

LEBE

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

1. AUSGABE 2014

PAPAYABLATT

DAS HEILGEHEIMNIS
DER ABORIGINES

BLUTHOCHDRUCK

MIT NATURMITTELN
VERMEIDEN

REINE NERVENSACHE

HILFE FÜR NERVEN
UND STIMMUNG

HEILEN MIT ZEICHEN

NEUE HOMÖOPATHIE
NACH KÖRBLER

EISENMANGEL

RICHTIG AUSGLEICHEN

WIR
SONNEN-
KINDER

ALLE BRAUCHEN VITAMIN D

Inhalt

Heilen mit Zeichen

Magie oder Wissenschaft? 10



f&A

PAPAYA-
BLATT
DAS HEILGEHEIMNIS
DER ABORIGINES 18

EISEN-
MANGEL
SCHNELL BEHEBEN 20

BLUT-
HOCHDRUCK
VERMEIDEN 7

REINE 16
NERVENSACHE!
WIRKSAME NATURSUBSTANZEN
FÜR NERVEN UND STIMMUNG

WIR 3
SONNEN-
KINDER



KRILLÖL
QUALITÄT UND
UMWELTASPEKT
14

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, www.natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at, Mobil: +43(0)664.3111387
Grafik: e-quadrat marketing gmbh Fotos: istockphoto.com Erscheinungsort: Mogersdorf
Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich
Abo-Bestellung/Verwaltung: office@natursubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034

Dr. Doris
Ehrenberger



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr beginnt und zu den guten Vorsätzen gehört hoffentlich auch, dass wir mehr an die Gesundheit denken. Etwa an die Vitamin D-Bildung, die im Winter in unseren Breiten nicht nur mager ist, sondern durch den schrägen Einfallswinkel der Sonne ganz ausfällt. Wie gut, dass man jetzt Vitamin D aus Champignons zur Verfügung hat, eine absolute Neuheit! Weiters sind wir dem Heilgeheimnis der Aborigines auf der Spur und ergründen die Möglichkeiten, mit Zeichen zu heilen.

Weitverbreitet sind Eisenmangel und auch der Bluthochdruck, Themen, denen wir uns in diesem Heft genauso widmen wie der Frage nach dem Qualitäts- und Umweltaspekt von Krillöl, eine aktuelle Diskussion, geht es doch auch um dringend geforderte Schutzgebiete in der Antarktis. Billiganiern von Fischereierzeugnissen sind solche Forderungen ein Dorn im Auge, was der Konsument entsprechend beantworten sollte. Reine Nervensache ist schließlich, wie wir mit unangenehmen Situationen im Leben umgehen. Was hier aus dem Reich der Naturmittel helfen könnte, erfahren Sie im gleichnamigen Artikel exklusiv in diesem Heft!

Herzlichst, Ihre

Dr. Doris Ehrenberger

Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie
office@natursubstanzen.com

P.S. Infos zu allen Veranstaltungen erhalten Sie bei Romana Eckardt unter 03325/38930.

WIR SONNEN- KINDER

Viele Jahre lang hat man uns erklärt, dass die Sonne gefährlich sei. Viele genießen ihre Strahlen, auch aus Zeitmangel, nur noch durchs Fensterglas oder mit einer Extraschicht Sonnencreme auf der Haut. Die Folgen sind massiv. Der Sommer wird nicht mehr zur Vitamin D-Produktion in der Haut genützt und die Speicher sind entsprechend leer. Wie aber kommen wir durch den Herbst und Winter? Vitamin D-Defizit mit seinen zahlreichen Gefahren trifft viele, ohne dass sie irgend etwas davon bemerken! Jetzt gibt es Abhilfe. Vitamin D, ganz natürlich aus Champignons, verhilft allen, speziell den Risikogruppen, zu ausreichend Sonnenvitamin D.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

15 Minuten mit Gesicht, Armen, Händen an der Sonne jeden Tag zwischen 10 und 14 Uhr im Hochsommer ohne blockierende Sonnenschutzmittel reicht aus, um mehrere Tausend Internationale Einheiten (IE) Vitamin D zu produzieren. Aber viele kommen nur im Urlaub dazu. Da gibt es dafür dann genug, oft zu viel Sonne, was für die Vitamin D Produktion nicht mehr bringt und nur die Haut strapaziert, vor allem, wenn man nicht gut vorgesorgt hat. Mit Heidelbeerextrakt mit Zusatz von natürlichen Farbstoffen der Natur, Antioxidantien wie Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin, wie wir schon öfter geschrieben haben, ist dieser natürliche Schutz innerhalb von zwei Wochen aufgebaut. Bei kurzen Aufenthalten in der Sonne kann der Körper dann genügend Vitamin D bilden, weil keine störende Creme diesen lebenswichtigen Vorgang verhindert. Nur bei längeren Sonnenstrecken oder sehr empfindlicher Haut braucht man dann doch Sonnencreme, am besten aus dem Reformhaus.

Menschen über 65 können allerdings aufgrund der dünner werdenden Haut, ungeachtet ihres Aufenthalts in der Sonne, kaum noch Vitamin D selbst herstellen. Auch Dunkelhäutige bilden viel weniger Vitamin D aus. Im Herbst und Winter reicht für sie das Vitamin D-Depot bei weitem nicht aus, um den idealen Wert im Blut von 30 bis 40 ng/ml nicht zu unterschreiten, falls sie diesen überhaupt erreichen. Man müsste dem Körper täglich zwischen 2000 und 3000 IE zuführen, um dieses Level über den Winter zu halten.

Allerdings haben die meisten Menschen schon zu Beginn des Winters weitaus schlechtere Werte. Alle Werte unter 30 ng/ml sehen viele Forscher als Grund zum Handeln. 20 bis 29 ng/ml gilt in der EU jedoch noch als ausreichend. Erst bei 10 bis 19 ng/ml spricht man von Mangel, bei unter 10 ng/ml

von schwerem Mangel. Eine Überdosierung von Vitamin D tritt nur nach langfristiger und exzessiver Aufnahme von Vitamin-D-Produkten auf (erst die 30ig fache Tagesdosis gilt als toxisch), durch Sonnenlicht kommt sie nicht vor.

Defizite durch zu schrägen Sonneneinfall im Winter

Vitamin D-Mangel entsteht nicht nur, wenn man sich zu wenig in der Sonne aufhält. Wenn im Winter die Sonne von Oktober bis März in unseren Breiten schräg einfällt, wird überhaupt kein Vitamin D gebildet. In Tallagen ist die Situation schlechter als in Höhenlagen, in Städten mit Smog schlimmer als bei klarem Himmel. Mit wenig Vitamin D

sehr verbreiteten, meist unbemerkten primären Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf Gluten, Milcheiweiß, Milchzucker, Hühnereiweiß oder Soja häufiger von Vitamin D-Mangel betroffen als andere. Mehr Vitamin D kann auch nötig sein bei Übergewicht, Hauterkrankungen (Psoriasis), Einnahme von Medikamenten, die zu einem verstärkten Abbau von Vitamin D führen können (z.B. bestimmte Anti-Epileptika), Erkrankungen von Bauchspeicheldrüse, Galle oder Leber (z.B. Leberzirrhose, chronische Hepatitis), Nierenerkrankungen, Tumoren, Erkrankungen der Nebenschilddrüse, knotigen Entzündungen, Aufnahmeschwäche (z.B. durch Morbus Crohn, Colitis ulcerosa).

Neue, ideale Quelle: Vitamin D aus Champignons!

Als Alternative gab es bisher synthetisches Vitamin D, das jedoch nicht ganz unumstritten ist, und als natürliche Variante Vitamin D3 aus Schafwollfett (Lanolin) oder Fisch. Solarien werden mit UVA Lampen betrieben und haben keinen Einfluss auf die Vitamin D Bildung.

Ideal wäre an sich die Nahrung als zusätzliche Vitamin D-Quelle, aber außer in fetten Kaltwasserfischen, Avocados und Pilzen, etwa Morcheln, Shiitake, Steinpilzen und Champignons, sind in unserer Nahrung kaum nennenswerte Mengen an Vitamin D vorhanden.

Nun kommt aber die ganz neue Lösung, die jetzt erst erhältlich ist, nachdem im Vorjahr Studien erschienen, die zeigten, dass Pilze eine interessante Fähigkeit haben. Zuchtpilze enthalten ein Pflanzensterin namens Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D2. In frischen Champignons wird Ergosterin mittels UV-Licht angeregt Vitamin D2 zu bilden. Nach neuesten Studien ist D2 genauso wirksam wie das tierische Vitamin D3. Beide werden im Körper in die



aktive Form umgewandelt. Das ist nun die Chance schlechthin, das wertvolle Vitamin auch im Winter ausreichend zur Verfügung zu haben. Nebenbei bieten unter UV-Licht getrocknete Champignons auch nennenswerte Mengen an Antioxidantien, Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Kupfer.

Vitamin D für Knochen und weniger Stürze

Die bekannteste Bedeutung von Vitamin D liegt in der Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts und die Steuerung der Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Es hat weit mehr Aufgaben als für stabile, feste Knochen und Zähne zu sorgen. Bei Kleinkindern beugt es Knochenwachstumsstörungen wie Rachitis vor und im Alter Knochenschwund und Knochenerweichung. Bei älteren Personen geht ein guter Vitamin D-Status auch mit einem verringerten Risiko für Stürze und Frakturen einher. Denn Vitamin D fördert nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und den Einbau von Kalzium in die Knochen, sondern wirkt nebenbei sogar auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es nicht nur zu

weniger Knochenbrüchen infolge Erhöhung der Knochendichte, sondern die Stürze sind auch seltener! Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, klappt einfach besser, mit mehr Kraft, Mobilität und Gleichgewicht.

Vitamin D bei Schmerzen und schwachen Muskeln

Bei Vitamin D Mangel kommt es häufig zu Symptomen wie schwachen Muskeln (vor allem in den Oberschenkeln), Schmerzen in Knochen und Muskeln, nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Schmerzen im Rücken, Nacken, Schultern, nachts schlimmer und bei Anstrengung. Es kommt zu Schwindel, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Übelkeit bei Anstrengung, Flecken und Rillen an den Fingernägeln (kann auch Zinkmangel sein), Wachstumsschmerzen bei Kindern, Sonnenallergie (kann auch Vitamin B6-Mangel sein).

Vitamin D bei häufigen Infekten, Asthma, Allergien und Zahnfleischproblemen

Häufige Atemwegsinfektionen können durch Vitamin D-Mangel verursacht

werden (auch Zink- oder Eisenmangel sind möglich). Steigt der Vitamin D-Spiegel im Blut, nimmt die Infektanfälligkeit oft ab. Auch Asthma und Allergien bessern sich mitunter durch Vitamin D-Gaben. Wer unter Zahnfleischentzündungen leidet, kann durch Vitamin D Hilfe bekommen. Es regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen.

Bluthochdruck und Depression durch Vitamin D-Mangel

Vitamin D hat auch auf das Herz-Kreislaufsystem Auswirkungen. Frauen mit niedrigen Vitamin-D-Werten (17 ng/ml) haben ein 67 % höheres Bluthochdruckrisiko, wie eine Harvard Studie feststellte. Auch Herzinsuffizienz soll entstehen, wenn das Sonnenvitamin fehlt. Patienten mit starker Herzmuskelschwäche zeigten um 20 bis 48 % niedrigere Vitamin D-Spiegel als Gesunde.

