskelkater, weniger Gelenkschmerzen durch *Krillöl mit Astaxanthin*. Astaxanthin konzentriert sich in der Muskulatur, wirkt dort den Oxidationsprozessen durch Anstrengung entgegen, wodurch Leistung und Ausdauer steigen.

Natürlicher Schwefel, kurz *MSM*, wirkt entzündungshemmend, auch antioxidativ und schützt vor Verletzungen, lässt auch so manchen „Muskelkater“, also kleine Fasereinnisse, abklingen. Sämtliche Körperstrukturen haben relativ großen Schwefelbedarf, vor allem Gelenke und Gelenksflüssigkeit. Bei Sportverletzungen stellt *MSM* rasch den Ausgleich im geschädigten Gewebe wieder her. J



# HILFE BEI NIEDRIGEM BLUT- DRUCK



Niedriger Blutdruck ist in der Regel ungefährlich und kein Ausdruck von schwerwiegenden Krankheiten. Dennoch kann er lästig sein, da er begleitet ist von Flimmern vor den Augen, Ohrensausen, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel und Kälte in Armen und Beinen. Außerdem kann Mineralstoff- und Spurenelementemangel die Ursache sein, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**as man bei Bluthochdruck macht, ist Lesern dieses Magazins wohl schon bekannt. Die *Buntnessel*, die *Aronia* (auch als Tee), der *Reishi*, der *Cordyceps* oder der *Auricularia Pilz* sowie die *Aminosäuremischung III* haben das Potential den Blutdruck zu balancieren. Entweder man probiert aus, was davon am besten wirkt oder ermittelt durch energetisches Austesten, welche dieser Natursubstanzen die individuell geeignetsten sind. Da Naturmittel in erster Linie regulierend wirken, ist es unproblematisch, wenn Menschen mit niedrigem Blutdruck diese Substanzen auch verwenden, sie haben ja zusätzlich noch viele andere gute Wirkungen. Unsere bisherige Erfahrung zeigt, dass ihr Blutdruck dadurch nicht noch niedriger wird, sondern zu hoher Blutdruck herunterreguliert und damit ein Ausgleich geschaffen wird.

## Wann spricht man von "niedrigem Blutdruck"?

Als Blutdruck bezeichnet man das Resultat der Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände gedrückt wird. Der normale Blutdruck liegt um 120/80. Die erste, höhere Zahl gibt den höchsten Druck an, der beim Zusammenziehen des Herzmuskels erreicht wird, wenn das Blut durch die Adern gepumpt wird. Der zweite, niedrigere Druck entspricht dem Druck während der Ruhepause zwischen den Herzschlägen. Niedrigen Blutdruck hat der Mann, wenn der am Oberarm gemessene Blutdruck unter 110/60 mmHg sinkt. Die Frau hat niedrigen Blutdruck bei Werten unter 100/70 mmHg. Es sind deutlich mehr Frauen betroffen als Männer. Vor allem junge und schlanke

## > Niedriger Blutdruck kann in Zusammenhang stehen mit:

- Pubertät
- Schlank sein (besonders junge Frauen und Senioren)
- Bewegungsmangel
- Vorgegangener Gewichtsverlust
- Schwaches Gefäßsystem (Krampfadern, das Blut versackt)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Zu wenig Wassertrinken
- Medikamente für Schlaf, Beruhigung, Herz, Entwässerung, Bluthochdruck, Gefäßerweiterung, Depressionen
- Flüssigkeitsverlust durch Durchfälle, Erbrechen
- Salzverlust durch salzarme Kost
- Eisenmangel, Zinkmangel, Kaliummangel
- Herzschwäche
- Schilddrüsenunterfunktion
- Diabetes
- Schock
- Blutungen (durch Blutverdünner, Regelblutung, Verletzungen)
- Blutvergiftung
- Nebennierenschwäche (Morbus Addison)
- Nervenzellschädigung im Gehirn durch Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Alkoholismus



Frauen leiden unter der so genannten essenziellen bzw. idiopathischen Hypotonie. Morgens und bei schnellem Aufstehen sind die Symptome am Deutlichsten.

Mit niedrigem Blutdruck hängen einige Befindlichkeitsstörungen zusammen, die unangenehm und einschränkend sind. Wer ist schon gerne ständig müde, schlaff, kälteempfindlich, schwindlig, energielos? Manchmal kann es bei niedrigem Blutdruck sogar zu Ohnmacht (Sturzgefahr und damit Verletzungsgefahr) oder Seh-, Schlaf-, Konzentrations- oder Bewusstseinsstörungen kommen. Ärztliche Abklärung vorausgesetzt – es geht vor allem um eine Abgrenzung zu niedrigem Puls – gibt es aber auch bei niedrigem Blutdruck Empfehlungen aus der Welt der Natursubstanzen. *Jiaogulan* etwa, das chinesische

Kraut der Unsterblichkeit, gleicht stressbedingte Blutdruckschwankungen in beiden Richtungen aus und hilft damit oft auch bei niedrigem Blutdruck.

### Plötzliche Ohnmacht

Was steckt hinter stressbedingtem Blutdruckabfall, etwa, wenn man Blut sieht oder lange stehen muss? Ein uralter Mechanismus, den es auch im Tierreich gibt! Unter Stress wird der Mensch evolutionsbedingt auf Flucht- oder Kampf vorbereitet, wozu auch Erhöhung des Blutdrucks gehört. Es gibt aber auch den gegenteiligen Mechanismus des "Sich-Tot-Stellens". Der Blutdruck sinkt, man fällt in Ohnmacht. Ob ein Patient zu einer plötzlichen Ohnmacht neigt, liegt nach Ansicht der Neurologen daran, wie das Regulierungssystem

#### > Bei Hypotonie können folgende Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine fehlen:

**Natrium:** Normalisiert die Wasserbindung im Blut und verhindert damit einen Blutdruckabfall. Speziell bei niedrigem Blutdruck (Schwindel) beim Aufrichten/Aufstehen aus einer sitzenden oder liegenden Position.

**Eisen:** Eisenmangel, Blutmangel und niedriger Blutdruck hängen eng zusammen.

**Zink:** Zinkmangel führt unter anderem auch zu niedrigem Blutdruck, da Zink essentieller Bestandteil des blutdruckregulierenden Enzyms ACE ist. Ein Mangel wirkt sich also ähnlich aus wie die Einnahme eines (blutdrucksenkenden) ACE-Hemmers. Zink beeinflusst auch die Urinausscheidung und sorgt dafür, dass über die Nieren nicht zu viel Wasser und Elektrolyte verlorengehen.

**Kalium:** Kaliummangel kann sowohl zu hohem als auch zu niedrigem Blutdruck beitragen und den Blutzucker absinken lassen. Kalium kann helfen die Kreislaufschwäche zu beheben bzw. zu stabilisieren.

**Magnesium:** Auch Magnesium spielt für Blutdruck und Elektrolythaushalt eine ganz große Rolle. Ebenso für die Nebenschilddrüse, die Schilddrüse und generell bei Stress und drohender Erschöpfung. Abends schläft man damit besser. Die Regulation des Blutzuckers wird auch ganz entscheidend durch Magnesium (und Zink sowie Chrom) beeinflusst.

**Chrom:** Chrom ist auch für einen stabileren Blutzuckerspiegel von Bedeutung.

**Kalzium:** Hilft bei Kreislaufschwäche, die sich durch Bewegung verbessert und bei Blutarmut.

**Vitamin D:** Eine gute Versorgung wirkt sich kreislaufstabilisierend aus.

**Vitamin B-Komplex:** Der Blutzucker wird von Vitamin B6 mitbestimmt. Die Blutbildung steht ebenso mit B-Vitaminen wie Folsäure und B12 in Zusammenhang. Vor allem Vegetarier müssen auf Vitamin B12 achten. Ist die Nebenniere dabei zu erschöpfen, ist Vitamin B5 wichtig, das ebenso im *Vitamin B-Komplex* (natürlich aus Quinoa) enthalten ist.

**Vitamin C (Acerola):** Ist auch für die Nebennieren wichtig.



zur Überwindung des Höhenunterschieds zwischen Herz und Hirn trainiert ist. Überprüft wird das auf dem sogenannten Kipptisch. Damit wird der Patient plötzlich aufgerichtet. Neigt er zum „Totstellen“, fällt er dabei sofort in Ohnmacht. Das Regulierungssystem lasse sich aber trainieren, betonen Neurologen: Nach zehn Trainingseinheiten auf dem Kipptisch verlieren die meisten Patienten die Neigung zu plötzlicher Bewusstlosigkeit.

### Veranlagter niedriger Blutdruck (primäre Hypotonie)

Der Körper verfügt über ein eigenes Messsystem in den Halsschlagadern, die den Blutdruck fühlen und ans Kreislaufzentrum im Stammhirn weiterleiten. Darauf kann mit Weit- oder Engstellung der Blutgefäße reagiert werden und es kommt zu Erhöhung oder Senkung des Blutdrucks. Ein niedriger Blutdruck wird noch durch einen zweiten Mechanismus verhindert. Wenn der Blutdruck im zuführenden Nierengefäß sinkt, schüttet die Niere das blutdruckerhöhende Hormon Renin aus. Sind beide Mechanismen gestört, ist ein chronisch niedriger Blutdruck die Folge.

Doch die Ursachen für niedrigen Blutdruck können auch sonst noch vielfältig sein. Er kann durch Medikamente bedingt oder auch eine Begleiterscheinung bei besonderen Belastungen wie Schwangerschaft oder Stillzeit sein. Bei starkem Blut- oder Flüssigkeitsverlust oder Salzverlust (Natriummangel) kann niedriger Blutdruck die Folge sein, da sich die Menge an zirkulierendem Blut vermindert. Hierbei wird die Durchblutung anfangs in den peripheren Organen gedrosselt, um Hirn und Herzkranzgefäße weiterhin zu durchbluten. Dabei spricht man von einer „Kreislaufzentralisation“, da die Durchblutung auf die lebensnotwendigen Organe im Körperzentrum und im Kopf beschränkt wird um dort die Blutversorgung zu sichern. Kalte Hände und Füße gehören zu den Folgen.

