LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

4. AUSGABE 2017



KOLLOIDALES GOLD
MIT GOLD GEGEN INNERE WIDERSTÄNDE

SCHLECHTE STIMMUNG
DEM WINTERBLUES ENTKOMMEN

VITAMINB12
KRANK DURCH EINEN MANGEL?

WEIH-RAUCH
ALTES HEILMITTEL NEU ENTDECKT

KARPALTUN-NELSYNDROM
HILFE FÜR DEN EINGEENGTEN NERV

WINTER IST NIEREN-ZEIT!

DEM WINTER-BLUES ENT-KOMMEN



6



IM WINTER IST NIEREN-ZEIT!

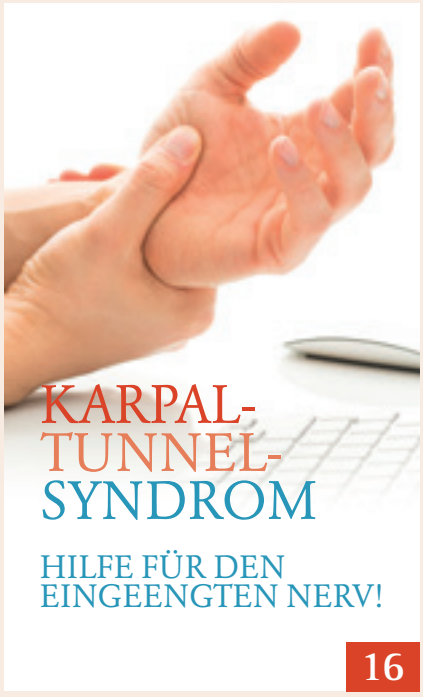
10



WEIH-RAUCH

EIN ALTES HEIL-MITTEL WIRD NEU ENTDECKT

13



KARPAL-TUNNEL-SYNDROM

HILFE FÜR DEN EINGEENGTEN NERV!

16



KRANK DURCH VITAMIN B12-MANGEL

18

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, fotolia.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Kerstin Schiessler, Benny Ehrenberger Titelfoto: gettyimages.com Auflage: 60.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Im Winter kämpft so mancher mit der Stimmung. Es müssen jedoch nicht immer gleich Psychopharmaka sein, auch Naturmittel können vielfältige Wirkungen auf die Psyche haben. Wie man dem Winterblues entgeht und die innere Sonne wieder zum Leuchten bringt, ist Schwerpunktthema dieses Heftes und individuell unterschiedlich. An dieser Stelle kommt immer der Tipp: Testen Sie das richtige Mittel energetisch aus!

Denn Verzagtheit und depressive Verstimmung haben viele Ursachen und wenn man das hilfreiche Mittel herausgefunden hat, ist die Erfolgsaussicht am größten. Etwa kann eine Schwächung der Nierenenergie dahinterstecken, denn im Winter ist die Hauptregenerationszeit der Niere. Alles, was ihr gut tut, stärkt sie jetzt besonders. Dieses Magazin beschäftigt sich außerdem mit dem entzündungshemmenden Weihrauch und dem lebenswichtigen Vitamin B12. Dessen Mangelsymptome sollte man auch kennen, wenn man kein Vegetarier oder Veganer ist. Wie man dem eingeengten Nerv beim Karpaltunnelsyndrom eventuell auch ohne Operation helfen kann, ist ein weiteres Thema dieser Ausgabe.

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, info@natursubstanzen.com

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter natursubstanzen.com Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924

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

KOLLOIDALES GOLD

Gold gehört zu den ältesten Heilmitteln überhaupt. Indem es positiv auf Herz, Kreislauf und Psyche wirkt, ist vor allem das kolloidale Gold ein verlässlicher Begleiter durch einen schwierigen Alltag. Es sorgt für bessere Stimmung, mehr Energie, mehr Selbstbewusstsein und weniger Widerstände gegenüber belastenden Situationen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Gold ist begehrt, schenkt es doch das Gefühl materieller Sicherheit. *Kolloidales Gold* jedoch, wie es die Alchemisten kannten und schon Paracelsus oder die ersten Ärzte des Orients verwendeten, ist ein Heilmittel für Herz und Gemüt.

Gold macht alles leichter

Gold wird seit ewigen Zeiten mit den Strahlen der Sonne verglichen, ja sogar als „komprimierte Sonne" bezeichnet. Gold erhöht die Energie im Körper, vermittelt Optimismus, Freude und Lebenslust. Es soll die „innere Sonne" des Menschen zum Leuchten bringen. Egal, ob man sich vor der Dunkelheit fürchtet, sich übermäßig sorgt, zu Selbstvorwürfen und Lebensüberdruss neigt oder mit seinen Lebensumständen unzufrieden ist und egal, ob die Arbeit, die Schule oder der Partner dafür der Auslöser ist, *kolloidales Gold* lässt innere Widerstände aller Art schwinden und stellt den inneren Fluss wieder her. Dadurch wird alles leichter. Die Kraft kehrt zurück und auch wenn man an der Situation selbst vielleicht nichts ändern kann, belastet sie nicht mehr so stark. Eine in der Wissenschaftszeitschrift Pharmacognosy Research veröffentlichte Studie zeigt, wie *kolloidales Gold* die Stimmung bei Depressionen aufhellt. Auch bei Energielosigkeit und beginnendem Burnout ist Gold vielversprechend. In Form von *kolloidalem Gold* kann es eingenommen werden, ein echtes Kolloid wird alternativ auch über die Haut aufgenommen (in die Armbeugen reiben).

Gold macht selbstbewusster und regt Reparaturprozesse an

Gold lindert Stress und beruhigt die Nerven, doch es aktiviert auch den Sympathikus und macht aktiver, agiler, kreativer, selbstbewusster und bewusster. Es schützt vor Manipulation und vor Reizüberflutung. Es intensiviert die Informationsübertragung zwischen den Zellen und regt so die Reparatur- und Regenerationssysteme – zum Beispiel des Nervensystems – an. Physische und geistige Leistungen wie Denkprozesse oder Konzentrationsfähigkeit werden verbessert, der Intelligenzquotient (IQ) steigt, wie in einer im Journal of Frontier Sciences veröffentlichten Studie mit kolloidalem Gold gezeigt wurde. 30 mg *kolloidales Gold* täglich steigerte den IQ der Teilnehmer um 20 Prozent.

> 2017 IST EIN „SONNENJAHR“

Das astrologische Jahr der Sonne begann mit der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche am 21. März. In einem Jahr der Sonne fallen uns Optimismus, Selbstverwirklichung und Selbstbewusstsein leichter. Entscheidungen werden getroffen, Prioritäten gesetzt. Wir erkennen daran etwa den „typischen Löwen“, das Sternzeichen, das von der Sonne regiert wird.
Die Sonne steht aber auch symbolisch für das männlich-geistige Prinzip, den Vater, und lässt „Vaterthemen“ hochkommen, die man nun lösen sollte. Dafür hat man gerade heuer viel Energie zur Verfügung und nebenbei dafür auch noch die nötige Zielstrebigkeit und Entschlusskraft. Die Sonne steht außerdem in Zusammenhang mit Herz und Kreislauf, die man in einem Sonnenjahr ganz besonders gut regenerieren kann. Etwa mit *kolloidalem Gold*, das als „verflüssigte Sonne“ gesehen wird.
Heilen wird auch so manche Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Die Sonne bringt die Klarheit, sich Problemen bewusst zu werden, den Mut, sie ehrlich anzusprechen und die Kraft, gemeinsame Ziele anzugehen.
Wird die Energie der Sonne nicht positiv gelebt, etwa, weil man sich nicht entfalten kann, dann kann sie in Egoismus und Selbstherrlichkeit umschlagen.

Gold aktiviert das „Dritte Auge“

Viele alte Mysterien-Schulen setzten kolloidales und monoatomares Gold außerdem zur Öffnung des “Dritten Auges“ ein, da Gold das Energiezentrum an der Stirn und die damit in engem Zusammenhang stehende Zirbeldrüse im Gehirn (Epiphyse) aktiviert. Dort liegt das Tor zum „Raum des Bewusstseins“ und zu den „Inneren Welten“. Das Sehen mit dem Dritten Auge ist eine der höchsten Fertigkeiten des menschlichen Bewusstseins. Damit ist man in der Lage, den Wahrnehmungsfokus derart zu verändern, dass das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen über das Sichtbare hinausgehen. Vereinfacht ausgedrückt könnte man auch sagen, dass Gold die Sinne erweitert und die Intuition verbessert.

Wer braucht kolloidales Gold?

Kolloidales Gold ist nicht unbedingt nur für Personen, auf die bisher Erwähntes zutrifft, wertvoll. Denn Gold hat zusätzlich auch noch verjüngende Eigenschaften auf die wichtigsten biologischen Funktionen des Körpers wie etwa die Drüsen oder die Wärmeregulation des Körpers, ist also geeignet bei nächtlichem Schwitzen, Hitzewallungen oder auch dem Gegenteil, bei Frösteln und häufiger Kälte. Typisch für Bedarf an Gold ist, wenn man sehr früh erwacht und nicht mehr weiterschlafen kann oder wenn man wenig Selbstvertrauen hat, eher unbemerkt durchs Leben geht und wenig Aufmerksamkeit bekommt. *Kolloidales Gold* ist ebenso „goldrichtig“, wenn Kälte, geistige Anstrengung oder Ruhe die Beschwerden verschlimmern, Wärme oder Bewegung im Freien sie bessern.

Gold für Außenseiter im Tierreich

Gold kann man nicht nur bei Menschen einsetzen, die wenig Selbstbewusstsein haben, Außenseiter sind und von Gruppen nicht angenommen werden, sondern etwa auch bei Tieren, die aus einem Rudel verstoßen werden. Forschungen zeigen etwa, dass aus dem Rudel verstoßene Katzen wieder selbstbewusst mitmischen dürfen.