Das Sonnenvitamin bestimmt auch Stimmungslage und psychisches Wohlbefinden mit. Besonders gut sieht man das im lichtarmen Winter, wenn die psychischen Beschwerden oft massiv zunehmen. Schizophrenie- und Depres-



BLUT- HOCHDRUCK VERMEIDEN

sionen können mit Vitamin D-Defiziten zu tun haben. Eine gute Versorgung in der Schwangerschaft und ersten Lebenszeit – über die Mutter in der Stillzeit, danach durch Nahrungsergänzung des Kindes – ist sogar entscheidend für die spätere psychische Gesundheit.

Vitamin D schützt vor Autoimmunerkrankungen

Eine genetische Analyse britischer und kanadischer Forscher identifizierte mehr als 200 Gene im menschlichen Genom, deren Aktivität durch Vitamin D gesteuert wird. Von vielen dieser Gene ist bekannt, dass sie die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten beeinflussen. Insgesamt fand man 2776 Bindungsstellen des Vitamin D-Rezeptors im Bereich von 229 Genen. Viele dieser Gene haben einen Einfluss auf das Risiko für Autoimmunerkrankungen. Bei Autoimmunerkrankungen wie etwa Diabetes Typ 1, Lupus, Multiple Sklerose, Rheuma, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn usw. moduliert Vitamin D das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbsterstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend. Offenbar sind die ersten Lebensmonate für die Prävention gegen Autoimmunerkrankungen sehr wichtig. Eine finnische Studie beobachtete Kinder, die in den ersten Lebenstagen sehr hohe Vitamin D-Gaben bekamen (2000 IE) und in den darauffolgenden 31 Jahren ein um 80 % vermindertes Diabetes-Typ 1-Risiko hatten.

Vitamin D bei Diabetes Typ 2

Bei Typ-2-Diabetikern greift das Insulin nur mangelhaft (Insulinresistenz). Vitamin D trägt zu einer besseren Blutzuckereinstellung des Typ 2-Diabetikers bei. Im Vorjahr veröffentlichte das US-Fachmagazin „European Journal of Clinical Nutrition“ die Ergebnisse einer Metaanalyse aus 8 Langzeitbeobachtungs- und elf randomisiert-klinischen Interventionsstudien zum Thema Vitamin D und Typ-2-Diabetes. Demnach senkt eine Vitamin-D-Zufuhr von mehr als 500 IE pro Tag im Vergleich zu einer Vitamin-D-Zufuhr von weniger als 200 IE täglich das Risiko für Typ-2-Diabetes um 13 %. Bei einem Vitamin-D-Status von mehr als 25 ng/ml ist das Risiko für Typ-2-Diabetes um 43 % niedriger als bei einem Vitamin-D-Status unter 14 ng/ml.

Vitamin D-Mangel und Krebs

Bereits 1915 sah man in den USA einen Zusammenhang zwischen Todesfällen durch bösartige Tumore und Breitengrad. Später bestätigte sich diese Beobachtung anhand von Dickdarmkrebs. Je südlicher und je höher man lebt, desto geringer das Risiko. Auch Brustkrebs, Eierstockkrebs, Enddarmkrebs, Prostatakrebs zeigten diese Tendenz. Die Ergebnisse wurden auch in Europa, Asien und Australien selbst unter Einbeziehung anderer Faktoren bestätigt. Es erschienen Studien, die zeigten, dass Menschen mit einem niedrigen Vitamin D Spiegel ein doppelt so hohes Risiko haben, an Dickdarmkrebs zu erkranken als Menschen mit einem guten Vitamin D Spiegel. Bei Brustkrebs bringt

ein hoher Vitamin D Spiegel gegenüber einem niedrigen Spiegel eine 50 %-ige Reduktion des Erkrankungsrisikos. Für Frauen nach den Wechseljahren zeigte sich sogar eine Risikoreduktion von 69 %. Höhere Vitamin D-Dosen verlangsamten das Tumorwachstum bei Dickdarm-, Brustkrebs, Melanom und Osteosarkom durch wachstumshemmende Wirkung. Selbst bei vorhandenen Metastasen verlängerte ein hoher Vitamin D Spiegel das Überleben. Vitamin D-Gaben waren hilfreich bei der Reduktion der Häufigkeit von Brustkrebs, auch bei Östrogen empfindlichen Tumoren. Außerdem erkannte man, dass Vitamin D eine differenzierende Wirkung auf Leukämiezellen hat und sie weniger gefährlich sind, vereinfacht ausgedrückt. Bezüglich des Prostata-Karzinoms gibt es widersprüchliche Ergebnisse. Einige Studien bestätigen die positiven Effekte, andere nicht. Man vermutet aber, dass es wie Brust- und Dickdarmkarzinom bei hohem Vitamin D-Level seltener auftritt.

Die kanadische Krebsgesellschaft empfiehlt Hellhäutigen 1000 IE Vitamin D täglich im Herbst und Winter, Dunkelhäutigen das ganze Jahr über. Manchen Forschern ist auch das noch zu wenig und sie setzen vor allem am Beginn der Therapie sehr hohe Vitamin D-Gaben von 5000 IE täglich. Am besten man stellt zunächst in einer Blutuntersuchung fest, ob und wie viel Vitamin D fehlt. Danach richtet man die Dosierung. Mit Champignonpulver, das durch UV-Licht Vitamin D angereichert hat, kann man seinen Vitamin D-Spiegel zuverlässig und auf natürliche Weise bei Bedarf das ganze Jahr über ausgleichen. ☺

Bluthochdruck ist ein verbreitetes Problem, oft heimtückisch, da man meist nichts davon spürt. Für den Körper hat er auch Vorteile wie weniger Schmerzempfinden, Stress, sogar Ärger werden leichter ertragen. Doch die Nachteile überwiegen, wenn der Bluthochdruck länger andauert. Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenleiden können die Folgen sein. Damit es nicht soweit kommen muss, kann man schon bei den ersten Anzeichen mit Naturmitteln gegensteuern.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Damit das Blut unsere 40.000 km Gefäße bis ins letzte Kapillargefäß erreicht, muss im Kreislauf ein bestimmter Druck vorherrschen. Er ist dabei keine stabile Größe, sondern schwankt in Abhängigkeit von der Leistung, die das Herz-Kreislauf-System erbringen muss. So ist der Blutdruck bei gesunden Menschen im Schlaf und in Ruhe niedriger als bei körperlicher Anstrengung oder bei Stress. Der optimale durchschnittliche Blutdruck eines erwachsenen Menschen liegt bei 120/80 mmHg. Liegen die Blutdruckwerte wiederholt bei 140/90 mmHg oder darüber, spricht man von Bluthochdruck (arterieller Hypertonie). Die erstgenannte Zahl stellt den systolischen Wert, den Druck in der Anspannungsphase des Herzens dar, die Zweite den diastolischen Wert, den Druck in der Entspannungsphase. Der zweite (untere) Blutdruckwert gilt allgemein als der „Aussagekräftigere“. Dies ist der Druck, der in den Arterien aufrecht bleibt, wenn das Herz sich ent-

spannt und wieder mit Blut füllt. Die Entscheidung, ob der Blutdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht, hängt nicht nur von der Druckhöhe ab und wie häufig sie zu unterschiedlichen Tageszeiten zu hoch ist, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Dieses Risiko ist auch durch begleitende Krankheiten wie zum Beispiel durch chronische Niereninsuffizienz, Übergewicht oder Typ-2-Diabetes erhöht. Bereits ab Werten um 130/85 mmHg gerät man daher zu einer medizinischen Abklärung und unterteilt die Hypertonie in mehrere Kategorien. Werte oberhalb 130/85 mmHg und unterhalb 140/90 mmHg kennzeichnen die leichte Hypertonie, die durch Änderung der Lebensgewohnheiten behandelt werden kann. Als Hypertonie I gelten Werte bis 160/100 mmHg (zusätzliche medikamentöse Therapie). Die Hypertonie II umfasst Werte bis 180/110 mmHg (Risiko von Folgeerkrankungen). Werte oberhalb

180/110 mmHg gelten als hochgradig lebensgefährdend.

Mit zunehmendem Lebensalter beobachtet man, dass der Blutdruck höher liegt. Zu hoch meint man und schraubt – wie es auch bei den Cholesterinwerten der Fall ist – den früher als normal erachteten Blutdruckwert immer tiefer runter. Daher werden auch immer mehr Menschen mit blutdrucksenkenden Medikamenten eingedeckt. Bei circa einem Viertel der Betroffenen funktionieren sie gar nicht und der Blutdruck bleibt erhöht. Oft sind Wechselwirkungen von Medikamenten Ursache dafür. Andere haben Nebenwirkungen zu beklagen wie Depressionen, Impotenz, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Daher ist verständlich, wie wichtig es ist, rechtzeitig Bluthochdruck vorzubeugen. Natursubstanzen, die man auch miteinander kombinieren kann, helfen dabei:

Buntnessel

Die Buntnessel wird in Indien als das wichtigste Mittel bei Bluthochdruck eingesetzt. Sie wirkt durch ihre gefäßerweiternde Eigenschaft blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd und vorbeugend in Richtung Herzinfarkt, Thrombosen und Schlaganfall. Sie stärkt das Herz, wirkt Entzündungen, erhöhtem Blutzucker, erhöhtem Cholesterin entgegen. Der Hauptwirkstoff

der Buntnessel, Forskolin, verbessert die kontraktile Kraft des Herzens. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Nebenbei unterstützt die Buntnessel den BodyMassIndex, hilft gezielt, Fettdepots abzubauen.

Aminosäure III Mischung

Aminosäuren sind Befehlsgeber im Körper. Diese Mischung enthält genau die Aminosäuren, die für die Gefäße und für die Gewichtsabnahme benötigt werden. L-Arginin etwa erweitert die Gefäße und verbessert Blutfluss, Blutdruck und Durchblutung, hilft Blutzucker zu regulieren, hilft dem Abbau von Eiweiß bei Stress entgegenzuwirken, unterstützt beim Abnehmen, indem es die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert. L-Carnitin etwa hat eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung, fördert die Durchblutung, vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin und macht damit indirekt das Blut fließfähiger.

Krillöl

Die Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Garnelen senken LDL-Cholesterin und Triglyceride und machen das Blut fließfähiger, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Ist das

Blut nicht so beladen mit Blutfetten, bewegt es sich leichter durch die Gefäße und der Körper muss nicht so viel Druck aufbringen, um die Blutsäule zu bewegen. Krillöl verbessert auch den Herzrhythmus. Die enthaltenen Omega 3 Fettsäuren und das Astaxanthin wirken entzündungshemmend, wodurch sich die Gefäßsituation im Gesamten entspannt. Die enthaltenen Phospholipide beugen hohen LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerten vor und sind in der Lage, Cholesterinablagerungen in den Gefäßen nicht nur zu verhindern, sondern Arterien auch von Fett- und Kalkablagerungen zu befreien. Abgesehen davon verbessern sie die Durchblutung in den Kapillaren. Sie machen geistig wach und entspannt, als natürliche Beruhigungsmittel "entschleunigen" sie die Herztätigkeit. Dadurch wirkt Krillöl entstressend und Stress ist eine der Hauptursachen für enggestellte Gefäße und daraus resultierenden Bluthochdruck.