Herzinsuffizienz (Herzmuskel-Schwäche), Diabetes, Gefäßwandschwäche oder Nierenerkrankungen sind weitere Ursachen einer sekundären Blutdruckschwäche, darum ist eine ärztliche Abklärung unbedingt anzuraten. Niedriger Blutdruck kann weiters eine Erschöpfung der Nebennieren anzeigen. Dazu gehört auch Schwindel bei aufrechtem Stehen aufgrund von Adrenalinmangel.

### Warnzeichen einer beginnenden Nebennierenschwäche

Es gibt einige Anzeichen für eine beginnende Nebennierenschwäche wie Stressunverträglichkeit, Gewichtszunahme (speziell um die Mitte), Infektanfälligkeit, Zittern (wenn man unter Druck gerät), Lustlosigkeit, Verwirrtheit (nach dem Aufstehen aus dem Liegen), schlechtes Gedächtnis, Energiemangel beim Aufstehen sowie Tiefs von 15 – 17 Uhr und 21 – 22 Uhr, Besserung durch Essen, Sucht nach Kaffee und nach salzigen, fettreichen und eiweißreichen Lebensmitteln (z. B. Fleisch und Käse), PMS-Symptome bei Frauen (starke Blutung anfangs, dann nachlassen und Wiederkehr am 5. oder 6. Tag), Schmerzen im oberen Rücken-, Nackenbereich, leichte Depression, Lebensmittelallergien und Asthma, trockene und dünne Haut, Hypoglykämie (Unterzuckerung), niedrige Körpertemperatur, Nervosität, Herzklopfen, Haarausfall, Durchfall bzw. Verstopfung (abwechselnd).



Sehr empfehlenswert ist hier der *Cordyceps Pilz*, der die Nebenniere und die Nieren regeneriert, Blutdruck langfristig ausgleicht, entstresst, bei Anämie, Diabetes und Schilddrüsenproblematiken günstig ist, für bessere Sauerstoffversorgung sorgt – alles mögliche Gründe für niedrigen Blutdruck! Vitalpilze sind aber keine Sofortmittel und brauchen eine gewisse Zeit für den vollen Wirkungseintritt. Sie geben Betroffenen oftmals überhaupt erst die Kraft zu mehr Bewegung – die wichtigste Empfehlung bei niedrigem Blutdruck neben viel Wasser trinken!

Selbst Empfindlichkeit gegenüber chemischen Verbindungen und Lebensmittelzusatzstoffen wie Sulfiten (Schwefel-Verbindungen) in Abgasen der Luft oder in Trockenobst bzw. Wein, Konservierungsstoffen, Farbstoffen, gehärteten Fetten, Lösungsmitteln usw. kann zu niedrigem Blutdruck beitragen. Therapeuten, die energetisch testen können (wir haben etliche im Verein, die das können und führen eine Liste), finden eine solche Problematik mithilfe eines Lebensmitteltestsatzes schnell heraus. Ihnen stehen auch weitere Testsätze zur Verfügung, mit deren Hilfe schnell festgestellt werden kann, ob bestimmte Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Zink fehlen oder auch Naturmittel dem niedrigen Blutdruck entgegenwirken können. Im Blutbild zeigt sich ein solcher Mangel nicht unbedingt und prinzipiell dürfte bei abwechslungsreicher Ernährung kein Mangel auftreten. Es geschieht dennoch, wie man beim weit verbreiteten Eisenmangel, der unglaublich viele betrifft, sehen kann. Auch ein Mangel an den Vitaminen C, D und der B-Gruppe kann bei niedrigem Blutdruck hineinspielen. ♪

#### > Das können Sie tun:

- Wasser trinken! 2 bis 2,5 Liter täglich.
- Gutes Salz aus dem Naturkostladen mit natürlichem Jodgehalt (etwa Meersalz aus dem Atlantik), Gemüsesuppe gewürzt und gesalzen, doch scharfe Gewürze wie Chili (weitet Gefäße) meiden.
- Kaffee meiden! Besser ist *Matete*, da der Blutdruck damit angeregt wird, aber nicht so schnell und nicht so stark wieder abfällt, außerdem spendet er Elektrolyte.
- Auch gut: Pfefferminztee.
- Sonne und Bewegung – am besten Ausdauersportarten!
- Gute Versorgung mit Elektrolyten, vor allem bei vermehrtem Schwitzen.
- Wechselduschen (kalt-warm, in kurzen Intervallen, von den Füßen und Beinen aufwärts.)
- Trockenbürsten, kreisförmig mit geeigneter weicher Borstenbürste den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Idealerweise immer in Richtung Herz.
- Mineralstoff- und Spurenelementemangel energetisch testen.
- Naturmittel energetisch testen.



Silizium ist ein ganz erstaunliches Element. Obwohl es in unserem Körper nur als Spurenelement in kleinen Mengen vonnöten ist, hat es doch einen wesentlichen Anteil an sämtlichen Körperabläufen und an unserem Aussehen. Ob verschrumpelt und faltig oder glatt und prall – das und noch viel mehr hängt eng mit dem Siliziumgehalt des Körpers zusammen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**I**n der Natur kommt Silizium immer nur gebunden an Sauerstoff vor und ist unter dem Begriff Kieselsäure geläufig. Die Aufnahme der Kieselsäure aus der Nahrung oder aus Kieselerde ist aufgrund der relativ großen Moleküle für den Organismus recht schwierig und liegt meist nicht höher als fünf Prozent. Sie erfolgt in Verbindung mit der Zellatmung, eine zentrale Funktion unseres Körpers. Solange man jung ist, funktioniert die Zellatmung wunderbar. Da braucht man aber noch nicht so viel Silizium wie in späteren Jahren, wenn nicht nur die Zellatmung nachlässt und damit gleichzeitig auch weniger Silizium zur Verfügung gestellt wird, sondern auch schon Verschleißerscheinungen und Alterungsprozesse auftreten. Entscheidend ist dann die Menge Silizium, die tatsächlich in den Zellen ankommt.

### Welches Silizium ist das Beste?

Die schnellste und direkteste Siliziumversorgung erfolgt über das *kolloidale Silizium*, das der Zelle ohne Anbindung an andere Elemente stoffwechselunabhängig unmittelbar zur Verfügung steht. Es ist auch als Öl erhältlich und muss nur auf die Haut aufgetragen werden. Preislich günstiger, aber immer noch sehr gut aufnehmbar, ist *flüssiges Silizium*. Es handelt sich dabei um Siliziumdioxid gelöst in kolloidaler Form (als schwebende Teilchen), daher gut bioverfügbar. Kaum aufnehmbar ist Silizium aus Heilerde, doch sie hat wie Klinoptilolith (*Vulkanmineral*) andere Haupteinsatzbereiche, reinigt den Körper von Giftstoffen aller Art (Säuren, Schwermetalle, Pilzgifte, Gärungs- oder Fäulnisgifte), die angesaugt werden wie bei einem Schwamm. Dabei gelangen nur ganz geringe verfügbare Silizium-

mengen in den Körper, die aber auch schon etwa zu festeren Nägeln beitragen können.

### Aktiviert das Immunsystem und beschleunigt Heilung

Silizium ist an lebensnotwendigen Prozessen beteiligt. Ohne Silizium würden die Lebensvorgänge mit der Zeit verlangsamt und schließlich ganz erliegen. Es gäbe keinen Eiweißstoffwechsel mehr, dafür aber einen verstärkten Fettstoffwechsel. Die Zellen würden gemästet. Außerdem würde Silizium zur Aktivierung des unspezifischen Immunsystems fehlen. Silizium „weckt es auf“ und ist damit eine wichtige Waffe im Kampf gegen jeden Erreger. Es mobilisiert die Verteidigungskräfte des Körpers gegen Eindringlinge und Mikroorganismen, deren Anwesenheit im Körper Kräfteverlust hervorrufen. Die Stärkung des Immunsystems durch Silizium ist wissenschaftlich bestätigt. Silizium schützt vor der Ausbreitung von Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilzen und vor bösartigem Zellwachstum und dient der örtlichen Linderung vor allem von Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie auf der Haut. Doch auch Entzündungen der Bronchien und der Blasen- und Darmschleimhaut reagieren auf Silizium

# Silizium

## Spurenelement der Jugend

### > Wie viel Silizium braucht der Körper?

Da der Körper selbst kein Silizium produzieren kann, muss es zugeführt werden. Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Dieses Silizium sollte unbedingt ersetzt werden! Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre vielfältigen Funktionen erfüllen zu können. Um das Minimum von 40 mg Silizium zu gewährleisten, müssten etwa rund 1,2 g der schwer aufnehmbaren Kieselerde zugeführt werden. Bei besser resorbierbaren Darreichungsformen wie kolloidalen Lösungen kann die Dosierung auch geringer sein. Es sind keine negativen Wirkungen bei Überdosierung bekannt, überschüssige Mengen werden ausgeschieden.

mit beschleunigten Heilungsprozessen. Man kann es etwa begleitend bei Infekten aller Art einsetzen von der Halsentzündung bis zur Pilzinfektion im Intimbereich oder zur Nachbetreuung bei Krebs. Immer sorgt es für ein wachsames Immunsystem. Silizium reduziert übrigens auch die Nebenwirkungen von Chemotherapien und wirkt sich positiv auf das weiße Blutbild aus.

### Siliziumverlust geht mit Alterung einher

Silizium ist Bestandteil von Knochen, Haaren, Nägeln. Haut und „Hautpolsterung“ (Bindegewebe) benötigen unbedingt Silizium. Die Abnahme dieses wichtigen Spurenelementes im Körper geht vom Babyalter, wo noch viel Silizium vorhanden ist, bis zum hohen Alter parallel zur Abnahme des Bindegewebes. Da Silizium eine wichtige Rolle dabei spielt, Wasser zu binden, wird deutlicher, warum

Menschen mit zunehmendem Alter auch „optisch austrocknen“. Im Gegensatz zum prallen, elastischen Babykörper wird der Körper des alternden Menschen zunehmend schrumpeliger. Der Körper „schrumpft“, die Haut erschlafft, wird faltig, mit dem Bindegewebe wird die „Hautpolsterung“ zurückgebildet, die Haare werden dünn und schütter. Siliziumverlust hat großen Anteil daran!