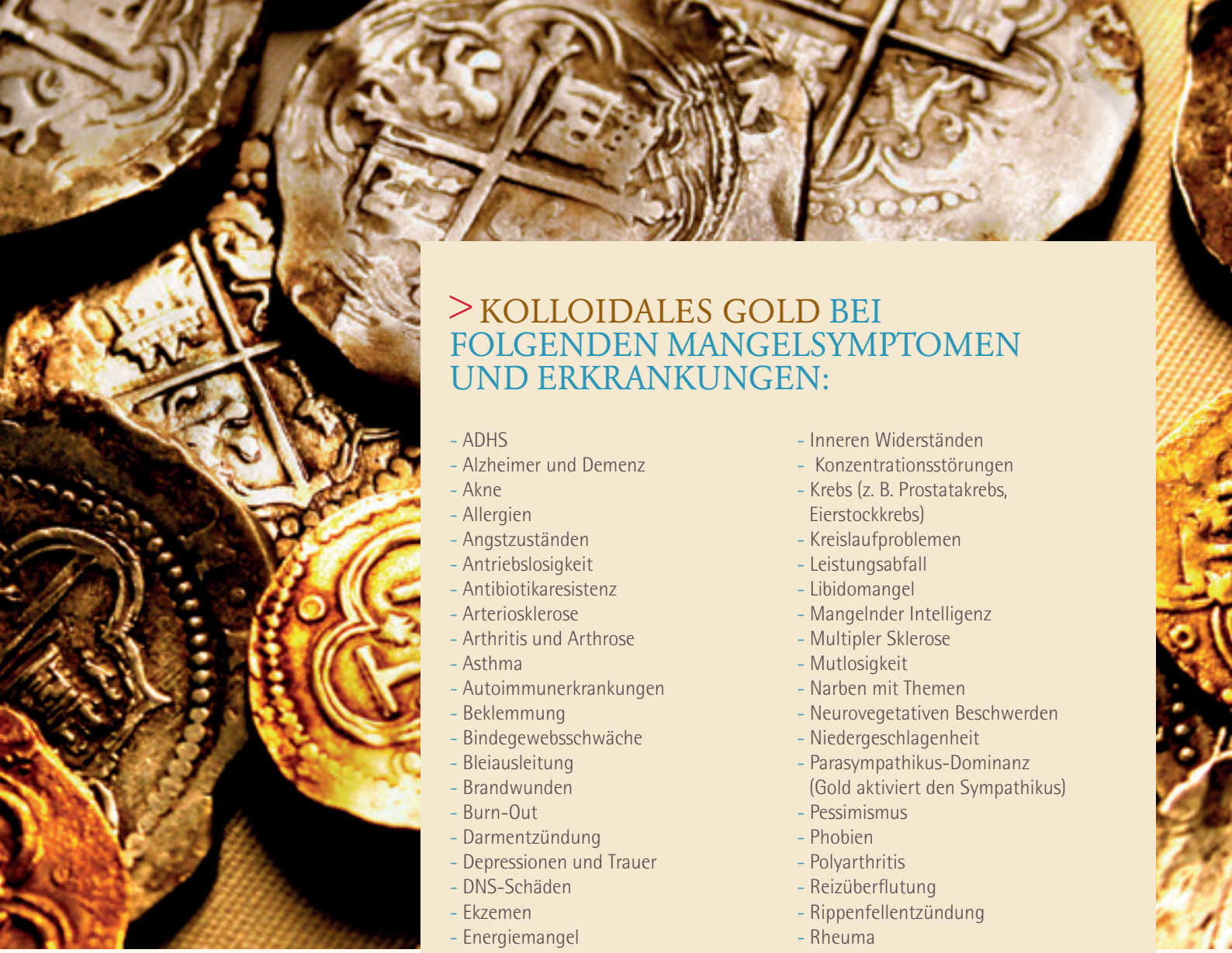
Gold steuert das Herz-Kreislaufsystem und löst Ablagerungen

Die wohl stärkste Wirkung hat *kolloidales Gold* aber auf unsere „innere Sonne“, das Herz. Es wird bei Herzrhythmusstörungen und bei Herzwassersucht angewendet. Durch seinen „Anti-Glykation-Effekt“, kurz AGEs (Advanced Glycation Endproducts) wirkt Gold gegen Verklebungen von Kollagenfasern in den Gefäßen. Diese Gefäßablagerungen werden durch unkontrollierte Reaktionen von Zucker mit Proteinen und Lipiden (Fetten) hervorgerufen. Sie stören die Funktion der Zellen und das körpereigene Reparatursystem.
Auch Bindegewebe und Haut leiden darunter, was zu einer Verhärtung von Kollagenfasern führt, wobei Elastizität verloren geht, die Haut erschlafft und Falten entstehen. Bei fortschreitender Verklebung entwickeln sich sogar Entzündungen in den Zellen mit Juckreiz, Ekzemen und allergischen Reaktionen. *Kolloidales Gold* ist hier oft hilfreich.



Gold hemmt Entzündungen

Kolloidales Gold hilft den Zellen gesund zu bleiben, da es die Produktion zweier Radikalfänger stimuliert: SOD und Glutathion. SOD – das „Methusalem-Enzym“ – wehrt freie Radikale ab und lässt uns langsamer altern. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans in der Zelle. Es ist an entscheidenden Stoffwechselvorgängen beteiligt, stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen. Gold soll sogar dort noch helfen, wo Antibiotika nicht mehr greifen. Während Antibiotika das „Heilsymptom“ Fieber unterdrücken und die Immunabwehr schwächen, aktiviert *kolloidales Gold* die gesamte Abwehr. Selbst TBC verursachende Bakterien sind unter Anwesenheit von *kolloidalem Gold* nicht lebensfähig. Gold hemmt alle durch Streptokokken verursachte Erkrankungen sowie Darmentzündungen, Ekzeme, Akne, Herzinnenhautentzündung, Rippenfellentzündung. Es ist hilfreich bei allen entzündlichen und degenerativen Prozessen von Gelen-



> KOLLOIDALES GOLD BEI FOLGENDEN MANGELSYMPTOMEN UND ERKRANKUNGEN:

- ADHS
- Alzheimer und Demenz
- Akne
- Allergien
- Angstzuständen
- Antriebslosigkeit
- Antibiotikaresistenz
- Arteriosklerose
- Arthritis und Arthrose
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Beklemmung
- Bindegewebsschwäche
- Bleiausleitung
- Brandwunden
- Burn-Out
- Darmentzündung
- Depressionen und Trauer
- DNS-Schäden
- Ekzemen
- Energiemangel
- Entzündungen
- Fettsucht
- Gehirnfunktionen, Gedächtnis
- Gicht
- Hautalterung
- Hautgeschwüren
- Herzrhythmusstörungen Herzinnenwandentzündung
- Herzwassersucht
- Hyperaktivität
- Immunsystem
- Impfschäden
- Inneren Widerständen
- Konzentrationsstörungen
- Krebs (z. B. Prostatakrebs, Eierstockkrebs)
- Kreislaufproblemen
- Leistungsabfall
- Libidomangel
- Mangelnder Intelligenz
- Multipler Sklerose
- Mutlosigkeit
- Narben mit Themen
- Neurovegetativen Beschwerden
- Niedergeschlagenheit
- Parasympathikus-Dominanz (Gold aktiviert den Sympathikus)
- Pessimismus
- Phobien
- Polyarthritis
- Reizüberflutung
- Rippenfellentzündung
- Rheuma
- Schäden des Nervensystems
- Schlafstörungen (4 Uhr aufwachen)
- Schüttelfrost und Hitzewellen
- Schutz vor Manipulation
- Selbstwertproblemen
- Sonnenschutz
- Spondylitis
- Streptokokken
- Stress
- Süchten
- TBC
- Wirbelsäulenschmerzen
- Wundheilungsstörung

ken wie Polyarthritis, Arthritis, Spondylitis, Gicht und Arthrose.

Gold entgiftet Blei

Gold ist außerdem der Gegenspieler von Blei und leitet Blei aus. Blei gehört zu den Schwermetallen, die der Körper sonst nicht von alleine ausscheiden kann. Bleibelastungen waren früher durch alte Bleiwasserrohre oder bleihaltiges Benzin häufig. Blei ist außerdem enthalten in Lippenstiften, Keramik mit niedrigen Brenntemperaturen oder Kristallgläsern. Viele Kinder, die Eisenmangel haben – und das sind aufgrund des Wachstums sehr viele – haben gleichzeitig Bleiüberschüsse im Körper.

Gold stabilisiert Therapieerfolge und entstört Narben

Mit Gold scheinen sich Verarbeitungsprozesse leichter in der Tiefe abschließen und alles in der Therapie bisher Erreichte stabilisieren zu lassen. Bei Narben kann man *kolloidales Gold* übrigens auch anwenden. Es hilft gegen den psychischen Schock, der mit der Entstehung der Narbe verbunden ist, „nimmt das Thema raus", während *kolloidales Germanium* die verloren gegangene Ordnung wiederherstellt.

Wie wird kolloidales Gold angewendet?

Kolloidales Gold ist völlig rein, ohne Anbindung an einen anderen Stoff. Daher ist es farblos. Man kann es als *kolloidales Goldöl* einfach in die Haut reiben, am besten von morgens bis Sonnenhöchststand mittags. Es dringt ein und stellt sich den Zellen sofort zur Verfügung, ohne über den Stoffwechselprozess resorbiert werden zu müssen. In 3 Wochen wird es von alleine wieder ausgeschieden. Denn dann hat es sein umfassendes Werk getan und die innere Sonne wieder zum Leuchten gebracht.



DEM WINTER-BLUES ENT-KOMMEN

Grau in Grau der Himmel, das Wetter kalt, naß und ungemütlich – da ist ein Stimmungstief bei vielen nicht mehr weit. In der kalten Jahreszeit nehmen Depressionen rasant zu. Fehlendes Sonnenlicht ist eine wichtige, aber nicht die einzige Ursache dafür.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die meisten Menschen lieben den Frühling oder den Sommer. Sobald es draußen kalt und dunkel wird, treibt es sie in wärmere Gefilde, zumindest in Gedanken. Hauptsächlich mag das daran liegen, dass wir die Wärme lieber mögen, dass die lebendige Natur mit ihrem Farbenspiel das Herz erfreut und wir die milden Monate mit Aufenthalt im Freien und Urlaub verbinden. Aber natürlich spielt auch das Sonnenlicht eine wichtige Rolle. Solange es nicht zu stark ist, fühlt es sich angenehm an und seine UVB-Strahlen lösen in unserer Haut die Bildung des "Stimmungs-Vitamins D" aus. Wird im Spätherbst und Winter die Sonneneinstrahlung flach und schwach, nützt der Aufenthalt im Freien nicht mehr viel - die UVB-Strahlen erreichen uns nicht.

Wenn das Sonnenlicht fehlt

Ob die im Sommer angelegten Vitamin D-Speicher auch über den Winter ausreichen, hängt von einigen Faktoren ab und ist individuell zu sehen. Jedenfalls kann man einen Mangel im Blut leicht bestimmen lassen. Manche merken ihn auch schon an der schlechteren Stimmung, sobald es dem Winter zugeht. Leichte bis schwere Depressionen können als Ursache durchaus einen Vitamin D-Mangel haben, aber das lässt sich mit Vitamin D-Präparaten beheben. Mitunter spielt auch Bormangel eine Rolle, denn das seltene Bor ist im Körper für die Umwandlung in die aktive Vitamin D-Form vonnöten und etwa im Moringablatt enthalten. Leber und Nieren sind ebenso an der Umwandlung beteiligt und können gegebenenfalls die Ursache sein, wenn sich der Vitamin D-Spiegel trotz extra Einnahme als Nahrungsergänzung nicht anheben lässt. Schließlich spielt auch noch die Form des zugeführten Vitamin D eine Rolle und eventuell auch die Dosis. Dort scheiden sich allerdings die Geister. Dosierungen von 1000 internationalen Einheiten (IE) täglich werden von den Behörden gerade noch toleriert, doch bei 20.000 bis 50.000 IE muss man auf Importe vor allem aus Holland zurückgreifen. Dort herrscht zwar auch die EU, aber die Reglementierung durch den Staat dürfte nicht so streng sein. Hochdosierungen gelten als nicht garantiert sicher, was Nebenwirkungen betrifft, vor allem muss hier unbedingt mit Vitamin K2 kombiniert werden, da durch Vitamin D verstärkt Kalzium aufgenommen wird. Durch Vitamin K2 wird es am geplanten Zielort, nämlich den Knochen und Zähnen eingelagert anstatt im ungünstigsten Fall in Gefäßen (Arteriosklerose), Gelenken (Arthritis) oder in den Nieren (Steinbildung).