Jiaogulan

Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit wirkt in vielfältiger Hinsicht positiv auf die Gefäßsituation. Seine Gypenoside verhindern stressbedingte Erkrankungen. Sie regen das körpereigene Enzym Superoxid dismutase an – ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor Arteriosklerose fördernden Freien Radikalen schützt. Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von Jiaogulan dieses Enzym auf das Niveau von einem Jugendlichen bringt. Außerdem verbessert Jiaogulan die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine

Durchblutung. Der Blutdruck im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Die Vorteile von Jiaogulan sind aber noch umfangreicher: LDL-Cholesterin, Triglyceride und Übergewicht werden gesenkt und der Verklumpung der Blutplättchen wird entgegengewirkt.

Vitamin D aus Champignons

Vitamin D-Mangel kann Bluthochdruck bewirken. Da dieses Problem bei Älteren oft das ganze Jahr über, speziell aber im Herbst und Winter sicher jeden einzelnen betrifft, ist die zusätzliche Vitamin D-Versorgung zu empfehlen. Etwa durch Champignonpulver mit natürlichem hohem Vitamin D-Gehalt. Je nach Vitamin D-Status sind zumindest 2 Kapseln mit je 800 IE anzuraten.

Reishi Vitalpilz

Reishi senkt die Blutzucker- und Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyceride), verbessert den Blutfluss, gleicht den Blutdruck aus und hat damit große Bedeutung für Gefäßerkrankungen, die schließlich zu Arterienverkalkung führen. Als herausragend gilt seine Fähigkeit, die Sauerstoffaufnahme des Blutes zu verbessern, was sich äußerst positiv auf viele Vorgänge im Körper auswirkt, ganz besonders natürlich auf die Herzaktivität. Reishi steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Herzschwäche. Das ist im Alter wichtig. Nicht ohne Grund ist der Reishi als "der Pilz des langen Lebens" oder als "der Pilz der Unsterblichkeit" bekannt. ☺



Heilen mit Zeichen Magie oder Wissenschaft?



Die Neue Homöopathie nach Erich Körbler

Wir können davon ausgehen, dass die so genannten primitiven Gesellschaften in den vergangenen Jahrtausenden zwar keine Computer bedienten oder per Flugzeug von Kontinent zu Kontinent reisten, jedoch ziemlich profunde Kenntnisse über den menschlichen Körper und seine Energetik hatten. Viele Traditionen verschwanden, andere, wie das Meridiansystem und die Technik der Akupunktur der Chinesen, blieb über die Jahrtausende als Therapieform erhalten.

Basis all dieser therapeutischen Verfahren ist das Wissen um die Verzahnung von Körper, Psyche, Emotion und

Energie. Es ist so alt wie die Menschheit selbst, geriet jedoch in weiten Strecken unserer modernen Welt in Vergessenheit und wird erst mit der modernen Physik wieder aufgegriffen. Der Physik-Nobelpreisträger David Bohm fasst es in die Basis-Formel der Quantenphysik zusammen: „Bewusstsein = Energie + Information“.

Diese Basis nützt auch die Methode der Neuen Homöopathie nach Erich Körbler. Der Wiener Elektrotechniker entwickelte seine Therapiemethode, die als „Heilen mit Strichcodes und Zeichen“ schon sehr bekannt geworden ist, in den 80iger Jahren des vo-

rigen Jahrhunderts in Wien. Körbler setzte dabei die Bohmsche Formel konsequent um. Bewusstsein wird geschaffen durch: Energie = körpereigene Selbstheilungsenergie im Zusammenspiel mit der Umgebungsenergie + Information = Aufmalen von Zeichen an bestimmten Körperstellen.

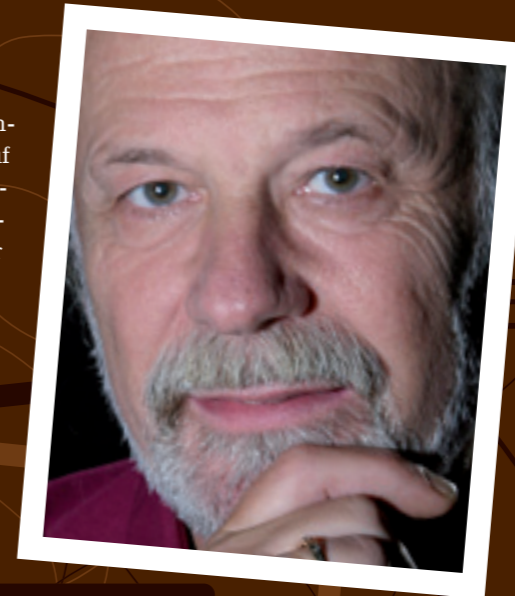
Im Wort Information steckt schon die Bedeutung des In-Form-Bringens, Information geschieht mittels verschiedener geometrischer Formen. Wir nehmen sie als Zeichen, Symbole, Muster wahr. Sie wirken als Antennen. Körbler begann gezielt die Antennen-Wirkung von Strich-Codes

und geometrischen Formen auf Nahrungsmittel, Wasser und auch auf den energetischen Zustand des lebendigen Systems Mensch zu erforschen. Das Praktische an seiner Methode ist, dass die Anwendung (bei fundierter Ausbildung) sehr einfach ist und, außer einer Einhandrute (Universalrute, ein Tensor, eine Art Pendel) und einem Stift, keinerlei technische Hilfsmittel benötigt werden.

Die Anwendung der Körbler Methode

Testet man etwa ein gut verträgliches Lebensmittel, schwingt die Universalrute horizontal. Dieser „positive“ Rutenausschlag bei einem gut verträglichem Lebensmittel ändert sich jedoch in Verbindung mit Strich-Code-Antennen mit jedem hinzu kommenden Strich im Sinne einer Phasenverschiebung. Die Neue Homöopathie kennt insgesamt acht verschiedene Rutenausschläge, die mit den Strichcode-Antennen 1-Strich bis 8-Striche korrespondieren. Der Strichcode 5-Striche ent-

spricht dabei dem „negativen“ Rutenausschlag (Rute schwingt vertikal), so wie dies auch bei einem unverträglichen Lebensmittel oder Gegenstand der Fall ist. Die grandiose Erkenntnis der Neuen Homöopathie ist nun, dass sich die als „negativ“ getestete Abstrahlung eines unverträglichen Objekts in Verbindung mit der Antenne 5-Striche in eine positive Abstrahlung, die sich als „positiver“ Ausschlag der Rute zeigt, umkehren ließ. Dieses Phänomen war in der Technik schon als Inversschaltung bekannt. In der Neuen Homöopathie wird diese Entdeckung als „Umkehrprinzip der Systeminformation“ bezeichnet. Eine weitere Entdeckung in der Neuen Homöopathie ist, dass die Sinus-Kurve als Antenne die gleiche Wirkung hat wie der Strich-Code „5-Striche“



Tattoos bei australischen Aborigines, Narbensetzungen in Schwarzafrika, Körperbemalungen bei den nordamerikanischen Indianern, Ohrkauterisationen (Ätzungen) in Südost-Asien oder die tätowierten Strichcodes am Körper der ca. 3000 Jahre alten Gletschermumie aus dem Ötztal – nur Schmuck, nur ornamentaler Charakter? Wohl kaum – tauchen diese geometrischen Formen doch überwiegend an Körperstellen auf (wie beim „Ötzi“ etwa am Rücken), die sich wenig eignen, zur Schau gestellt zu werden. Welchen Zweck hatten dann diese geometrischen Muster auf der Haut?

Von Mag. Ölwin H. Pichler

und dass die geometrische Form Ypsilon als Antenne die Funktion eines Gleichrichters übernimmt. Das Ypsilon transformiert „negativ“ zu „positiv“ und verstärkt dabei noch die „positiven“ Schwingungsanteile eines Systems. Kombiniert man hingegen zwei Striche zu einem balkengleichen Kreuz, so wirkt dieses als Blockade. Diese Blockadewirkung auf Informationen aus ultraschwachen Feldern machte sich die Neue Homöopathie zunutze, um die biologisch unverträglichen Informationen aus der Strahlung von geopathogenen Störzonen wie Wasseradern, Verwerfungen, Brüche etc. auszuschalten, indem balkengleiche Kreuze als geometrische Form auf ein Leintuch (= „Transformer Bettuch“) aufgebracht werden, welches man über die Matratze eines belasteten Schlafplatzes legen kann. Um

die positive Wirkung des geometrischen Zeichens Ypsilon zur Stärkung der Lebensenergie einfach nutzbar zu machen, wurde parallel dazu das „Energieaufbau-Bettuch“ entwickelt, das sowohl mit Ypsilon-Formen im goldenen Schnitt als auch mit zusätzlich schützenden balkengleichen Kreuzen bedruckt ist. Dass die Neue Homöopathie mit diesen Entdeckungen der „Ur-Sprache der Natur“ ganz nahe kommt, zeigt sich unter anderem darin, dass zum Beispiel Bäume, die auf Störzonen stehen „zwieseln“, das heißt ein Ypsilon bilden. Auch unsere Antikörper haben die Form des Ypsilons. Das balkengleiche Kreuz als Schutzzeichen finden wir als Fensterkreuze in traditionellen Bauernhäusern und auch auf dem Gewand katholischer Geistlicher.

Therapie mit schwachen Reizen

Wie in der bekannten Homöopathie nach Hahnemann, geht es auch auch in Körblers Neuer Homöopathie um Heilung durch keine großen, sondern durch ganz schwache Reize.

Dass Körbler damit richtig lag, sieht man am Beispiel des Laserlichts, das das Meridiansystem mit seinem kohärenten Licht (= ultraschwacher Reiz) zu Reaktionen bewegt, ganz ohne dass ein Stich mit einer Akupunktur-nadel einen Reiz auslösen müsste. Das alte „Reiz-Reaktionsmodell“ ist nicht mehr haltbar. Es muss nicht gestochen werden, nichts in den Körper eingebracht werden, sondern „nur“ an den richtigen Stellen informiert werden, um Heilwirkungen zu erzielen.

Doch was versteht man unter den „richtigen Stellen“? Die richtigen Stellen sind Schaltstellen, die mit den Energiezentren des Menschen, den Chakren und Nebenchakren, den Drüsen, dem Gehirn und dem Stoffwechsel verbunden sind. Verliert ein Organ

nun sein „gesundes“ Fließgleichgewichtsmuster, so kann der Körper dieses verschobene Muster nicht mehr selbst regulieren. Um gezielt Modulationen (Verwirbelungen) erzeugen zu können und das verloren gegangene Fließgleichgewicht wieder herzustellen, nützt man die Schaltstellen, Energieaustauschpunkte des Biosystems. Sie verlangen nach Schaltelementen: den geometrischen Formen. Sie aufzumalen genügt um die Lebensenergie in biologischen Systemen in Fluss zu bringen und die Koordination und Selbstorganisationskraft des Gesamtorganismus zu stärken. Das stellt einen Eingriff in die Steuerungsebene des Energiekörpers dar. Welche geometrischen Formen am Körper wo eingesetzt werden, ist individuell verschieden und wird im Verlauf eines vorgeschriebenen „Status-Protokolls“ erhoben. Die Vermessung wird mit einer Einhandrute durchgeführt.