### Silizium für sämtliche Körperstrukturen

Ohne Silizium würden Alterungsprozesse schneller eintreten. Silizium aktiviert den Zellstoffwechsel und den Zellaufbau, hemmt den Alterungsprozess in den Geweben. Dass Silizium bei Haarausfall wirkt und Nägel festigt, ist allgemein bekannt. Doch sämtliche Körperstrukturen benötigen Silizium, um fest und zugleich elastisch zu bleiben. Besonders günstig wirkt sich Silizium auf die Haut und

das Bindegewebe aus. Die Haut ist das größte menschliche Organ. Beim Aufbau einer stabilen Hautstruktur kommt Silizium eine besondere Bedeutung zu, denn es geht mit Proteinen wirksame Querverbindungen ein. Das Bindegewebe ist auch mehr als eine optische Stütze für die darüber liegende Haut. Es verbindet, stützt, versorgt und entgiftet alle Körperregionen. Silizium fehlt mit der Zeit auch im „unsichtbaren“ Bereich innerhalb des Körpers. Etwa können viele Organe ihre Funktion nur dann vollständig erfüllen, wenn dem Organismus in ausreichender Menge Silizium zugeführt wird und dass sie „am Platz“ bleiben, hängt ebenso mit der Siliziumversorgung zusammen. Etwa ist es wichtig bei Senkungsproblematiken.

Gesunde Gefäßwände sind ungewöhnlich siliziumreich und deshalb sehr elastisch und stabil zugleich. In arteriosklerotisch veränderten Gefäßen fanden Forscher vierzehnmal weniger Silizium als in Gesunden. Silizium scheint darum bei der Arteriosklerose-Vorbeugung eine wichtige Rolle zu spielen. Es ist auch bei Venenentzündung empfehlenswert.

### Silizium im Bewegungsapparat

Siliziumeinnahme wirkt sich günstig auf Knorpel und Gelenke (selbst bei Arthrose) und auf die Knochen aus. Silizium fördert die Kalziumaufnahme, hilft beim Knochenaufbau und hält möglicherweise das Kalzium in den Knochen fest. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass bei Frauen mit Osteoporose durch die Einnahme einer Siliziumverbindung die Dichte der Oberschenkelknochen zunahm. Allerdings ist Siliziumeinnahme nach dem Wechsel kein Ersatz für Pflanzenhormone (wie *Rotklee*, *Yams*, *Granatapfel*, *Maca* oder *Buntnesse*), die Knochenabbau in der Menopause noch besser entgegenwirken. Außerdem wird vermutet, dass Silizium für die Quervernetzung bestimmter Moleküle sorgt, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind, sowie die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht, was sowohl für die Knorpel als auch für das Bindegewebe wichtig ist. Mit der regelmäßigen Einnahme von Silizium lassen sich sämtliche erwähnten Alterungserscheinungen wie Entkalkung der Knochen, Brüchigkeit der Gefäße, Abnahme des Bindegewebes, Faltenbildung, dünnes, schütteres Haar, schwache Nägel zumindest verzögern. Denn dann muss der Kör-

## > Silizium bei folgenden Mangel-symptomen und Erkrankungen:

- Abnahme des Bindegewebes
- Akute Infekte
- Alterung vorzeitige
- Alzheimer
- Aluminiumbelastung
- Arthritis/Arthrose
- Arteriosklerose
- Asthma
- Atemnot
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Infekte
- Bandscheibenprobleme
- Bänder- und Sehnenschwäche
- Bindegewebsschwäche
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Blutkörperchen zu wenig weiße
- Braune Flecken auf der Haut und um die Augen
- Bronchitis
- Brüchige, schwache Nägel
- Brüchigkeit der Gefäße
- Cellulite
- Chronische Entzündungen
- Colitis
- Dioxinbelastung
- Entgiftung
- Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie Haut
- Entkalkung der Knochen
- Erschöpfung
- Falten- und Streifenbildung
- Fieber
- Fibromyalgie
- Gefäßerkrankungen
- Giftbelastung
- Grippaler Infekt
- Hautprobleme
- Haarausfall, dünnes und schütteres Haar
- Hämorrhoiden
- Halsentzündung
- Hautprobleme wie Unreinheiten, Akne und Pickel
- Hauttrockenheit
- Helicobacter pylori
- Herpes Zoster
- Immunschwäche
- Infektanfälligkeit



- Knochenabbau
- Knochenbruch
- Krebs
- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Morbus Crohn)
- Multiple Sklerose
- Neurodermitis
- Nierenschwäche
- Ödeme
- Osteoporose
- Pilzkrankungen (Mund-, Rachenpilz, Hautpilz, Scheidenpilz)
- Schlaffe Haut
- Schwangerschaftsstreifen
- Senkungsproblematiken
- Trockener Mund (Morbus sicca)
- Tumorerkrankungen (Chemotherapie bei Brust- oder Lungenkrebs)
- Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes
- Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfung v. a. in Schwangerschaft und im Alter)
- Verringerung der Knochendichte
- Virusinfektion
- Zellatmung

gewebsfasern Kollagen und Elastin. Ein schwaches und verklebtes Bindegewebe neigt nicht nur zur Cellulite. Das Bindegewebe dient der Nährstoffversorgung jeder einzelnen Körperzelle und gewährleistet die Entsorgung der Zellgifte. Siliziummangel kann im Bindegewebe folglich sowohl zu Nährstoffdefiziten als auch zu einer Giftbelastung des Körpers führen.

Silizium ist auch noch direkt an der Entgiftung beteiligt. Etwa bindet es Aluminium im Magen-Darmtrakt, schützt damit vor Alzheimer, da die Bioverfügbarkeit und somit die Toxizität von Aluminium reduziert wird. Überhaupt unterstützt Silizium die Entgiftung, sogar von hartnäckigen chemischen Substanzen wie Dioxin.

### Silizium und Körperrhythmen

Silizium ist ja bekannt als bester Informationsübermittler und -speicher und aus der modernen Kommunikationstechnik nicht mehr wegzudenken. Einem österreichisch-sibirischen Forscherteam gelang vor Jahren schon der Nachweis, dass Silizium mit einem in der heutigen Physik nicht bekannten Energiefeld in Beziehung steht. Es befindet sich außerhalb von Raum und Zeit und hat offenbar ordnende und rhythmisierende Einflüsse auf Lebewesen. Nach neuesten Forschungen der Chronomedizin geht jeder chronischen Erkrankung ein Verlust der Rhythmen voran. Insbesondere ist das bei Krebs zu erkennen, wenn die Krebszellen den normalen Lebenszyklus verlassen

und extrem langlebig werden. Gelingt es mit *kolloidalem Silizium* ein Ankoppeln an dieses Feld und damit ein Wiederangleichen an die Rhythmen zu erwirken? Silizium ist zwar kein Allheilmittel und auch nicht alleine erfolgreich gegen chronische Krankheiten, doch offenbar unterstützt Silizium dabei. ✍

per nicht auf körpereigene Reserven aus dem Bindegewebe zurückgreifen, um das wertvolle Silizium für die lebensnotwendigen Prozesse zu erhalten bzw. kann er das überschüssige Silizium wieder zum Körperaufbau verwenden. Somit wird der Alterungsprozess im Gewebe beeinflusst. Neues, mit Silizium angereichertes Zellgewebe kann wieder als ein verjüngender

Biokatalysator fungieren, der den Stoffwechsel anregt.

### Bindegewebe und Entgiftung

Das Bindegewebe erhält durch *kolloidales Silizium* seine Struktur und elastische Stabilität. Silizium beschleunigt die Bildung der Binde-

**I**m untersten Abschnitt des Dickdarmes können in der normalerweise glatten Darmwand Ausstülpungen (Divertikel) der Schleimhaut entstehen. Sammelt sich Kot an und bilden sich Kotsteine, wird die Darmschleimhaut gereizt, Bakterien können sich vermehren und es kommt zur Entzündung.

### Was kann man selbst tun?

Als Therapie bei nicht akuten Beschwerden hat sich ballaststoffreiche Ernährung erwiesen, vorausgesetzt, es liegen keine weiteren Komplikationen vor. Durch ausreichend Ballaststoffe sinkt der Druck im Darm und normalisiert sich.

etwas Fruktose (Achtung bei Unverträglichkeit). Eine Stärkung des Bindegewebes etwa durch *flüssiges Silizium* kann darüberhinaus hilfreich sein.

### Bei Verstopfung zu beachten

Silizium kann auch bei Verstopfung helfen. Zusätzlich kann man vorbeugen, indem man die weniger gut verträglichen Nahrungsmittel, die immer auch Verstopfung hervorrufen können, energetisch austesten lässt und meidet. Hilfreich sind eventuell auch der *Hericium Pilz*, der als "Schleimhautheiler" bekannt ist, oder etwa *Lactobac*

*Darmbakterien*. Die *Lactobac* Darmbakterien stellen das richtige Darmmilieu wieder her und erfüllen alles, was eine gesunde Bakterienflora "können muss". Dazu gehört auch eine bessere Verdauung und leichtere Ausscheidung. Passt die Bakterienflora im Darm hingegen nicht, kann es eben unter anderem zu Verstopfung kommen. ♪

# Divertikulitis natürlich behandeln

Die Divertikulitis ist eine in westlichen Ländern häufige Entzündung der Dickdarmschleimhaut. Sie wird ausgelöst durch Bakterien, die sich in sackförmigen Ausstülpungen der Darmwand, den Divertikeln, ansammeln. Zwei Maßnahmen sind besonders wichtig: Durch Ballaststoffe den Druck reduzieren und Verstopfung durch Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel vermeiden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Treten Divertikel in größerer Zahl auf, spricht man von Divertikulose.

### Ballaststoffarme Ernährung als Mitursache

Ursachen sind Schwachstellen (wie Lücken) in der Muskelschicht infolge Bindegewebsschwäche der Darmwand und ansteigender Druck im Darm, wie er vor allem bei Ballaststoffmangel und Verstopfung auftritt. Experten nehmen an, dass erhöhter Druck im Darm sogar die wichtigste Ursache darstellt. Druck entsteht, wenn der Darm aufgrund ballaststoffarmer Ernährung nur mangelhaft gefüllt ist.

Als weitere Ursache für die Entstehung wird eine Gewebeschwäche der Dickdarmwand vermutet. Die Darmwand verliert im Alter ihre Festigkeit und Dehnungsfähigkeit, was die Entstehung von Ausstülpungen begünstigt. Daher sind meist Ältere oder Übergewichtige betroffen. Mehr als die Hälfte der über 70-Jährigen hat Darmdivertikel. Oft kommen auch noch Polypen hinzu. Warnsignale sind akuter Bauchschmerz (meist linker Unterbauch), eine dort tastbare "Walze", Blähbauch, unregelmäßiger Stuhl, erhöhte Blutsenkungswerte im Blutbild, eventuell erhöhte Körpertemperatur, ggf. Blut im Stuhl.

