

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## BLUT- VERDÜNNUNG

DER AURICULARIA  
HEILPILZ

## NEBEN- HÖHLEN- ENTZÜNDUNG

ALLE JAHRE  
WIEDER?

## ASTHMA

GUT DURCHATMEN!

## SCHWER- METALLE

ENTGIFTEN MIT  
HEILPILZEN

## NERVEN- SCHMERZEN

HILFE DURCH  
HERICIUM  
& B-VITAMINE

1. AUSGABE 2016



# Zink

FÜR MENSCH  
UND TIER

# Zink

REGENERATION FÜR  
MENSCH  
UND TIER

10



**NERVEN-  
SCHMERZEN**  
ENDLICH  
SCHMERZ-  
FREI!

18

**fa**  
&

22

**NEBENHÖHLEN-  
ENTZÜNDUNG:**  
ALLE JAHRE WIEDER?

16

**MIT  
CURCUMA  
IN DEN  
FRÜHLING**



08

**ENDLICH  
FREI  
ATMEN!**



06

**ENTGIFTEN  
MIT HEIL-  
PILZEN**



20

**DR. DORIS  
STEINER-  
EHRENBERGER**



**LIEBE LESERINNEN  
UND LESER,**

das Reaktorunglück in Fukushima, dessen Auswirkungen bis heute nicht gestoppt werden konnten, stellt uns vor neue Aufgaben in der Gesundheitsvorsorge. Nun, so ganz neu sind sie ja eigentlich nicht, wenn man beispielsweise an die immer noch durch Tschernobyl verstrahlten Pilze in unseren Wäldern denkt. Jedenfalls ist Krebs als Todesursache bereits Platz 2 hinter Herz-Kreislaufversagen gereiht.

Deshalb haben wir diese Frühlings-Ausgabe der auch jahreszeitlich passenden Entgiftung gewidmet, wozu die Heilpilze, das Gewürz Curcuma mit dem Vulkanmineralbad aber auch das Spurenelement Zink beitragen. Der Blutverdünnung mit dem Auricularia Heilpilz, der natürlich noch viel mehr bewirken kann, haben wir ebenfalls einen Artikel gewidmet. Und Sie erfahren viel Wissenswertes rund um Asthma, Nebenhöhlenentzündung oder Nervenschmerzen.

Die beschriebenen Erfahrungen stammen durchwegs aus unserem Therapeutennetzwerk und Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie und zeigen, wie man so manchem chronischen Leiden mit Naturmedizin und einigen ganzheitlichen Tipps beikommen kann. Immer wieder erwähnen wir dabei das energetische Austesten von Natursubstanzen aber auch von Nahrungsmitteln, weil wir davon überzeugt sind, dass damit am meisten erreicht werden kann für die Gesundheit jedes einzelnen. Wir bieten dazu auch heuer wieder einige Workshops für alle Interessierte an und vertiefen unsere Ausbildungsreihe für Therapeuten in Richtung Nahrungsmitteltest und Resorptionsstörungen. Mehr dazu erfahren Sie auf unserer website.

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)

PS. Besuchen Sie auch unsere website unter [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com), wo Sie zahlreiche Fallberichte finden, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.



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!

## 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, Silvia Konrath Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath, Mag. Melanie Sopper, Daniela Merkl Titelfoto: Model Theresa Teufel 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

# BLUT VERDÜNNEN MIT DEM AURICULARIA HEILPILZ

Der *Auricularia auriculae judae* ist ein Speise- und Heilpilz mit zwei herausragenden Eigenschaften: er wirkt blutverdünnend, stillt aber auch Blutungen. Nebenbei beugt er Demenz vor und befeuchtet trockene Schleimhäute. Damit hat er herkömmlichen Blutverdünnern viel voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Er gehört zur Familie der Ohrlepppilze (*Auriculariales*) und ist als der „Heilpilz mit den vielen Namen“ bekannt. In Asien wird er als Mu-Err, Black fungus, chinesische Morchel oder Wolkenohrpilz bezeichnet. Der wabbelige Speisepilz ist seit über 1.500 Jahren in Verwendung und aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Gleichzeitig ist er auch als Medizinalpilz sehr gefragt.

Chinesischen Medizin unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. Buchen, Robinien, Ulmen, Weiden und Walnuss gehören zu seinen bevorzugten Nährböden. Am liebsten wächst er aber auf alten Ästen des Holunders, was ihm den Namen Holunderpilz einbrachte oder auch Judasohr. Dieser Name bezieht sich auf seine ohrmuschelartige Form und auf die Legende, dass Judas sich nach der Verurteilung Jesu an einem Holunderbaum erhängt haben soll.

Da der auch bei uns heimische Pilz frostbeständig ist, kann er sogar im Winter gesammelt und unter dem Schnee ausgegraben werden – ein alter Brauch in Europa. Wir glauben immer, dass der Mensch vor



Wie alle Baumpilze wächst er auf absterbendem Holz, von dem er sich ernährt. Je nachdem, um welchen „Wirt“ es sich handelt, werden ihm in der Traditionellen

der Entwicklung von Medikamenten völlig hilflos war. Doch bereits im Mittelalter wurden mit dem *Auricularia* Herz-, Bauch- und Zahnschmerzen, Hämorrhoiden,

Augenentzündungen, Verletzungen oder ein geschwächtes Immunsystem erfolgreich behandelt.

## Eine Alternative zu leichten Blutverdünnern?

Trifft man bei uns auf über 70-Jährige, ergibt sich immer dasselbe Bild. Kaum jemand, der keine Blutverdünner einnimmt! Einerseits können blutverdünnende Medikamente vor Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen, andererseits auch gefährliche Nebenwirkungen haben. Unterdosiert sind sie nutzlos, überdosiert können sie zu verringertem Blutgerinnung schon bei kleinen Verletzungen an der Hautoberfläche oder der Schleimhaut (Nasenbluten!) bis hin zu gefährlichen inneren Blutungen und bis zum Tod führen.

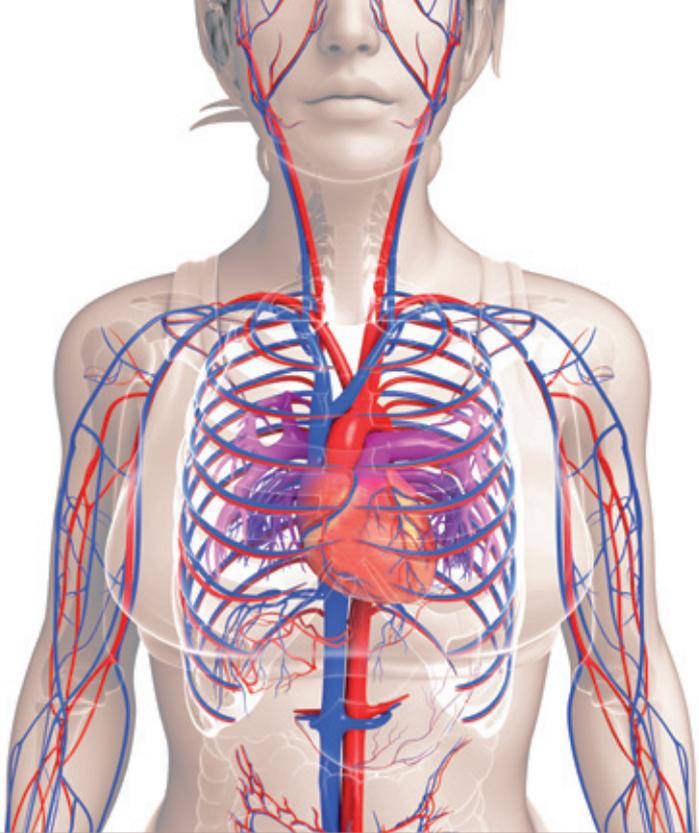
Sogar bei ganz leichten Mitteln kann es zu Komplikationen kommen, wie man sich im Internet informieren kann. In diesem Stadium gilt es zu handeln, damit die Gefäßproblematik möglichst aufgehalten wird. Denn bei den meist später notwendigen starken Blutverdünnern gibt es eine unerfreuliche Entwicklung. Ein bekanntes älteres, aber wenigstens in seiner Wirkung

### > Wozu Blutverdünnung?

Wenn wir uns verletzen, wird die Stelle zunächst von den Blutplättchen (Thrombozyten) verstopft. Zusätzlich verengt sich das betroffene Gefäß. In der zweiten Phase der Blutstillung verstärken Fibrinfäden den Wundverschluss, wobei ein Dutzend Gerinnungsfaktoren beteiligt sind. Wenn gerinnungsfördernde



Faktoren überwiegen, bildet sich unter Umständen ein gefäßverschließendes Blutgerinnsel (Thrombus) aus. Kommt es am Ort des Geschehens zu einem Gefäßverschluss, spricht man von einer Thrombose. Wenn das Blutgerinnsel mit dem Blutstrom weiterwandert und irgendwo im Gefäßsystem plötzlich ein Gefäß verschließt, spricht man von einer Embolie. Gefürchtete Folgen von Blutgerinnseln sind zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenembolie.



gut einstellbares Präparat, kann durch Eliminieren des „gefäßputzenden Vitamin K“ in den Gefäßen Arteriosklerose fördern und erfordert den Verzicht auf viele Gemüsesorten. Gegenüber der neuesten Generation von Blutverdünnern hat es aber den Vorteil, dass man seine Wirkung kontrollieren kann. Anders die neuen Blutverdünner, die man nicht „einstellen“ kann, abgesehen davon, dass sie zwanzigmal teurer für die Krankenkassen sind. Bei inneren Blutungen gibt es noch kein Gegenmittel, das eine entstehende Blutung stoppen kann. Seit der Markteinführung kam es bei einem dieser Mittel bereits zu 260 Todesfällen und zahlreichen Komplikationen. Vor allem bei über 75-Jährigen Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion kommt es dabei zu höheren Wirkstoffspiegeln in der Niere und damit leichter zu Blutungen. Die Entwicklung der neuen Blutverdünner ist also, zumindest im Moment, leider nicht die erhoffte sichere Lösung.

### Vorbeugen als einzige echte Alternative

Eigentlich hat man gar keine echte Alternative zu nebenwirkungsreichen Medikamenten als die, gesund zu bleiben. Unsere Gesellschaft ist aber alles andere als geschult in Prävention, wohl auch aufgrund der vielen wirtschaftlichen Interessen, die die öffentliche Meinung lenken. Erschwerend kommt hinzu, dass Natursubstanzen seit etwa 100 Jahren nicht mehr im Medizinstudium vorkommen und sich angehende Ärzte daher normalerweise nicht mit Natursubstanzen befassen. Wir sind aber dennoch

nicht ganz hilflos. Es gibt Naturmittel wie den *Auricularia*, die im Frühstadium notwendiger Blutverdünnung vieles nebenher mitregulieren und leichte Blutverdünner ersetzen können.

Zusätzlich kann man herausfinden, was es sonst noch an belastenden Faktoren gibt. Etwa, welche Nahrungsmittel im Körper Stress erzeugen (energetisches Austesten). Interessanterweise spielen sie für einige Blutwerte eine entscheidende Rolle. Lässt man diese ungünstigen Nahrungsmittel weg, normalisieren sich häufig die Blutwerte wie Cholesterin oder Leber-

werte und dazu auch gleich der Blutfluss und der Blutdruck. Damit verbessert sich die Situation insgesamt enorm. Viele der Risikofaktoren wie erhöhtes Homocystein, oxidiertes Cholesterin, Bluthochdruck oder erhöhter Entzündungswert (CRP-Wert) lassen sich mit Natursubstanzen zusätzlich senken. In der Natur gibt es außerdem viele Möglichkeiten den Blutfluss leicht zu verbessern. Dazu zählen von den Substanzen, mit denen sich unser Verein beschäftigt, beispielsweise alle Heilpilze, *Krillöl*, *Traubenkernextrakt*, *Coenzym Q10*, *Aronia*, *Acerola*, *MSM*, *Granatapfel*, *Buntnessel*, *Curcuma* und *Aminosäuremischung III*. *Papayablatttee* löst sogar den Fibrinanteil eines Thrombus auf, von dessen Existenz man vielleicht gar nichts weiß, weshalb der Tee bei jeder Verletzung oder Entzündung oder als Kur zwischendurch sinnvoll ist.