Mit dem richtigen Präparat ist es aber gar nicht unbedingt nötig, das schwer aufnehmbare, da fettlösliche Vitamin D so extrem hoch zu dosieren. Es gibt zwei wunderbare Vitamin D-Zubereitungen, die genau dort ansetzen. Die Rede ist von *liposomalem Vitamin D (+K2)* und von *Krillöl mit Vitamin D (+Astaxanthin+K2)*. Um die bestmögliche Aufnahme der natürlichen Vitamin D-Quellen zu erzielen, nutzen beide einen kleinen "Trick": Phospholipide schließen das Vitamin D ein und dienen als Träger. Da sie bevorzugt aufgenommen werden, wirken sie schneller und besser. Im Falle des Krillöls ist zusätzlich der schnelle Transport der Omega 3-Fettsäuren und des wertvollen, entzündungshemmenden Astaxanthins zu erwähnen. Krillöl fördert die Bildung von Botenstoffen im Gehirn und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.

> WORAN ERKENNT MAN VITAMIN D-MANGEL?

Neben einer Verschlechterung der Stimmungslage steigt auch die Infektanfälligkeit, die Festigkeit der Knochen und Zähne leidet, die Muskeln werden geschwächt. Der Blutdruck und der Puls können erhöht sein sowie die Anfälligkeit für Tumore, Asthma, Allergien, Diabetes und Autoimmunerkrankungen ansteigen. Es kommt zu nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, zu Muskelzucken, Schmerzen im Rücken und Nacken, die nachts und bei Anstrengung schlimmer werden, zu Schwindel, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Übelkeit bei Anstrengung. Vitamin D-Mangel wird auch angezeigt durch Flecken und Rillen an den Fingernägeln (kann aber auch Zinkmangel sein) sowie Wachstumsschmerzen und Wachstumsstörungen bei Kindern (kann auch Vitamin B6 Mangel sein). Typisch sind außerdem eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit (rascher Sonnenbrand) und Sonnenallergie!



Warum Viren uns depressiv machen

Dass Vitamin D-Mangel die Anfälligkeit für grippale Infekte erhöht, ist längst kein Geheimnis mehr. Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind gerade in der kalten Jahreszeit keine Seltenheit. Aber wird man deshalb gleich verzagt und depressiv werden? Ja, das ist möglich, denn virale Infekte können anhaltende Stimmungstiefs auslösen. Wer sich während und auch nach einem Infekt weinerlich, nicht umsorgt und verzweifelt fühlt, fast kindlich hilflos, der braucht viel mehr Verständnis und Zuwendung durch seine Angehörigen. Virale Infekte verursachen sogar ein für Depressionen typisches Beschwerdebild mit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Schwermütigkeit. Ursache ist die Beeinflussung der Psyche durch die Aktivitäten der eigenen Immunabwehr!
Am Universitätsklinikum Freiburg fand man heraus, warum das der Fall ist. Durch ein die Virusabwehr steuerndes Protein werden die Nervenzellen einer bestimmten Hirnregion (Hippocampus) gehemmt. Dadurch werden sie in ihrer Fähigkeit eingeschränkt, ein Feedback zu geben. Genau diese verminderte Anpassungsfähigkeit der Nervenzellen findet man im Hippocampus auch bei einer Depression.

Depressive stehen unter Dauerstress

Nicht jeder, der hin und wieder schlechte Stimmung hat, ist gleich depressiv. Und doch sollte man aufmerksam sein, ob sich die schlechten Tage – mit oder ohne virale Belastung – häufen. Wer sich vermehrt gestresst fühlt, sollte besonders achtsam sein. Denn typisch für die verminderte Anpassungsfähigkeit im Hippocampus bei Depression und viraler Belastung ist, dass die Ausschüttung von Stresshormonen nach Stress nicht wieder herunterreguliert werden kann. Der "Stress-Aus-Knopf" in Form der notwendigen negativen Rückkoppelung kann nicht betätigt werden.
Oftmals ist bei Depressiven der Hippocampus überdies verkleinert und sie haben überhaupt weniger stressregulierende Rezeptoren zur Verfügung, was sich mit ziemlich hoher Sicherheit auf kindliche Traumen zurückführen lässt. Kann bei Kleinkindern nicht durch Nähe und Fürsorge der Mutter Sicherheit, Vertrauen und Wohlbefinden aufgebaut werden und/oder es kommt zu traumatischen Erlebnissen, bilden sich auch weniger stressregulierende Rezeptoren im Hippocampus aus, deren Aktivierung den Stress beenden würde.
Da niemand nur in einer heilen Welt aufgewachsen ist und auch Traumen zum Leben dazu gehören, ist jeder mehr oder weniger gefährdet, depressive Phasen in seinem Leben durchzumachen. Man kann aber eine Menge tun, um das Problem nicht überhandnehmen zu lassen. Mithilfe der Psychokinesiologie, die von Kinesiologen angeboten wird, lassen sich ungelöste seelische Konflikte und Traumen mitunter schnell lösen, womit auch eine bessere energetische Versorgung der belasteten Gehirnareale einhergeht und Depressionen sich positiv beeinflussen lassen. Und es gibt noch eine weitere Hilfe:

Adaptogene aus der Natur gegen den Winterblues

Die übersteigerte Stressausschüttung abstellen, verlorene Energie zurückbringen, Wohlbefinden wiederherstellen, indem die körpereigenen "Glücksbotenstoffe" gefördert werden und oftmals auch noch antivirale Wirkung – all das bieten sogenannte Adaptogene. Viele Pflanzen und auch Vitalpilze zählen dazu. Adaptogen bedeutet, dass die Anpassung, selbst wenn sie gehemmt wurde, unterstützt wird. In vielen Fällen wirken Adaptogene auch noch antiviral. Es ist schon interessant, dass die Natur genau die Wirkweisen bereitstellt, die der Mensch kombiniert braucht. Man müsste nicht einmal die eben genannten komplizierten Zusammenhänge kennen, um mit einem adaptogenen Naturmittel Hilfe zu finden, wie ein Blick auf die nachfolgende kleine Auswahl zeigt.

Stimmungstiefs und Viren: Tulsi, das heilige Basilikum

Der *Tulsi Tee* schenkt ein entspanntes Gefühl der Geborgenheit und der inneren Freude. Tulsi gilt als heiligste, spirituellste Pflanze im Hinduismus. Abends eine Kanne



Tulsi Tee und die Welt ist wieder in Ordnung. Tulsi beendet die Stresshormonausschüttung und baut dadurch langfristig die durch Stress angespannte Hormonsituation in der Nebenniere wieder auf. Interessanterweise ist gerade der *Tulsi Tee* gleichzeitig auch ein wirksames Mittel im Kampf gegen Viren. Das letzten Winter sehr aktive Adenovirus etwa lässt sich mit dem *Tulsi Tee* entscheidend zurückdrängen und auch andere Viren haben mit diesem ebenso einfachen wie wirksamen Naturmittel keine Chance.

Viren und Stress: Sternanis

Das im Winter so gern verwendete Gewürz sorgt für innere Wärme und bekämpft Viren, indem es sie an der Vermehrung hindert. Bei den ersten Anzeichen eines Infekts eingenommen, erspart der *Sternanis* oft tagelanges Kranksein. Er ist zusätzlich schleimlösend bei Husten und hilfreich bei Lungenentzündung. Doch *Sternanis* lindert als Adaptogen auch Stress. Man kann endlich abschalten und bekämpft gleichzeitig Viren. Beides wirkt sich positiv auf den Hippocampus aus und das Stimmungstief zieht vorüber. Übrigens kann *Sternanis* eine entscheidende Hilfe für Diabetiker sein, wenn der Blutzuckerspiegel infolge eines grippalen Infekts ansteigt. Sowohl Dauerstress als auch Viren belasten Diabetiker besonders. Denn können bei einer Virusinfektion durch Hemmung des Hippocampus Stresshormone nicht heruterreguliert werden, werden die Insulinausschüttung und die Glukoseaufnahme der Zelle gehemmt. Der Blutzucker steigt. Das zeigt, dass Viren als Diabetesauslöser eine Rolle spielen, dass sich Diabetes bei einem akuten Infekt verschlechtert und eventuell sogar eine chronische Virenbelastung (z. B. Eppstein-Barr-Virus) einer Heilung im Wege steht.

Regeneration der Nerven: Hericium Vitalpilz

Wenn die Stimmung sinkt, hat sich für viele auch der *Hericium Vitalpilz* bewährt. Denn er stärkt das Nervensystem, übt eine stimulierende Wirkung auf den bei Depressionen verminderten Nervenwachstumsfaktor aus und regeneriert angekratzte Nerven. Antivirale Wirkung zeigen alle Vitalpilze. Der *Hericium Vitalpilz* hat keine Nebenwirkungen und macht nicht abhängig!

> WAS SONST NOCH HELFEN KANN

Natürlich gibt es noch viel mehr, was man bei einem Stimmungstief berücksichtigen sollte.

- Häufig ist ein Mangel an B-Vitaminen mitbeteiligt. Abhilfe schafft der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Insbesondere das Vitamin B12 ist beim Winterblues aufgrund des winterlichen Lichtmangels von Bedeutung, da es die Melatoninbildung steuert und den Schlaf-Wach-Rhythmus maßgeblich beeinflusst.
- Essentielle Aminosäuren (*Aminosäuren I*) können fehlen.
- Eisen-Mangel kann vorliegen. *Eisen-Chelat* oder das *Moringablatt* helfen. *Moringablatt* ist ebenfalls ein Adaptogen, enthält viele Nährstoffe, darunter auch Eisen und B-Vitamine.
- Die Schilddrüse kann schwächeln, etwa weil Jod fehlt. Die *Buntnessel* kann antidepressiv wirken, indem sie die Ausschüttung und Aufnahme des Schilddrüsenhormons verbessert.
- *Kolloidales Gold* oder *kolloidales Lithium* können ebenfalls stimmungsaufhellend wirken.

Leberentlastung und Gelassenheit: Reishi Vitalpilz

Mit dem *Reishi* lässt der Stress nach, zusätzlich werden Leber und Lunge gestärkt und Viren bekämpft. Vor allem Frustrierte mit unterdrückten Aggressionen und Wut finden durch den *Reishi* Erleichterung. Solche Emotionen belasten die Leber. Sie resultieren nach TCM-Denken aus gestauter Energie im Lebermeridian, nach der TCM ein Hauptauslöser für Depressionen. Außerdem ist die Leber der Sitz der "Hun-Seele", des Unbewussten. Erinnerungen an frühere Leben sind in der Hun-Seele gespeichert. Träumen wir, ist die Hun-Seele aktiv. Haben wir Albträume und sind wir schlaflos zur Hauptzeit der Leber zwischen ein und drei Uhr nachts, deutet das auf eine Belastung der Leber hin.