In der akuten Phase ist ärztliche Behandlung erforderlich. In leichten Fällen kann sie zuhause erfolgen. In schweren Fällen wie Durchbruch mit Bauchfellentzündung, Abszessbildung oder starker Blutung ist eine Operation notwendig. Es ist aber auch schon mehrmals gelungen, durch einfache Ballaststoffversorgung mit Naturmitteln wie *Baobab* oder *Akazienfaser* die Situation soweit zu verbessern, dass sich in leichteren Fällen Operationen erübrigten. Allerdings sollte man auch solche Versuche nur in Absprache mit dem Arzt durchführen, denn der individuelle Schweregrad ist entscheidend dafür, ob man die Initiative ergreifen darf. *Baobab* ist ein Fruchtpulver des Baobabbaumes mit rund 50 Prozent zur Hälfte löslichen, zur anderen Hälfte unlöslichen Ballaststoffen. Es hat gegenüber der *Akazienfaser*, ein getrockneter Baumsaft mit 90 Prozent löslichen Ballaststoffen, den Vorteil, zusätzlich entzündungshemmend zu wirken, enthält jedoch auch



# Tinnitus

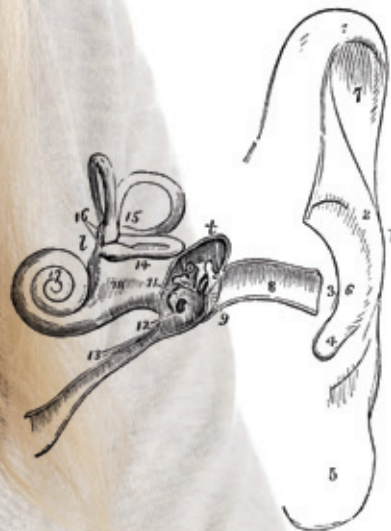
## UNERTRÄGLICHES DAUERGERÄUSCH

Geräusche im Ohr sind zuerst einmal nur störend. Werden sie zur Dauerbelastung, wächst die nervliche Belastung jedoch oft ins Unerträgliche. Je nach Ursache können Naturmittel eingesetzt werden, die im Idealfall sogar so gut unterstützen, dass die Ohrgeräusche gar nicht mehr auftreten.

Von Dr. phil. Doris  
Steiner-Ehrenberger

**E**twa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung haben Ohrgeräusche. Ein Zehntel davon fühlt sich dadurch erheblich belastet. Tinnitus ist in jedem Lebensalter ein häufiges Begleitsymptom von Hörverlusten, wobei unterschieden wird zwischen dem akuten Tinnitus mit bis zu drei Monaten Dauer, dem subakuten Tinnitus mit bis zu sechs Monaten und dem chronischen Tinnitus, der noch länger andauert. Je früher man gegensteuert, desto größer ist die Chance auf Erfolg.

### Ursache Sinnestäuschung



Tinnitus versteht man heute – neben allen körperlichen Ursachen – auch als eine Art Phantomwahrnehmung. Sind Hörsinneszellen abgestorben, erwartet das Gehirn etwas zu hören und glaubt Geräusche wahrzunehmen. Der Hörverlust ist häufig auf hohe Frequenzen beschränkt – und gerade in diesen Frequenzen "klingt" bei den meisten Betroffenen auch der Tinnitus. Je mehr Beachtung man ihnen schenkt, desto größer der Trainingseffekt – der Tinnitus wird chronisch. In den für die falsche Wahrnehmung zuständigen Hirnbereichen werden auch emotionale Erfahrungen bewertet und entschieden, wie auf das Signal der Sinnesorgane reagiert wird. Mit Hilfe der Psychokinesiologie beispielsweise lässt sich die emotionale Ursache herausfinden und lösen.

### Ursache Durchblutung

Wird das Blut in Nähe des Ohres beim Fließen behindert, etwa durch verengte Blutgefäße, werden Wirbel im Blutstrom hörbar. Abhilfe schafft oft der *Auricularia Pilz*. Er ist reich an Adenosin, entspannt die Blutgefäße und erweitert sie, wodurch das Blut besser fließen kann, die Durchblutung verbessert und Bluthochdruck gesenkt wird. Seine Polysaccharide hemmen außerdem die Verklumpung

der Blutplättchen und erhöhen die Blutgerinnungszeit. Außerdem wird die Fließeigenschaft des Blutes verbessert, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben wird. Diese wertvollen Eigenschaften haben übrigens alle Vitalpilze, also auch der *Reishi* oder *Cordyceps Pilz* beispielsweise, die ebenso gern bei Tinnitus eingesetzt werden, aber nicht die gefäßerweiternde Wirkung des Adenosin im *Auricularia Pilz* zusätzlich haben. Übrigens stillt der *Auricularia* Blutungen, eine Besonderheit, bergen doch blutverdünnende Substanzen sonst eher die Gefahr unkontrollierbarer Blutungen. Bei Einnahme von starken blutverdünnenden Medikamenten ist der *Auricularia* aber nicht geeignet, da die Wirkung zu stark ausfallen könnte. Auch *Granatapfelextrakt* fördert die Durchblutung, ist aber meist nicht so wirksam wie der *Auricularia*. Er hat jedoch den Vorteil, dass man ihn bei Einnahme blutverdünnender Medikamente anwenden darf.

### Ursache Knalltrauma oder extremer Lärm

Ein Knall oder ein lautes Konzert können das Trommelfell schädigen. Hier gibt es kein hilfreiches Naturmittel. Die Ohrgeräusche verschwinden manchmal von alleine wieder.

### Ursache Mittelohrentzündung

Durch die Entzündung im Mittelohr wird der Schall nicht mehr korrekt geleitet. Nach Abklingen der Entzündung ist oft alles wieder gut. Die wirksamsten – und nebenwirkungsfreien – Mittel, die uns bei Mittelohrentzündung bekannt sind, ist *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl*. Man tropft mit einer halben Stunde Abstand zwischen den Anwendungen je drei bis fünf Tropfen ins Ohr oder träufelt sie auf ein Wattestäbchen und reinigt damit das Ohr. Auch Sinusitis kann Tinnitus hervorrufen. Man wendet wieder *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl* an, im Gesicht an den betroffenen Stellen genauso zeitlich versetzt mehrmals täglich auftragen.

### Ursache Medikamente

Schäden im Innenohr können auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten ausgelöst werden. Man sollte auf ototoxische (gehörschädigende) Medikamente besser verzichten, wenn es möglich ist, sie aber unbedingt nicht auch noch gleichzeitig ein-

nehmen. Dazu zählen etwa Aminoglycosid-Antibiotika (Achtung bei Beginn und im Verlauf der Schwangerschaft, bei Neugeborenen und Kleinkindern!), Diuretika und auch so alltägliche Schmerzmittel wie Aspirin. Vor allem die rektale Gabe von ototoxischen Medikamenten bei Kleinkindern kann zu Druck in den Ohren, Tinnitus, Schwerhörigkeit und Taubheit führen, da sie über den Darm unverdünnt direkt in den Blutkreislauf gelangen. Nicht immer muss man gleich mit Kanonen auf Spatzen schießen und so manches Antibiotikum ist ohnehin fehl am Platz (siehe auch Artikel Antibiotikaresistenz in diesem Heft).

### Ursache niedriger Blutdruck

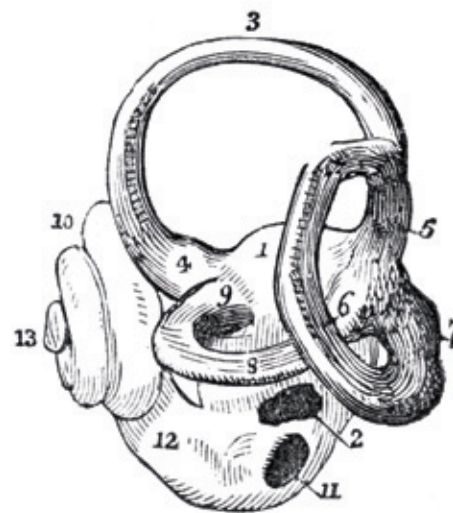
Ohrgeräusche (Pochen im Ohr, man hört den eigenen Puls) und Schwindel sind auch typisch für niedrigen Blutdruck. Sie gehen wieder vorbei, sobald der Blutdruck sich erholt.

### Ursache stressbedingte Muskelverspannung

Stress spannt Muskeln an. Man vermutet, dass Verspannung im Kiefer/Nacken über die sogenannten somatischen Afferenzen das Hörzentrum im Gehirn anregen und zu Ohrgeräuschen führen. Der Körper reagiert dann auf zunehmende Überforderung und Tinnitus wird zum Stress-Warnsignal. Vor allem, wenn die Ohrgeräusche (meist mit einem hohen Ton verbunden), plötzlich tagsüber auftreten, ist die Störung nach der Traditionell Chinesischen Medizin auf "Leber Fülle" zurückzuführen. Der Betroffene ist eher kräftig und energiegeladener, mitunter aggressiv, mit rotem Kopf, geröteten Augen, Kopfschmerzen, schlimmer werdend bei Stress, Alkohol und scharfen Speisen.

### Ursache Magnesiummangel

Stress und damit verbundene Übersäuerung verbraucht Unmengen am basischen Mineralstoff Magnesium. Bei Magnesiummangel kann sich die Muskulatur nur schwer entspannen. Dauerhaft angespannte Muskeln behindern die Durchblutung und können so indirekt eine Rolle bei Tinnitus spielen. Abhilfe schaffen Naturmittel, die Stress reduzierend wirken, sogenannte Adaptogene wie *Rhodiola rosea*, *Maca* oder *Yams*, speziell *Auricularia* und *Cordyceps Pilz*, jedoch auch alle anderen Vitalpilze wie *Coriolus*, *Reishi*, *Hericium* usw. Sehr hilfreich ist gut aufnehmbares Magnesium, allen voran *kol-*



*loidales Magnesiumöl* zum Einreiben. *Micro Base* mit *Aronia* enthält Magnesiumcitrat, das auch besser verwertbar ist als etwa das leider kaum aufnehmbare, jedoch sehr gebräuchliche Magnesiumcarbonat.