Zusätzlich kommen die geometrischen Formen in Kombination mit Körperflüssigkeiten, äußeren Störfaktoren (wie Blütenpollen u.ä.) oder bildlichen Darstellungen (zum Beispiel Aufnahmen von Viren, Pilzen) zum Einsatz. Die den Körper belastenden Informationsträger (Pollen, Nahrungsmittel, Viren, Pilze etc.) werden nach dem von Erich Körbler entwickelten „Umkehrprinzip der gespeicherten Systeminformation“ umgeschrieben. Die betroffene Person hält eine Darstellung des belastenden Informationsträgers in Kombination mit dem ausgetesteten geometrischen Zeichen für Informationsumkehr in der einen und ein Glas mit Wasser in der anderen Hand. Dadurch wird die Umkehrinformation auf den Informationsträger Wasser übertragen, zu dem zusätzlich noch energetisierte Essenzen (Körblersche Baublüten) zugetropft werden. Auf diese Weise wird ein in-

dividuelles „Heilwasser“ hergestellt (siehe dazu auch die Forschungen von Masaru Emoto „Wasser als Informationsspeicher“, raum&zeit Nr. 107, „Die Botschaft des Wassers – raum&zeit Interview mit Masaru Emoto“, raum&zeit Nr. 115). Durch Trinken dieses informierten Wassers gelangt dann die gewünschte Umkehrinformation in jede Zelle des Körpers.

Schocks lösen

Nach einem ähnlichen Verfahren werden auch belastende Informationen, die in den Energiekörpern des Menschen (Emotionalkörper, Mentalkör-

per) gespeichert sind, ausgetestet. Dann zeichnet der Patient entweder eine Darstellung seines persönlichen Schockerlebnisses oder es werden negative Gedankenmuster, Glaubenssätze oder Emotionen ausgesprochen und aufgeschrieben, sowie wieder mit dem passenden Umkehrmuster versehen. Auch bei diesem Vorgang wird Wasser

als Träger und Transportmittel verwendet, um die Umkehrinformation in das Zellwasser des Patienten zu schleusen. Bedingt durch seine berufliche Herkunft als Elektrotechniker ist Körblers Lehre in eine sehr technische Sprache gebettet. So ist, nach der Definition der Neuen Homöopathie, „ein Krankheitsherd ein Ort, der einen verminderten Informationsgehalt hat, da die Zellkommunikation durch Depolarisation des Gewebes gestört ist. Damit ist die Fähigkeit der Selbstorganisation seiner Grundregulation nicht mehr optimal gewährleistet.“ Verein-

facht bedeutet das, dass die Selbstheilungskräfte nicht optimal wirken können, weil an der betroffenen Stelle die Zellkommunikation gestört ist. Dort ist dringender Informationsbedarf – etwa mit geometrischen Formen, die den gestörten Energiefluss harmonisieren. Gestörter Energiefluss kann sowohl auf interne Gründe (falsche Ernährung, Stress, Übersäuerung etc.) als auch auf

externe Störfaktoren wie elektromagnetische Felder, geopathogene Störzonen (krankmachende Zonen wie Wasseradern, Erdverwerfungen...), Gifte oder körperschädigende Umweltfaktoren zurückzuführen sein.

Um mit den Heilzeichen nach Körbler arbeiten zu können, muss man nicht unbedingt mit dem Gebrauch eines Pendels, Tensors oder der Universalrute vertraut sein. Durch ein ganz einfaches biophysikalisches Testverfahren, bei dem einfache Batterien zu Hilfe genommen werden, kann jeder auch

„Nicht-Begabte“ stets korrekte Rutenausschläge erhalten. Allein im Ausbildungszentrum Naturwissen in Wolfrathshausen bei München wurden bereits mehr als 2000 Ärzte, Heilpraktiker, Tierärzte, Energietiker und interessierte Laien in der Neuen Homöopathie ausgebildet und wenden diese Methode diagnostisch und therapeutisch tagtäglich praktisch an. Um Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Kleidungsstücke oder einen geeigneten Schlafplatz zu ermitteln, um Heilmittel auszutesten, aber auch um Medikamente verträglicher zu machen, Schmerzen zu bekämpfen, Prellungen, Schnittverletzungen oder Nasenbluten bis hin zu chronischen Prozessen, Ängsten und anderen psychischen Problemen wirksam zu begegnen. Schier unerschöpflich sind die Einsatzmöglichkeiten der Körblerschen Methode.

Körblers Entwicklungsweg

Begonnen hat für Erich Körbler alles mit seiner Beschäftigung mit der in den 80er Jahren aufkommenden Energie- oder Informationsmedizin. Er

befasste sich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, vor allem Akupunkturlehre und Akupressur interessierten ihn. Durch Zufall kam er mit einem Rutengeher in Kontakt, der mit seiner Rute erfolgreich Mineralien in den Bergen suchte und war fortan fasziniert von den damit gebotenen Möglichkeiten. Zu den geometrischen

> Der Autor
Mag. Ölwin H. Pichler ist seit 1996 Leiter des naturwissen Ausbildungszentrums in Wolfrathshausen und Dozent für biophysikalische Testverfahren und Neue Homöopathie.

> Veranstaltungshinweis
Ankündigung: 12.-13.6. 2-Tagesseminar Neue Homöopathie nach Körbler, geleitet von Mag. Ö. Pichler. Haarbergshof in Eltendorf/Südburgenland. Kostenbeitrag € 270,- Anmeldung und Details bei romana.eckhardt@aquarius-nature.com und webside s. Impressum S. 2

Formen, den Heilzeichen, war es nicht mehr weit. Aus seiner beruflichen Tätigkeit im Zusammenhang mit elektrischen und magnetischen Feldern als Elektroingenieur wusste Körbler, dass – wenn man mit einem Bleistift eine Linie auf ein Papier zeichnet – auf Grund des Leitwertunterschiedes der beiden Medien eine ultraschwache Spannung aufgebaut wird und ein minimaler Strom fließt. Dass dieses Phänomen nicht nur mit messtechnisch sehr aufwändigen Verfahren, sondern auch mit einer Einhandrute nachvollziehbar und wiederholbar erfasst werden konnte, veränderte Körblers Leben.

Unterstützung bei seinen Forschungen über den Einsatz geometrischer Formen am menschlichen Meridiansystem bekam Erich Körbler vom anerkannten Akupunkturspezialisten Dr. Georg König, der in den 1970er Jahren die Akupunkturlehre an den österreichischen Medizinuniversitäten hoffähig gemacht hatte. Messtechnisch begleitet wurden Körblers Forschungen immer auch von einigen Physikern, die er persönlich kannte und die seine Arbeit

unterstützten. Zudem arbeitete Erich Körbler mit dem Atominstitut in Wien, dem Max-Planck-Institut in München und dem BHS-Labor von Bruno Haefeli in der Schweiz zusammen. Ein Wendepunkt seiner Erforschung der Wirkung von geometrischen Formen als Antenne am menschlichen Energiekörper war sicher die Zusammenarbeit mit der

Ärztin Dr. Marina Markovich an der Universitätsklinik Wien, die dort mit Frühgeborenen sehr erfolgreich Musiktherapien durchführte. Parallel zu diesem Forschungsprojekt untersuchte Körbler die Wirkung von Strichkombinationen auf lebendige Systeme, zuerst an Nahrungsmitteln und kurze Zeit später auch am menschlichen Meridiansystem. Als messtechnische Begleitung setzte Körbler die EAV (Elektroakupunktur nach Voll) ein. Sobald er die Wirkung der Strichcodes und anderer geometrischer Formen wie der Sinus-Welle, dem Y-psi und dem balkengleichen Kreuz (griechisches Kreuz) an verschiedenen Menschen unter der Aufsicht seines Mentors und Förderers Dr. Georg König erprobt hatte, begann Körbler Vorträge über seine Entdeckung zu halten. Außerdem publizierte er seine Erkenntnisse ab dem August 1988 exklusiv in der Fachzeitschrift raum&zeit („Die Neue Dimension der Wissenschaft“).

In den folgenden Jahren erhielt er viele internationale Auszeichnungen für seine Arbeit. Ein wichtiges Highlight in seinem Leben war schließlich die Entdeckung der circa 5000 Jahre alte Mumie am Similaungletscher, Ötzi genannt, die am Rücken und an den Beinen und Füßen ebensolche Strichcodes und Kreuze eintätowiert hatte, wie sie Körbler bereits ein halbes Jahr vorher als „Geometrien-Medizin der Urvölker“ beschrieben hatte. Die größte Anerkennung seiner Arbeit erlebte er nicht mehr. 1994 starb er völlig überraschend an einem Herzinfarkt. 1998 und 1999 kam die Wissenschaft zum Schluss, dass die Tätowierungen des Ötzi zu therapeutischen Zwecken erfolgt sein müssen. ☺



Gerade wurde der Beweis erbracht, dass Krillöl dem Fischöl überlegen ist. Allerdings wurde dieser Nachweis mit besonders hochwertigem Krillöl erbracht. Auf Qualität beim Krillöl zu achten, ist aus mehreren Gesichtspunkten wichtig. Einer davon ist der Umweltaspekt. Billigprodukte stammen oft von russischen oder chinesischen Fangschiffen, die um Treibstoff zu sparen, gern unweit der Küsten in Gewässern mit großen Tierpopulationen fangen. Neben der Qualitätsfrage steht hier die Frage nach der Ethik im Vordergrund: Darf man das mit dem Kauf unterstützen?

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Krill macht mit 500 bis 700 Millionen Tonnen die größte Biomasse der Welt aus, zweimal größer als die Weltbevölkerung. Riesenschwärme durchziehen die Weltmeere, die häufigste Art ist der antarktische Krill, *Euphausia superba*.

Wale, Pinguine, Robben, Lachse leben vom Krill. Darum wurde die Kommission für die Erhaltung von antarktischen Meeresressourcen CCAMLR, gegründet. 24 Länder, die EU und NGO's wie Greenpeace oder der WWF beteiligen sich an den Entscheidungen der CCAMLR. Sie regelt den Fisch- und Krillfang im südlichen Ozean, womit sichergestellt sein sollte, dass nachhaltig gefangen wird. 2011/2012 wurden von der CCAMLR 5,61 Millionen Tonnen zum Fang freigegeben. 9 Fangschiffe waren in der Antarktis unterwegs. Sie fingen 150.000 Tonnen, ein Bruchteil der erlaubten Menge. Davon landete etwa 90 % als Fischfutter in Aquafarmen. Nur 10 %, 0,3 % der von der CCAMLR freigegeben Menge, wurde für Nahrungsergänzung verwendet.

Zwar geht das Zittern weiter, dass Krill als Wirtschaftsfaktor noch richtig entdeckt werden könnte – das wäre auch für uns vom Netzwerk Gesundheit, natur & therapie der Zeitpunkt um von der Verwendung von Krillöl Abstand zu nehmen – aber im Moment sind die Fangmengen für Nahrungsergänzung nicht bedenklich.