Der *Auricularia Pilz* ist aber der wohl wichtigste natürliche Blutverdünner. Für alle, die noch im gesunden Bereich sind, ist er eine gute und altbewährte Möglichkeit die Gefäße nebenbei zu pflegen. Wer schon ein höheres Gefäßrisiko hat, kann wohl nur mit oben genannten Mitteln ein bisschen unterstützen und vielleicht – unter ärztlicher Aufsicht – auf schwächere Blutverdünner umsteigen. Doch man muss auch ehrlich sagen, dass das nicht der Weg für jeden sein wird.

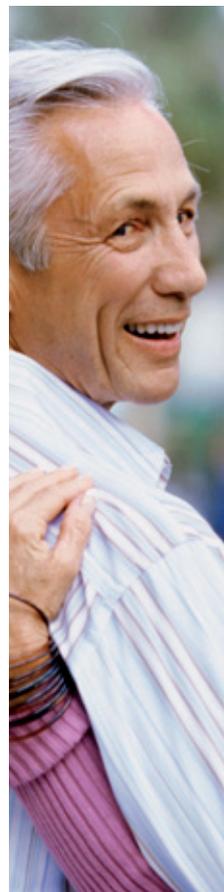
### So wirkt der *Auricularia Pilz* auf Gefäße

In Südostasien wird der *Auricularia*, obwohl er wenig Eigengeschmack hat, in manchen Gegenden bis heute nahezu täg-

lich gegessen. Die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten. Hier schlägt wohl die alte Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin zu Buche, die dem Koch noch vor dem Arzt die wichtigste Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit zuschreibt.

Der *Auricularia Pilz* ist reich an Adenosin. Es entspannt die Blutgefäße und erweitert sie, wodurch das Blut besser fließen kann, die Durchblutung verbessert und Bluthochdruck gesenkt wird. In weiterer Folge können sich auch Herzschmerzen zurückbilden. Außerdem ist der *Auricularia*, wie alle Heilpilze, reich an Polysacchariden. Sie hemmen die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und erhöhen die Blutgerinnungszeit. Außerdem wird die Fließfähigkeit des Blutes verbessert, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben wird. Dafür ist ein spezielles Biopolymer des *Auricularia* verantwortlich, das übrigens auch Blutarmut durch verstärkten Abbau roter Blutkörperchen entgegenwirkt.

Durch seinen positiven Einfluss auf Cholesterin und Blutfluss beugt der *Auricularia* Demenz durch Durchblutungsstörungen im Gehirn vor (vaskuläre Demenz) und reduziert die Schlaganfallgefahr. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert, was unter anderem der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dient. Bei der so genannten „Schaufensterkrankheit“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit) kommt es infolge mangelnder Durchblutung bei Belastung zu starken Schmerzen in den Beinen, vor allem beim Gehen. Hier ist die durchblutungsfördernde Wirkung des *Auricularia* ebenso hilfreich wie bei drohender Minderdurchblutung des Herzmuskels (Ischämie). Er beugt außerdem Schäden vor,



die bei neuerlicher Durchblutung nach vorangegangener Minderdurchblutung, also etwa nach Herzinfarkt, auftreten (Reperfusionsschäden). Selbst bei bereits vorgeschädigten, verengten Gefäßen kann die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen reduziert, das Risiko für Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimiert werden.

Der Vorteil gegenüber manchen herkömmlichen Blutverdünnern liegt darin, dass der *Auricularia* das Kollagen der Gefäße nicht angreift und dass er gleichzeitig aufgrund seiner adaptogenen Wirkung Blutungen stoppen kann. Dadurch erleichtert er nicht nur die Stressanpassung und stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Adaptogene können sogar innere Blutungen stoppen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde der *Auricularia* immer auch zur inneren Blutstillung etwa bei Hämorrhoiden, Blut im Harn, Uterusblutungen etc. eingesetzt. Der *Auricularia* kann daher nicht nur die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen reduzieren und damit auch Risiken wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimieren. Er ist auch die gesündere Alternative zu schwachen Blutverdünnern.

## Was der Pilz sonst noch kann – Hilfe bei Entzündungen und trockenen Schleimhäuten

Der vielseitige Pilz lässt außerdem Entzündungen schneller abklingen. Sein Einsatz ist besonders ratsam bei entzündlichen Augen-, Haut- und Schleimhauterkrankungen. Diese Wirkung teilt er mit anderen Heilpilzen. Etwas ist an ihm aber ganz außergewöhnlich und unvergleichlich: er unterstützt das Yin im Körper und hilft daher grundlegend bei trockenen Schleimhäuten infolge von Entzündungen sowie bei Säftemangel nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Etwa regeneriert er die Lunge bei trockenem Husten, nach Bronchitis oder nach einer Lungenentzündung. Er unterstützt die Schleimhäute nach Entzündungen oder bei Trockenheit im HNO-Bereich. Er hilft – zusammen mit dem „Schleimhautheiler“ *Hericium Heilpilz* – bei Entzündungen des Magens und Darms, bei Verstopfung oder auch bei hartem Stuhl. Er stärkt die Lebensenergie Qi und wirkt befeuchtend und regenerierend auf Schleimhäute, selbst wenn sie durch Chemotherapie und Bestrahlung beeinträchtigt sind.

Zum Abnehmen ist der *Auricularia* in China auch beliebt und seine immunregulierende Wirkung ist mit anderen Heilpilzen vergleichbar. Infekte, Allergien oder Tumorerkrankungen sind seine bedeutendsten Einsatzgebiete. Besondere Wirksamkeit zeigt er bei der Hemmung der bösartigen Bindegewebsgeschwulst Sarkoma 180. Er hat auch beachtliche antioxidative Kapazität und eine gewisse Schutzwirkung auf die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Eine taiwanische Studie zeigte Erfolge bei der erblich bedingten Stoffwechselstörung polyzystisches Ovarialsyndrom, bei der es zur übermäßigen Bildung von Zysten in den Eierstöcken, Zyklusunregelmäßigkeiten und Fruchtbarkeitsstörungen kommt. Die Gefahr für Übergewicht, Diabetes mellitus und Schäden an den Blutgefäßen ist dabei deutlich erhöht. Die sechsmontatige Anwendung von *Auricularia* führte zu niedrigeren Blutfettwerten und der Hormonstoffwechsel konnte positiv beeinflusst werden, was letztlich zu einer Normalisierung des Eisprungs führte. In der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kinderwunsch sollte man den *Auricularia Pilz* jedoch meiden, ebenso bei Neigung zu Durchfällen und Einnahme von Blutverdünnern. ✍



### > Der *Auricularia* unterstützt bei:

- Alzheimer
- Anti-Aging
- Arterienverkalkung
- Blasenentzündungen
- Blutausscheidung im Harn
- Bluthochdruck
- zu wenig weiße Blutkörperchen
- Blutungen
- Blutverdünnung
- Blutzuckerregulierung
- Bronchitis mit trockenem Husten
- Demenz
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Gastritis
- Gefäßerkrankungen
- Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Haut- und Schleimhautentzündungen
- Herzkranzgefäßverengung
- Herzstärkung
- trockener Husten
- Immunsystem (Allergien, Krebs, Infekte)
- Krampfadern
- Krämpfe, Taubheit, Schmerzen nach Verletzungen
- Leukorrhoea
- Lungenentzündung
- Migräne
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Polyzystisches Ovarialsyndrom
- Prostataerkrankungen
- Sarkom
- Schlaganfall, vorbeugend
- trockene oder gereizte Schleimhäute (auch in Folge von Chemotherapie oder Bestrahlung)
- Schmerzen in der Lumbalregion
- Thromboseprophylaxe (Flugreisen, Bettlägerigkeit etc.)
- Tinnitus
- Tumorerkrankungen
- Übergewicht
- Uterusblutung
- Venenentzündung
- Verstopfung
- Wechseljahresbeschwerden



# ENDLICH FREI ATMEN!

Wir sind es gewöhnt, uns bei ernstesten Erkrankungen wie Asthma nur auf Medikamente zu verlassen. Doch auf der ganzen Welt gibt es bewährte traditionelle Naturmittel mit Langzeiterfahrung, die die Lungenfunktion verbessern oder auf andere Weise bei Asthma hilfreich sind. Wer worauf am besten reagiert, ist aber individuell unterschiedlich und so hilft ein wenig Experimentierfreudigkeit oder gleich energetisches Austesten, das heute immer mehr Therapeuten anbieten.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**W**iederkehrende Hustenattacken, pfeifende Atemgeräusche, Ringen um Luft – eine steigende Zahl an Kindern aber auch Erwachsenen sind von Asthma, einer mitunter lebensbedrohlichen Erkrankung, betroffen. Auslöser ist eine Überempfindlichkeit der Atemwege mit unterschiedlichen Ursachen. Man unterscheidet zwei Formen von Asthma, wobei bei Erwachsenen aber oft auch Mischformen auftreten:

- **Nicht-allergisches Asthma** (endogenes Asthma) wird ausgelöst durch Infekte, Staub, kalte Luft oder Rauch. Allergie ist keine nachweisbar.
- **Allergisches Asthma** (extrinsisches Asthma) wird ausgelöst durch eine Überempfindlichkeit bzw. Allergie, etwa auf Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Lebensmittel oder Medikamente.

## Die Lungenfunktion fördern

So manches Naturmittel hilft sensationell. Überhaupt, wenn man den Körper noch zusätzlich entlastet, indem man unverträgliche Nahrungsmittel ermittelt und meidet. Doch welchen Weg man auch immer geht – die Lungenfunktion darf sich nicht verschlechtern und daher muss man auch den Erfolg mit Naturmitteln mit diagnostischen Möglichkeiten beobachten. Je besser die Lungenfunktion und je geringer die Beschwerden, desto unwahrscheinlicher sind Strukturveränderungen der Bronchialwand wie dauerhafte Verengung der Atemwege mit eingeschränkter Lungenfunktion als Resultat.

## Wozu braucht gerade die Lunge Schwefel?

Besonders bewährt hat sich bei Asthma die Schwefelverbindung MSM (nicht zu verwechseln mit der Chloridverbindung MMS), die als wichtiger Baustoff des Kör-



## Asthma und die Kraft der Heilpilze

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht man die Entstehung von Asthma als Folge einer Milz-Qi-Schwäche, die sich in einer Lungen-Qi-Schwäche fortsetzt. Bei der Milz-Qi-Schwäche kommt es zu einer schlechten Verteilung von Feuchtigkeit und Lebensenergie im Körper, dadurch zu Müdigkeit, Abkühlung und vielem mehr. Auch Allergien gehen mit einer Milz-Qi-Schwäche einher. Setzt sie sich in die Lunge fort, kommt es dort zu diversen Symptomen. Die Lunge kontrolliert die Poren und damit den Schweiß, die Haut und die Abwehrkraft. Kann sie das nicht mehr, weil sie geschwächt ist, kommt es zu Symptomen wie lang anhaltendem Husten, Kurzatmigkeit oder Asthma. Äußerst wohltuend können hier das Gewürz *Curcuma* (siehe Artikel in diesem Heft) oder Heilpilze sein, speziell der *Coriolus Heilpilz*, aber auch der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* und der *Reishi Heilpilz*.

Der *Cordyceps sinensis* und der *Reishi* sind überhaupt bekannte „Lungenspezialisten“. Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind, wie chronische Bronchitis, Asthma, Verschleimung, Kurzatmigkeit, COPD oder Tuberkulose. Bei Asthma mindert der *Cordyceps* die Kontraktionen, wodurch man mehr Luft bekommt. *Cordyceps* stärkt aber überhaupt die Lungenfunktion, wirkt im Falle eines Infektes schleimlösend und entzündungshemmend. Ähnlich günstig ist auch der *Reishi*. Neben seinen lungenstärkenden, entzündungshemmenden Eigenschaften ist seine anti-allergische Wirkung bemerkenswert. Außer bei Asthma hilft der *Reishi* auch bei chronischer Bronchitis (er fördert die Regeneration bronchialer Endothelzellen), Husten, Lungenemphysem, COPD, Atemnot und Höhenkrankheit. Übrigens kann man den histaminsenkenden Effekt auch bei *Traubenkernextrakt* oder *Aronia Tee* beobachten, was an deren hohem Gehalt an OPC liegt.