Serotonin anheben mit der Rhodiola rosea

Im Winter wird aufgrund des Lichtmangels weniger vom Wohlfühl- und Glücksbotenstoff Serotonin gebildet. Daraus kann sogar eine richtige Depression entstehen, die Saisonal Abhängige Depression (SAD). Sie unterscheidet sich von anderen Formen der Depression, da sie nicht von Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Schlaflosigkeit begleitet wird, sondern von Heißhunger auf Süßes, Gewichtszunahme und großem Schlafbedürfnis. *Rhodiola rosea*, die Rosenwurz, fördert die Serotoninbildung und wird traditionell auch gegen Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und Burnout eingesetzt. Sogar verschiedene negative Emotionen wie Aggressionen, Angst oder Trauer lassen sich damit so stark lindern, dass man über Krisenzeiten viel leichter hinwegkommt. Auffällig ist, wie viel Energie die Rhodiola Wurzel schenkt. Schlechte Stimmung geht häufig mit Energielosigkeit einher und schwindet ganz von alleine, sobald man wieder aus dem Energietief herausgekommen ist. *Rhodiola rosea* wird als Monosubstanz alleine oder auch als Mischung (*Rhodiola Mix*) mit *Cordyceps* und *Yamswurzel*, zwei weiteren Anti-Stress- und Power-Substanzen, angeboten. Da hochdosiertes Rhodiola von der Wirkung her wieder nachlässt, sollte man es lieber eine Zeit lang stetig und in der empfohlenen Dosis nehmen und nur im Akutfall in einer höheren Menge.

Die Niere stärken: Cordyceps Vitalpilz

Der *Cordyceps sinensis* kommt ursprünglich aus Tibet. Er hemmt nachweislich das Enzym Monoaminooxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Wie bestimmte Anti-Depressiva, sogenannte MAO-Hemmer, kann auch der *Cordyceps* Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Er enthält außerdem die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann und balanciert die Schilddrüsenaktivitäten, die sich ebenfalls auf die Psyche auswirken. Der *Cordyceps* wirkt auch stärkend und ausgleichend auf die Meridiansysteme von Herz, Lunge, Leber und Niere sowie gegen chronische Müdigkeit und Viren. Gerade eine schwache Nierenenergie steht in der TCM für Ängste, damit eng verbunden Depressionen, ein Mangel an Willenskraft und das Gefühl der Leere. Wird aber die Nierenenergie verbessert, legt sich die Angst, weicht Erschöpfung der Regeneration, die Depression der Lebenslust.



IM WINTER IST NIEREN-ZEIT!

Wir sind stärker von den Rhythmen der Natur abhängig als wir glauben. Der Winter ist nach chinesischem Denken die wichtigste Zeit, um die Niere und ihr Partnerorgan, die Blase, zu regenerieren. Alle guten Maßnahmen, die man diesen Organen während ihrer "Hauptzeit" zukommen lässt, wirken sich doppelt günstig aus. Alles, was ihnen schadet, wirkt sich umso negativer aus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

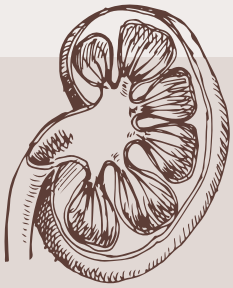
Nach der Naturphilosophie des Taoismus, dem auch die Traditionelle Chinesische Medizin entspringt, regiert im Winter das Wasserelement. Die ihm zugeordneten Organe Niere und Blase haben jetzt Hauptregenerationszeit. Der Nierenmeridian, der die Nieren energetisch versorgt, bekommt jetzt bevorzugt Energie und übernimmt die Herrschaft im Meridiansystem des Menschen. Das ist mit der traditionellen Pulsdiagnose am Handgelenk nachvollziehbar – bei jedem Menschen!

Im Winter ruht der Same in der Erde. Jetzt werden Kräfte gesammelt. Altes stirbt, Neues bereitet sich vor, noch verborgen unter Schnee und Eis. Der Winter entspricht dem fortgeschrittenen Lebensalter, der Sammlung und Weisheit. Man geht in sich, sucht in der Tiefe nach der Essenz des Lebens. Und wird frei von Angst.

Wer jetzt richtig vorgeht, kann nicht nur die Organe Niere und Blase selbst stärken, er kann insgesamt physisch, psychisch und energetisch profitieren. Im Frühling wird er dann kraftvoll durchstarten können, statt von Frühjahrsmüdigkeit geplagt zu werden.

Auspowern schadet der Nierenenergie

Stattdessen tun viele gerade das Gegenteil von dem, was Niere und Blase jetzt fordern. Kräfteraubendes, hektisches Leben, auspowern, langes Aufbleiben, das Festhalten an anstrengenden, gestörten Beziehungen, sexuelle Ausschweifungen und abkühlende Nahrungsmittel verzeiht der Körper bestenfalls im Sommer, entspricht aber schon gar nicht den



> ANZEICHEN EINER NIEREN-SCHWÄCHE SIND:

- Erhöhter Kreatininwert im Blut
- Tränensäcke (Schwellung unter den Augen) oder dunkle Augenschatten
- Empfindliche Ohren, Neigung zu Mittelohrentzündungen
- Schuppige Haut hinter den Ohren
- Kalte Füße, zu Schweißbildung neigend
- Kälte- und Zugempfindlichkeit
- Geplatzte Äderchen innen rund um die Knöchel
- Vorliebe für die Farbe Schwarz
- Müdigkeit
- Haarausfall
- Ängste, Verzagtheit, Depression
- Ekzeme, Akne, Hautausschläge
- Blähungen
- Schmerzen im unteren Rücken
- Häufige Harnwegsinfektionen
- Anämie

energetischen Gegebenheiten des Winters. Je älter man ist, desto weniger verträgt man es. Das Ergebnis ist eine schwache Nierenenergie, die nicht nur mit vermehrten Problemen, sondern auch mit depressiver Stimmung, Ängsten, Verwirrtheit, Verzagtheit, Erschöpfung und Kälte einhergeht. Dabei wird mitbeeinträchtigt, was nach den Lehren der TCM von einer starken Nierenenergie abhängt: die Potenz, das Haar, die Ohren, die Zähne und die Knochen. Gibt es in diesen Bereichen Probleme jeglicher Art, ist auf die Nierenenergie ganz besonders zu achten.

Außerdem wird in der TCM zwischen einer Yin- und einer Yang-Schwäche der Nieren unterschieden mit sogar gegensätzlichen Symptomen. Nieren-Yin-Mangel äußert sich in Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Haarausfall, Hitzewallungen, Schilddrüsenüberfunktion, Verstopfung, Osteoporose oder frühzeitigem Ergrauen. Nieren-Yang-Mangel hingegen verursacht Antriebslosigkeit, kalte Füße und Neigung zu frieren, Wasseransammlungen, nächtlichen Harndrang, morgendlichen Durchfall, Schilddrüsenunterfunktion, Fruchtbarkeitsprobleme und Schwerhörigkeit. Ein Ausgleich wird in der TCM in erster Linie über die Ernährung (siehe Kasten Ernährung) und mithilfe von körperlichen Übungen (Qi-Gong) geschaffen. Immer ist empfohlen, im Winter dreimal täglich warm zu essen, langes köcheln oder braten der Speisen sowie bevorzugt dunkle, salzige Nahrungsmittel und solche aus dem Wasser (Fisch). Dunkle Nahrungsmittel sind: Wildreis, schwarze Bohnen, Johannisbeeren, schwarze Datteln oder Trockenpflaumen.

Die Aufgaben der Niere

Die westliche Sicht auf die Niere hat andere Schwerpunkte. Sie betrachtet physiologische Abläufe und die Funktion des Organs selbst. Fünfmal pro Stunde fließt unser gesamtes Blut durch die Nieren. Sie filtern Stoffwechselschlacken heraus, reinigen, entgiften, befreien von überschüssigem Salz, setzen Hormone frei zur Regulation des Blutdrucks, zur Bildung roter Blutkörperchen und zum Aufbau des Vitamin D. Sie regulieren den Wasser-und Elektrolythaushalt sowie den Säure-Basen-Haushalt und produzieren ein bis zwei Liter Urin pro Tag.

Wer die Nieren oft belastet oder schlechte Lebensgewohnheiten hat, kann mit der Zeit an den gesundheitlichen Folgen leiden. Steigt etwa Kreatinin (ein Stoffwechselprodukt), verschlechtert sich die Funktionstüchtigkeit der Nieren. Das Blut wird nicht ausreichend gefiltert, man fühlt sich aufgebläht und müde. Nierenbeschwerden können schwerwiegende Folgen haben, daher ist Vorsorge und eine Pflege der Nieren zu empfehlen. Ausreichend Wasser trinken ist das bekannteste "Gebot". Auch die Füße und Nierengegend warm halten und ausreichend schlafen, Stress meiden, mit Fleisch, Wurst, Alkohol und Salz sparsam umgehen und nur unraffiniertes Natursalz verwenden, sind weitere bekannte "Nierentipps". Wichtig ist auch Harndrang nicht stundenlang zurückzuhalten, da der Urin dadurch zu stark konzentriert wird. Übermäßig säurebildende Nahrungsmittel meiden, auf Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte achten, besonders, wenn das Gefäßrisiko durch Diabetes erhöht ist. Diabetiker müssen "gut eingestellt" sein, um die Niere nicht zu schädigen und sie brauchen Bewegung. Raucher sind besonders anfällig für Nierenerkrankungen. Das gilt besonders für Diabetiker.

NATURMITTEL ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NIEREN

Cordyceps verbessert die Nierenenergie

Auch ein langes Leben hängt von einer guten Nierenenergie ab. Nach der TCM wird jeder Mensch mit einem bestimmten Energiereservoir geboren, genannt "vorgeburtliches Qi" oder Essenz (Jing). Der *Cordyceps Vitalpilz* ist eine der ganz wenigen Naturmittel, der die vorgeburtliche Lebensenergie wieder "nachfüllen" kann. Gerade im Winter, wenn Niere und Blase aufgrund der herrschenden Kälte gefährdeter sind, und im hohen Lebensalter, wenn die Kraft nachlässt, kann der *Cordyceps* diese Organe und die gesamte Konstitution oft grundlegend stärken, weshalb er bei den chinesischen Kaisern mit Gold aufgewogen wurde. Er schützt vor Nierenschäden durch Kontrastmittel und unterstützt die Nierenfunktion nach einer Nierentransplantation und baut die stressgeplagte Nebenniere wieder auf. Nebenbei unterstützt er noch vieles andere wie Leber und Lunge, Prostata, Herz, Kreislauf und Immunsystem (Viren!) und hilft gegen chronische Müdigkeit sowie Depressionen.