Was aber bedenklich stimmt, ist, dass die zum Schutz der Antarktis gegründete CCAMLR sich auch in den eigenen Reihen mit dem Einfluss der Fischereilobby konfrontiert sieht und

dass es nun schon seit Jahren nicht möglich ist, dringend nötige Schutzgebiete zu errichten. Das Rossmeer etwa, ein intaktes Ökosystem, wo ein großes Schutzgebiet hätte entstehen sollen, "ist vielmehr wert", so der Regisseur und Dokumentarfilmer ("The last Ocean"), der Neuseeländer Peter Young, "als dass es zum Fanggrund der Fischerei-Industrie verkommt. Egal wie gut die Fischerei-Industrie reguliert ist. Nichts rechtfertigt die Zerstörung des letzten ursprünglichen Ozeans. Das Rossmeer ist ein beeindruckendes Geschenk, das wir an zukünftige Generationen weitergeben sollten."

Das Fanggebiet für Krill ist so groß wie die USA. Doch um Treibstoff zu sparen und schneller wieder im Hafen zu sein, sind küstennahe Gewässer rund um die Antarktis besonders betroffen, egal wie schützenswert und reich an Tierpopulationen sie sind. Krill ist schnell verderblich, wer keinen ausgereiften Herstellungsprozess mit strengster Qualitätssicherung und bester Ausstattung zur Vorverarbeitung direkt auf dem Fangschiff hat, muss halt so schnell wie möglich zurück zum Hafen. Billiganbieter nutzen – wenn sie keine andere sparsame Möglichkeit gefunden haben, das aufwendige Krillöl billig herzustellen – naturgemäß solche Schlupflöcher in der Produktionskette, um preisgünstig anbieten zu können und das sollte der Konsument wissen.

Im Herbst 2013 sind die internationalen Verhandlungen über zwei riesige Meeresschutzgebiete in der Antarktis auch im dritten Anlauf am Widerstand Russlands und Chinas gescheitert.

KRILLÖL QUALITÄT UND UMWELTASPEKT



Die Vorschläge sahen Fischfangverbote in Gebieten von der achtfachen Fläche Deutschlands vor. Bei einem Erfolg wären die größten Umweltschutzgebiete der Erde entstanden. 16.000 bekannte Tierarten, darunter Wale, Robben, Albatrosse, Pinguine und seltene Fischarten leben in diesen Gebieten.

Wirksamkeitsnachweis für Krillöl erbracht

Krillöl ist großartig, aber nicht um jeden Preis. Krillöl ist ein teures, aufwendiges Qualitätsprodukt und bei nachhaltigem Fang außerhalb der geforderten Schutzgebiete in kleinstem Maß auch kein Problem. Krill in großem Stil in Aquafarmen zu verfüttern, kann nicht das Ziel sein. Es braucht Jahre, bis ein Lachs Schlachtreife erlangt und man daraus Fischöl gewinnen kann. Er frisst Unmengen an Krill bis dieses Ziel erreicht ist.

Dabei wurde gerade jetzt in einer Studie gezeigt, dass Krillöl die besser aufnehmbare Omega 3 Fettsäure ist, da es an sofort verwertbare Phospholipide gebunden ist, statt wie Fischöl oder Leinöl an schwer verdauliche Triglyceride. Der Vorteil für den Anwender ist größer als nur kein Aufstoßen zu haben, wie das bei Fischöl der Fall ist. Ob Senkung von Cholesterin und Reduktion von selbst starken Entzündungen, Verbesserung von Blut-

druck, Herzrhythmus, Blutfluss, Stimmung und der Gehirnfunktionen, ob Befreiung von Gefäßablagerungen, ob Leberschutz, Hilfe bei prämenstruellem Syndrom, Verbesserung der Schilddrüsenwerte oder der Augen bei grauem Star oder bei Makuladegeneration, ob Verbesserung der Knochendichte oder Unterstützung bei allen Autoimmunerkrankungen, Krillöl ist einfach außergewöhnlich.

Erstmals konnte nun durch eine Studie des Richardson Centers in Winnipeg, Kanada, (1) gezeigt werden, dass Krillöl in einem Zeitraum von 4 Wochen Omega 3 Fettsäuren im Blut stärker anhebt als Fischöl und dass Krillöl das Verhältnis Omega 6 Fettsäuren zu Omega 3 Fettsäuren im Blut zugunsten des Omega 3 Anteils stärker verbessert als Fischöl. Dieser Beweis hat bislang noch gefehlt.

Die Studie wurde mit hochwertigem Krillöl mit standardisiertem Gehalt an Omega 3 Fettsäuren, Phospholipiden und Astaxanthin durchgeführt. Für Konsumenten erkennbar an der aufgrund des hohen Astaxanthin-Gehalts schwarzen Färbung der Kapsel. Es ist das standardisierte Krillöl, mit dem wir im Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie unsere Erfahrungen machen und auch das Krillöl, das die Universität Tübingen für seine Forschungen als das qualitativ beste ermittelt hat.

In diesem Krillölpräparat werden natürliche Schwankungen – etwa bei Fang nach dem Winterschlaf des Krill – in Bezug auf Omega-3-Fettsäuren, Astaxanthin und Phospholipiden ausgeglichen und man hat ein standardisiertes Produkt stets gleichbleibender, hoher Qualität. Verwendet man weniger gehaltvolles Krillöl, ist das Astaxanthin oft nur im Mikrogrammbereich.

Es gibt viele Billiganbieter, aber auch teure Marken, die nicht einmal das enthalten, was auf der Packung steht, wie wir in Vergleichsanalysen feststellten. Etwa fehlt es oft an Astaxanthin, dem roten Farbstoff der Krustentiere, der ein starkes Antioxidans und maßgeblich für die Haltbarkeit ist. Astaxanthin ist ein starkes, aber sensibles Antioxidans. Sind oxidierte Elemente im Krillöl enthalten, reagieren diese sofort mit Astaxanthin und bauen es ab. Krill muss daher bereits auf dem Fangschiff verarbeitet werden, so schnell verderblich ist er. Ist der Verderblichkeitsfaktor bereits auch nur etwas höher, geht das zu Lasten des Astaxanthin. Der Astaxanthin-Gehalt des Krillöls ist daher ein absolutes Qualitätskriterium und auch schon optisch an der idealerweise fast schwarzen Krillölkapsel erkennbar.

Ein weiterer Schritt ist die Gewinnung und Klärung des Öls selbst. Da Fische, die zur Fischölherstellung

verwendet werden, Raubfische sind, akkumulieren sie Umweltgifte in ihrem Fett. Der Krill hingegen ist frei davon, da er nur von unbelasteten Algen lebt. Um Fischöl von Belastungen durch Schadstoffe zu befreien, muss der Klärungsprozess mehrere Destillationsabschnitte und in manchen Fällen sogar Geruchsneutralisation beinhalten. Das ist nicht ganz ungefährlich, denn der Klärungsprozess beim Fischöl erfolgt mit Chemie und Hitze, wird als ziemlich aggressiv angesehen, wodurch es leicht zum Oxidieren des Fischöls kommen kann. Daher wären Qualitätsparameter erforderlich, die den Oxidationslevel kontrollieren. Auf jeden Fall würden hohe Level der genannten Parameter die Ölqualität stark beeinflussen.

Bei Krillöl könnte dieser aggressive Prozess generell nicht angewendet werden, denn Omega 3 Fettsäuren des Krillöls sind an Phospholipide gebunden und außerdem ist Astaxanthin enthalten – beides sehr wertvolle und extrem empfindliche Inhaltsstoffe, die Krillöl besser aufnehmbar und noch wertvoller machen als Fischöl. ↗

(1) *Enhanced increase of omega-3 index in healthy individuals with response to 4-week n-3 fatty acid supplementation from krill oil versus fish oil, Dr. P. Jones et al., publiziert in Lipids in Health and Disease 2013, 12:178*

REINE NERVEN-SACHE!

WIRKSAME NATUR-SUBSTANZEN FÜR NERVEN UND STIMMUNG

Natursubstanzen können bei so mancher körperlichen Störung Ausgleich schaffen. Ganz besonders gilt das bei „schwachen Nerven“. Neben den „Nerven“-Vitaminen der B-Gruppe halten uns bestimmte Aminosäuren nervlich fit. Auch langkettige ungesättigte Fettsäuren – Omega 3 Fettsäuren - wie sie etwa in Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen vorkommen haben große Bedeutung. Zuletzt finden wir schließlich noch Hilfe bei den traditionellen Power-Pflanzen der Völker: der sibirischen Rhodiola rosea, dem chinesischen Jiaogulan, der Anden-Wurzel Maca oder der südamerikanischen wilden Yamswurzel. Lesen Sie, was für wen am besten ist!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Selbst bei Stress noch gelassen sein, wie schafft man das? Primär ist sicher die Lebenseinstellung verantwortlich dafür, wie wir uns durch schwierige Zeiten hindurch bewegen. Danach kommt die Regenerationsfähigkeit im tiefen, entspannten und ausreichenden Schlaf. Gleich danach kommen aber die Stoffe, die der Körper braucht, um sein Nervenkostüm in Schwung zu halten.

Wie bedeutend da gerade die B-Vitamine, am besten in natürlicher Form aus Quinoa-Keimlingen sind, ist schon im Artikel über Pyrrolurie im LEBE 3/2013 beschrieben. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa liegt man in Stresszeiten, wenn vermehrt Vitamin B benötigt wird, immer richtig.

Sollte das nicht ausreichen und man fühlt sich weiterhin erschöpft, nervös, dünnhäutig, ängstlich, verzagt, dann kann das möglicherweise an einem Aminosäuremangel liegen. Aminosäuren sind Befehlsgeber im Körper. Sie werden aus eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten (nicht für jeden verträglich) oder dem sehr eiweißreichen Quinoa gewonnen.

Aus verschiedenen Gründen gelingt es nicht jedem gleich gut, genügend dieser täglich lebenswichtigen (essentiellen) Aminosäuren aus der Nahrung aufzubauen. Was geschieht dann? Von Schlafstörungen über Erschöpfung bis zur Depression ist die Bandbreite der

Beschwerden bei Aminosäuremangel sehr groß, vor allem bei den beiden für die Stimmung, gesunden Antrieb und Wohlgefühl so wichtigen Aminosäuren L-Tryptophan oder L-Phenylalanin. Aus L-Tryptophan stellt der Körper den Botenstoff Serotonin her. Ein Mangel kann Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und Depressionen auslösen. Sportler verbrauchen während des Sportes sehr viel L-Tryptophan und andere, speziell Muskel aufbauende Aminosäuren, deshalb brauchen sie oft mehr essentielle Aminosäuren als andere. Das gilt auch für gestresste Menschen. Phenylalanin ist ebenso entscheidend für unser Nervensystem und die Bildung des Botenstoffes Dopamin. Dopaminmangel findet man bei Parkinson. Es sorgt für die

Entspannung der Muskulatur und erhöht die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn, den sogenannten Glückshormonen. Will man ausprobieren, ob man aufgrund von Aminosäuremangel nervlich angeschlagen ist, versucht man die Aminosäure I Mischung aus fermentierten Pflanzen (Aminosäuremischung I), die alle täglich notwendigen Aminosäuren als Nahrungsergänzung anbietet (Dosis nicht unterschreiten). Unter Umständen kann die darin vorkommende Menge an L-Tryptophan sogar zu gering sein und man wird Depressionen erst bei viel höherer Dosis los.