## Weniger Asthma durch Vitamin D?

Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung senkt neben Infektanfälligkeit oft auch Asthma und Allergien. In einer Studie aus Japan wurde beispielsweise gezeigt, dass

Schulkinder durch die tägliche Gabe von 1.200 internationalen Einheiten Vitamin D bereits im ersten Winter wirkungsvoll vor der Influenza A geschützt werden. Als „Nebeneffekt“ fand sich eine 80-prozentige Reduktion von Asthmaanfällen unter Vitamin D Begleitung im Vergleich zur Kontrollgruppe.

## Krillöl bei Anstrengungsasthma

Anstrengungsasthma ist keine eigenständige Asthmaform, sondern entsteht in den allermeisten Fällen auf Grundlage einer bereits bestehenden Asthmaerkrankung. Maßvolle Bewegung ist dennoch wichtig dabei. Gute Erfahrungen bei Anstrengungsasthma gibt es mit *Krillöl Kapseln*. Ihre Phospholipide lassen Betroffene wieder durchatmen. Nur wer auf Meerestiere allergisch ist, sollte auf *Krillöl* verzichten.

## Bronchien erweitern durch die Buntnessel

Die indische *Buntnessel* unterstützt mit ihrer gefäßerweiternden Wirkung auch bei Asthma, da sie einem Zusammenschnüren der Bronchien entgegenwirkt. Sie hemmt auch Entzündungen und senkt Histamin, das bei Allergien das Asthma auslöst. Ebenso aus dem Ayurveda bekannt und bei Knochenbruch sowie bei Sehnen-, Bänder- und Gelenksverletzungen hilfreich ist *Cissus quadrangularis*. Die traditionelle indische Heilpflanze wird in ihrer Heimat auch bei Asthma erfolgreich angewandt. Sie hilft zusätzlich bei Knochenerweichung infolge langfristiger Behandlung mit Cortison.

## Brokkoli-Extrakt schützt Atemwege

Ein Forscher-Team der University of California in Los Angeles kam zum Schluss, dass der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan in Brokkolisprossen vor entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, ausgelöst durch Luftverschmutzung, Pollen oder Rauch, schützen kann. Brokkoli ist daher sehr hilfreich bei Asthma oder COPD. Doch nicht nur Brokkoli, alle Kreuzblütengewächse enthalten Sulforaphane, also auch Kohl, Karfiol, Kohlsprossen, Romanesco und Kohlrabi. Wer die gesunden Gemüse vielleicht nicht jeden Tag essen will, hilft sich mit Brokkoli-Extrakt, der sogar hochdosiert Sulforaphane enthält (*Yucca-Brokkoli*). ☺

pers viele Körperfunktionen fördern kann und obendrein noch entzündungshemmend wirkt. Ursprünglich stammt natürliches *MSM* aus Gasen von Meeresalgen, die mit den Regenwolken aufsteigen und sich nach dem Regen in Spuren in den Pflanzen ansammeln. Durch *MSM* wird etwa das Ausatmen erleichtert und die Allergieneigung gesenkt. Denn *MSM* bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut und bietet damit einen gewissen Schutz vor Erregern und Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaaren, da sie sich schwerer anhaften können. Erste Erfolge sind schon nach zwei, drei Wochen zu erwarten. Schwefel verbessert weiters die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen sowie die Elastizität des Gewebes und hemmt Entzündungen. Weitere Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Lungenzysten oder Raucherhusten werden durch *MSM* ebenso positiv beeinflusst. Für noch schnelleren Wirkungseintritt kombiniert man *MSM* mit flüssigem *Silizium*, das ebenso die Elastizität der Lungenbläschen verbessert. Wenn es zu einer Verbesserung kommt, sollte man vorsichtshalber immer auch weiterhin Asthmaspray bei sich tragen.

# MIT CURCUMA IN DEN FRÜHLING

Curcuma schenkt Schönheit, Gesundheit, Kraft und Vitalität. Bereits vor 5.000 Jahren kannte man die heilende Kraft des „indischen Safrans“. Noch heute gilt Curcuma als reinigende Pflanze für den ganzen Körper mit vielen weiteren Wirkungen. Die „Königin der Gewürze“ regt etwa den Fluss der Lebensenergie Qi an und somit jene Energie, die viele von uns erst bemerken, wenn sie uns fehlt und wir uns müde und ausgelaugt fühlen.

Von Silvia Konrath

**C**urcuma ist mehr als nur der Hauptbestandteil von Currypulver. Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Ihr Reichtum liegt nicht in der wunderschönen zartrosa Blüte oder den Blät-

vom Leben“. Und tatsächlich wurde bereits in den heiligen Schriften des Hinduismus, den Veden, die Wirksamkeit von *Curcuma* beschrieben. Die Gelbwurz ist bitter, scharf, adstringierend und seine Energie ist erhitzen. Als Farbstoff für farbenprächtige Kleidungsstücke, Gewürz und Heilmittel angewandt, ist *Curcuma* in Asien auch heute noch wie vor allgegenwärtig.

Die Königin der Gewürze gilt als wahrer Junbrunnen und bringt vor allem im Frühling, wenn alles zur Erneuerung strebt, die Kräfte wieder. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von *Curcuma* die allgemeine Lebensqualität verbessert und das Leben verlängert. Die Gelbwurz reduziert das Ausmaß der Zellschädigung, das mit dem normalen Alterungsprozess einhergeht, stärkt die geistigen Fähigkeiten sowie das Herz-Kreislaufsystem – und das mit höchst angenehmen Nebenwirkungen auf die gesamte Verdauung! In der Chakrenlehre, die sich mit den sieben Hauptenergiezentren des Menschen entlang der Wirbelsäule befasst, steht die gelb-orange Farbinformation für das zweite und dritte Chakra. Dort, wo Milz, Leber, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm sitzen, unterstützt *Curcuma* den Organismus in vielerlei Hinsicht. Das zweite Chakra (orange) steht für Freude, Umwandlung und Reinigung. Das dritte Chakra (gelb) für konzentriertes Denken und Verdauungsenergie. Also dafür, was der Mensch verdaut, was er annehmen und in sich aufnehmen will. Aber auch dafür, was er nicht annimmt, wieder loslässt und symbolisch ausscheidet.

## Sanfte Verdauungsregulierung

Das Fett aus der Nahrung wird durch die Gallensäure, die in der Leber gebildet wird, in kleinste Fettkügelchen zerteilt und kann so besser verstoffwechselt werden. Dadurch wird einerseits die Fettverdauung verbessert, andererseits werden Leber und Gallenblase durch den Gallenfluss gereinigt und schneller entgiftet. *Curcuma* unterstützt somit bei Lebererkrankungen und Belastungen durch Alkohol und Medikamente, aber auch wenn man einfach im Frühling den Körper ein wenig unterstützen will. Im Gegensatz zu vielen anderen verdauungsanregenden Bitterstoffen sind jene in *Curcuma* energetisch warm, was

tern, sondern in der Erde verborgen. Das aus der Wurzel gewonnene gelb-orange Pulver gilt schon seit Jahrhunderten als wichtiges Heilmittel des Ayurveda, der „Wissenschaft



für viele Frauen mit Milz-Qi-Schwäche bekömmlicher ist. Frauen leiden besonders oft an schlechtem „Verdauungsfeuer“ und neigen zu Gewichtszunahme, Kälte, Blähungen und Völlegefühl, an Wasseransammlungen und Bindegewebsschwäche. Es fehlt an Kraft, ausgeglichenem Gemüt und guten Gedanken. *Curcuma* kann hier sehr hilfreich sein, stärkt auch die Verdauungsorgane und deren Schleimhäute, auf die es entzündungshemmend wirkt.

Sehr unterstützend ist *Curcuma* außerdem bei der Eiweißverdauung durch Anregung des Bauchspeicheldrüsenenzym Trypsin. Bei einer Schwäche können hier, ebenso wie bei zu wenig Gallensäure, die Symptome Aufstoßen, Druck im Magen, Blähungen und Völlegefühl auftreten.

### Wieder richtig durchatmen

*Curcuma* weist eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen auf. Beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim allergischen Asthma und bei der akut inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) wirken sich die stark entzündungshemmenden und antioxidativen Effekte seines Hauptwirkstoffes Curcumin

regenerierend aus. So enthält Curcumin natürlich vorkommende Polyphenole, die freie Radikale einfangen und somit die massiven Entzündungen in den Atemwegen abschwächen. *Curcuma* zeigt ebenso bei der lebensgefährlichen Lungenfibrose seine Wirkung. Diese Erkrankung kann als Folge von verschiedenen Lungenerkrankungen entstehen oder ist bedingt durch berufliche und umweltbedingte Belastungen wie anorganischer Staub, Medikamente, Zigarettenrauch, Chemo- oder Strahlentherapie. *Curcuma* wurde in mehreren Studien getestet. Durch die Einnahme von *Curcuma* wurden Lungenverletzungen und Lungenfibrosen deutlich gemindert.

### Curcuma zur Krebsprävention

Die Gelbwurzel wirkt nicht nur krebsvorbeugend, sondern hemmt auch die Verbreitung, wenn sich ein Tumor bereits im Körper manifestiert hat. Etwa unterdrückt Curcumin die Metastasenbildung bei Brustkrebs, indem es die Transkriptionsfaktoren, die für die Tumorbildung nötig sind, einfach ausschaltet. Außerdem stärkt *Curcuma* die Membranen der gesunden Körperzellen, indem die Curcuminmoleküle in die Lipiddoppelschicht der Zellmembranen eingebaut werden und

so stabilisieren. *Curcuma* erhöht damit die Widerstandsfähigkeit der

Zellmembran gegenüber aggressiven Krebszellen. Phänomenal dabei ist, dass es nur die gesunden Zellen stabilisiert. Die Membranen der Krebszellen hingegen werden durch die Einlagerung des Curcumin durchlässiger und verlieren somit an Stabilität.

Currypulver enthält zwar einen Anteil an *Curcuma*, doch ist er zu gering um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu zeigen. Auch als reines Gewürz verwendet, wird man nicht alle Eigenschaften von *Curcuma* gleich gut nützen können. Es sind einfach für die verdauungsfördernden und entgiftenden Wirkungen größere Mengen *Curcuma* erforderlich als man als Gewürz mit Reis zu sich nimmt. Daher sind *Curcuma Kapseln* in Bio-Qualität zu empfehlen. Frisch vermahlen und verkapsuliert ist *Curcuma* noch reich an ätherischen Ölen und (deshalb ohne Zugabe von Pfefferextrakt) gut aufnehmbar. Für die Krebsbegleitung allerdings werden ganz spezielle hochdosierte Curcuminpräparate verwendet. Doch hier ist das Hauptproblem die schlechte Verwertbarkeit von extrahiertem Curcumin, das überragende Studienergebnisse in der Praxis wieder in Frage stellt. Aus *Curcuma* selbst ist Curcumin gut aufnehmbar, da es dort im natürlichen Verband in der Komposition der Natur mitsamt den ätherischen Ölen vorliegt. Um die Aufnahme noch zu verbessern, sollte man zusätzlich Fetthaltiges essen oder noch besser die Einnahme mit *Krillöl* kombinieren, dessen Phospholipide die Transportfunktion zur Zelle hin übernehmen können. ✍



### > Frühlingskur mit Curcuma und Vulkanmineral

Sie gelten als das Entgiftungsduo schlechthin: *Curcuma* und *Vulkanmineral*, genauer gesagt Klinoptilolith, ein Mineral aus der Familie der Zeolithe. Zusammen eingenommen, arbeiten sie Hand in Hand für die Leberreinigung und Entsäuerung – ein typisches Frühlingsthema! Doch nur ein mit dem CE-Zeichen versehenes, als Medizinprodukt zugelassenes *Vulkanmineral* darf zur Einnahme empfohlen werden. Das unserer Meinung nach effektivste, wenn nicht gar einzige wirklich empfehlenswerte, da durch ein besonderes Gegenstrahlverfahren aktivierte *Vulkanmineral*, befindet sich gerade im Zulassungsverfahren und ist derzeit nur als Badezusatz erhältlich. Aktiviertes *Vulkanmineral* erhält durch die besondere Vermahlung eine riesengroße innere Oberfläche und wirkt wie ein Magnet auf Säuren und Gifte. Möglich wird das durch die Käfigstruktur des Klinoptilolith und seine Ladung. Einmal wöchentlich ein Vollbad oder auch täglich ein Fußbad kurmäßig durchgeführt, verschönert das Hautbild und schafft ein Entgiftungsventil, das den Körper entlastet. Dabei trocknet es die Haut überraschenderweise nicht aus, wie man das von heißem Wasser und Entsäuerungsbädern gewohnt ist.