Ingwer als Wickel und zum Einnehmen

Ingwer ist beeindruckend wirksam in Bezug



> INGWER-WICKEL

Er verbessert die Durchblutung des Nierenbereichs, entsäuert, entgiftet. Gemahlenen Ingwer (bio) mit wenig heißem Wasser übergießen und zu Brei verrühren.

Baumwolltuch darin tränken, auswinden und so warm wie möglich auf beide Nieren legen, Baumwolltuch und Decke darüber, eventuell Wärmeflasche zusätzlich. 20 bis 30 Minuten, danach weiter ruhen.

auf die Reinigung der Nieren und in Bezug auf die Nierenenergie. Giftstoffe und schädliche Stoffe werden ausgespült, man fühlt sich auch seelisch gestärkt. Zusätzlich wirkt *Ingwer* gegen Kälte und positiv auf Verdauung, Leber, Blähungen, Schmerzen und Immunsystem. *Ingwer* ist ein stark unterschätztes Heilmittel, das sogar gegen Krebszellen aktiv wirksam ist. Seine Schärfe mag und verträgt nicht jeder, darum sind *Ingwer* Kapseln eine gute und sogar noch wirksamere Alternative.

Curcumin und Krillöl gegen Oxidationsprozesse

Curcumin, der Wirkstoff der Kurkumawurzel, ist sehr hilfreich bei Nierenbeschwerden und beugt sogar diabetischen Nierenschäden vor. Es besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, hilft die Leber zu entgiften und die Nieren zu reinigen, wirkt Nierenentzündungen entgegen. Die Funktion der Nieren normalisiert sich, indem der schädliche Einfluss der Freien Radikale – etwa bei Diabetes – reduziert wird. *Curcumin* erhöht die Menge an Glutathion (das wichtigste Antioxidans der Zelle) sowie die Glutathion-Peroxidase-Aktivität in den Nieren und verhindert eine Oxidation der Blutfette. Auch *Krillöl mit Astaxanthin* richtet sich gegen Freie Radikale, welche die Blutfette oxidieren lassen, zusätzlich senkt es die Blutfette und verdünnt etwas das Blut, was wiederum den Blutdruck senkt. Damit werden die feinen Blutgefäße der Niere vor Arteriosklerose geschützt.



> NIEREN STÄRKENDE ERNÄHRUNG IM WINTER

Frühstück:
Hirse- oder Polentabrei oder Süßreis, immer frisch machen oder für ein paar Tage vorbereiten. Dazu geschnittenes Trockenobst, geriebene Nüsse, Zimt, Zitronenschale. Mit Kompott essen. Dazu sind Früchte geeignet wie Birnen, Zwetschken und Äpfel, außerdem Gewürze wie Nelken, Zimt, Vanille und Kardamom.

Mittag oder Abend:
Langgekochte Hühnersuppe, Gemüsesuppen (Kürbis, Kartoffel, Brokkoli etc.), Braten im Rohr mit Lamm, Huhn, Lachs, aus gekochten Gemüsesorten (rote Rübe, Kartoffel, Bohnen, Linsen etc.), Gemüseeintopf der Saison

Gesunder Wintersnack:
Maroni, Nüsse, getrocknete Früchte, Kompott

Stärkung des Nieren-Yin:
Algen (besonders Wakame), Amaranth, Bohnen (schwarz oder dunkel), Brombeeren, Fisolen (grüne Bohnen), Heidelbeeren (Blaubeeren), Himbeeren, Hirse, Johannisbeeren, Kokosnuss und –milch, Linsen, Maulbeerfrüchte, Olivenöl, Rosinen, schwarzer Sesam, Sesamöl, Shiitake Pilze, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Sonnenblumenkerne, Tofu, dunkle Weintrauben

Stärkung des Nieren-Yang:
Scharf oder salzig essen, thermisch wärmend bis erhitzend (lange köcheln, braten), Ingwerwurzel, Karpfen, Lauch, Quinoa, Rotwein, Sardine, Walnuss, Wildreis

Yin und Yang stärkend:
Hafer, Kürbiskerne und –öl, Maroni

Löwenzahn oder Brennnessel entwässern, senken Bluthochdruck

Der Extrakt der *Löwenzahnwurzel* reinigt Nieren, Blut und Lymphe, entsäuert, regt allgemein den Stoffwechsel an und verbessert die Entgiftung insgesamt. Er wirkt harntreibend ohne Ausschwemmung von Mineralstoffen, wie das bei entwässernden Medikamenten geschieht. *Löwenzahn* wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts außerdem harnverdünnend und kann deshalb zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten ("Blasenentzündung"), Reizblase, Gicht, Wasseransammlungen, Nierengrieß und Nierensteinen eingesetzt werden. Hautleiden können sich ebenfalls bessern, hängen sie doch häufig mit Nierenschwäche zusammen. Bei Kaliumverbot infolge akutem Nierenversagens, chronischer Niereninsuffizienz und Nebennierenrinden-Insuffizienz (Morbus Addison) ist *Löwenzahn* aufgrund seines Gehalts an Kalium ungeeignet. Zu erhöhten Kaliumspiegeln kommt es auch durch verschiedene Medikamente wie z.B. ACE-Hemmer (Blutdrucksenker).
Die *Brennnessel* wirkt sehr ähnlich und zusätzlich senken beide Pflanzen Bluthochdruck. Dieser ist die häufigste Ursache für Nierenversagen und andererseits kann eine Nierenerkrankung die Ursache für Bluthochdruck sein. Hoher Blutdruck verachtzehnfacht das Risiko einer Nierenerkrankung und deshalb sollte er nicht höher als 120 zu 80 sein. In der traditionellen Medizin Marokkos wird die *Brennnessel* bei Bluthochdruck verordnet, da sie entspannende Wirkung auf die Blutgefäße hat und übermäßige Blutgerinnung verhindert. Das Blut wird verdünnt und damit leichter fließfähig, was sich positiv auf den Bluthochdruck auswirkt.

Akazienfaser entlastet die Niere

Ballaststoffe wie die afrikanische *Akazienfaser* tun nicht nur dem Darm gut, sie helfen auch die Nieren zu entlasten, indem Ammoniak gebunden und dadurch weniger Harnsäure produziert wird. Der Effekt ist mitunter so dramatisch positiv, dass sich die Notwendigkeit einer Dialyse hinauszögern ließ. Außerdem kann etwa das Binden von Kalium günstig sein.

Vitamin K2 und Zitronen gegen Nierensteine

Nierensteine können die Nierengänge verlegen und zu schlimmen Koliken führen.
Die selteneren Steine aus Salzen der Harnsäure (Uratsteine) lösen sich häufig durch tägliches Trinken von Zitronensaft (zwei Zitronen frisch gepresst) auf.
Bei kalziumhaltigen Steinen (Oxalsteine), die etwa 80 Prozent sämtlicher Nierensteine ausmachen, ist die Zitronendiät machtlos. Eventuell kann hier *Vitamin K2* helfen, das auf jeden Fall vorbeugend zu empfehlen ist, wenn man zu Steinbildung neigt. *Vitamin K2* sorgt dafür, dass Kalzium dort eingelagert wird, wo es gebraucht wird: In Zähnen und Knochen. Und dass es dort wieder aufgelöst wird, wo es irrtümlich gelandet ist und Probleme macht: In Gefäßen, Gelenken und Nieren.

Tulsi Tee, Buntnessel und Sternanis

Tulsi Tee – das heilige Basilikum - stärkt Nieren und Nebennieren, die unter Stress sehr leiden. Außerdem löst Tulsi Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.
Die *Buntnessel* verhindert, dass sich Bakterien in der Blasenschleimhaut verstecken können, schmeißt sie dort förmlich hinaus, sodass sie vom Harn mühelos weggespült werden können. *Sternanis* hilft oft bei Reizblase oder wenn sich eine Verkühlung zeigt.



WEIH-RAUCH

EIN ALTES HEILMITTEL WIRD NEU ENTDECKT

Weihrauch war schon in der Antike heiß begehrt. Er zählt bis heute zu den spannendsten Naturstoffen, die je entdeckt wurden. Seit Weihrauch nicht nur im Ruf steht, bei Entzündungen gut zu helfen, sondern auch bei Tumoren, ist die Wissenschaft nun wieder verstärkt am alten Heilmittel Weihrauch interessiert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Das kostbare Harz des Weihrauchbaumes wurde im alten Rom mit Gold aufgewogen, so wichtig war *Weihrauch* immer schon vor allem für religiöse Zwecke. Sein Transport war aufwendig. Olibanum, wie die Römer den *Weihrauch* nannten, musste über einen der vermutlich ältesten Handelswege der Welt, die Weihrauchstraße, von Südarabien bis zum Mittelmeer transportiert werden. In seiner Heimat, Ländern wie Indien, Ägypten, Libanon, Sudan oder dem Oman, hat der *Weihrauch* eine ebenso lange kultische wie heilende Tradition. Im alten Ägypten etwa war er für Räucherrituale und für Salben zur Wundheilung, Hemmung von Entzündungen und Schmerzen begehrt. In der Medizin des Orients und Indiens wird er generell als vielseitiges Heilmittel beschrieben. Im Ayurveda gilt *Weihrauch* beispielsweise als aufsaugend, abbauend und kühlend, alles Eigenschaften, die eine positive Wirkung bei Entzündungen und Tumoren vermuten lassen.



Mehrfachwirkung gegen Entzündungen

Weihrauchextrakt (Boswellia serrata) gilt deshalb als so einzigartig, da seine Boswelliasäuren gleich mehrere entzündungs- und tumorhemmende Eigenschaften gleichzeitig bieten. Seine Acetyl-Keto-Boswelliasäure, kurz AKBA, blockiert die Bildung des entzündungsauslösenden Enzyms 5-Lipoxygenase und vermindert zusätzlich die Aktivität des Enzyms humane Leukozyten-Elastase, das gleichermaßen Entzündungen fördert und sie aufrecht erhält. Außerdem hemmt es auch noch einen für Entzündungen maßgeblichen Botenstoff, den Tumor-Nekrose-Faktor. Aufgrund dieser Vielfältigkeit im Umgang mit Entzündungen kann der *Weihrauch* bei Entzündungen jeden Stadiums eingesetzt werden.

Unterstützend bei Krebs

Bei rund 20 % aller Krebserkrankungen spielen Entzündungen in der Entstehungsge-



> WEIHRAUCHEXTRAKT – DIE QUALITÄT ENTSCHEIDET

Was nützen die besten Wirkungen, wenn sie nur im Reagenzglas beobachtet werden und der *Weihrauch* in Wahrheit so schwer aufnehmbar ist, dass er gar nicht dorthin gelangt, wo er benötigt wird? Wie bei *Curcumin*, ein weiterer, wunderbarer, aber ebenso schwer resorbierbarer Entzündungshemmer, macht letztlich die schnelle und im Blut nachweisbare Aufnahme des Weihrauchextrakts seinen gesundheitlichen Wert aus. Dort liegen auch die preislichen Unterschiede des Rohstoffs.