Warum ist Krillöl für starke Nerven so wichtig?

Nun aber zu den langkettigen Fettsäuren und ihrer Bedeutung für die Nerven. Nervenreize werden über elektrische Impulse übertragen. Das geschieht in Sekundenbruchteilen. Wichtig für einwandfreie Übertragung ist jedoch, dass die elektrischen Impulse störungsfrei weitergeleitet werden. Eine wesentliche Rolle spielen dabei intakte, stabile Nervenhüllen, die die Nervenzellen nach außen hin isolieren und für Übertragung „ohne Kurzschluss“ sorgen. Aufgebaut sind sie aus Cholesterin, das für die Isolierung benötigt wird, und sehr empfindlichen ungesättigten Fettsäuren, die Sphingomyeline. Für deren Aufbau ist Krillöl ideal. Die Sphingomyeline halten das Cholesterin transportfähig und unterstützen bei der Reizleitung. Außerdem profitieren Sphingomyeline, die aus Krillöl aufgebaut wurden, von dessen antioxidativen Potential: das Cholesterin wird vor „ranzig werden“ geschützt und damit ein Verlust an Elastizität in der Zellhülle verhindert.

Bis zu 100 solcher Schichten umgeben die Nervenzellen und sorgen für starke Nerven. Wenn genügend ungesättigte Fettsäuren täglich zugeführt werden. Das Cholesterin produziert der Körper selbst, sollte aber nicht zu stark gesenkt werden! Außer in Krillöl sind die begehrten langkettigen Ome-

ga 3 Fettsäuren in Fisch und in Pflanzen, die sich nach außen gegen Regen oder Feuchtigkeit schützen müssen, enthalten: Knospen, Keimlinge, Vollkorn, grünes Blattgemüse, Blattsalat, Naturreis, Nüsse, Avocados, Hülsenfrüchte sind gute Omega 3 Spender. Ist die Ernährung diesbezüglich aber mangelhaft oder hat man viel Stress, dadurch einen höheren Vitamin B6 Verbrauch und dadurch Verschiebungen im Omega 3 – Omega 6 Verhältnis, dünnen diese Schichten um die Nervenzellen aus. Gehirn- und

> Depressionen und Omega 3 Mangel

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eine Verbindung zwischen Depressionen und einem zu niedrigen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren im Organismus:

- deprimierte Patienten haben geringere Omega 3 Reserven als gesunde Probanden
- die Symptome der Depression sind umso schlimmer, je niedriger die Omega 3 Reserven sind
- Patienten, deren Ernährung reich an Omega 3 Fettsäuren ist, neigen weniger zu Depressionen
- auch Traurigkeit, Energiemangel, Angst, Schlaflosigkeit, Rückgang der Libido, selbstmörderische Tendenzen werden durch Omega 3 Fettsäuren gebessert

Nervenzellen werden anfällig und es kommt zu Nervenschwäche im Gehirn und in der Muskulatur, was sich mit Kribbeln in Händen, Beinen und Füßen, Unruhe, aufgekratzt oder gereizt sein, die Nerven „liegen blank“ bemerkbar macht. Man schläft schlecht oder kann gar nicht schlafen. Man ist auch depressiv und antriebslos. Denn Omega 3 Fettsäuren sind ebenso für das emotionale Gleichgewicht durch die Bildung der Botenstoffe Serotonin und Dopamin von großer Bedeutung.

Ein Anwendungsbericht, das den Zusammenhang zwischen Nerven und richtiger Nahrungsergänzung beson-

ders deutlich zeigt: Eine Frau Mitte Fünfzig, sehr gefordert durch ihre schriftstellerische Tätigkeit, kann wochenlang kaum schlafen. Tagsüber ist sie gereizt und gestresst, nachts raubt ihr ein dauerhaftes Ziehen und Kribbeln in den Gliedern den Schlaf. Die Kombination von Krillöl Kapseln und Rhodiola Kapseln mit Cordyceps und Jiaogulan brachte schnell den vollen Erfolg. Dank hoher Dosierung mit (2x1 Krill, 2x1 Rhodiola täglich) hat die Frau innerhalb einer Woche zu Ruhe und Entspannung gefunden und das wirkt sich positiv auf alle Bereiche ihres Lebens aus.

Mit dem Stichwort Rhodiola sind wir schon mitten im Thema der Qi-Spender. Qi wird in China die Lebensenergie genannt. Ist sie hoch, ist man selbstbewusst, optimistisch, gelassen, energievoll und widerstandsfähig. Qi-fördernde Pflanzen gibt es auf der ganzen Welt. Besonders hilfreich bei Verzögertheit, Ängsten, Depression oder zu wenig Antrieb ist eine Mischung aus Rhodiola rosea (sibirische Rosenwurz), Cordyceps Heilpilz und Jiaogulan (Kraut der Unsterblichkeit). Wer hingegen „nur“ nervlich angespannt ist, kommt mit Jiaogulan als Monosubstanz gut zurecht. Bei hormoneller Beteiligung der nervlichen Probleme kann Maca oder Yams bei Mann und Frau hilfreich sein, da sie nebenbei auch phytohormonelle, ausgleichende Wirkung haben.

Qi-Spender sind in Zeiten der Trauer, Beziehungskrisen, Problemen am Arbeitsplatz, hohem Arbeitspensum, Sport, Schulstress neben den „Klassikern“ Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Krillöl günstig, um besser „über die Runden zu kommen“. Schließlich wird es aber nötig sein, Stresspotential im Umfeld zu erkennen und Strategien für ein ruhigeres, glücklicheres, sinnereffühtes Leben zu finden. Das kann kein Mittel dieser Welt ersetzen. Stress entsteht nämlich vor allem dort, wo wir uns gegen den Fluss stemmen und etwas erzwingen wollen, was uns eigentlich gar nicht guttut oder uns in Lebensumstände begeben, die nicht für uns geeignet sind. ♪

PAPAYA BLATT

DAS HEILGEHEIMNIS DER ABORIGINES

Papayablätter werden traditionell bei Naturvölkern zur Unterstützung der Leber, Sanierung der Darmflora, bei Magen- und Verdauungsproblemen, gegen Wurmbefall, Infektionen, Malaria, Fieber, Bluthochdruck und Herzbeschwerden eingesetzt. Die ursprünglich in Südamerika genutzte Pflanze kam erst nach der Eroberung durch die Spanier mit der Seefahrt nach Australien. Intuitiv erkannten die australischen Ureinwohner deren Wert vor allem bei Krebs.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Exotische Pflanzen haben im Laufe der Evolution gelernt, sich durch Ausbildung von bestimmten Stoffen wirksam gegen Fressfeinde im warmen Klima zu schützen. Die Papaya bildet dafür eiweißspaltende Enzyme aus. Diese haben für uns großen Nutzen. Papaya-Blätter sind bekannt für Ihre Wirkung bei Verdauungsbeschwerden, bedingt etwa durch Papain, ein eiweißabbauendes Enzym. Es ist aus mehr als 200 Aminosäuren aufgebaut und wird vorwiegend aus dem Milchsaft der tropischen Papaya-Pflanze, den grünen Teilen wie der noch unreifen Früchte, vor allem aber der Blätter und ihren Stielen gewonnen. Die reife Papayaf Frucht enthält hingegen nur noch sehr wenig Papain.

Viele Krankheiten wie Bauchspeicheldrüsenentzündung, Entzündungen überhaupt, Verdauungsprobleme, Diabetes und Krebs werden mit einem Enzymmangel in Verbindung gebracht. Ab 35 Jahren bildet sich die Fähigkeit zur Enzyymbildung zurück. Vor allem längere Stressphasen und Unverträglichkeiten, die unerkannt über lange Zeit die Enzyymbildung beeinträchtigen, sind Ursachen dafür. Unverträglichkeiten führen zu Entzündungsreaktionen im Darm, zum Abbau der Darmzotten und zu einer veränderten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Daraus ergeben sich im nächsten Stadium Aufnahmestörungen, Nährstoffmangel und Enzymmangel. Etwa produziert infolgedessen die Bauchspeicheldrüse zu wenig Sekretion für die Eiweißverdauung (unverdautes Eiweiß fault im Darm, schädigt die Darmflora), Milchsäure kann nicht gespalten werden, Fruchtzucker kann nicht aufgenommen werden, Amine wie Histamin werden ungenügend abgebaut.

Gegen Blähbauch

Blähbauch und Völlegefühl sind typisch für Probleme bei der Eiweißverdauung. Sie funktioniert nur reibungslos, wenn genug Magensäure erzeugt wird, die Sekretion der Bauchspeicheldrüse optimal und die Darmbakterienflora gesund und leistungsfähig ist. Dabei hilft Papain aus Papayablatttee. Im Magen und im Darm bricht das Enzym Papain die Fasern von Fleisch

auf und beschleunigt die Verdauung, sodass keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen. Papayablatttee baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt.

Fettdepots abbauen

Papaya-Enzyme sind aber auch wirksame „Fettverbrenner“. Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden.

Doch nicht nur Übergewicht, auch Untergewicht kann man mit Papayablatttee begegnen. In der Volksmedizin Indiens wird der Tee verwendet, um den Appetit anzuregen. Gute Erfahrungen kann man damit sogar bei Krebspatienten machen, die nicht mehr essen können und abmagern (Krebskachexie). Hier kann man erleben, dass erstaunlich schnell wieder Gewicht zugelegt wird.

Anti-Krebs-Wirkung

Aber offenbar geht die Wirkung noch weit darüber hinaus. Die Papaya wird seit Jahrhunderten von alten Völkern als Krebsheilmittel angewandt. Ob die Aborigines Australiens nach den Mayas und Azteken die ersten waren oder die Kahunas auf Hawaii, ist nicht bekannt, aber alle wussten um die krebshemmende Wirkung der Blätter und Stiele der Papayapflanze. Vor allem eine Geschichte ging um die Welt: Als der Australier Stan Sheldon 1962 von seinen Ärzten wegen eines schnell wachsenden Lungentumors fast schon aufgegeben worden war, gab ihm ein Aborigine sein Rezept gegen Krebs: Er solle die Blätter des Papaya-Baumes auskochen und den Sud trinken. Stan Sheldon ging es fortan von Tag zu Tag besser. Wenige Monate später attestierten ihm die Ärzte, dass der Tumor verschwunden war. In der Folge wurde Papaya unter Krebskranken in Australien immer populärer. Über 600 wissenschaftliche Studien sind zur Heilkraft der Papaya bei Krebs seither erschienen und die australische Regierung informiert ganz



> Papayablatt unterstützt:

- Eiweißverdauung
- Darmflora und Darmmilieu
- bei Übergewicht
- bei Blähungen und Darmdysbiosen
- bei Krebs
- bei Chemotherapie
- bei Würmern
- bei Fieber, Malaria
- bei Abmagerung (auch Krebskachexie)

offiziell über die Heilwirkung der Papaya bei Krebs. Schließlich wurde sie auch durch das Nationale Krebsinstitut (NCI) der USA nachgewiesen und bestätigt. Die Inhaltsstoffe des Papayablattes, darunter Papain, aber sehr wahrscheinlich noch andere wie Carpain, greifen mit ihrer eiweißauflösenden Kraft ausschließlich von Krebs befallenes Gewebe an. Indem die Papaya-Enzyme die Fibrinhülle der Krebszelle auflösen, werden sie für die Immunabwehr wieder erkennbar und angreifbar. Gesunde Zellen hingegen verfügen über Schutzmechanismen gegen eiweißspaltende Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. 12 bis 48 Stunden, die genügen können, um Krebszellen selektiv zu eliminieren. Acetogenine, die in der Papaya ebenfalls enthalten sind, besitzen hohe biologische Aktivität gegen Pilze, Würmer, einige Viren und viele Krebszelllinien.