# Zink

## REGENERATION FÜR MENSCH UND TIER

**E**rst die letzten Jahrzehnte Forschung brachten ans Tageslicht, dass bei Zinkmangel viele Symptome in Richtung Krankheit weisen, eine gute Versorgung mit Zink hingegen zu Regeneration, Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit des gesamten Körpers beiträgt.

Zink ist ein lebenswichtiges

**Es gibt mindestens 300 gute Gründe, warum man auf seinen Zinkspiegel achten soll. Denn so viele Enzyme bestimmt Zink entscheidend mit, wobei jedes einen anderen Lebensvorgang im Körper steuert. Damit erhält Zink eine Schlüsselposition für die Gesundheit insgesamt, fehlt aber viel mehr Menschen als man hinlänglich annimmt. Zink ist daher mit Sicherheit ein "Missing Link" der Gesundheit.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Spurenelement, das zweitwichtigste für den Menschen nach Eisen. Bei Mischkost ist eine ausreichende Zinkversorgung ein durchaus erreichbares Ziel, wären da nicht gewisse Hürden.

### Warum Zinkmangel verbreitet ist

Das Grundangebot an Zink ist je nach Ernährungsweise unterschiedlich. Am besten aufnehmbar ist Zink aus Fleisch. Vegetarier und Veganer müssen deshalb zwar mehr auf ihre Zinkversorgung achten, doch dass Fleischesser stets besser mit Zink versorgt sind, kann man alleine daraus noch nicht schließen. Dafür gibt es gleich mehrere Gründe. Einerseits leiden viele ohne es zu wissen an einer Zink-Aufnahmeschwäche. Durch Laktose-, Gluten-, Histamin- oder andere – sehr häufige, aber viel zu selten festgestellte – Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, kann es zu einer deutlichen Verschlechterung der Zinkverwertung im Darm kommen. Wobei man gerade um die Histaminausschüttung zu hemmen und um Histamin wieder abzubauen, Zink besonders benötigt. Man könnte auch sagen, Histaminunverträglichkeit ist eine Zink-, (Magnesium-, Vitamin C- und Kupfer-) Mangelstörung. Eine Zink-Aufnahmeschwäche kann außerdem auf Vitamin B6-Mangel zurückzuführen sein oder auf zahlreiche sehr gebräuchliche Medikamente wie Antibiotika, Diuretika, Antibabypille, Säureblocker, Cholesterinsenker, Abführmittel oder



### > Zink in der Tiermedizin

Zink ist für die Gesundheit von Hund, Katze und Pferd genauso wichtig wie für den Menschen. Nicht nur für seidig glänzendes Fell. Bei einem Mangel kommt es zu denselben Problemen wie beim Menschen. Typische Mangelsymptome bei Tieren sind Durchfall, Juckreiz und Verhaltensstörungen, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Entkräftung, Wachstumsstillstand, gestörte Wundheilung, Hautschäden wie Ekzeme, Juckreiz oder Seborrhö mit gestörter Talgdrüsenfunktion, Haarausfall, Störung des Sehvermögens, des Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinns, verminderte Fruchtbarkeit, Infektanfälligkeit, Leberprobleme, Allergien, Verdauungsstörungen oder Nervosität. Im Fellwechsel und im Wachstum wird Zinkmangel gravierender, denn da ist der Zinkbedarf höher als sonst. *Kolloidales Zink* gibt es in wasserlöslicher und öllöslicher Form. Man kann zwei, drei Tropfen *kolloidales Zinköl* täglich in Hautstellen mit weniger Behaarung reiben.

Kortisonpräparate. Das erklärt wohl auch, warum Medikamente eine Histaminunverträglichkeit auslösen oder verschlimmern können. Außerdem ist Stress ein regelrechter Zinkkiller!

### Schwermetalle verdrängen Zink

Die ganz große unbedachte Gefahr ist aber möglicherweise Zinkmangel durch Schwermetallbelastung. Schwermetalle besetzen dauerhaft die Zinkrezeptoren von Zellen, sodass weniger Zink für Körperfunktionen zur Verfügung steht, selbst bei sonst ausreichender Zinkzufuhr. Schwermetalle sind in vielen Umweltgiften enthalten, z. B. in Amalgamplomben, alten Bleiwasserrohren und Autoabgasen (Bremsbelegen), in Zigarettenrauch (Cadmium) und aus Reaktorunfällen (Cäsium). Aktuell sind Citrusfrüchte aus Florida mit Cäsium belastet, ebenso vor der US-Küste gefangener Thunfisch – von 40 Proben waren ausnahmslos alle belastet! Die Sardinenfischerei Kanadas musste eingestellt werden und radioaktive Schwermetalle aus Fukushima haben mittlerweile den Pazifik bis nach Südamerika verseucht. Die Medien berichten kaum, aber Lebensmittelinspektoren suchten vor kurzem nach Cäsiumspuren in Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln. In dieser Situation braucht der Mensch Zink...

Schwermetalle sind deshalb so problematisch, weil sie nicht ohne weiteres wieder ausgeschieden werden können. Sogar Neugeborene sind schon von Zinkmangel bedroht und das nicht nur bei der Acrodermatitis enteropathica, einer angeborenen Zink-Aufnahmeerkrankung. Die Mutter hat durch eigene Schwermetallbelastung schon Zinkmangel. Sie entgiftet einen Teil ihrer angesammelten Schwermetalle in der Schwangerschaft automatisch über die Plazenta. So können sich schon sehr früh Schwermetalle (Cadmium, Blei) in den kindlichen Zinkrezeptoren breit machen.

### Zink, der Entgiftungsspezialist

Andererseits lassen sich Schwermetalle durch gezielte Zinkgaben auch wieder verdrängen, leitet Zink doch durch Bildung eines





metallbindenden Proteins die Bindung und Ausleitung giftiger Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Cäsium und Quecksilber ein. Zink entgiftet auch chemische Gifte, Medikamente oder Alkohol. Allerdings wird Zink dabei verbraucht und fehlt dann bei anderen Aufgaben, was zur Schwächung vieler Bereiche im Körper führt, ist doch Zink an so vielem unmittelbar steuernd beteiligt.

Seine Allgegenwärtigkeit im gesunden Körper und die zahlreichen möglichen Aufnahmepanzen sind mit ein Grund, warum manche die derzeit in der EU festgelegte täglich empfohlene Zinkmenge als zu niedrig ansehen. Zink spielt unter anderem bei der Eiweißsynthese, bei der Immunfunktion, bei der Speicherung von Insulin sowie bei der Bildung von Verdauungsenzymen, beim Energiestoffwechsel oder beim Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel eine Rolle. Es ist auch an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt, darum sollte man bei Zinkmangel keine chlorophyllhaltigen Schwermetall-Ausleitmittel wie *Chlorella* oder *Spirulina* anwenden, da es zu akuten Problemen im Hämstoffwechsel kommen kann, mit starkem Erbrechen, Durchfall und eventuell Kollaps.

### Infektanfällig durch Zinkmangel?

Ein Schnupfen jagt den anderen und nichts hilft. Wem das bekannt vorkommt, der sollte an Zinkmangel denken. Denn dann wird ihm auch nichts anderes dauerhaft helfen als Zink. Zink ist als einer der Hauptakteure der Immunabwehr unersetzlich. Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, hat Anteil an der Ausbildung der Lymphozyten, der Antikörper-Produktion, der Aktivität der natürlichen Killerzellen und an den Leistungen der Thymusdrüse. Es aktiviert die Abwehrkräfte gegen Entzündungsauslöser wie Bakterien, Viren, Pilze wie etwa Grippe-, Hepatitis- und

Herpes-Viren und hemmt außerdem deren Aktivität. Zusätzlich verbessert Zink die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Zink bei Erkältung verkürzt die Dauer der Beschwerden. Es wirkt ja auch noch entzündungshemmend. Ist man gut damit versorgt, wird man meist gar nicht krank. Auch die Häufigkeit von Lungeninfektionen beziehungsweise Lungenentzündungen sowie Malariainfektionen ließ sich laut einiger Studien durch Zinkgaben senken. Bei Kindern führten sie in einer weiteren Untersuchung zu einer Reduktion der Dauer und Schwere von akuten und chronischen Durchfällen sowie der dadurch bedingten hohen Sterblichkeitsrate. Zink unterstützt nicht nur bei Immundefiziten, sondern auch bei Überreizungen wie Allergien und Autoimmunerkrankungen.

### Stress und Hormonmangel: Zink!

Ohne genügend Zink als Aktivator von 300 Enzymen läuft die Hormonproduktion auf Sparflamme! Eine gute Zinkversorgung ist also unerlässlich für die ausreichende Bildung von Schilddrüsenhormonen, Wachstumshormonen, Fortpflanzungshormonen und Cortisol, einem entzündungshemmenden Stresshormon der Nebenniere. Cortisol verhindert unter anderem die Ausbreitung von Entzündungen, ist eine „Entzündungsbremse“ und das „gute“, körpereigene, aktivierte Pendant zum synthetischen nebenwirkungsreichen Medikament Cortison. Bei Stress arbeiten all diese Systeme auf Hochtouren – und sind irgendwann plötzlich erschöpft. Daher bauen Extra-Zinkgaben bei Burnout, Müdigkeit und Erschöpfung wieder auf, konnten beispielsweise schon manche beginnende Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung stoppen, da in dieser Phase auch die Antikörper noch reversibel sind.

### Gegen moderne Übel: Rheuma, Osteoporose, Allergien

Zink ist daher bei Stress und bei jeder Entzündung, auch als Autoimmunprozess wie etwa Rheuma, begleitend ratsam. Es führt zur Besserung von Gelenkschwellung und Steifheit, während viele Rheumamittel, dazu zählt auch Cortison, Zinkmangel noch verschlimmern. Zink unterstützt auch bei Bänderverletzungen, schlaffen

Gelenkscapseln, Kiefergelenksproblemen oder Schädelfehlern (Craniosakral Problemen). Hohe Kalziumgaben behindern die Zinkaufnahme. Bei Erkrankungen des Knochenstoffwechsels (Osteomalazien, Osteoporose) ist daher der Zink-Gehalt des Körpers häufig erniedrigt und muss ersetzt werden.

Zink ist weiters eine „Histaminbremse“ bei Allergien. Es heilt sie zwar nicht, aber es beruhigt sie. Denn Zink hilft gleich dreifach: es hemmt die Histaminausschüttung, ist am Histaminabbau beteiligt und wirkt an der Bildung von Cortisol mit, das überschießende Reaktionen des Immunsystems bremst und um sich greifende Entzündungsprozesse eindämmt.

### Zinkabhängig: Haut, Schleimhäute, Haare und Nägel

Zink ist auch überall dort im Spiel, wo es um schnelle Zellteilung geht. Und: Zinkmangel ist oft sichtbar. Typisch sind Rillen und weiße Flecken an den (brüchigen) Fingernägeln, trockene und brüchige Haare, vorzeitiger oder kreisrunder Haarausfall, Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhaare sowie vorzeitiges Ergrauen. Besonders Zinkbedarf haben auch die Haut und die Zellen der Schleimhäute. Unter ausreichend Zink heilen sie sehr rasch, bei Zinkmangel jedoch kommt es zu typischen Wundheilungsstörungen der Haut und der Schleimhäute. Oft spielen Allergien mit hinein bzw. eine Histaminproblematik. Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz, Schuppenflechte, offene Lippenränder („Mundecken“), Aphten, Vitiligo, unreine Haut und Hautreizungen, die lange nicht abklingen – alles typische Folgen von Zinkmangel. Wiederkehrende Furunkulose sowie Unterschenkel-Geschwüre und Akne sind ebenfalls häufig auf Zink-Mangel zurückzuführen. Einige Untersuchungen zeigen, dass Zink bei Akne ähnlich erfolgreich ist wie Antibiotika, hemmt es doch sowohl die Talgproduktion als auch das Wachstum der Aknebakterien sowie die Wirkung des männlichen Hormons Androgen auf die Haut.