Der Extrakt AKBAmax® (auch Bsak 170® oder BosPure®) ist im Vergleich zum normalen Boswellia Serrata-Extrakt fünfmal wirksamer. Nach der Evaluation durch die Universität Gießen und das Zentrallaboratorium der deutschen Apotheker lagen die Blutplasmawerte für KBA (Keto-Boswelliasäuren) und AKBA (Acetyl-Keto-Boswelliasäure) ums zigfache höher als bei vergleichbaren Präparaten, was zeigt, wie gut dieser Extrakt aufgenommen wird.

Die klinischen Studien belegen, dass der Extrakt stark entzündungshemmend und antiarthritisch wirkt. Er ist standardisiert mit 10% AKBA und wird hauptsächlich zur Behandlung von Gelenkschmerzen eingesetzt. Bemerkenswert ist: Er enthält keine Allergene. Außerdem wurden jene, die bei ungünstigen Umständen kontraproduktiv wirken können, entfernt. Denn statt einer Hemmung der Zellvermehrung können ß-Boswellic Säuren sogar eine Stimulierung der Bereitstellung der Arachidonsäure bewirken, wodurch Entzündungen angeheizt und Blut verdickt werden könnte.

schichte eine ursächliche Rolle. Hier könnte *Weihrauch* präventiv wirken. *Weihrauch* wirkt generell der Zellvermehrung, also der Tumorbildung, entgegen und lässt Tumore schrumpfen. Er kann in verschiedene Schritte der Signalübertragung innerhalb von Zellen eingreifen und dabei gleich mehrere Faktoren des Tumorwachstums blockieren. *Weihrauch* repariert beispielsweise Krebszellen, indem er die beiden Enzyme Topoisomerase I und II hemmt. Die Krebszellen entwickeln sich dadurch wieder zu Zellen, die "sterben können". *Weihrauch* hemmt außerdem das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und bei der Bildung von Metastasen mitwirkt. Er regt auch das Enzym Caspase an, das die Krebszelle in den Zelltod führt. Besonders deutlich wurde das bisher bei Hirntumoren, Lungenkarzinom, Leukämie, Prostata- und Brustkarzinom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom, Darm- und Speiseröhrenkarzinom und Myelom. Aktuell findet man in der Studien-Internetplattform Pubmed 47 teils überwältigende Studien zu *Weihrauch* und Krebs. Er lässt, etwa bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, die Chemotherapie besser wirken.

An Zellkulturen von Hirntumoren konnte gezeigt werden: Tumorzellen schütten viele Entzündungsstoffe aus, und je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr. Unter ihrem Einfluss können sich die Tumorzellen vermehren, der Tumor wächst und es treten Ödeme auf, die auf lebenswichtige Zentren im Gehirn drücken können. *Weihrauch* hat wahrscheinlich gerade wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaften Einfluss auf Hirntumore. In einzelnen Fällen kam es sogar zu einer Rückbildung bei manchen Hirntumoren (Astrozytome und Gliome). An der Universität Gießen wurden 25 Patienten mit Astrozytomen eine Woche lang mit *Weihrauchextrakt* behandelt und danach operiert. Bei jedem zweiten war der Tumor bereits nahezu abgestorben und die Ödeme waren zurückgegangen, wodurch sich neurologische Ausfälle besserten. Andere klinische Studien konnten das nicht bestätigen, es zeigte sich aber ein Rückgang der begleitend bei Hirntumoren auftretenden Ödeme bei hohen *Weihrauch*-Dosierungen (4,8 g täglich, zu fetthaltigem Essen). Da Ödeme auf Hirnareale drücken und Gehirnzellen zum Absterben bringen, können sie sehr gefährlich werden.

Arthritis und Arthrose

Mit einem nachweislich gut aufnehmbaren *Weihrauch*-Präparat lassen sich sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates begleiten. Selbst Rheuma, Lyme Arthritis (Borreliose) und Gicht werden durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Außerdem wirkt der *Weihrauch* abschwellend und kann den Schmerz reduzieren. Die Gliedersteifigkeit lässt ebenso nach. Der Vorteil gegenüber konventionellen entzündungshemmenden Medikamenten wie Cortison und NSAIDs (Schmerzmitteln) liegt darin, dass Boswelliasäuren zwar cortisonähnlich wirken, jedoch nicht dessen Nebenwirkungen haben. Auch über lange Zeit werden die Hormonbildung der Nebenniere sowie die Knochenfestigkeit nicht beeinflusst. Im Gegensatz zu NSAIDs und deren ebenso erheblichen Nebenwirkungen werden durch *Weihrauch* keine Irritationen oder Geschwüre im Magen verursacht und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren beobachtet.

Asthma und andere Lungenleiden

Bereits in der Antike kannte man die heilsame Wirkung des *Weihrauchs* bei Atemwegserkrankungen. In einer Studie an Asthma-Patienten führte die Einnahme von dreimal 300 mg Boswellia-Serrata-Extrakt zu einem im Vergleich zur Placebo-Gruppe ums Fünffache erhöhten Anstieg des Ausatemvolumens. Vor allem beim allergisch bedingten Asthma spielen Entzündungsvermittler (Leukotriene) eine wichtige Rolle. *Weihrauch* ist als natürlicher, effektiver Leukotrienehemmer bei Asthma hilfreich, ebenso bei Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen.

Multiple Sklerose und andere Autoimmunerkrankungen

Am Institut für Neuroimmunologie und Klinische Multiple Sklerose (MS) der Uniklinik Hamburg-Eppendorf wurde 2010 eine achtmonatige Studie mit *Weihrauch* abgeschlossen. 37 MS-Patienten im Alter von 18 bis 65 Jahren erhielten acht Monate lang statt Cortison bzw. Interferon *Weihrauch* Kapseln. Mit beachtlichem Erfolg. Nervenschäden nahmen insgesamt durchschnittlich um 60 Prozent ab, Herde verringerten sich, ähnlich wie bei einer Cortison-Therapie. Krankheitsschübe konnten ebenfalls eingedämmt werden. Denn Boswelliasäuren hemmen das sogenannte Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Reaktionen und Autoimmunerkrankungen

verantwortlich ist. *Weihrauch* kann daher auch bei Autoimmunkrankheiten ungeklärter Ursache angewendet werden, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen.

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Bei der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa kam eine indische Studie zum Schluss, dass *Weihrauch* vergleichbar gut wirkt wie das häufig eingesetzte Medikament Sulfasalazin. An der Morbus Crohn-Ambulanz in Mannheim konnte dieses Ergebnis bei Patienten mit Morbus Crohn bestätigt werden und auch wir haben damit erstaunliche Heilungen erlebt. Dennoch muss Bedacht darauf genommen werden, dass keinerlei reizende Beistoffe im Präparat enthalten sind, die eventuell stören könnten wie Maltodextrin oder Magnesiumstearat. Manche Betroffene vertragen nicht einmal die vegetarische Kapselhülle aus Zellulose und haben auch sonst diverse, schulmedizinisch oft nicht feststellbare Unverträglichkeiten, etwa auf Gluten (Klebereiweiß des Getreides), Laktose oder Milcheiweiß.

Bauchspeicheldrüsenentzündung und Leberzirrhose

Bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung spielen manche Entzündungsstoffe (Leukotriene) eine entscheidende Rolle, weshalb auch hier *Weihrauch* begleitend angezeigt ist. Er unterstützt außerdem bei Leberzirrhose. Dabei können Leukotriene nur ungenügend über die Galle ausgeschieden werden und belasten zusätzlich die Nieren.

Allergien, Nesselsucht und Neurodermitis

Als natürliches Antihistaminikum spielt *Weihrauch* eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Bindehautentzündung und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht). Weihrauch wirkt sich prinzipiell bei allen Entzündungen der Haut günstig aus. Daher wird auch von guten Ergebnissen bei Neurodermitis und Schuppenflechte berichtet.

Ängste, Durchblutungsstörung des Herzens

Als toller Nebeneffekt entstresst und entspannt *Weihrauch*. Selbst bei psychischen Leiden wie Depressionen und Angststörungen wirkt *Weihrauch* beruhigend und wohltuend. Wahrscheinlich spielt hier mit hinein, dass bei Entzündungen das Angstzentrum im Gehirn aktiviert wird und alles, was Entzündungen hemmt, sich gleichzeitig automatisch positiv auf die Psyche auswirkt.

Weitere Einsatzmöglichkeiten für *Weihrauch* sind Myokardiale Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich), Nikotinsucht und Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße. Bei Anwendung von *Weihrauch* kann es jedoch durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamter Abbau), daher Vorsicht wenn man gleichzeitig Medikamente nimmt.



> WEIHRAUCH KANN UNTERSTÜTZEN BEI:

- Allergien
- Allergischer Bindehautentzündung
- Angststörungen
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen
- Autoimmunerkrankungen
- Bauchspeicheldrüsen-Entzündung
- Borreliose
- Brüchigkeit/Durchlässigkeit der Blutkapillaren
- Colitis ulcerosa
- Depressionen
- Fibromyalgie
- Gicht
- Hepatitis
- Heuschnupfen
- Hirntumoren (Astrozytom, Glioblastom)
- Leberzirrhose
- Lungenfibrose
- Lungenkarzinom (Adenocarcinom)
- Lupus erythematodes
- Knochenerkrankungen
- Krebs
- Morbus Crohn
- Multipler Sklerose
- Myokardialer Ischämie
- Neurodermitis
- Nikotinsucht
- Rheuma
- Schuppenflechte
- Stress
- Urticaria (Nesselsucht)



KARPALTUNNEL-SYNDROM

HILFE FÜR DEN EINGEENGTEN NERV!

Immer mehr Menschen klagen über Schmerzen im Handgelenk, auch Karpaltunnelsyndrom genannt. Einseitige Belastung durch Computerarbeit, Abnützung, Übergewicht, Diabetes und die Hormonumstellung in der Schwangerschaft sind häufige Gründe dafür. Wichtig ist, dass man ein Karpaltunnelsyndrom schnell wieder los wird, denn sonst kann nur noch eine Operation Taubheit und Kraftlosigkeit der Hand verhindern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Durch den Karpaltunnel nahe dem Handgelenk verläuft der sogenannte "Mittelnerv". Er ist für die Sensibilität der Handfläche und der ersten drei Finger verantwortlich. Wird der Karpaltunnel verengt, erhöht sich der Druck auf den Nerv. Erste Anzeichen sind Missempfindungen in den ersten drei Fingern wie Kribbeln, Jucken, Brennen oder Taubheit, die oft als "Einschlafen der Hand" beschrieben werden. Meist beginnen die Symptome in der Nacht, wenn das Handgelenk unabsichtlich abgebogen wird. Gelingt es nicht, durch Schonung der Hand (eventuell Tragen einer Schiene während der Nacht) eine Entlastung des Nervs herbeizuführen, können Schmerzen und Taubheitsgefühl zunehmen. Wird der Nerv über einen längeren Zeitraum eingeengt, kann es zu einem Schwund der Muskulatur des Daumenballens kommen. Die Hand fühlt sich dann taub und kraftlos an.

Wo liegen die Ursachen?