### Ursache schwache Nierenenergie

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren "zuständig" für die Ohren. Krankheiten des Ohrs oder am Ohr (z. B. eingerissene Ohrhäppchen, Gehörgangsentzündungen, Ekzeme im/am oder hinter dem Ohr, Durchblutungsstörungen des Ohres und Tinnitus) haben eine wesentliche Ursache in der Störung der Nierenfunktion, die vorliegen kann, selbst wenn die westliche Diagnostik nichts zeigt. Vor allem, wenn die Ohrgeräusche abends oder nachts auftreten, verbunden mit einem pfeifenden Ton, der schleichend beginnt, spricht man von "Nieren Yin-Mangel und aufsteigendem Yang". Der Betroffene ist eher schlank, Workaholic, unruhig, nervös mit Gefahr in Richtung Burnout, eventuell mit Schlafstörungen, Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verschlimmerung durch Auspowern, viel schwitzen, Stress, Alkohol und Kaffee. Ist der Betroffene kraftlos, antriebschwach, schwerhörig (will nichts hören), nach schwerer Krankheit, langer Überforderung, mit rauschendem Tinnitus, schlimmer bei Belastung, spricht man von "Nieren Qi-Mangel und Essenz-Leere". In beiden Fällen ist für Ruhe/Regeneration zu sorgen, genug Wasser trinken. Aufbauend und kräftigend wirkt der *Cordyceps Pilz*. Wichtig sind auch bewusste Atmung, emotionales Gleichgewicht und Bewältigung von Ängsten, Stressabbau, Qi Gong, aber kein Leistungssport.

Man kann die hier beschriebenen Substanzen auch kombiniert anwenden, ideal ist aber wie immer energetisches Austesten, weil man so einfach schneller zu den richtigen Mitteln findet. ♪

Die einen sagen, es ist nur Zufall. Die anderen meinen, es ist die Ursache von Krankheit. Die Dritten sagen es ist Unsinn, denn sie streiten die Existenz von geopathogenen Zonen wie Wasseradern, Erdverwerfungen usw. überhaupt ab. Tatsache ist, beim „Rutengehen“ tritt zutage, dass schwer Erkrankte zu einem alarmierend hohen Prozentsatz auf unsichtbaren, potentiell gefährlichen Störzonen schlafen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Ist Ihr  
Schlafplatz

# strahlungsfrei?

**E**ine Frau mit Lippenkrebs hat im Kopfbereich ihres Bettes eine Erdverwerfung und zusätzlich eine Elektromog-Belastung. Ein Mann mit Bauchspeichelkarzinom schläft seit zwei Jahren auf einer Erdverwerfung. Auch eine Frau mit Gebärmutterhalskrebs hat eine solche Zone in der Mitte ihres Bettes. Ein Mann mit Gallengangskarzinom ebenso. Ein Mann mit Legionellen (Bakterien) in der ohnehin von Asthma geplagten Lunge schläft auf einer Wasserader. Eine Frau mit chronischer Pilzerkrankung hat im gesamten Bettbereich massiven Elektromog, ausgelöst durch ein TV-Gerät samt Receiver.

## Krebs und Störzonen?

Kein einziger Schlafplatz von Kranken, die innerhalb von drei Wochen radiästhetisch untersucht wurden, war störungsfrei. Da fängt man doch zu denken an, ob man nicht bei frühzeitigem Erkennen dieser Problematik schwerste Krankheiten hätte verhindern können. Das Europäische Zentrum für Umweltmedizin in St. Pölten brachte vor rund zehn Jahren eine Pilotstudie mit an Brustkrebs erkrankten Frauen heraus, worin festgestellt wurde, dass 90 Prozent der Probandinnen auf einer Störzone schliefen und sich bei eben-

so 90 Prozent eine Verbesserung bzw. ein Ansprechen der Therapie zeigte, wenn sie den Schlafplatz wechselten. Signifikantere Ergebnisse kann es gar nicht mehr geben und in der Praxis bestätigt es sich jeden Tag: Kranke schlafen übermäßig häufig auf Störzonen. Ob sie nicht krank geworden wären, wenn sie auf „guten“ Plätzen geschlafen hätten, kann man daraus natürlich noch nicht ableiten. Aber dass Störzonen massive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, zeigt sich auch für Chronobiologen (sie beschäftigen sich mit Rhythmen im Körper) anhand von Herzratenvariabilitätsmessungen. Mit dieser Art EKG-Gerät werden Langzeitmessungen durchgeführt, um die Regeneration im Schlaf und das Ausmaß an Stress sowie die „Lebendigkeit“ des Körpers darzustellen, woraus biologisches Alter und Prognosen für die Gesundheit des Patienten gemacht werden können.

## Abladende und aufladende Zonen

Der gute Schlafplatz gehört genauso zum gesunden Leben dazu wie die nach dem Stoffwechseltyp richtige, naturbelassene und individuell verträgliche Ernährung, die ausreichende Bewegung, das Leben seiner Talente und eine positive Grund-

stimmung sowie die Anwendung von Naturmitteln und eine gute Abwechslung von Anspannung und Entspannung. Wobei Entspannung und Regeneration auf Störzonen nicht ausreichend möglich sind. Die Erfahrung, dass man sich auf Störzonen nicht erholen kann, haben schon viele gemacht, die morgens völlig geschafft aufwachen. Energielosigkeit ist ein Anzeichen für „Energie abführende“ Zonen. Auch das Gegenteil kann der Fall sein. Man schläft zwar vielleicht ein, wälzt sich aber unruhig im Bett oder wacht wieder auf und kann nicht mehr schlafen aufgrund einer aufladenden Zone. Um Abhilfe zu schaffen, kann man das Bett nur verstellen. Etwa Räder montieren, damit man es im Zimmer abends verschieben und morgens wieder an den optisch schönen Platz zurückstellen kann. Es gibt zwar diverse Betteinlagen und Geräte, die aber fraglich sind in ihrer Wirkung.

## Störzonen findet jeder

Von der Evolution her war der Mensch ursprünglich Nomade, schlief ständig woanders. Später beherrschte man noch die Technik des „Rutengehens“, das bis in die Keltzeit zurück verfolgbar ist und von der Kirche später verteufelt wurde. Im bäuerlichen Schlafzimmer standen die Betten



übrigens noch bis vor weniger als hundert Jahren auf einem günstigen Platz, so wie das Haus selbst auch. Erst in modernen Zeiten ist dieses Wissen verloren gegangen.



Einfach zu lernen:  
Störfeldsuche mit der  
Winkelrute

Das Auffinden von Störzonen mithilfe einer Winkelrute ist sehr einfach und kann im Prinzip jeder. Man muss es nur einmal gezeigt bekommen. Als Störzonen werden all jene belasteten Zonen bezeichnet, die außerhalb des biologisch gesunden, für den Menschen ideal geeigneten Frequenzbereichs schwingen. Nur auf einem störungsfreien Schlafplatz kann man sich über lange Zeit nachts gut erholen. Alle Körperrhythmen werden harmonisiert und die Zellneubildung kann im richtigen Rhythmus ablaufen, was für gesunde Zellen sehr wichtig ist.

### Elektrosmog – die moderne Gefahr

Eine relativ neue Gefahr ist der überhandnehmende Elektrosmog. Besonders schlimm: Radiowecker, TV, WLAN, Router, digitales Schnurlostelefon. Sie erzeugen ebenso Störzonen, die man mit technischen Messgeräten, aber auch einfach mit der Winkelrute finden kann. Elektrofreischalter fürs Schlafzimmer im Zählerkasten oder auch einfach Ausstecken der Geräte über Nacht können die Situation schon verbessern, wenn gleich man gegen die WLAN und Schnurlostelefone der Nachbarn machtlos ist.

### Bei Elektrosmog-Sensitivität: Das Akaija

Elektromagnetische Strahlung stresst manche Menschen mehr als andere. Nicht nur beim Schlafen, auch tagsüber. Das Akaija ist ein Schmuck-Anhänger des holländischen Künstlers Wim Roskam mit einer faszinierenden Entstehungsgeschichte und beachtlicher Wirkung in Bezug auf elektromagnetische Felder und deren schädliche Folgen. Das wurde vom IGEF (International Association for Elektrosmog Research) nachgewiesen und auch mit einer TÜV-Zertifizierung bestä-

tigt. In der Versuchsreihe wurde die Herzratenvariabilität der Versuchspersonen gemessen, die das Akaija als Halskette trugen. Bei Stress, etwa durch elektromagnetische Felder, zeigt sich eine Verschlechterung der Herzratenvariabilität, die viel über die „Lebendigkeit des Herzens“ aussagt. Sie zeigt sich als viel flachere Kurve, das Herz muss sich mehr anstrengen. Die Resultate zeigten schließlich eindrucksvoll, dass das Akaija bei der Stressreduktion in elektromagnetischen Feldern hilft. Etwa wurde eine Testserie mit einem 75-Jährigen durchgeführt, der nicht im Geringsten daran glaubte, dass das Tragen des Akaija überhaupt eine Wirkung auf die Anpassungsfähigkeit seines Herzens unter verschiedenen Stressbedingungen haben könnte. Ohne Akaija lagen die gemessenen Werte zwischen 40 und 60 Prozent. 100 Prozent wäre der theoretische Maximalwert, den eine Testperson erreichen kann. Bei 100 Prozent würde das vegetative Nervensystem nicht mit einer Verschlechterung der Herzratenvariabilität auf den Stress durch Elektrosmog reagieren.

Vier Tage trug der Versuchsteilnehmer das Akaija an einer Schnur um den Hals. Dann wurden die Messungen seiner Herzfrequenzvariabilität unter den gleichen Belastungssituationen wiederholt. Dreimal erreichte er über 95 Prozent, sonst über 90 Prozent. Dann legte er das Akaija weg und die Messungen wurden wiederholt. Alle Messwerte



Akaija:  
Ein Schmuckstück der neuen Zeit

lagen nun zwischen 60 und 70 Prozent, also immer noch höher als vor der Akaija-Anwendung. Gegenüber den elektromagne-

## > Naturmittel für besseren Schlaf

Denken Sie bei Schlaflosigkeit zuerst an die Möglichkeit einer geopathogenen Belastung des Schlafplatzes. Erst wenn sie ausgeschlossen werden kann, zu Naturmitteln greifen! Idealerweise testet man energetisch aus, was davon am hilfreichsten ist.