### Noch mehr Gründe für Zink bei Entzündungen

Mit ein Grund, warum Zink bei zahlreichen Hauterkrankungen und bei Schleimhautentzündungen, etwa des Zahnfleisches,

des Magens (Magengeschwür) oder des Darms so gut hilft, ist nicht nur sein Anteil an der genannten Cortisolbildung, sondern auch an der Prostaglandinbildung. Bestimmte Prostaglandine hemmen Entzündungen und stillen Juckreiz. Damit öffnet sich wieder ein weiteres Wirkungsfeld. Bei chronischer Darmerkrankung wie Zöliakie oder Morbus Crohn ist Zink empfehlenswert. Wegen der sehr wahrscheinlichen Aufnahmeschwäche

als *kolloidales Zink*. Sogar Migräne kann sich durch eine gute Zinkversorgung bessern (am besten mit zusätzlich *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*). Bei entzündlichen Leber- und Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen können Zinkgaben die Sterblichkeitsrate deutlich senken. Bei Leberzirrhose kommt es, genauso wie bei chronischen Durchfallerkrankungen, zu immunologischen Veränderungen, deren Hintergrund ein Zinkdefizit ist. Zink ist dabei natürlich kein



#### > Zink ist gut verwertbar aus...

...magerem rotem Muskelfleisch, Innereien und Hartkäse. Während Eier, Vollgetreide wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen wie Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne ebenfalls nennenswerte Gehalte an Zink aufweisen, finden sich in Gemüse, Obst und Produkten aus Auszugsmehlen nur geringe Mengen, insbesondere aus Intensivlandwirtschaft.

#### > Die Zinkaufnahme wird gehemmt durch...

...Ballaststoffe, Phosphor (Cola), Milch und alles, was Phytinsäure enthält. Also Gemüse wie Hülsenfrüchte (etwa Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen), Getreide (vor allem Vollkorn), Reis (vor allem Vollreis), Hirse oder ganz besonders Weizenkeime und Erdnüsse. Phytinsäure ist der Energiespeicher der späteren Pflanze in der äußeren Randschicht des Korns, Samens oder Keims. Sie bindet Mineralstoffe wie Kalzium und Spurenelemente wie Zink an sich, wodurch diese für den Körper unverwertbar werden. Um Phytinsäure zu vermeiden, muss man bestimmte Zubereitungsvorschriften beachten. Durch Kochen oder backen lässt sie sich nicht zerstören. Nur 24 Stunden einweichen oder fermentieren hilft. Außerdem sollte man das heute üblicherweise im Schnellverfahren hergestellte Brot meiden, da es noch Phytinsäure enthält. Brot braucht eine Aufgehzeit von sechs Stunden oder sollte mit Sauerteig gemacht werden, damit die Phytinsäure in der langen Vorbereitungszeit abgebaut werden kann.



idales Zink, kolloidales Mangan und Vitamin D aus Champignons sehr geeignet um den Ausgleich zu schaffen.

### Bei Kinderwunsch: Zink!

Die sich schnell teilenden Zellen der reproduktiven Organe reagieren besonders sensibel auf eine Zinkunterversorgung. Bereits innerhalb weniger Wochen kann die Aktivität der hormonproduzierenden Enzyme um die Hälfte sinken. Unregelmäßige Monatsblutungen und PMS Syndrom können daher durch Zinkmangel bedingt sein. Bei Jugendlichen kann Zinkmangel die Pubertät verzögern, bei Männern durch eine eingeschränkte Testosteron-Produktion, reduzierte Spermienanzahl und Spermienbeweglichkeit sogar Unfruchtbarkeit hervorrufen. Prostata und Eierstöcke brauchen Zink. Frauen können auf Zinkmangel mit verzögerter Eireifung und mangelnder Libido reagieren. Es ist auch eines der in der Schwangerschaft verstärkenden benötigten Spurenelemente. Bei guter Zinkversorgung kommt es seltener zu Komplikationen wie Frühgeburten, Missbildungen, Kleinwuchs, Down-Syndrom etc.

### „Missing Link“ bei Diabetes, Übersäuerung und Gefäßleiden?

#### > Kolloidales Zink und kolloidales Silber

**Mittelohrentzündung bei Kindern:** Ein Tropfen *kolloidales Silber* auf einem Wattestäbchen ins Ohr geben. Nach 30 Minuten dasselbe mit *kolloidalem Zink* wiederholen.

Bei **Lippenherpes** geht man genauso vor, zuerst *kolloidales Silber*, dann *kolloidales Zink*.

Bei **Gelenkentzündungen** reibt man das betroffene Gelenk mit ein paar Tropfen *kolloidalem Zinköl* und nach 30 Minuten mit ein paar Tropfen *kolloidalem Silberöl* ein.

Allheilmittel, verbessert aber die Therapieerfolge.

### Zink regelt Wachstum, Muskulatur, Seh-, Geschmacks- und Geruchssinn

Schnelle Zellteilung ist auch im Wachstum wesentlich. Zinkmangel kann zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen bei Ungeborenen (Rauchen verbraucht Zink!), Kindern und Jugendlichen führen. Zink regelt auch das Wachstum und die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln. Bei Zinkmangel kann weiters das Geschmacks- und das Geruchsempfinden reduziert sein. Außerdem lässt die Sehkraft nach. Denn bei Zinkmangel erfolgt die Freisetzung von Vitamin A aus den Leberspeichern nur ungenügend und versorgt die Augen nicht ausreichend. Die Folgen: die Hell-Dunkel-Adaption des Auges ist eingeschränkt und es kommt zu „Nachtblindheit“. Zinkdefizite spielen außerdem bei Netzhaut-Funktionsstörungen und Makuladegeneration mit.

### „Das“ Spurenelement für Wohlfinden, Lernen und Konzentrieren

Im Gehirn macht sich Zinkmangel ebenfalls

bemerkbar. Etwa leidet bei Zinkmangel die Stimmung, man ist gereizt, depressiv und antriebslos. Ursache dafür ist die wichtige Rolle von Zink bei der Bildung von Neurotransmittern wie dem „Wohlfühlbotenstoff“ Serotonin.

Schwere Zinkdefizite können zu Psychosen und Schizophrenie führen. Außerdem wird Zink zur Konzentration gebraucht. Zinkunterversorgung fördert die Entstehung von Alzheimer, das mit niedrigen Zinkspiegeln einhergeht. Kinder mit Zinkmangel lernen schlecht, können sich nicht konzentrieren. Nicht selten liegt in einer „Hyperaktivität“ oder einem „Aufmerksamkeitsdefizit“ schlicht und einfach ein eklatanter Zinkmangel. Verursacht etwa durch die im Harn feststellbare Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie, auch HPU genannt, bei der Zink, Mangan und Vitamin B6 verstärkt ausgeschieden werden sowie meist auch Vitamin D fehlt. Ersetzt man diese Nährstoffe konsequent, ändert sich alles zum Guten. Unserer Erfahrung nach sind der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa, kollo-*

Zink ist unglaublich wichtig bei Diabetes. Manche bezeichnen Diabetes sogar als Zinkstoffwechselstörung. Diabetiker sind immer im Zinkmangel, scheiden sie doch zwei- bis dreimal mehr Zink über die Nieren aus als andere und nehmen auch noch weniger Zink auf. Es ist also nicht erstaunlich, dass in Studien bei fast jedem Diabetiker erniedrigte Zinkwerte im Blut festgestellt wurden. Zink ist aber gerade für Diabetiker bedeutend, da es an der Stabilisierung und Speicherung von Insulin zur Regulation des Blutzuckers beteiligt ist. Außerdem werden bei Zinkmangel die Insulinproduktion und Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Diabetiker sollten daher auf eine ausreichende Zinkversorgung genauso achten wie auf Chrom und Magnesium.

Diabetiker sind außerdem immer „sauer“. Kein Wunder, schadet ihr Zinkdefizit doch der Säure-Basen-Regulation. Bei Zinkmangel werden vermehrt Natrium, Kalium und Bi-

carbonat ausgeschieden, wichtige basische Mineralstoffe, deren Mangel zu Übersäuerung führt. Das wiederum schadet auch den Gefäßen. Auch sonst leistet Zink noch einiges für die Gefäße. Es vermindert die Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßwänden und hilft bei Venenschwäche (Krampfadern), hemmt Folgeschäden bei Diabetes, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

### Schützt vor Oxidation und lässt Vitamine erst wirken

Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen, und hat deshalb eine wichtige Schutzfunktion gegen Schäden am Erbgut der Zelle, vorzeitige Alterung, Funktionseinbußen von Körperstrukturen wie Gelenke, Gefäße, Bindehaut

(Falten) und die Oxidation von Eisen. Auch der Stoffwechsel zahlreicher Vitamine ist von Zink abhängig. Dazu gehören zum Beispiel Vitamin B6, Folsäure und Vitamin A.

### Zinkmangel wird selten diagnostiziert

Zinkmangel ist schwer feststellbar. Ähnlich wie bei den meisten anderen Spurenelementen ist der Zinkwert im Blutserum wenig aussagekräftig. Zinkmangel erkennt man am besten aus den Symptomen. Wichtig ist vor allem das in den Zellen gespeicherte Zink. Dieser Speicher kann im Defizit sein, vor allem bei Schwermetallbelastung oder lange anhaltendem erhöhten Zinkverbrauch bzw. Zinkmangelernährung. Zinkmangelzustände lassen sich (außer durch *kolloidales Zink*) nicht schnell beheben, können aber schnell

eintreten. Bei nur einer zinkfreien Mahlzeit sinkt das verfügbare Zink im Körper um 50 Prozent und der Körper muss für seine lebenswichtigen Vorgänge auf das gespeicherte Zink zurückgreifen.

In diesem Licht sind auch die Tagesempfehlungen der EU zu sehen. Säuglinge und Kleinkinder benötigen 5-7mg Zink täglich, Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene 12-15mg, Stillende 22mg. Eine zusätzliche Zinkzufuhr im Rahmen des zweifachen Tagesbedarfs ist unschädlich. Höhere Zinkdosierungen über längere Zeiträume können – außer es handelt sich um *kolloidales Zink*, das weder andere Nährstoffe stört noch überdosiert werden kann – zu einem Absinken des HDL-Cholesterinspiegels, und da sich die Aufnahme gegenseitig behindert, zu Kupfer-, Eisen-, Kalzium- und Mangandefiziten führen. J

### > Welches Zinkpräparat?

Zink sollte man nicht gleichzeitig mit Kalzium, Eisen sowie Kupfer einnehmen, da Zink sonst an Wirksamkeit verliert. Vitamin C hingegen, in natürlicher Form aus der Acerola Kirsche, verbessert die Zinkaufnahme, weshalb eine Kombination in einer Mischung (z. B. *Acerola mit Zink*) günstig ist. Die Einnahme sollte auf nüchternen Magen in einigem Abstand zur Mahlzeit erfolgen. Im Normalfall reicht das vollkommen aus. Denn tagtäglich stellt der Körper seine Kolloide aus dem Nahrungsangebot oder zugeführter Nahrungsergänzung selbst her.

Allerdings gelingt das mitunter nicht ausreichend, etwa bei geschwächtem Körper, belastetem Stoffwechsel, geschädigtem Darm mit schlechter Resorption, zinkarmer Ernährung, erhöhtem Bedarf oder gleichzeitiger Einnahme von Kalzium, Eisen oder Kupfer, bei Vitamin B6-Mangel sowie bei einer Schwermetallbelastung. Daher ist das *kolloidale Zink* die beste aller Möglichkeiten sich schnell und nebenwirkungsfrei mit Zink zu versorgen. Reibt man es in die Haut, zieht es sofort in den Körper ein und steht der Zelle zur Verfügung ohne erst verstoffwechselt werden zu müssen. Denn ein Kolloid ist so rein, dass es nicht aufgespalten werden muss, es ist so klein, dass es bis zur Zelle vordringt und mit einer so hohen Zahl an freien Elektronen ausgestattet, dass es biologisch höchst aktiv ist und gleichzeitig Abgelagertes zur Ausscheidung bringen kann. Es befindet sich bereits in dem Zustand, in den der Stoffwechsel einen Stoff normalerweise erst bringen muss, damit ihn die Zelle dann auch wirklich verwerten kann. Kolloide belasten keine Gegenspieler, benötigen keine Energie, sind auch willkürlich hintereinander anwendbar, weil sie sich gegenseitig nicht beeinflussen. Man kann sie nicht überdosieren, da ein Zuviel von der Zelle nicht angenommen wird und außerdem die Ausscheidung nicht belastet.