In Labor-Tests mit Brust-, Gebärmutterhals-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Lungenkrebs zeigte sich die Verlangsamung des Wachstums der Krebszellen durch die Einwirkung von Papaya-Extrakt binnen 24 Stunden.

Begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie reduzieren sie deren Nebenwirkungen, wie Durchfälle, Hautausschläge, Schleimhautschwellungen und Narbenbildung, unterstützen die Wundheilung nach Operationen – alles gute Gründe, um Papayablatttee zu trinken (3 Esslöffel auf 1 Liter, halbe Stunde kochen) oder das Aborigine-Rezept zur Herstellung eines Voll-Auszuges zu befolgen.

Da mehrere Inhaltsstoffe für die Wirkungen verantwortlich sein dürften, verwenden wir lieber Tee oder selbst hergestellten Voll-Auszug statt fertige Extrakte. 6 Esslöffel geschnittene, getrocknete Blätter und Stiele kocht man mit 2 Liter Wasser zwei Stunden auf mittlerer Flamme ohne Deckel. Die verbleibende Menge sieht man ab, füllt sie in Flaschen und bewahrt sie im Kühlschrank auf. Täglich trinkt man etwa 200 ml davon und nimmt dazu 3 Teelöffel Melasse, ein weiteres Heilgeheimnis der Aborigines. Wird der Extrakt nach 3 bis 5 Tagen trüb, kann man ihn nicht mehr verwenden.

Papayablatttee unterstützt die Wirkung von Vitamin B17 (Marillenkerne), sollte aber nicht zusammen mit Schilddrüsen-Stimulatoren oder Coenzym Q10 angewendet werden.

Da weltweit, vor allem in Hawaii und Japan seit einer Virusinfektion der Papayafrüchte gentechnisch veränderte Pflanzen angebaut werden und außerdem nur stark gespritzte Papayablätter erhältlich sind, sollte man prinzipiell nur bei einem Händler seines Vertrauens kaufen und sicherstellen, dass es sich um gentechnikfreie Bio-Ware handelt. Sind Firmen nicht biozertifiziert – eine Preisfrage! – steht das nicht am Etikett und trotzdem kann der Tee gentechnikfrei und bio sein. ✂

> Literatur:

- Barbara Simonsohn „Papaya - Heilen mit der Wunderfrucht“ 1998
- Andrea Ehring „Das Krebsmittel der Aborigines: Papaya“ 1998

EISEN- MANGEL SCHNELL BEHEBEN

Herkömmliche Eisenpräparate versprechen mehr unerwünschte Nebenwirkungen als Erfolge. Die gute Nachricht aber ist: Die vielen belastenden Symptome, die mit Eisenmangel zusammenhängen, sind mit Eisen-Chelat, einer Aminosäure mit Doppelbindung und eigenem Transportmechanismus im Darm, schnell wieder loszuwerden. Ganz ohne lästige Nebenwirkungen!

„...und einen Eisenmangel haben Sie auch“, sagte die Ärztin zur 34-Jährigen, die eine Routine-Blutuntersuchung machen lässt, weil sie müde und erschöpft ist, unter Haarausfall leidet und sich häufig einen Infekt holt. „Das alles sind typische Symptome dabei“, meinte die Ärztin. Die Frau teilt das Problem mit etwa 600 Millionen Menschen weltweit, es dürfte die häufigste Mangelerscheinung überhaupt sein. Dennoch sollte unbedingt ein Blutbild Aufschluss geben und nicht einfach auf Verdacht ein Eisenpräparat geschluckt werden.

Ein reibungsloser Sauerstofftransport im Blut ist die Grundvoraussetzung für die Aufrechterhaltung unseres Lebens. Die wichtigste Aufgabe der roten Blutkörperchen ist der Sauerstoff-Transport von der Lunge an sauerstoffarmes Gewebe. Weil Sauerstoff schlecht wasserlöslich ist, wird er in das Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff, eingebaut. Im Hämoglobin selbst befindet sich Eisen, das den Sauerstoff direkt an sich bindet, um ihn an das Körpergewebe abzugeben.

Sowohl kleinere Kinder als auch pu-

bertierende Mädchen, Frauen im gebärfähigen Alter, Sportler und Ältere brauchen mehr Eisen. Auch bei regelmäßigen Blutspendern und Vegetariern ist der Eisenbedarf höher. Ähnliches gilt auch für Menschen, die beispielsweise

> Wie erkennt man Eisenmangelanämie?

Typisch dafür ist ein Hämoglobinwert von unter 13,5 g/dl beim Mann und unter 12,0 g/dl bei der Frau. Doch das allein reicht noch nicht für die Diagnose, man beachtet noch mehr, etwa ob die mittlere Größe der roten Blutkörperchen (MCV) verkleinert und der mittlere Gehalt an Hämoglobin (MCHC) niedriger als normal ist. Wenn allerdings gleichzeitig ein Vitamin B12- oder Folsäuremangel (Vitamin B11) vorliegt, können MCV und MCHC normal sein. Ein weiterer Hinweis auf eine Eisenmangelanämie ist eine deutlich erhöhte Größenvariation der roten Blutkörperchen (RDW).

Ein erniedrigter Ferritinwert zeigt immer einen Eisenmangel an. Ein normaler oder gar erhöhter Wert schließt ihn jedoch nicht aus, da Ferritin im Rahmen einer Entzündungsreaktion verstärkt freigesetzt werden kann. Zuverlässiger ist die Transferritinsättigung, die sich aus Transferrinspiegel und Eisenspiegel berechnet und die beim Eisenmangel erniedrigt ist. Eine Anämie bei normalem Ferritinwert deutet auf andere Ursachen hin wie beispielsweise einen Mangel an Vitamin B6, B12 oder Folsäure oder eine renale Anämie.

an Blutkrankheiten, Rheuma oder Tumoren leiden. Deutlich höher liegt der Eisenbedarf bei Schwangeren oder Stillenden. Ebenso bei Erkrankungen der Darmschleimhaut (Zöliakie, Glutenunverträglichkeit, chronischer Durchfall,

Polypen), bei Magengeschwür, Hämorrhoiden, bei Vitamin B-Mangel.

Viele wichtige Körperfunktionen sind auf genügend Eisen angewiesen:

Blutbildung und Sauerstofftransport zu den Organen

Da die Blutbildung so extrem wichtig ist, schützt der Körper diese Funktion so lange wie nur irgendwie möglich. Ein Rückgang der roten Blutkörperchen, die Eisenmangelanämie, ist die letzte Stufe bei Eisenmangel. Vorher drosselt der Körper die übrigen eisenabhängigen Vorgänge. Bei Eisenmangelanämie entsteht durch die mangelnde Transportfähigkeit von Sauerstoff eine Unterversorgung aller Organe. Das geschieht entweder durch eine verminderte Zahl an roten Blutkörperchen oder eine zu niedrige Hämoglobin-Konzentration (roter Blutfarbstoff, Bestandteil der Erythrozyten). Es gibt neben der Eisenmangelanämie, die 80 % der Anämien ausmacht, auch noch andere Formen von Anämien.

Myoglobinbildung

Myoglobin ist ein eisenhaltiges Protein für den Sauerstofftransport in der Muskulatur, Sportler haben erhöhten Bedarf.

Hormonbildung

Viele Hormone, auch die Botenstoffe für ausgeglichene Stimmung und Antrieb Serotonin, Dopamin, das Schlafhormon Melatonin sowie das Stresshormon Cortisol, Schilddrüsen- und Geschlechtshormone sind auf ausreichende Eisenvorräte angewiesen. Eisenmangel kann die Stimmung trüben und zu Schlafstörungen führen.

Energiegewinnung

Eisen ist unentbehrlich für die Abläufe in den Energiegewinnungszentren der Zellen (Mitochondrien), die den Kraftstoff der Zellen, das ATP, bilden. Eisenmangel macht müde und erschöpft. Außerdem hat man ein erhöhtes Kälteempfinden.

Strukturbildung

Für die Bildung von Haarwurzeln, Nägeln, Haut, Schleimhäuten und Knochen ist auch Eisen notwendig. Haarausfall, brüchige Haare und Nägel sind typisch bei Eisenmangel. Schöne Haare, Haut und Nägel hat man erst bei einem Ferritinwert von 70 bis 120 µg/l.

Magen-Darm-Trakt

Eisen ist erforderlich für die Säureproduktion einerseits und für die Stabilität der Schutzschicht der Schleimhaut (Säureschutz) andererseits. Magenprobleme können mit Eisenmangel zusammenhängen.

Immunsystem

Eisen ist für das Immunsystem unerlässlich. Bei Eisenmangel können sich Infektionen häufen.

Ferritin ist der wichtigste Wert um einen Mangel an im Körper gespeichertem Eisen anzuzeigen. Sehr viele Frauen haben ausreichend rote Blutkörperchen, genug Hämoglobin und einen total erniedrigten Ferritinwert. Außerdem spielt die Eisenverfügbarkeit eine Rolle. Gemäß neueren Erkenntnissen besteht ein Zusammenhang zwischen der Eisenverfügbarkeit und dem Restless Legs Syndrom (RLS). RLS ist charakterisiert durch unangenehme Gefühlsstörungen in den Beinen mit unwillkürlichen Bewegungen. Die Symptome treten vorwiegend in

Ruhe (Sitzen oder Liegen) auf und bessern sich durch Bewegung (Aufstehen, Laufen).