### Aminosäuren I

Essentielle *Aminosäuren*, besonders L-Phenylalanin und L-Tryptophan, sind wichtig für guten Schlaf

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Ein Mangel an Vitamin B3 und B6 lässt die Nerven nicht entspannen und macht schlaflos

### Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D

(nur bis mittags einnehmen)

*Krillöl* verbessert den Schlafrhythmus und entstresst, Vitamin D-Mangel führt zu Schlaflosigkeit

### Reishi Vitalpilz

(nur bis mittags einnehmen)

Bekannt für seine entspannende und beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem

### Rhodiola Mix

(nur bis mittags einnehmen)

Bei stressbedingter Schlaflosigkeit erleichtern die drei Adaptogene die Anpassung an den Stress, *Rhodiola* wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, *Cordyceps* wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, *Yams* wirkt gegen Schlaflosigkeit durch Erschöpfung

### Cordyceps Pilz

(nur bis mittags einnehmen)

Antidepressive, harmonisierende, entspannende Wirkung

### Maca

(nur bis mittags einnehmen)

Energiespender, gleicht Nerven aus und verbessert den Schlaf

tischen Feldern in unserer Umgebung sind wir weitgehend machtlos. Mit dem Akaija kann man sie zwar nicht „wegzaubern“, man reagiert aber nicht mehr so negativ darauf, wodurch man sich schneller regeneriert, allgemein weniger erschöpft und müde ist. Auf einen guten Schlafplatz sollte man natürlich trotzdem achten. ✂

### > Veranstaltungshinweis:

Am 21.10. veranstaltet der Verein wieder einen „Energetisch testen“-Workshop, siehe Editorial.

Rast eine nicht beherrschbare Lawine tödlicher Keime auf uns zu? Wenn Antibiotika nicht mehr wirken, hat das viele Gründe und noch mehr Folgen. Jede unfallbedingte Verletzung, jede bakterielle Infektion, die bis noch vor wenigen Jahren einfach mit Antibiotika zu behandeln waren, kann heute bereits zur massiven Bedrohung werden. Im Wettlauf mit der Zeit werden wir einen neuen Umgang mit den letzten noch wirksamen Antibiotika erzwingen müssen und jeder einzelne zusätzlich für sich vorsorgen, damit sein Immunsystem im Notfall fit und leistungsfähig ist.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



# ANTIBIOTIKA-RESISTENZ WAS TUN?

**E**in Saxophonspieler hat einen Autounfall. Im Krankenhaus wird sein verletztes Knie behandelt. Er holt sich den multiresistenten „MRSA-Krankenhauskeim“, wird arbeitsunfähig, geht fortan auf Krücken, muss in Frühpension. Ein Querschnittgelähmter meldet sich von der Isolierstation eines Krankenhauses. Der MRSA-Keim ist in seine Lunge gelangt, die Lage ist verzweifelt. Eine Frau lässt sich an der Hüfte operieren. Die Operation ist gelungen, doch die Patientin infiziert. Der Krankenhauskeim hat ein Opfer mehr gefunden. Nicht „nur“ der MRSA-Keim auch Clostridien (Bakterien, die schwerste Durchfälle verursachen) kosten so manches Leben. Zumindest schwächen sie ungemein. Selbst die Tuberkulose ist wieder auf dem Vormarsch, da die verursachenden Mykobakterien nicht mehr richtig in Schach gehalten werden können. Gefahr durch nicht beherrschbare Bakterien ist also kein Problem, das wir in eine ferne Zukunft projizieren können und hoffen, dass es so lange wie möglich doch nicht eintritt. Wir sind schon mittendrin im Desaster und können uns nun bei all jenen bedanken, die der Wirtschaft zuliebe auf die

Warnungen der Experten, sogar des Erfinders des Antibiotikums selbst, nicht hören wollten.

## Antibiotika werden leichtsinnig verschrieben

Letzten Winter, als wir keinen Tiernamen für die Grippe hatten, waren viele schlimmer betroffen als je zuvor. Eine Halsentzündung mit geschwollenen Lymphknoten jagte die nächste. Manche bekamen sie gleich mehrmals hintereinander, trotz Antibiotikum. Trotz oder wegen Antibiotikum? Viele verstehen immer noch nicht, dass es gegen eine virale Grippe keinen Sinn macht, ein Antibiotikum zu geben. Vor allem nicht zu Beginn. Denn ein Antibiotikum kann Viren nichts anhaben. Es tötet Bakterien, jedoch keine Viren. Die Symptome sind dieselben, weil beide – Viren wie Bakterien – Infektionen auslösen.

Ein Antibiotikum macht nur Sinn, wenn im Verlauf der Grippe bei einem geschwächten Patienten noch eine Sekundärinfektion mit Bakterien – etwa eine bakterielle Lungenentzündung – hinzukommt.

Es ist eigentlich völlig unverständlich, warum Ärzte nicht mehr differenzieren! Doch zwei Aspekte spielen hinein: Der Patient erwartet, dass er sofort wieder gesund und einsatzbereit ist. Das verspricht er sich vom Antibiotikum. Und der Arzt hat – wenn es keine Impfung gibt – nichts wirklich Wirksames, um gegen Viren zu unterstützen. Er kann nur einen Sekundärinfekt verhindern, zumindest solange es keine Resistenzen gibt.

## Antibiotika retten Leben, können aber massive Nebenwirkungen haben

Es heißt, „zur Sicherheit“ werde das Antibiotikum verordnet. Eine „Sicherheit“, die uns insgesamt viel kostet und damit ist nicht nur das Geld der Krankenkassen gemeint. Der Patient hat nicht nur Übelkeit und Durchfall, er kann psychische Störungen entwickeln (bis zu Selbstmordgedanken), wird geschwächt, verliert an Energie, worunter sein gesamter Organismus, natürlich auch das Immunsystem, leidet. Die Schädigung der für die Energiegewinnung zuständigen Mitochondrien



durch Antibiotika in jeder körpereigenen Zelle ist erwiesen. US-Forscher um James Collins von der Universität Boston publizierten im renommierten Wissenschaftsmagazin *Science Translational Medicine* (2013; 5: 192ra85), dass die bekannten bleibenden Schäden durch Antibiotika wie Chinolonen, Aminoglykosiden und Beta-Laktamantibiotika am Gehör (Ototoxizität), an den Nieren (Nephrotoxizität) und an Sehnen (Tendinopathien) Folgen einer Freisetzung von freien Radikalen in den Mitochondrien der menschlichen Zellen sein könnten. Ihre Untersuchung zeigt auf, wie die Schädigung der Mitochondrien vor sich geht. Bei Anwendung über wenige Stunden bemerkten sie keine Auswirkung. Doch nach bereits vier Tagen kam es zu Funktionsstörungen der Mitochondrien, wobei in den Zellorganellen vermehrt Freisetzung von Sauerstoffradikalen beobachtet wurde, die die gesamte Zelle in all ihren wichtigen Teilen schädigten: Bei DNA, Proteinen und Lipiden ließen sich die Folgen nachweisen. Bei Mäusen wurde bei Behandlung mit den gleichen Antibiotika ein deutlicher Abfall der Glutathion-Konzentrationen be-

obachtet. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidans, das freie Sauerstoffradikale abfängt. Ein Rückgang des Glutathionspiegels zeigt einen vermehrten Verbrauch des Antioxidans an. Wenn die Vorräte erschöpft sind, sind die Zellen den Sauerstoffradikalen ungeschützt ausgeliefert. Der Glutathion-Spiegel ist einer der wichtigsten Prognosemarker für fast alle Immunerkrankungen. Sinkt er, steigt die Gefahr für die Entstehung chronischer Krankheiten, Krebs, Erschöpfung und Depressionen.

Dazu kommt noch, dass die gesunde Bakterienflora des Darms, die „Schutztruppe des Immunsystems“, durch Antibiotika teilweise mitzerstört wird. Auch dadurch wird das Immunsystem geschwächt – und die nächste Viruserkrankung ist vorprogrammiert. Oder auch eine bakterielle Infektion, denn in einem geschädigten Darm geht das gesunde Milieu mit verloren und Schadbakterien fühlen sich dann erst so richtig wohl. Eine häufige Antibiotikabehandlung in den ersten beiden Lebensjahren kann die Vielfalt der Darmflora sogar langfristig vermindern. Die größten

Schäden verursachen laut einer Studie in *Nature Communications* (2016; doi: 10.1038/ncomms10410) Makrolide wie Azithromycin oder Clarithromycin, deren Einsatz die erhöhte Anfälligkeit der Kinder auf Asthma-Erkrankungen (sechsmal häufiger!) und Übergewicht im späteren Alter (signifikant bereits ab zweimaligem Einsatz von Makroliden in den ersten beiden Lebensjahren) erklären könnte. Ein Team um Willem de Vos von der Universität Helsinki fand die größte Störung der Darmflora in Stuhlproben von Kindern, die innerhalb der ersten sechs Monate mit Makroliden behandelt wurden. Diese Antibiotika werden oft bei Atemwegsinfekten gegeben, die bei Kleinkindern häufig sind, jedoch meist durch Viren verursacht werden. Die Antibiotika greifen auch in den Stoffwechsel von Gallensalzen ein, wodurch es zu einer Zunahme des Körpergewichts, einer vermehrten Insulinresistenz und einem Anstieg des Cholesterins kommen soll. Die Studie zeigt auch, dass bereits eine einmalige Antibiotika-Gabe die Darmflora für mehr als 12 bis 24 Monate verändert.

Aber das sind „nur“ Folgeschäden, die den einzelnen Anwender treffen. Was die unbedachte Anwendung von Antibiotika insgesamt anrichten kann, wusste schon der Entwickler.