### > Erhöhter Zinkbedarf besteht

Bei Kindern und Jugendlichen während Phasen rascher körperlicher Entwicklung, bei Schwangeren und Stillenden, bei Personen, die Diäten zum Abnehmen durchführen und bei Leistungssportlern mit hoher körperlicher Belastung, die durch Schwitzen und zusätzlich über den Urin bei Anstrengung viel Zink verlieren. Weiters bei Menschen mit Schwermetallbelastungen, chronischen Durchfallerkrankungen, Blutverlust, jeder Entzündung, Niereninsuffizienz, Schuppenflechte, Ekzemen, Juckreiz, Neurodermitis, Akne, unreiner Haut, trockener Haut, Mundecken, Furunkulose, Wundheilungs- und Wachstumsstörungen. Auch akute Infektionen, Operationstraumen und Verbrennungen erhöhen den Zinkbedarf. Ebenso Rauchen, Alkohol, Stress, Allergien und Unverträglichkeiten wie Zöliakie, Histaminunverträglichkeit, Kryptopyrrolurie/HPU, sehr viele Medikamente, Vitamin B6-Mangel, Diabetes, Infekte und andere Belastungen des Immunsystems wie Krebs, Sichelzellenanämie, Rheuma, Schwäche im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Schleimhautschäden wie Aphten, viele Hormondefizite, Unfruchtbarkeit, Zeugungsunfähigkeit, Libidomangel, Potenzstörungen, Muskelkrämpfe, Störungen der Motorik, Haarausfall, dünne und brüchige Haare, kreisrunder Haarausfall, Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhare sowie vorzeitiges Ergrauen, Angstzustände, Schizophrenie, Sehstörungen, Nachtblindheit, trockene Augen, Makuladegeneration, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen, Lernschwäche, Vergesslichkeit, Gedächtnislücken, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, beeinträchtigt Geruchs- und Geschmacksempfinden, Schlaflosigkeit, Knochenerkrankungen, Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit), Herzinfarkt und Übersäuerung.



# NEBENHÖHLEN- ENTZÜNDUNG: ALLE JAHRE WIEDER?

Wenn aus jedem harmlosen Schnupfen eine hartnäckige Entzündung der Stirn- oder Nebenhöhlen wird, dann ist man oft ratlos. Dabei gibt es rasche Hilfe aus der Natur, die so manches Antibiotikum erspart. Wichtig ist auch, nicht das Falsche zu tun. Denn eine Entzündung im sensiblen Kopfbereich könnte zu schwerwiegenden Folgen führen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**er enge Nasengänge oder eine verkrümmte Nasenseidewand hat, ist anfälliger für eine verstopfte Nase, Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen als Menschen mit breiter Nase und ungehinderter Nasenatmung. Dennoch muss nicht gleich jeder Betroffene unters Messer. Jede Operation birgt Gefahren. Der MRSA-Krankenhauskeim und Antibiotikaresistenz sind traurige Realität und zu großem Risiko geworden, sodass nicht wirklich lebensnotwendige Operationen genauso wie wiederholte Antibiotikagaben gut überlegt sein sollten. Es sind auch bei weitem nicht alle Nasenseidewandoperationen erfolgreich.

## Wie entsteht eine Nebenhöhlenentzündung?

Ist die Nase verstopft, verdickt sich der Schleimrückstau und verklebt die Flimmerhärchen. Das körpereigene Reinigungssystem wird außer Kraft gesetzt und Krankheitserreger können sich rasch vermehren. Das Bindegewebe unter der Schleimhaut entzündet sich und schwillt an. Kopf- und Gesichtsschmerzen, Fieber und Abgeschlagenheit stellen sich ein. Ein typisches Symptom ist stechender Kopfschmerz, wenn man den Kopf nach vorne beugt. Unbehandelt kann die Entzündung durch die dünnen Knochenwände durchbrechen, sich in Richtung Gehirnhaut, Augen und Kieferhöhlen fortsetzen. Schulmedizinisch gesehen kommt man daher spätestens sobald grünes Nasensekret auf Eiter schließen lässt, nicht am Breitbandantibiotikum vorbei. Daher sollte man vorher schon alle Register ziehen.

## Hilfe bei viralem Schnupfen

Am besten ergreift man schon bei einem simplen Schnupfen Maßnahmen, wenn man zu

Nebenhöhlenentzündungen neigt. Egal, ob ein Schnupfen viral oder allergisch bedingt ist, ein entscheidender Punkt zur Vermeidung einer um sich greifenden Entzündung ist, dass die Region gut belüftet wird. Die Schleimhäute müssen abschwellen und das Sekret gelöst werden. Dazu bekämpft man zunächst den Erreger selbst. *Sternanis* in den Anfangsstunden hoch dosiert (3 bis 5 Kapseln alle paar Stunden) hat schon so manchen viralen Schnupfen abgewehrt. Ist die Nase dennoch verstopft, ist der beste Tipp *kolloidales Zinköl*, eine wunderbare Alternative zu den üblichen abschwellenden Nasentropfen, die bei zu häufiger Anwendung Nebenwirkungen haben. In kolloidaler Form ist Zink über die Haut aufnehmbar. Man reibt die Nasenflügel mit *kolloidalem Zinköl* ein und schützt so die Schleimhaut, reduziert die Infektanfälligkeit insgesamt, beruhigt die Entzündung und ermöglicht die Nasenatmung. Den schon vorbeugend besten Schleimhautschutz mit stark entzündungshemmender Wirkung erzielt man außer mit Zink auch mit *MSM*. Die natürliche Schwefelverbindung kann sich an die Schleimhaut binden und eine natürliche Schutzschicht erzeugen. Dadurch können Erreger nicht leicht andocken. Egal, ob es sich um Viren, Allergene, Bakterien oder Pilze handelt.

Nicht ganz so stark wirksam wie *MSM*, doch bei Nebenhöhlenproblemen auch sehr beliebt, ist das entzündungshemmende *Curcuma*. Wen gelbe Fußsohlen nicht stören: Über Nacht den Inhalt einer Kapsel *Curcuma* mit Creme auf die Fußsohlen, vor allem um die Zehen streichen, schwarze Socken drüber. Über die Fernwirkung der Fußreflexzonen baut sich die Entzündung rasch wieder ab.

## Hilfe bei Heuschnupfen

Auch durch Heuschnupfen können sich die Nebenhöhlen entzünden. Gegen Heuschnupfen hilft schon vorbeugend oder zumindest begleitend, das genannte *MSM*. Es senkt Histamin, das

die Beschwerden verursacht, und hält Pollen-, Tierhaar- oder Hausstauballergene von einer Anhaftung an die Schleimhaut ab. Zusätzlich ist der *Reishi Heilpilz* bei Heuschnupfen am bewährtesten. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich. Leidet man trotzdem noch an allergischen Symptomen, kann die Nebenniere stressbedingt erschöpft sein und durch zu geringe Cortisolproduktion zu schwach, um die Allergie in Schach zu halten. Dann hilft nur längerfristige Regeneration mit *Cordyceps*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *Magnesium* und *Zink*. Am stärksten betroffen sind im Frühjahr dann meist diejenigen, die im Winter die Regenerationszeit der Niere (und Nebenniere) mit dem Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug nicht beachtet haben und statt es ruhiger anzugehen, erst recht Gas gegeben haben. Als Folge macht im Frühling die Nebenniere schlapp und stellt zuwenig Cortisol bei Allergien bereit.

## Natürliche Antibiotika bei Nebenhöhlenentzündung

Wenn es infolge eines Schnupfens zu einer Nebenhöhlenentzündung kommt, haben Bakterien die reduzierte Abwehrkraft für sich genutzt und eine sekundäre, nun bakterielle, Infektion hervorgerufen. Das ist für die Schulmedizin der Zeitpunkt für Antibiotika! Doch es gibt auch natürliche Antibiotika, die sehr wirksam sind. Vor allem im Anfangsstadium. *Grapefruitkernextrakt* als natürliches Antibiotikum morgens, mittags, abends je zwei Kapseln (ist sehr bitter, daher als Kapseln erhältlich) ist frei von Nebenwirkungen, sofern man keine Medikamente nimmt. Sonst ist der *Cordyceps Heilpilz* geeigneter. Sein Cordycepin wirkt besonders gut gegen alle Arten von Antibiotika resistenten Bakterien, etwa bei Penicillin-Resistenz. Der *Cordyceps* hat außerdem eine entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung und lässt sich sowohl bei viralen als auch bei allergischen und bakteriellen Entzündungen sehr



gut einsetzen.

Und noch etwas ist sehr hilfreich bei jeder, auch bakteriellen, Entzündung: ein paar Tropfen *kolloidales Silberöl*. In etwas Zeitabstand nach dem Auftragen von *Zinköl* um die Nasenflügel aufbringen, zwei bis dreimal täglich wiederholen. Die Erleichterung tritt rasch ein!

### Bei ständiger Verschleimung: *Coriolus*

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat das Interpretieren von Symptomen zur Meisterschaft gebracht. Wer häufig verschleimt ist, hat demnach eine in diesem Heft schon öfter genannte Milz-Qi-Schwäche und muss dieses Grundproblem lösen. Der *Coriolus Heilpilz* stärkt die schwache Milz, sodass es nicht mehr zu so viel Schleimbildung kommt,

und hilft den Schleim auszuleiten. Daneben ist eine Ernährungsumstellung anzuraten mit Verzicht vor allem auf alles, was die Milz-Qi-Schwäche fördert, indem es den Körper abkühlt, verschleimt oder keine Lebensenergie mehr bietet wie Tiefkühlkost, Speisen oder Getränke aus der Mikrowelle, Milchprodukte, Zucker, Südfrüchte oder Rohkost. Regelmäßige warme Mahlzeiten sind besonders wichtig, vor allem das Frühstück. Der *Coriolus Heilpilz* wirkt aber wie alle Heilpilze zusätzlich auch noch immunaktivierend und entzündungshemmend. Wie der schon genannte *Cordyceps Heilpilz* entfaltet auch der *Coriolus* zugleich antivirale und antibakterielle Wirkung. Antibiotika hingegen kühlen aus traditionell chinesischer Sicht den Körper ab und fördern eine Milz-Qi-Schwäche, weshalb eine Nebenhöhlenentzündung gerne immer wieder kommt! ✍

## > Vier einfache Tipps bei Nebenhöhlenentzündung

### Nur mit Kopfbedeckung in die Kälte!

Mit diesem Satz hat uns schon die Oma belehrt. Doch es stimmt, der Kopf muss warm gehalten werden. Vorbeugend und erst recht, wenn man einen Schnupfen hat.



### Nachts einen weichen Schal über den Kopf legen

So ist man im Schlaf trotz Schwitzen vor kalter Zugluft geschützt. Die Temperatur im Schlafzimmer kann ruhig kühl sein.

### Keine große Wärme im Akutstadium

Auch Infrarotlampen sind in der Akutphase nicht günstig.

### Sanft schnäuzen und immer nur durch ein Nasenloch

Das andere Nasenloch muss man dabei zuhalten. Durch zu großen Druck beim intensiven Schnäuzen werden sonst die Bakterien in die Tiefe der Nebenhöhlen verteilt.



# NERVEN- SCHMERZEN

## ENDLICH SCHMERZ- FREI!

Wie man Nervenschmerzen in den Griff bekommt? Gar nicht, werden viele Geplagte sagen und weiterhin Schmerzmittel nehmen. Doch das stimmt nicht. Es gibt phänomenale Hilfen aus der Natur wie den Hericium Heilpilz. Er regt den Nervenwachstumsfaktor an und hat schon bei so manchem Nervenschaden überraschende Erfolge gezeigt!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**N**ervenschmerzen haben viele Gesichter. Sie können brennen oder stechen, plötzlich oder als Dauerschmerz auftreten. Ursache ist immer, dass das schmerzleitende Nervensystem an einer oder mehreren Stellen durch Infektionen, Verletzungen oder Stoffwechselerkrankungen beschädigt ist.