Nun könnte man jetzt sagen: Problem erkannt, Problem gebannt! Wenn das Blutbild Eisenmangel zeigt, gibt es diverse Eisenpräparate. Doch damit macht so mancher schlechte Erfahrungen. Tägliche Verstopfung, schwarz gefärbte Durchfälle, massive Übelkeit und kaum Erfolg im Blutbild – davon können viele ein Lied singen. Herkömmliche Eisenpräparate sind problematisch. Abgesehen davon, dass sie oft auf den gewünschten Erfolg warten lassen, sind ihre Nebenwirkungen mehr als unangenehm. Sie können bei Eisen-Infusionen und Eisenspritzen sogar zur massiven Gefahr für die Gefäße werden. Eisen oxidiert leicht im Körper, daher ist es besser alternative Produkte statt der herkömmlichen zu wählen. Eisen-Chelat etwa ist so eine Alternative. Die Aminosäure Eisen Bisglycinat mit der Doppelbindung wird im Darm auf besondere Weise transportiert, ist frei von Nebenwirkungen und sehr wirksam. Eisen-Chelat hat die höchste Bioverfügbarkeit von allen erhältlichen Eisenverbindungen, da Eisen an die natürliche Aminosäure Glycin gebunden ist, wodurch es optimal vom Körper aufgenommen werden kann. Eine Studie zeigt, dass Eisen Bisglycinat 59% besser vom Körper aufgenommen wird als z.B. Eisensulfat (Eisen=Metall gebunden an Schwefel=Gestein), das in den meisten Eisenpräparaten enthalten ist. Eisen-Chelat ist auch das am besten magenverträgliche Eisen. Im Unterschied dazu kam es bei 32% der Studienteilnehmer, die Eisensulfat einnahmen, zu Magen-Darm-Problemen. Es kann auch vom Körper aufgenommen werden, wenn gleichzeitig eisenhemmende Le-

bensmittel wie Kaffee, Schwarztee, Cola, Rotwein, Spinat, Rhabarber, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte oder Ballaststoffe vorhanden sind, die normalerweise die Eisenaufnahme hemmen.

> Symptome bei Eisenmangel:

- Psychisch und körperlich schnell erschöpft
- Müdigkeit, Kältegefühl • Konzentrationsstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizit • Depression
- Schlafstörungen • Haarausfall
- Atemnot (zuerst bei Belastung, später auch in Ruhe)
- Juckende und trockene Haut
- Starkes Herzklopfen • Einrisse an den Mundwinkeln
- Nagelbrüchigkeit, Rillen an den Nägeln
- Ausbleiben der Regelblutung • Kopf- und Nackenschmerzen
- Blasse Gesichtsfarbe, blasse Bindehautschleimhaut des Auges
- Bläuliche Verfärbungen um die Augen
- Rückbildung der Zungen- und Speiseröhrenschleimhaut mit Schluckbeschwerden und Zungenbrennen
- Abnorme Essgelüste (z.B. in der Schwangerschaft)
- Schwindel, Ohnmacht
- Tinnitus • Restless-legs-Syndrom
- Tachykardie, Herzschwäche
- Angina pectoris

Nach erfolgreicher oraler Eisensubstitution sollte das Ferritin zumindest auf > 30 µg/l gestiegen sein. Gelingt das nicht, kann man sich oft mit der zusätzlichen Einnahme von Vitamin B-Komplex aus Quinoa helfen. Auch Vitamin C und Zink sollte immer genügend vorhanden sein, damit die Eisenaufnahme gelingt (z. B. Acerola mit Zink). Auch Eisen in homöopathischer Form (Schüsseler Salz Nr. 3 ferrum phosphoricum) kann die Eisenaufnahme zusätzlich verbessern. Ballaststoffspender wie das afrikanische Fruchtpulver Baobab reinigen den Darm und sind reich an natürlichem Vitamin, begünstigen damit die Eisenaufnahme. ✍



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Ich (75) habe Schmerzen in der rechten Schulter und im Arm bis zu den Fingern, vor allem nachts. Schulmedizinisch ist alles getan, die Schmerzen sind geblieben.

Wir erleben solche Schmerzen oft bei Vitamin D-Mangel, der leicht mit Vitamin D aus Champignonpulver ausgeglichen werden kann. Lesen Sie dazu auch den Artikel „Wir Sonnenkinder“ in diesem Heft. Auch Vitamin B, am besten natürlich aus Quinoakeimlingen, sollten Sie zusätzlich einnehmen. Wenn eine Entzündung in der Schulter vorliegt, hilft Krillöl, das auch höher dosiert werden kann und den CRP-Wert im Blutbild schnell wieder normalisiert. Ist er stark erhöht, kann man sogar bis zu 6 Kapseln täglich nehmen. Weiters hilfreich bei Entzündungen: die Schwefelverbindung MSM und kolloidales Silizium.

Ich (76) habe Osteoporose und man riet mir, auf den Vitamin K-Spiegel zu achten. Worin ist das enthalten?

Sie meinen Vitamin K2, das zusam-

men mit Vitamin D für den Kalziumstoffwechsel wichtig ist. Fermentiertes, wie Sauerkraut, enthält Vitamin K2. Eine gesunde Darmflora erzeugt genug Vitamin K2. Lactobac Darmbakterien sanieren die Darmflora und produzieren Vitamin K2. Sie sollten herausfinden, ob Sie eine primäre Unverträglichkeit haben, etwa auf Milcheiweiß oder Milchzucker, und deshalb Milch nicht verarbeiten können. Auch auf Soja, Hühnereiweiß, Gluten kann man eine primäre Unverträglichkeit haben, in deren Folge der Darm geschädigt wird und man Vitamin K2 nicht mehr ausreichend aufbauen kann. In jedem Fall sind dann die Lactobac Darmbakterien hilfreich.

Ich habe beginnenden grauen Star, was raten Sie mir?

Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin wirkt grauem Star entgegen. Auch Krillöl, das ebenfalls das Antioxidans Astaxanthin enthält, kann grauen Star aufhalten. Wichtig ist es, parallel auf den Blutzucker zu achten. Mit Bittermelone lässt sich der Blutzuckerspiegel regulieren.

Gibt es eine Möglichkeit bei Venenschwäche mit natürlichen Mitteln zu arbeiten?

Grapefruitkernextrakt enthält viele Bioflavonoide, die Gefäße pflegen und abdichten, es wirkt außerdem entzündungshemmend. Auch viele andere Naturmittel kommen in Frage. Jiaogulan etwa, das die Nerven ausgleicht und bei Stress hilft, wirkt sich bei längerer Anwendung sehr günstig bei Venenproblemen aus. Auch günstig: Granatapfelextrakt und Krillöl, vor allem aber kolloidales Silizium.

Meine Tochter ist 25, hat viel Stress und immer noch Hautprobleme (Pusteln). Was können wir tun?

Oft hilft Yams, das hormonell ausgleicht und an Stress anpassen hilft. Auch Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen zusätzlich bringt gute Erfolge. Gerade bei nervlicher Anspannung. Die beiden Naturmittel zu-

sammen eingenommen, haben daher schon sehr vielen mit Hautproblemen geholfen.

Ich würde gerne langfristig etwas gegen meine immer wiederkehrenden Fieberblasen machen. Gibt es Hilfe?

Energetisch austesten, was das Immunsystem schwächt, ist sehr anzuraten. Etwa kann Vitamin D-Mangel, Zinkmangel, Selenmangel oder eine gestörte Darmflora schuld sein. Um das Immunsystem zu aktivieren, nimmt man längerfristig kolloidales Silizium und Reishi Heilpilz. Das hat schon vielen geholfen.

Ich habe Haarausfall und weiß nicht, wie er zu stoppen ist. Können Sie mir ein Naturmittel nennen?

Aus Ihrer Anfrage geht nicht hervor, ob Sie ein Mann oder eine Frau sind. Bei beiden Geschlechtern hilft kolloidales Silizium. Bei Frauen allerdings kann Eisenmangel Ursache sein. Da hilft Eisen-Chelat. Bei Männern sind es oft hormonelle Hintergründe. Maca kann da Abhilfe schaffen. Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen unterstützt, wenn stressige Zeiten schuld sind. Bei Stress wird mehr Vitamin B verbraucht. Den Haarwuchs fördert Traubenkernextrakt. Sogar bei Männern, die normalerweise ja mit Haarverlust leben müssen.

Ich habe immer wieder Gelenks-

schmerzen und nehme dann entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente. Ich mache mir aber wegen der Nebenwirkungen Sorgen. Gibt es vielleicht etwas aus der Naturmedizin?

Es kommen sogar gleich mehrere Natursubstanzen in Frage! Genau nachlesen können Sie dazu in LEBE 4/2013. Krillöl, die Omega 3 Fettsäure des antarktischen Krill und MSM, die natürliche Schwefelverbindung, sind die zentralen Naturmittel bei Gelenkschmerzen. Sie reduzieren die Entzündung und lindern Schmerzen.

Ich bin sehr anfällig für Infektionskrankheiten. Wenn meine Kinder „etwas anschleppen“, kann ich sicher sein, dass ich als Nächste dran bin...

Ihre Infektanfälligkeit kann mehrere Ursachen haben, daher würde sich energetisches Austesten lohnen. Sehr wahrscheinlich wird ein Mangel schuld sein. Zinkmangel, Eisenmangel, Vitamin D-Mangel sind die häufigsten Ursachen. Abhilfe schaffen Acerola mit Zink, Eisen-Chelat, Champignonpulver mit Vitamin D. Kolloidales Silizium regt die unspezifische Immunabwehr an. Sie sollten auch auf Ihren Schlafplatz achten. Geopathogene Zonen (Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektrosmog) können auch das Immunsystem beeinträchtigen. Wenn Sie bei den ersten Erkältungsanzeichen Sternanis Kap-

seln einnehmen, 3 bis 5 Kapseln alle drei bis vier Stunden, dann wird man oft gar nicht richtig krank, weil das Virus sich nicht vermehren kann.

Mein Mann hat Gefäßverkalkungen. Kann man da etwas dagegen tun?

Sehr viel sogar! Sehr wichtig ist Krillöl, das die Gefäßentzündungen reduziert und dessen Phospholipide Ablagerungen verringern können. Beobachten Sie den CRP-Wert im Blut. Er wird durch Krillöl-Einnahme deutlich minimiert. Lassen Sie auch den Homocysteinwert im Blut feststellen, er soll nicht höher als 10 mmol/l sein, auch wenn in den Blutbefunden höhere Grenzwerte angegeben sind. Ist er höher, muss er gesenkt werden. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäure III-Mischung. Günstig sind auch noch Antioxidantien wie Traubenkernextrakt oder Granatapfelextrakt. Weiters wichtig: Vitamin K2. Täglich etwas rohes Sauerkraut oder eine Kur mit Lactobac Darmbakterien hilft, das von Mikroorganismen produzierte Vitamin K2 zu optimieren.

Haben Sie Fragen?
Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns!
(Mail-Adresse siehe Impressum)





FREIHEIT FÜR DIE UMWELTSCHÜTZER!

Sini und Ihren 29 Kollegen drohen viele Jahre Haft in russischen Gefängnissen, weil sie versucht haben ein Transparent an einer GAZPROM-Ölplattform zu befestigen. Sie demonstrierten damit gegen die Ausbeutung der Arktis durch skrupellose Ölkonzerne. Dafür sind sie jetzt wegen Hooliganismus angeklagt.

Fordern Sie noch heute den sofortigen Freispruch!

Mehr als 2.500.000 Menschen weltweit stehen bereits hinter unseren Umweltschützern. Fügen Sie noch heute Ihren Namen hinzu und senden Sie eine SMS an Greenpeace.

Jetzt aktiv werden und
Petition unterzeichnen:

**SMS mit "FREE" an
0664 - 660 30 30***

GREENPEACE

www.greenpeace.at/arctic30

*Mit dem Absenden der SMS stimmen Sie zu, dass Greenpeace Sie kontaktieren darf.