## Die Warnung des Entdeckers

Alexander Fleming, der mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnete Entdecker des weltweit ersten Antibiotikums, warnte bereits 1945 vor den Folgen eines unkontrollierten Gebrauchs: „Die Zeit wird kommen, in der Penicillin von jedermann gekauft werden kann. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Unwissende das Penicillin in zu niedrigen Dosen verwendet. Indem er die Mikroben nun nicht tödlichen Dosen aussetzt, macht er sie resistent.“ (Quelle: Aerzteblatt.de, 5.7.2013)

Was Fleming hier prophezeite, ist leider schon seit einigen Jahren und mit vollem Wissen der verantwortlichen Behörden dabei, Wirklichkeit zu werden. Antibiotika werden nicht nur aus falschem Hintergrund verordnet, sie werden auch häufig falsch eingenommen. Infektionen durch multiresistente Keime werden dadurch immer häufiger und die Prognosen sind schlecht. Sterben derzeit rund 700.000 Menschen weltweit jährlich an solchen resistent gewordenen Keimen, sollen es laut Berechnungen der Berliner Charité 2050 mehr Todesopfer sein als Krebs und Diabetes gemeinsam verursachen. (Quelle: welt.de, 8.6.2015)

## Was ist schuld an dieser Entwicklung?

Noch immer werden Antibiotika viel zu häufig verschrieben und zu früh wieder abgesetzt. Denn die Patienten sind nicht aufgeklärt über die Folgen: Ein Antibiotikum tötet nie alle Erreger gleichzeitig. Die Empfindlichen sterben schnell ab. Doch sind welche mutiert und dadurch resistent geworden, halten sie sich deutlich länger und können sich konkurrenzlos weiter ausbreiten.

Der massenhafte Einsatz von Breitbandantibiotika, die mit einer Kanonensalve auf einen einzelnen Spatzen schießen, um ihn nur ja zu treffen, fördert diese Fehlentwicklung. Es gäbe zwar Schnelltests, die den Erreger identifizieren und eine gezieltere Wahl des Antibiotikums ermöglichen, doch sie sind längst nicht für alle Erreger verfügbar und werden nur in Ausnahmefällen von der Kasse bezahlt.

## Die Schwächsten trifft es zuerst

Also ist kein Ende des Dilemmas abzusehen. Es wird weiter zu schnell, zu häufig, fälschlicherweise und ohne, dass man andere Wege auch nur versucht, zum Breitbandantibiotikum gegriffen. Die Folgen tragen zunächst die geschwächten Schwerkranken, vor allem nach Chemotherapie, die Neugeborenen und die Immunschwachen, insbesondere nach Organtransplantation. Gerade in Krankenhäusern, wo diese Menschen Hilfe suchen, lauert neben Clostridien vor allem das multiresistente MRSA-Bakterium, das für die meisten Infektionen mit multiresistenten Keimen verantwortlich ist. Es löst vor allem schwere Lungenentzündung und Blutvergiftungen aus. In Europa sollen jährlich etwa 25.000 Menschen daran sterben, doch die Dunkelziffer soll noch deutlich höher liegen.

## Antibiotika in der Tiermast

Aber nicht nur mangelnde Hygiene in Krankenhäusern und falsche bzw. zu häufige Anwendung von Antibiotika sind schuld an der Krise, auch die Tiermast trägt bei. Und zwar in erschreckendem Ausmaß. Denn hier werden gleich doppelt so viele Antibiotika verbraucht wie in der Humanmedizin! Am häufigsten treten in der EU Campylobacter-Keime in Geflügel und anderem Fleisch, sowie Produkten daraus, auf. Gegen das Breitbandantibiotikum Ciprofloxacin wurden in Hühnern bereits Resistenzen von knapp 70 Prozent beobachtet (nur Bestrahlung oder Chlorbehandlung des Fleisches sind sichere Methoden gegen Campylobacter-Keime. Also begrüßen wir TIPP?). In menschlichen Proben zeigten sich bis zu 60 Prozent dagegen resistente Keime (Quelle: science.orf.at, 11.2.2016). Auch gegen Salmonellen und E.-coli-Bakterien gibt es bereits Resistenzen bei gängigen Antibiotika.

Dass es bereits 5 nach 12 ist, zeigen auch die Schlagzeilen vom Juni dieses Jahres. Die Verseuchung von allen Arten Wildtieren, sogar der Schnecke, mit multiresistenten Keimen, reicht von der Mongolei bis zu den Alpen. Viele der Tausenden Tonnen Antibiotika, die in der Tiermast als Leistungsförderer und Wachstumsbeschleuniger eingesetzt werden, landen als Dünger auf den Äckern und im Grundwasser. Dort beginnt dann ein weltumspan-

nender Kreislauf.

Ein EU-weites Antibiotika-Verbot in der Tiermast ist trotzdem nicht in Sicht, nicht einmal das Unterbinden der Anwendung von Reserveantibiotika wird erwartet (Quelle: eu-koordination.de). Es wird sich also nichts ändern, im Gegenteil. Die Entwicklung neuer Antibiotika ist für Pharmaunternehmen nicht wirklich interessant. Die Entwicklungskosten sind sehr hoch, man nimmt sie aber nur kurz ein im Vergleich mit Mittel bei chronischen Leiden. Reserveantibiotika lohnen sich schon gar nicht, da sie nur selten verwendet werden dürfen. Nur damit man sich eine Vorstellung macht, wie hoch Pharma-Entwicklungskosten sind: Ein neues Tuberkulose-Antibiotikum wird derzeit nur 40 Deutschen verabreicht. Eine Packung mit 188 Tabletten kostet beim Hersteller 26.875 Euro, ein Preis, der in den von Tuberkulose stärker betroffenen Drittweltländern wohl kaum bezahlt werden kann.

## Was kann jeder einzelne tun?

Tierprodukte aus Massentierhaltung zu meiden ist das eine, die Verantwortung für die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen, das andere. Man kann das Immunsystem mit Vitalpilzen wie *Reishi*, *Coriolus*, *Agaricus blazei murrill* oder *Cordyceps* trainieren und dadurch sowohl antivirale als auch antibakterielle Wirkungen erzielen. Wer das vorigen Winter schon konsequent gemacht hat, hat nur in Ausnahmefällen dennoch einen grippalen Infekt bekommen. Und der dauerte dann nur ein paar Tage, verlief ohne größere Probleme und kam auch nicht wieder. Wer das nicht gemacht hat, hat es vielleicht mit der langfristigen Einnahme von *Sternanis* versucht. Auch das hat vielen geholfen. Doch das Immuntraining mit Vitalpilzen ist aus unserer Sicht noch effektiver. Vitalpilze regen das Immunsystem langfristig an, gegen Feinde so richtig aktiv zu bleiben. Außerdem versorgen sie die Organe auch energetisch und können so manches Ungleichgewicht beseitigen. Bei langfristiger Einnahme von Vitalpilzen wird man insgesamt vitaler, vieles reguliert sich. Im Akutfall dosiert man sie höher (doppelte Tagesdosis) und kann mitunter sogar Nebenwirkungen von Antibiotika abfangen. Denn Vitalpilze wirken antioxidativ, indem sie das wichtige Zellantioxidans Glutathion steigern, das unter Antibiotikaeinnah-

me so stark verbraucht wird und deshalb Mitochondrienschäden nicht verhindern kann. Außerdem balancieren sie das Immunsystem in Richtung ausgeglichenerer Th1/Th2 – Immunantworten und befähigen es mit so manchem Erreger selbst besser zurechtzukommen.

*Sternanis* im Akutfall, gleich bei den ersten grippeähnlichen Symptomen hochdosiert (3x täglich 5 Kapseln), ist eine vielfach bewährte, ausgezeichnete Maßnahme. Kommen Husten und Fieber dazu, unbedingt *Baobab* zusätzlich einsetzen. Das afrikanische Fruchtpulver wirkt hustenlindernd, antiviral, entzündungshemmend, fiebersenkend. Eine tolle und, gemixt mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch, phantastisch schmeckende Hilfe aus der Natur.

Wie auch der *Aronia Tee*, ebenso reich an Antioxidantien, der mit Orange und Honig genauso phantastisch schmeckt wie als Punsch.

Die weiteren langfristig am dringendsten notwendigen Maßnahmen für ein widerstandsfähiges Immunsystem sind eine gute Versorgung mit Zink (*Acerola mit Zink* oder noch wirkungsvoller *kolloidales Zink*) und mit Vitamin D (*Champignon Vitamin D* oder *Krillöl+Astaxanthin+Vitamin D*). Fehlt es an dem einen oder anderen, kommt es zu wiederholten Infekten für die es keine andere Antwort gibt als die, den Mangel zu beheben. Zinkmangel ist leider nicht aussagekräftig im Blut feststellbar. Energetisch testen kann man ihn aber allemal.

Für eine stabile, gesunde Darmflora haben sich die Bifidobakterien der *Lactobac Darmbakterien* bestens bewährt. Ihr Laktobazillus Stamm DDS1 ist sogar gegen einige der gebräuchlichsten Antibiotika resistent, was bedeutet, dass die Darmflora nicht ganz zerstört wird, wenn man ihn schon parallel dazu einnimmt.

Gerade die Bifidobakterien leiden normalerweise unter Antibiotika und das langfristig, wenn man nicht gegensteuert. Außerdem produziert dieser Laktobazillus ein körpereigenes Antibiotikum „Acidophillin“ und schafft genau das Milieu im Darm, in dem sich krankmachende Keime unwohl, gesunde aber pudelwohl fühlen.

Ein natürliches Antibiotikum ist der *Grapefruitkernextrakt*. Man kann ihn auch höher dosieren (doppelte Tagesdosis), etwa bei akuter Blasenentzündung, wobei zusätz-

lich die *Buntnessel* hilft, die dafür sorgt, dass sich Bakterien nicht in der Blase verstecken können.

Milieu sanierend wirkt auch *kolloidales Silber*, das den Körper ins Basische bringt und damit Erregern schlechte Bedingungen zur Ansiedelung bietet. Bei Wunden kann man es in eine Sprühflasche füllen und aufsprühen. Die Wunde geht aber erst zu, wenn sie nicht mehr für Entgiftungszwecke offen gehalten wird. *Kolloidales Silber* hat auch

desinfizierende Wirkung und wird häufig als natürliches Antibiotikum beschrieben.