Nervenschmerzen können im Zentralnervensystem (Rückenmark und Gehirn) wie etwa nach einem Schlaganfall, einer Querschnittslähmung oder bei Multipler Sklerose entstehen oder sie treten im peripheren, außerhalb gelegenen Nervensystem auf. Dabei wird

## > Fallberichte aus dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie

### **Polyneuropathie**

Ein Mann mit neuropathischen Beschwerden in Händen und Füßen, hat bereits am ersten Tag der *Hericum*-Einnahme zum ersten Mal seit 20 Jahren warme Füße.

### **Nervenschmerzen unbekannter Ursache**

Ein Mann mit unerträglich starken Nervenschmerzen in Armen und Beinen ist nicht behandelbar, da keine der schulmedizinischen Therapien anspricht. Tatsächlich verschwinden die Schmerzen mit dem *Hericum Heilpilz* binnen weniger Wochen vollständig.

### **Querschnittslähmung**

Ein Mann stürzt mit dem Paragleiter ab. Trotz Diagnose Querschnittslähmung erholt er sich soweit, dass er mit Krücken gehen kann. Nach vier Monaten *Hericum*-Einnahme kann er die Zehen wieder etwas bewegen.

### **Trigeminusneuralgie**

Eine Frau nimmt aufgrund der starken Schmerzen schon seit einigen Monaten Schmerzmittel, die sie nicht mehr verträgt. Die Empfehlung von *Hericum Heilpilz* und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* bringt ein völliges Abklingen der Trigeminusneuralgie innerhalb von nur zwei Wochen.

### **Bandscheibenschmerzen**

Eine Frau hat nach lange zurückliegender Bandscheiben-OP immer noch Schmerzen im Lendenwirbelbereich. *Krillöl* und *Hericum Heilpilz* beseitigen die Schmerzen innerhalb eines Monats.

### **Bandscheibenvorfall**

Ein Mann mit Bandscheibenvorfall begann eine Therapie und fing zugleich mit der Einnahme von *MSM* und *Krillöl* an. Nach zwei Monaten ist er wieder arbeitsfähig, kann auch seinem Hobby, dem Laufen, wieder nachgehen.

### **Karpaltunnelsyndrom**

Eine Frau mit Karpaltunnelsyndrom und „Gichtzehr“, keine Medikamenteneinnahme. Nach zwei Wochen *Krillöl*-Einnahme sind beide Symptome verschwunden.

### **Schlaganfall**

Eine Frau ist nach Schlaganfall in Bewegung und Sprache stark eingeschränkt. *Krillöl* und *Hericum* gleich von Beginn der Rehabilitation an zeigen überraschende Verbesserungen.

unterschieden, ob einzelne Nerven oder Nervenwurzeln betroffen sind - etwa nach einer Operation, einer Gürtelrose, einer Trigeminusneuralgie oder nach einem Bandscheibenvorfall - oder gleich mehrere Nerven geschädigt sind wie bei Diabetes mellitus, Infektionskrankheiten oder Alkoholmissbrauch. Doch egal, worum es sich nun genau handelt, die Naturheilkunde kennt vor allem zwei unglaubliche Hilfen bei Nervenschmerzen mit einer großen Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten und nahezu unglaublichen Erfolgen.

### **Nervenvunder *Hericum***

Beim *Hericum erinaceus Heilpilz* geht es nicht um bloße Dämmung des Schmerzes, also nur um ein „gesünderes“ Schmerzmittel. Beim *Hericum* geht es um ursächliche Regeneration der schmerzauslösenden Nerven. Das ist auch für die Schulmedizin einmalig. Studien belegen, dass der ungewöhnliche Baumpilz durch seine Inhaltsstoffe Hericenon und Erinacin den Nervenwachstumsfaktor anregt und dadurch Nerven regeneriert. Sogar die Myelinschichten werden wieder aufgebaut, die die Nervenzellen ernähren und schützen. Bei peripheren Nervenschäden durch Trauma oder Stoffwechselprozesse ist das besonders hilfreich, aber auch bei Schädigungen im Zentralnervensystem nach Schlaganfall, Trauma oder bei Alzheimer, Parkinson und Demenz. Außerdem hilft der *Hericum Heilpilz* bei Autoimmunerkrankungen im Nervensystem, wie beispielsweise Multipler Sklerose, das zugrunde liegende Ungleichgewicht der Immunantworten wieder in Balance zu bringen.

### **Nervenbalsam Vitamin B-Komplex**

Die zweite außerordentlich wichtige Natursubstanz ist der *Vitamin B-Komplex*, natürlich gewonnen aus Quinoakeimlingen. Vitamin B1 spielt bei der Energieversorgung der Nervenzellen eine wichtige Rolle. Vitamin B6 und Vitamin B12 sind am Aufbau der Schutzhüllen um die Nervenfasern und an der Produktion körpereigener schmerzhemmender Substanzen beteiligt. Daher sollte man sich bei Nervenschmerzen großzügig mit dem Nerven-Vitaminkomplex versorgen. Nervenschmerzen aller Art bilden sich oft schon allein damit zurück!

### **MSM reduziert Schmerzen und Entzündungen**

Manchmal benötigt man trotz *Hericum* und *Vitamin B-Komplex* noch eine schmerzlindernde Natursubstanz zusätzlich. *MSM*, eine natürliche Schwefelverbindung, gilt als das sicherste und wirksamste Schmerzmittel für die Behandlung chronischer Schmerzen. Über einen Zeitraum von 25 Jahren hat Dr. Stanley Jacob, Pionier in der *MSM*-Forschung, fast 20.000 Patienten mit chronischen Schmerzen mit *MSM* behandelt. Nach den Daten der Oregon Health & Science University die meisten erfolgreich. *MSM* ist frei von Nebenwirkungen, wie sie bei synthetischen Schmerzmitteln auftreten. Es lässt sich sicher anwenden. Außerdem treten keine Gewöhnungserscheinungen auf, so dass die Dosierung nicht ständig erhöht werden muss.

### **Krillöl gegen Ausdünnen der Myelinschicht**

Normalerweise sorgen bis zu 100 Myelinschichten um die Nervenzellen für starke Nerven. Damit diese Schicht nicht ausdünn, sind Cholesterin und ungesättigte Fettsäuren notwendig. Bei einem Mangel werden Gehirn- und Nervenzellen anfällig, es kommt zu Nervenschwäche im Gehirn und zu Krabbeln in der Muskulatur („restless legs“), zu Unruhe, aufgekratzt oder gereizt sein, zu „blank liegenden“ Nerven und Schlaflosigkeit. Eine der besten Baustoffe für diese Myelinschichten ist das *Krillöl*. Da Schmerzen oft mit Entzündungen einhergehen, liegt ein weiterer Vorteil von *Krillöl* in seiner Fähigkeit, Entzündungen massiv entgegenzuwirken und den CRP-Wert im Blut zu senken. ✍



# ENTGIFTEN MIT HEIL- PILZEN

Heilpilze sind keine Pflanzen, sondern bilden in der Natur ein eigenes Reich. Spezialisiert auf "Müllabfuhr", entgiften sie ihre Umwelt. Sie saugen auf, zersetzen und filtern alles, was nicht den natürlichen Verhältnissen entspricht. Da sie außerdem die Entgiftungsorgane selbst unterstützen, haben sie vielen anderen Entgiftungsmitteln einiges voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

wichtige Funktion. Denn Schadstoffe sind in den letzten 50 Jahren zur täglichen Belastung geworden. Sie kommen, wenn auch in geringen Mengen, in Atemluft, Nahrung, Kosmetika, Baumaterialien, Möbeln, Medikamenten, Zahnfüllungen usw. vor. Einzelnen wohl zugelassen und erlaubt, weiß niemand, was das Zusammenspiel dieser Gifte im Körper für Schäden anrichtet. Noch dazu sammeln sie sich im Körper an und sind – wie etwa das Quecksilber aus Amalgam von Zahnfüllungen – nicht so leicht ausleitbar.

## > Sind Algen noch bessere Entgiftungsmittel?

Heilpilze entgiften langsam und stärken die Ausscheidungsorgane. Sie sind selbst für Kranke und Geschwächte ideal. Doch das wohl bekannteste Entgiftungsmittel für Schwermetalle ist Chlorophyll, das reichlich in der *Chlorella Alge* und der *Spirulina Alge* vorkommt. Diese Algen wirken schneller ausleitend, *Chlorella* vor allem bei Quecksilber-, *Spirulina* bei Bleibelastung. Doch sie haben ihre Tücken, überfordern so manchen. Bei Überlastung der Ausscheidungsorgane sowie bei Zinkmangel – und den haben alle Schwermetallbelasteten, da sich die Schwermetalle in die Zinkrezeptoren setzen – sind Algen mitunter nicht ungefährlich. Algen sollte man daher besser mit einem erfahrenen Therapeuten anwenden. Die Energiesituation der Ausscheidungsorgane sollte begleitend öfter energetisch überprüft werden.

## Heilpilze entgiften auf zwei Wegen

Heilpilze entgiften direkt, indem sie Giften zur Ausscheidung verhelfen. Hier gibt es Pilze, die speziell die fettlöslichen Gifte aus dem Körper bringen, andere die die wasserlöslichen entfernen. Heilpilze entgiften aber auch noch indirekt, indem sie die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane sowie deren Energieversorgung, die Meridiane, unterstützen. Ein weiterer indirekter entgiftender Effekt der Heilpilze liegt in deren unterstützender Wirkung auf das Immunsystem, das ebenfalls an der Beseitigung von organischen Giften beteiligt ist.

## Welcher Heilpilz kann was?

**H**eilpilze sind für vieles bekannt und beliebt. Ein besonderer Auftrag ist aber die Entgiftung. Speziell auch der Schwermetalle. Angesichts der wachsenden Zahl an Umweltgiften und anderer chemischer Substanzen eine äußerst

**Der Reishi Heilpilz** (Ling Zhi) stärkt und schützt die Leber, das zentrale Entgiftungsorgan. Er fördert die Blutreinigung und speziell die so schwierige Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Deshalb hilft der *Reishi* auch beim Abbau von Choleste-



rin. Nicht immer zeigen die Leberwerte im Blutbefund, wie es energetisch um die Leber steht. Wer chronisch müde ist, sollte an eine überforderte Leber denken. Müdigkeit ist das Leitsymptom einer geschwächten Leber.

Im Frühling ist ihre wichtigste Zeit, wenn der Körper auf Entgiftung programmiert ist und die Leber am meisten gefordert ist. Frühjahrmüdigkeit und Allergien zeigen an, wie dringend die Leber nun Hilfe braucht! Neben dem *Reishi* unterstützen auch der *Agaricus blazei murill*, der *Cordyceps* und der *Coriolus Heilpilz* die Leber.

**Der Hericium Heilpilz** (*Hericium erinaceus*) "repariert" die Magen- und Darm-schleimhaut und baut damit eine eventuell lückenhafte Barriere gegen Gifte, Mikroorganismen oder Stoffwechsellrückstände wieder auf. Der *Hericium Heilpilz* ist auch angezeigt bei Magen- und Darmproblemen aller Art. Sehr verbreitet, aber selten diagnostiziert, sind Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel und daraus resultierende Verdauungsschwächen. Sie bringen das Darmmilieu zum Kippen und zeigen sich mit vielen Symptomen wie Blähungen, Fäulnis, Gärung, Entzündungen und übermäßigem Pilzwachstum, können aber nahezu jedes



weitere Symptom von Kopfschmerzen über Gelenkentzündungen bis hin zu Bluthochdruck oder Cholesterinproblematik auslösen. Zur Regeneration ist ergänzend zur Versorgung mit *Hericium Heilpilz* das energetische

Austesten und Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel nötig. Wer es durchhält, fühlt sich bald gesund wie kaum zuvor. Nebenbei ist der *Hericium Heilpilz* das möglicherweise beste Naturmittel zur Regeneration und Stärkung der Nerven.

**Der Cordyceps Heilpilz** (*Cordyceps sinensis*) fördert die Ausscheidung wasserlöslicher Gifte über die Niere. Er unterstützt die Nierenfunktion, beschleunigt deren Regeneration, baut die Energiereserven des Körpers auf, lindert Depressionen, Ängste und Erschöpfung. Er ist günstig für die Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Der *Cordyceps* fördert die Leberentgiftung und hilft sehr gut bei chronischer Müdigkeit. *Cordyceps* und *Reishi Heilpilz* wirken außerdem auf die Lunge, ein wichtiges Organ für die Säure-Basen-Balance des Kör-



pers. Sie unterstützen die Entsäuerung über die Atmung und erhöhen die Sauerstoffaufnahme des Körpers.