Häufig sind einseitige mechanische Belastungen, Verletzungen und Entzündungen wie Sehnenscheidenentzündung schuld an den Schmerzen. Wer an sich schon einen engeren Karpaltunnel hat, ist dafür anfälliger wie auch Diabetiker, Dialysepatienten und Übergewichtige. In der Schwangerschaft können hormonelle Ursachen zum Karpaltunnelsyndrom führen. In diesem Fall legt es sich nach der Geburt des Kindes jedoch von alleine wieder.

Über die Nahrung die Entzündung lindern

Süßstoffe wie Aspartam, etwa aus Diätlimonade, sollen bei Karpaltunnelsyndrom ganz ungünstig sein. Viele erleben schon einen völligen Rückgang der Schmerzen, wenn sie auf künstliche Süßstoffe verzichten. Auch Zucker generell facht ständig Entzündungsprozesse an. Wer Gelenksschmerzen hat, sollte über-

haupt einmal prüfen, ob sie eventuell mit dem Genuss von glutenhältigen Speisen (alle Getreide) oder Milchprodukten zusammenhängen könnten. Unverträglichkeiten verursachen Entzündungen und können auch Schmerzen im Bewegungsapparat auslösen. Bei jeder Entzündung sollte man außerdem darauf achten, dass man Nahrungsmittel zu sich nimmt, die Entzündungen nicht auch noch verstärken wie etwa Fertignahrung mit Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln, ein Überangebot an Fleisch, Milchprodukten oder Ölen mit einem Überschuss an Omega-6-Fettsäuren wie Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Entzündungshemmend hingegen sind folgende Nahrungsmittel und Gewürze: Curcuma, Ingwer, grüne Gewürze, Zwiebel, Knoblauch, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Papaya, Heidelbeeren (Blaubeeren) und andere Beeren, Kirschen, Mangos und fermentierte Lebensmittel.

> WAS KANN HELFEN?

Reishi und Hericium Vitalpilz

Wir haben sehr gute Rückmeldungen über den Einsatz von Vitalpilzen. Vor allem vom *Reishi Vitalpilz*, der auch bei rheumatischen Beschwerden unterstützt und für eine bessere Sauerstoffaufnahme sorgt, zusammen mit dem *Hericium Vitalpilz*, der den geschädigten Nerv "reparieren" kann.

Vitamin B6

Sehr wichtig scheint das Vitamin B6 zu sein, das auffallend vielen Betroffenen fehlt. Eine Studie der Universität Texas zeigte, dass Vitamin B6 hilft, doch bis zu drei Monate Geduld erfordert. Besser als Vitamin B6 allein und hochdosiert wirkt oftmals der ganze Vitamin B-Komplex. Denn B-Vitamine spielen zusammen und es sollte kein Ungleichgewicht entstehen. Außerdem ist der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* einem synthetischen Vitaminpräparat vorzuziehen, da er auch die nötigen Co-Faktoren zur besseren Aufnahme enthält.

Schwefelverbindung MSM

Schneller geht es, wenn man zusätzlich die Entzündung bekämpft. Von schulmedizinischer Seite wird deshalb oft Cortison verordnet, doch es sollte wegen der erheblichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen nur im äußersten Notfall eingesetzt werden. Oft hilft stattdessen auch die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, denn sie bringt das entzündete Areal schneller zum Abschwellen. Dadurch wird das entzündete Areal besser versorgt, Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung und die Durchlässigkeit für körpereigene entzündungshemmende Hormone (etwa körpereigenes Cortisol) werden verbessert und die Muskulatur wird entkrampft. Wichtig ist außerdem, dass sich durch *MSM* Schmerzen langsam, ohne eine völlige Betäubung, zurückbilden. Denn ist der Schmerz vollständig verschwunden, vernachlässigt man die notwendige Schonung.

Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl ist ebenfalls ein Entzündungshemmer. *Krillöl* und *MSM* sind zusammen eingenommen ein bewährtes "Dreamteam" bei allen Formen von Entzündungen im Bewegungsapparat. Die Wirkungsweise von *Krillöl* unterscheidet sich von der des *MSM*. *Krillöl* ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die den Prostaglandinspiegel des Körpers senken und damit der Entstehung oder Aufrechterhaltung einer Entzündung entgegenwirken. Das enthaltene Astaxanthin beschleunigt die Heilung zusätzlich. Es reduziert Entzündungsbotenstoffe auf ein erträgliches Maß, aber nicht radikal einen einzigen (wie das beispielsweise blockierende Schmerzmittel machen), sondern rasch und umfangreich viele verschiedene auf einmal. Auf diese Weise werden Schmerzen gelindert und der CRP-Wert, der wichtigste Entzündungswert im Blut, wird nebenwirkungsfrei gesenkt (sofern man nicht auf Meerestiere allergisch reagiert). Da sich Astaxanthin erst anreichern muss, ist bei akuten, schmerzhaften Entzündungen die doppelte oder dreifache Tagesdosis ratsam.

Papayablatttee

Abwarten und Teetrinken ist im Falle des Karpaltunnelsyndroms gar nicht so verkehrt. Die reichlich enthaltenen Enzyme des *Papayablatttees* wirken unter anderem massiv gegen jede Entzündung, gegen Ödeme und die Verletzung selbst. Totes Zell-Gewebe wird angegriffen und vernichtet, Giftstoffe werden abtransportiert, wodurch auch Schmerzen zurückgehen.

Vulkanmineral Klinoptilolith

Jede Entzündung gedeiht nur im sauren Milieu und daher ist Entsäuerung bei jeder Entzündung das Gebot der Stunde. Lauwarme Handbäder oder Umschläge mit *Vulkanmineral* etwa ziehen Säuren aus dem Gewebe. Innerlich entsäuert die Einnahme der basischen Mineralstoffe Kalzium und Magnesium, z. B. in Form der *Sango Meeres Koralle*, die auch noch mit ausleitenden Kräutern wie *Löwenzahn* und *Brennnessel* versetzt sein kann. Sie ist bei wenig Magensäure nicht so gut geeignet (es sei denn, man nimmt sie in zwei Stunden Abstand zum Essen). Als Alternative wählt man etwa das *Micro Base Basenpulver* aus Kalzium- und Magnesiumcitraten, die die Magensäure nicht beeinflussen.

Kolloidales Magnesiumöl

Kolloide dringen direkt über die Haut ein. Speziell das *kolloidale Magnesium* löst Verhärtungen und Ablagerungen, macht das Gewebe wieder geschmeidig und ist bei vielen Betroffenen die Hilfe schlechthin. Magnesium – überhaupt in dieser gut aufnehmbaren und für den Körper sofort verwertbaren Form – ist ein wichtiger Entzündungshemmer und lindert Schmerzen! Magnesiummangel hingegen verstärkt Entzündungen massiv. Gibt man Betroffenen gut verwertbares Magnesium, sinkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), der wichtigste Entzündungswert im Blut.



KRANK DURCH VITAMIN B12-MANGEL

Demenz, Depression und Erschöpfung sind nur einige der ganz großen Geißeln unserer Gesellschaft. Sie können eine einzige, nur selten entdeckte Ursache haben: Vitamin B12-Defizit! Es betrifft bei weitem nicht nur Vegetarier und Veganer, sondern generell viele Ältere. Denn mit dem Rückgang der Magensäure bei über 50 Jährigen wird etwa Vitamin B12 schlechter aufgenommen und viele Medikamente blockieren noch zusätzlich die Vitamin B12-Versorgung. Wichtig zu wissen: Die Messung im Zuge des Blutbilds ist nicht genug aussagekräftig, bietet selbst bei normalen Werten keine Sicherheit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Müdigkeit, Muskel- und Gedächtnisschwäche, niedergeschlagene Stimmung, Blässe, schwache Nerven, Schlafstörungen, Schmerzen, Zittern, Taubheit oder Kribbeln in den Gliedmaßen – so viele Symptome können auf nur eine einzige Ursache zurückzuführen sein? Ja, man fühlt sich echt krank, wenn das lebenswichtige B-Vitamin fehlt. Man benötigt zwar nur sehr wenig davon, doch wenn man einen Mangel über Jahre ignoriert, kann das unter anderem sogar zu schwerer Anämie, Demenz und irreversiblen Schäden im Nervensystem inklusive Lähmungserscheinungen führen. Selbst Herzinfarkt und Schlaganfall stehen damit immer wieder in Zusammenhang.

Umgekehrt profitieren gerade Ältere oftmals enorm von einer Vitamin B12-Extraversorgung. So kann es typische Alterserscheinungen wie Zerstreutheit und Schwäche (mit den häufig einhergehenden Stürzen) deutlich lindern. Und dann erst die vielen Depressionen, vor allem bei alten Menschen! Viel zu schnell werden hier Psychopharmaka verordnet, weil der eigentliche Hintergrund nicht erkannt wird.
Schon daher ist es überlegenswert, es einfach versuchsweise in Erwägung zu ziehen.

Vitamin B12-Mangel – schleichende Gefahr für viele

Alle acht Vitamine der B-Gruppe sind enorm wichtig und Mängel besonders an den Nerven spürbar, sowie oftmals auch an Haut, Haaren und Nägeln sichtbar. Das Vitamin B12 hat dabei sogar eine Sonderstellung. Man braucht es zwar täglich, muss es jedoch nicht unbedingt täglich aus der Nahrung zur Verfügung gestellt bekommen. Denn die Leber kann es über einige Jahre speichern. Das hat den Vorteil, dass kurzfristige Engpässe kaum ins Gewicht fallen, jedoch den Nachteil, dass bei einem nach zwei bis drei Jahren Defizit schließlich geleerten Speicher aus anfangs leichten Mangelerscheinungen ganz schnell irreversible Schäden werden können.
Doch nicht einmal dann wird der Mangel immer erkannt! Denn die Diagnostik über das Blutserum ist nicht aussagekräftig genug. Treten ein oder mehrere Symptome eines Vitamin B12-Mangels auf, muss der Vitamin B12-Status durch einen MMA-Urintest (Methylmalonsäuretest) oder HOLO-TC-Bluttest überprüft werden.

Sind nur Veganer und Vegetarier betroffen?

Vitamin B12 ist hitze- und lichtempfindlich, außerdem wasserlöslich und in optimalen Mengen nur in tierischen, nicht erhitzten und nicht pasteurisierten Lebensmitteln enthalten. Am meisten in Leber, Muscheln, Lachs, Rindfleisch, Eiern und Käse. Algen enthalten wenig Vitamin B12, wobei die Spirulina Alge keine Ersatz-Quelle darstellt, da sie nur Pseudovitamin B12 bietet, also die Rezeptoren für Vitamin B12 besetzt werden ohne aber vergleichbar zu wirken.
Da Vitamin B12 auch von Mikroorganismen gebildet wird, ist ein wenig auch auf ungewaschenem Obst und Gemüse sowie in Hefe, Bierhefe und fermentierten Produkten wie Sauerkraut zu finden. Außerdem wird es in kleinen Mengen von der gesunden menschlichen Darmflora gebildet. Veganer und Vegetarier sollten sich auf jeden Fall extra mit Vitamin B12 versorgen, doch sie sind bei weitem nicht die einzigen, denen dieser Rat gegeben wird.