Das war nun nur ein kleiner Ausschnitt an Naturmitteln, die das Immunsystem fördern und im Akutfall eingesetzt werden können. Die Natur hat selbstverständlich ein noch viel größeres Arsenal an wirksamen Stoffen zur Verfügung, doch schon mit diesen paar erwähnten Naturmitteln kommt so mancher gut über die kalten Monate, damit er Antibiotika nur dann anwenden muss, wenn es gar nicht anders geht. *J*





*Ich habe eine Kalkschulter und viele Schmerzen. Wissen Sie Rat?*

Wir haben positive Erfahrungen gemacht durch die kombinierte Anwendung von *kolloidalem Magnesiumöl* zum Einreiben und *Vitamin D* (aus *Champignon Vitamin D* oder noch besser, da entzündungshemmend, als *Krillöl mit Vitamin D*). Manchen ist aber auch schon allein durch *flüssiges Silizium* geholfen worden. Es gab ebenso Erfolge mit Einreiben von *kolloidalem Kalzium* und zusätzlich *kolloidalem Magnesiumöl*.

*Ich (28, weiblich) habe in Stressphasen Hautprobleme im Gesicht. Die Pille möchte ich nicht nehmen. Kann ich noch etwas anderes versuchen?*

Häufig gibt es eine Besserung mit *Yams* oder *Maca*. Eine gute Vitamin B-Versorgung mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und entsäuernde Maßnahmen eventuell mit *Micro Base Basenpulver* sollten helfen.

*Welche Unterstützung gibt es bei Herzrhythmusstörungen?*

*Krillöl* wirkt sich meist sehr positiv aus. *Kolloidales Magnesium* ist eigentlich immer zusätzlich empfehlenswert. Möglicherweise auch *kolloidales Kalium*. Die *Aminosäuremischung III* enthält alle Aminosäuren, die für die Gefäße von Bedeutung sind. Hilft das alles nicht, ist oft etwas so Banales mitverantwortlich wie Milchprodukte oder Weizen! Das kann man sich energetisch testen lassen.

*Meine Mutter leidet unter Makuladegeneration. Kann man sie aufhalten?*

Günstig sind die gelben Farbstoffe der Studentenblume *Lutein* und *Zeaxanthin*. Auch sehr gut: *Astaxanthin aus Krillöl*. Im Prinzip trachtet man danach, den Schutz des gelben Sehflecks (Makula) durch solche Antioxidantien wieder aufzubauen.

*Ich bekomme bei Wetterumschwung oft Kopfschmerzen. Gibt es hier Hilfe?*

Häufig ist eine Anspannung im Leber-Galle-Bereich Auslöser. Da hilft sehr gut das *Tausendguldenkraut*, gleich fünf, sechs Kapseln auf einmal. Die Muskulatur an der Halswirbelsäule lockern, eventuell mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben. Entkrampfend wirken auch *Sternanis* bzw. die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. Vielen hilft, speziell bei nervlicher Anspannung, auch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, zwei Kapseln auf einmal. Eine Entsäuerungs-Kur mit *Micro Base Basenpulver* oder mit *Brennnessel* Kapseln war auch schon erfolgreich. Eventuell auf Histaminintoleranz achten! Im Zweifelsfall: Energetisch austesten, was hilft.

*Mein Mann ist sehr empfindlich in Bezug auf Fett. Er bekommt darauf Blähungen. Kann man dagegen etwas machen?*

Wahrscheinlich hat er einen Gallensäure- oder einen Enzymmangel. Versuchen Sie *Curcuma* Kapseln. Zwei Kapseln vor fettem

Essen. Auch *Tausendguldenkraut* könnte helfen. Liegt es an einer Enzymschwäche, können *Lactobac Darmbakterien* die Bildung von fettabbauenden Enzymen (Lipasen) wieder ins Lot bringen.

*Meine Tochter (24) ist ständig müde. Was kann sie tun?*

Es kommt auf die Ursache an. Bei Eisenmangel hilft *Eisen-Chelat*. Bei stressbedingter Müdigkeit ist *Rhodiola Mix* empfehlenswert. Auch *Yams*, *Maca* oder alle Vitalpilze bauen die Energie wieder auf. Vor allem der *Cordyceps Pilz* hilft bei chronischer Müdigkeit ganz sensationell (er ist auch in *Rhodiola Mix* mitenthalten). Manche werden auf Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) wieder fit. Andere brauchen *Krillöl*, um in die Gänge zu kommen. Manchmal ist es auch nicht ein Mittel, sondern die Kombination von mehreren, die die Energie wieder zurückbringt. Also etwa *Rhodiola Mix*, *Aminosäure I* und *Krillöl*. Oder *Cordyceps* und *Yams*. Wie immer der beste Tipp: Austesten!



# lebe natur

natursubstanzen

**+ 4mg**  
natürliches  
**Astaxanthin**  
pro Tagesdosis

verwirbelt  
nach  
**Hachenei**

**Intensiv-**  
formel

**Premium Krillöl**  
4 mg Astaxanthin/Tds.\* | à 734 mg  
60 Kps. € 55,90 | 100 Kps. € 82,90

**Silizium-flüssig**  
200 ml € 32,90

**Vitamin B-Komplex**  
aus Quinoa | à 516 mg  
90 Kps. € 29,70 | 180 Kps. € 55,90

**Sternanis BIO**  
90 Kps. à 440 mg € 19,90  
180 Kps. à 440 mg € 32,90

**Acerola + Zink** 90 Kps. à 577 mg € 24,00  
**Acerola pur** 180 Kps. à 570 mg € 39,90

**Lactobac**  
Darmbakterien 60 Kps. à 450 mg € 29,90

**NEU**  
Großpackung

**NEU**  
Großpackung  
& pur

**NEU**  
Mehr Inhalt

## Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Akazienfaser** Pulver, 360 g **BIO** € 24,00
- Aminosäuren I** 180 Kps. à 550 mg € 32,90
- Aminosäuren III** 180 Kps. à 620 mg € 32,90
- Aronia Tee** Trester, 330 g **BIO** € 15,00
- Aronia** 90 Kps. à 410 mg **BIO** € 17,90
- Baobab** 100% reines Fruchtpulver, 270 g **BIO** € 27,90
- Bittermelone** 60 Kps. à 599 mg € 19,90
- Brennnessel** 180 Kps. à 333 mg **BIO** € 19,90
- Buntnessel** 180 Kps. à 565 mg € 32,90
- Curcuma** 90 Kps. à 450 mg **BIO** € 25,00
- Eisen-Chelat** 90 Kps. à 560 mg € 19,90
- Granatapfel** 60 Kps. à 498 mg € 26,40
- Grapefruitkern-Extrakt** 90 Kps. à 560 mg € 26,40
- Lutein + Zeaxanthin** 90 Kps. à 540 mg € 26,40
- Maca + L-Arginin** 180 Kps. à 593 mg € 24,90
- Mate Tee** gerebelt, 250 g **BIO** € 15,00
- Micro-Base** Basenpulver, 360 g € 32,90
- Micro-Base + Aronia** Basenpulver, 360 g € 32,90
- MSM** 60 Kps. à 1,1 g € 26,90
- MSM** 130 Kps. à 1,1 g € 49,90
- Rhodiola rosea** 90 Kps. à 550 mg € 29,70
- Rhodiola Mix** 60 Kps. à 500 mg € 29,70
- Spirulina** 180 Kps. à 500 mg € 32,90
- Rotklee + Yams**, 90 Kps. à 583 mg € 26,40
- Tausendguldenkraut** 180 Kps. à 350 mg **BIO** € 19,90
- Traubenkern OPC + Coenzym Q10**, 90 Kps. à 450 mg € 26,40
- Vulkanmineral** Badezusatz aktiviert, 45 g € 14,90
- Vulkanmineral** Badezusatz aktiviert, 120 g € 34,90
- Yams** 90 Kps. à 435 mg € 19,90
- Yucca + Brokkoli**, 60 Kps. à 550 mg € 25,00

## lebe natur® Kuren:

- Buntnesselkur klein** Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps. statt € 98,70 nur € 92,90
- Buntnesselkur groß** Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III, 180 Kps., Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.\* 60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Vitamin B-Komplex aus Quinoa 90 Kps. statt € 217,20 nur € 195,00
- MSM-Premium Krillölkur** 3 x MSM 60 Kps., 2 x Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.\* 60 Kps. statt € 192,50 nur € 164,90
- Schönheitskur** Silizium-flüssig 200 ml, Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.\* 60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Rotklee + Yams 90 Kps. statt € 148,10 nur € 125,00
- Vulkanmineral-Siliziumkur** Vulkanmineral - Badezusatz 45 g, 2 x Curcuma 90 Kps., Akazienfaser 360 g, Silizium-flüssig 200 ml, Brennnessel 180 Kps. statt € 141,70 nur € 126,80
- Yucca-Baobabkur** Yucca + Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g, Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 60 Kps. statt € 109,20 nur € 99,90

\* = Tagesdosis | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. ethik trade® Produkte: mehr Info unter [aquarius-nature.com](http://aquarius-nature.com)



Vertrieb: [aquarius-nature.com](http://aquarius-nature.com)





lebenatur.com

die besten natursubstanzen aus aller welt

Im Einklang mit dem Ursprung

NEU + Astaxanthin + Vitamin D



**Premium Krillöl**

+ Vitamin D + Astaxanthin  
80 Kps. à 722 mg

€ 69,90

**Papayablatttee**

gerebelt | 250 g

€ 15,00

**Chlorella**

280 Presslinge à 300 mg  
600 Presslinge à 300 mg

€ 26,90

€ 49,90



**Auricularia auricula**, Pilz **BIO**

90 Kps. à 500 mg

€ 26,40



**Cordyceps sinensis**, Pilz **BIO**

90 Kps. à 520 mg

€ 26,40

180 Kps. à 520 mg

€ 45,00

NEU Großpackung



**Hericium erinaceus**, Pilz **BIO**

90 Kps. à 540 mg

€ 29,70

180 Kps. à 540 mg

€ 52,50

NEU Großpackung



**Agaricus blazei murrill**, Pilz **BIO**

90 Kps. à 580 mg

€ 29,70



**Reishi 4-Sorten** Pilz **BIO**

90 Kps. à 425 mg

€ 29,90

180 Kps. à 425 mg

€ 52,50

Pulver 140 g

€ 35,90

NEU Großpackung 180 Kps.



**Vitamin D aus Champignon**

90 Kps. mit 800 IE/Kapsel

€ 25,00

45 g Pulver für beliebige Dosierung

€ 35,90

pflanzliches Vitamin D

lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com

Bezugsquelle

**naturwissen** GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
Geltinger Str. 14e  
D-82515 Wolfratshausen  
+49 8171 41 87-60  
vertrieb@natur-wissen.com  
www.natur-wissen.com