**Der Coriolus Heilpilz** (*Coriolus versicolor*) und der *Reishi Heilpilz* leiten Feuchtigkeit, Hitze, Schleim und Toxine aus. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das die wichtigste Entgiftungsarbeit überhaupt, die speziell bei der Krebsvorsorge eine große



Rolle spielt. Im Allgemeinen merkt man zu viel Feuchtigkeit im Körper durch Symptome wie Müdigkeit, Kälteempfinden, schwache Verdauung, Neigung zum Grübeln und Hungern, Wasseransammlungen sowie durch zahlreiche Infekte mit starker Verschleimung. Auch wer stets auch nur ein bisschen verschleimt ist, sollte an den *Coriolus* denken.

### Heilpilze entgiften durch antioxidative Wirkung

Umweltgifte regen den Körper zur Bildung freier Radikale an und enthalten oft auch freie Radikale. Sie sind so zerstörerisch für das Körpergewebe, dass man

sie zu den schlimmsten Giften in Bezug auf chronische Krankheitsgeschehen zählt. Heilpilze enthalten sehr wirksame Antioxidantien. Ergothionein etwa wird auch durch Kochen nicht zerstört und macht Shiitake, Maitake und Seitlinge, vor allem aber den weißen Champignon zu Lebensmitteln der Superlative. Enthalten ist es auch im *Agaricus Heilpilz*. Das wohl wichtigste Antioxidans Glutathion wird durch *Reishi* und *Coriolus* gefördert. Es muss in jeder Zelle ausreichend vorhanden sein, sorgt für die Regulation des Immunsystems und die Entgiftung der Zellen. Bei Glutathionmangel wird die Zellmembran instabil und die Zelle geht unter. Oder das freie Radikal dringt ein und verändert die genetische Information der Zelle mit Folgen wie Funktionseinbußen oder Entartung der Zelle.

### Wie geht man vor?

Man testet energetisch aus, welche Heilpilze in Frage kommen oder sucht sie anhand ihrer Funktionen für den Körper aus. Man kann zwei bis drei Heilpilze miteinander kombinieren. Abends machen sie eher fit, daher lieber früher einnehmen. Zusätzlich hat sich bei Belastung mit chemischen Giften wie Spritzmitteln, Medikamenten, Nahrungsmittelzusatzstoffen und Schwermetallen eine Kombination mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* bewährt. Zum Binden von Giften im Darm ist die *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, immer günstig. Drei Monate sollte man mindestens durchhalten, sechs Monate sind noch besser. Heilpilze sind sogar zur Daueranwendung geeignet.

Anfangs kann die Entgiftung zu Durchfällen und unreiner Haut führen. Bei Autoimmunerkrankungen kann es zu unangenehmen Symptomen (Kältegefühl, Schwindel, schlechte Laune) kommen, die einen Wechsel auf einen anderen Heilpilz erfordern können. Etwa vertragen manche mit Hashimoto Thyreoiditis den *Reishi* nicht, den *Cordyceps* dafür besonders gut. ✍

### > Stress übersäuert – Heilpilze helfen!

Stress schadet dem Körper, übersäuert ihn, erschöpft die Nebenniere, zerrüttet die Nerven, verengt die Gefäße, belastet das Immunsystem und es entstehen viel mehr freie Radikale. Heilpilze gleichen hier aus. Sie gehören zu den Adaptogenen, die dem Körper bei der Stressanpassung helfen. Es kommt nicht mehr zur exzessiven Ausschüttung von Stresshormonen. Heilpilze steigern die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit und erhöhen den Energielevel aber nicht auf Kosten der Vitalität wie die üblichen Stimulanzien Kaffee, Aufputzmittel und Energydrinks.

# fa fragen & antworten



*Meine Schwester ist zunehmend depressiver, arbeitet aber bereits an ihren Themen. Können Naturmittel zusätzlich helfen?*

Es gibt ein paar wirklich gute Tipps. Erste Empfehlung: energetisches Austesten der Nahrungsmittel, denn Histamin oder Gluten können den Gehirnstoffwechsel stören. Wichtige Nährstoffe für die Nerven sind: *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, Magnesium (*Micro Base mit Aronia* oder *kolloidales Magnesium*), eventuell Zink (*Acerola mit Zink* oder *kolloidales Zink*). Der *Herizium* Heilpilz stärkt das Nervenkostüm von Grund auf. Die *Aminosäuremischung I* enthält diejenigen essentiellen Aminosäuren, die auch für die Stimmung wichtig sind. Antidepressiv wirken die *Rhodiola rosea*, der *Cordyceps* Heilpilz und *Yams* – einzeln oder auch als Mischung (*Rhodiola Mix*).

*Vor Jahren hatte ich einen Tumor, der aber erfolgreich behandelt wurde. Nun muss ich wegen Diabetes und Cholesterinproblemen abnehmen und brauche Hilfe.*

Zum Abnehmen ist die *Buntnessel-Kur* (*Buntnessel* und *Aminosäuremischung I und III*) sehr empfehlenswert. Sie ist gleichzeitig auch bei Gefäßproblemen und Diabetes günstig. Interessant ist vielleicht auch der Zusammenhang zwischen Krebsvorbeugung und Vorbeugung von Übergewicht. *Heilpilze* hemmen die Bildung von neuen Blutgefäßen (*Angiogenese*), die sowohl Tumore als auch Fettzellen wachsen lassen. Kohlenhydrate aus Brot, Süßigkeiten und Fett aus Fertigprodukten wie Palmöl fördern die *Angiogenese*. Grüngemüse, Pilze, Zwiebeln und Beeren hemmen sie. Sie brauchen daher auch einen Ernährungsplan. Was man immer empfehlen muss, ist energetisches Testen der zuträglichen Nahrungsmittel. Dann braucht man

noch gute Rezepte und alles rechtzeitig im Haus.

Am schlimmsten ist es nichts zu tun und nur blutzuckersenkende Medikamente zu nehmen. Denn überschüssiges Körperfett hemmt die Wirkung des Insulins und zwingt die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin zu produzieren. Das machen auch die Medikamente, mit dem Ergebnis, dass die überlastete Bauchspeicheldrüse noch härter arbeiten muss und das Absterben insulinproduzierender Zellen beschleunigt wird. Bewegung ist ein weiterer wichtiger Faktor. Gute Wirkung auf den Blutzucker und das Abnehmen gleichzeitig erzielt man mit der *Bittermelone*.

*Mein Bruder hat sich das Bein gebrochen und dabei verdreht, sodass auch die Sehnen überdehnt wurden. Er muss schnell wieder fit sein, was kann er tun?*

*Cissus* hilft einerseits die Zeit für die Knochenheilung um ein Drittel zu verkürzen und andererseits die Sehnen und Bänder zu regenerieren. Das alte Ayurvedakraut ist der beste Tipp, den man Ihnen geben kann!

*Ich bekomme immer wieder „dicke“ Gelenke. Kann ich etwas dagegen tun?*

Am besten ist natürlich energetisch zu testen, welches der vielen in Frage kommenden Naturmittel helfen kann. Sehr gut sind etwa die *Brennnessel* (als Kapseln), *Curcuma* (als Kapseln), die entzündungshemmende Schwefelverbindung *MSM* oder das ebenfalls entzündungshemmende *Krillöl*. Verursacher sind meist Nahrungsmittel, vor allem, wenn sie nicht vertragen werden und übersäuern, daher gleich mittesten. Entsäuernd wirken die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium (*Micro Base mit Aronia*).

*Was hilft bei Venenproblemen?*

Wieder kommt mehreres in Frage wie *Grapefruitkernextrakt* (als Kapseln), *flüssiges Silizium* und/oder *Krillöl*. Bei Venenentzündung ist der *Auricularia* Heilpilz und *Papayablatttee* wichtig zur Thromboseprophylaxe.



# lebe natur

natursubstanzen

€ 82,90  
100 Kps.

€ 55,90  
60 Kps.

€ 32,90

€ 55,90  
180 Kps.

€ 29,70  
90 Kps.

### Premium Krillöl

4 mg Astaxanthin/Tds.\*  
60 bzw. 100 Kps. à 500 mg

### Silizium-flüssig

200 ml

### Vitamin B-Komplex

aus Quinoa à 516 mg | Intensivformel!



€ 27,90

### Baobab

100% reines Fruchtpulver | 270 g



€ 24,00

### Acerola + Zink

90 Kps. à 577 mg



€ 15,00

### Mate Tee

gerebelt | 250 g

## Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Akazienfaser Pulver, 360 g € 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 € 15,00
- Aronia 90 Kps. à 410 mg € 17,90
- Bittermelone 60 Kps. à 599 mg € 19,90
- Brennnessel 180 Kps. à 333 mg € 19,90
- Buntnessel 180 Kps. à 565 mg € 32,90
- Cissus 90 Kps. à 620 mg € 25,00
- Curcuma 90 Kps. à 450 mg € 25,00
- Eisen-Chelat 90 Kps. à 576 mg € 19,90
- Granatapfel 60 Kps. à 498 mg € 26,40
- Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps. à 520 mg € 26,40
- Lactobac 30 Kps. à 600 mg € 26,40
- Lutein + Zeaxanthin 90 Kps. à 540 mg € 26,40
- Maca 180 Kps. à 593 mg € 24,90
- 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
- Spirulina 90 Kps. à 500 mg € 32,90
- Rotklee + Yams, 90 Kps. à 583 mg € 26,40
- Sternanis 90 Kps. à 440 mg € 19,90
- Tausendguldenkraut 180 Kps. à 350 mg € 19,90
- Traubenkern [OPC] + Coenzym Q10, 90 Kps. à 450 mg € 26,40
- Vulkanmineral Badezusatz aktiviert, 42,5 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** statt € 98,70 nur € 92,90  
Buntnessel 180 Kps.,  
Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps.
- Buntnesselkur groß** statt € 217,20 nur € 195,00  
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 90 Kps.
- Knochenkur** statt € 109,20 nur € 99,00  
Cissus 90 Kps., Silizium-flüssig 200 ml, Lactobac  
Darmbakterien 30 Kps., Vitamin D 800 IE 90 Kps.
- MSM-Premium Krillölkur** statt € 192,50 nur € 164,90  
3 x MSM 60 Kps.,  
2 x Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.\* 60 Kps.
- Schönheitskur** statt € 148,10 nur € 125,00  
Silizium-flüssig 200 ml, Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.\*  
60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Rotklee + Yams 90 Kps.
- Vulkanmineral-Siliziumkur** statt € 146,70 nur € 126,80  
Vulkanmineral 42,5 g, 2 x Curcuma 90 Kps.,  
Akazienfaser 360 g, Silizium-flüssig 200 ml,  
Brennnessel 180 Kps.
- Yucca-Baobabkur** statt € 105,80 nur € 99,90  
Yucca + Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g,  
Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps.,  
Lactobac Darmbakterien 30 Kps.

\* = 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:





Im Einklang  
mit dem Ursprung

€ 26,40

€ 15,00

€ 26,90  
280 Plg.

€ 49,90  
600 Plg.

**NEU** Auricularia  
90 Kps. à 500 mg

 Papayablatttee  
gerebelt | 250 g

**Chlorella**  
280 Plg. à 300 mg  
600 Plg. à 600 mg



€ 29,70

**Coriolus**  
Vitalpilz | 90 Kps. à 500 mg



€ 26,40

**Cordyceps**  
Vitalpilz | 90 Kps. à 520 mg



€ 29,70

**Hericium**  
Vitalpilz | 90 Kps. à 540 mg



€ 29,70

**Agaricus**  
Vitalpilz | 90 Kps. à 580 mg



€ 29,90  
Kapseln

€ 35,90  
Pulver

**Reishi 4-Sorten**  
Vitalpilz | 90 Kps. à 425 mg | Pulver 140 g



€ 35,90  
Pulver

€ 25,00  
Kapseln

**Vitamin D aus Champignon**  
- 90 Kps. mit 800 IE/Kapsel  
- 45 g Pulver für beliebige Dosierung

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

Bezugsquelle

**naturwissen** GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
Geltinger Str. 14e  
D-82515 Wolfratshausen  
+49 8171/41 87-60  
[www.natur-wissen.com](http://www.natur-wissen.com)