> WIE STELLT MAN VITAMIN B12-MANGEL ZUVERLÄSSIG FEST?

- Über den MMA-Urintest oder den HOLO-TC-Bluttest
- Man kann ihn natürlich (ohne Gewähr) auch energetisch austesten mit Muskeltest, Quantenmedizingerät oder Tensor
- Ein Mangel am Intrinsic Factor wird durch einen Test auf IF-Antikörper festgestellt.
- Nitrosativen Stress stellt man durch drei Untersuchungen fest, die es auch als Test-Kit für Zuhause gibt: Citrullin (Harntest), Nitrotyrosin (Bluttest) und MMA-Urintest.

Wenn das Problem im Magen liegt

Der Körper braucht für die Aufnahme von Vitamin B12 ausreichende Mengen eines Transporteiweißes, den sogenannten Intrinsic Faktor, der in der gesunden Magenschleimhaut gebildet wird. Daran fehlt es Menschen mit entzündeter Darmschleimhaut (Gastritis), einer Autoimmun-Gastritis, einer Helicobacter pylori Belastung, Bandwürmern oder zu wenig Magensäure. Bereits jeder zweite über 50-Jährige hat damit seine Probleme. Die daraus resultierenden Beschwerden sind die gleichen wie bei zu viel Magensäure und werden durch die viel zu häufige Verordnung von Säureblockern auch noch verschlimmert. Gerade viele Ältere sind an die Dauereinnahme von sogenannten "Magenschutz-Präparaten" gewöhnt und werden nicht aufgeklärt darüber, welche Langzeitfolgen das haben kann. Ein Mangel am Intrinsic Factor wird durch einen Test auf IF-Antikörper festgestellt.

Vorsicht Medikamente!

Säureblocker (Protonenhemmer und andere) sind aber nicht die einzigen Medikamente, die Probleme bei der Vitamin B12-Aufnahme verursachen können. Sogenannte Histamin-Rezeptoren-Hemmer und Basenpulver aus Carbonaten (Zutatenliste auf dem Etikett prüfen), die die Magensäure neutralisieren und somit verringern, tragen genauso zu einem Vitamin B12-Mangel bei wie diverse andere Neutralisierungsprodukte, etwa Natron. Auch Cortison reduziert die Vitamin B12-Aufnahme. Jeder, der dauerhaft Medikamente nimmt, sollte daher sicherheitshalber den MMA-Urintest oder HOLO-TC-Bluttest machen lassen.

Wenn die Aufnahme im Dünndarm gestört ist

Ob man einen Vitamin B12-Mangel bekommt, hängt auch davon ab, wie viel Vitamin B12 der Dünndarm aufnehmen kann. Prädestiniert für einen Mangel ist, wer eine Aufnahmestörung im Darm, Verdauungsstörungen oder eine entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn hat. Auch Diabetiker, die durch Einnahme des Medikaments Metformin einen geringen Kalziumspiegel im Darm aufweisen, können vom Vitamin B12-Mangel betroffen sein. Denn Kalzium ist zur Vitamin B12-Aufnahme im Dünndarm notwendig. Menschen mit der Glutenunverträglichkeit Zöliakie, nach einer Darmresektion oder mit Leber- oder Bauchspeicheldrüsenproblemen können ebenfalls in einen Mangel geraten. Gluten ("Klebereiweiß" im Getreide) ist – auch wenn nicht gleich eine 100-prozentige Unverträglichkeit vorliegt – eher ungünstig für den Darm, da es die Darmzotten verkleben kann. Mit zunehmendem Alter, wenn die Verdauungsschwächen beginnen, steht glutenreduziertes Essen ganz oben auf der Liste der notwendigen Ernährungsveränderungen. Von schulmedizinischer Seite wird das zwar bestritten, doch vielen, die es ausprobieren, geht es damit wesentlich besser.

Weitere Gründe für Vitamin B12-Mangel

Auch wer unter einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Darmes leidet, etwa nach Antibiotikaeinnahme, oder sogar wer einfach nur durch voranschreitendes Alter eine Aufnahmeschwäche des Dünndarms oder eine Verdauungsenzymschwäche entwickelt, kann einen Vitamin B12-Mangel bekommen. Alkoholiker und Raucher neigen ebenfalls dazu. Ein Defizit kann kurzfristig durch eine Narkose mit Lachgas auftreten, da das Vitamin dadurch inaktiviert wird. Schwangerschaft und Stillen, Einnahme der Antibabypille, chronische Infektionskrankheiten oder Chemotherapie sind weitere Vitamin B12-Räuber.

Wofür Vitamin B12 im Körper zuständig ist

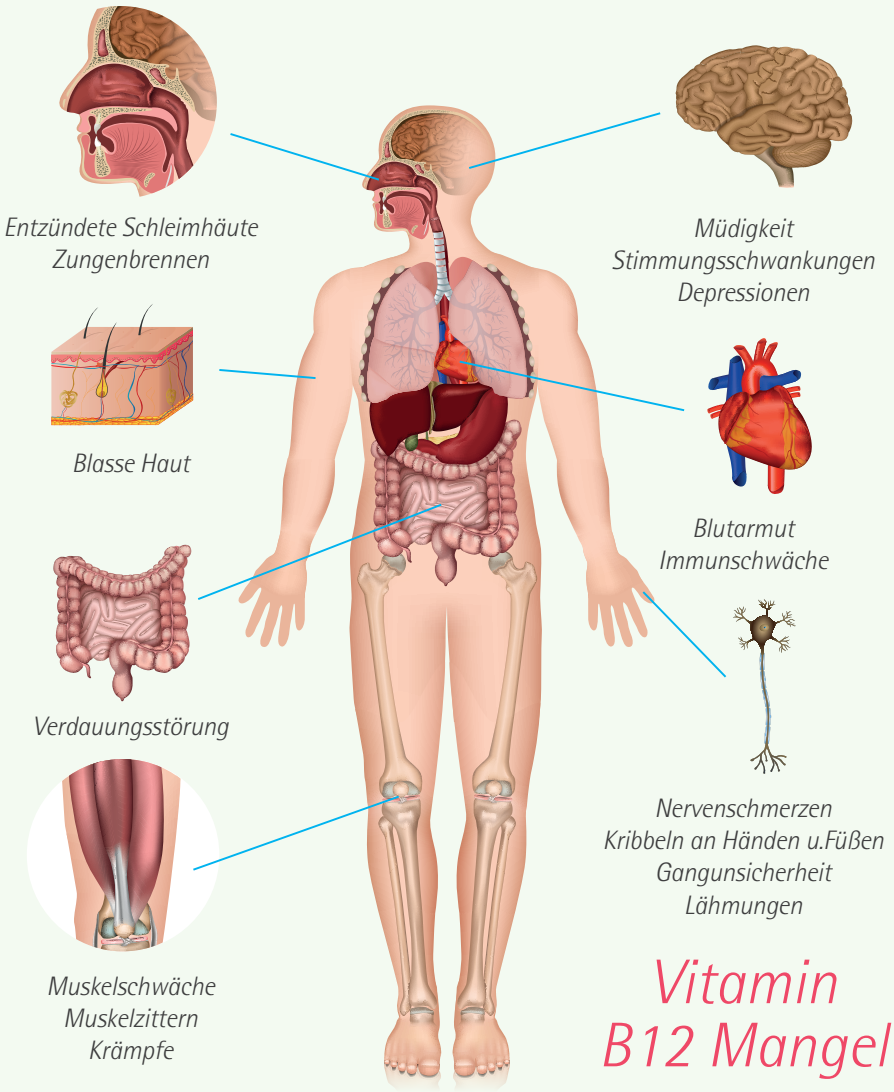
Um die Bedeutung des Vitamin B12 und die enorme Bandbreite an Mangel-Symptomen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, an welchen Prozessen es beteiligt ist:

Energieproduktion in den Zellen, körperliche, emotionale und mentale Energie

Fehlt Vitamin B12, ist die Energie für sämtliche Lebensprozesse im Keller. Müdigkeit, auch chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrations- und Muskelschwäche sind die Folgen.

Zellteilung und Blutbildung

Vitamin B12 ist für den Aufbau von DNA unerlässlich. Bei einem Mangel kommt es zu Einbußen in Zellwachstum und Zellentwicklung. Die Zellerneuerung der Organe, aber auch etwa der sich schnell teilenden Schleimhautzellen, leidet unter Vitamin B12-Mangel. Das zeigt sich an der Mundschleimhaut etwa durch Blutungen und Aphten. Ein Mangel führt weiters zu Blutarmut (perniziöse Anämie mit Mangel an gesunden roten Blutkörperchen und einer Vergrößerung der existierenden Zellen), vor allem, wenn auch Eisenmangel vorliegt. Das ist bei reduzierter Magensäure häufig der Fall, denn Eisen muss durch die Magensäure aktiviert werden. Anämie ist mit Leistungs- und Immunschwäche verbunden. Sie kündigt sich an durch



> WER KANN VON VITAMIN B12-MANGEL BETROFFEN SEIN?

- Veganer oder Vegetarier (nach zwei bis fünf Jahren)
- Über 50-Jährige
- Personen, die Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer) oder Medikamente gegen Geschwüre, neutralisierende Produkte wie Basenpulver mit Carbonaten oder Natron einnehmen
- Diabetiker, die Metformin einnehmen
- Personen, die Cortison, die Antibabypille, Gicht-, Parkinson-, Blutdruck-, Tuberkulosemedikamente, krampflösende, cholesterinsenkende Medikamente oder Anti-Psychotika einnehmen
- Personen nach Chemotherapie, Narkose mit Lachgas, Darmresektion, Magen-Verkleinerung zur Gewichtsabnahme, Antibiotikabehandlung
- Personen mit Krankheiten, die die Resorption von Vitamin B12 beeinträchtigen, wie chronische Infektionskrankheiten, Autoimmun-Gastritis, Helicobacter pylori-Belastung (kann sich durch erhöhtes Histamin äußern), Morbus Crohn, Zöliakie, Darmfehlbesiedelung (pathogene Bakterien, Parasiten, etc.), Enzymschwäche, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Personen mit einem genetisch bedingten Defekt in der Aufnahme von Vitamin B12 (Intrinsic Faktor oder Transcobalamin)
- Raucher
- Schwangere, Stillende
- Alkoholiker

Müdigkeit, Schwäche, Kältegefühl und Kribbeln in Händen und Füßen und sollte ernst genommen werden, da fortgeschrittener Vitamin B12-Mangel schweren Blutmangel (Anämie) hervorruft und zu irreversiblen Lähmungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Störung des Gleichgewichts- und Geschmackssinns oder erhöhtem Magenkrebsrisiko führen kann.

Gesunde Nerven und gute Reizleitung

Sie hängen ganz besonders stark vom Vitamin B12 ab, da es den Fettstoffwechsel beeinflusst und für die Bildung und den Erhalt der Zellmembranen und der Myelinscheiden der Nerven im Zentralnervensystem und im Gehirn benötigt wird. Bei Vitamin B12-Mangel fehlt den Nerven der nötige Schutz, sie liegen förmlich blank. Vitamin B12-Mangel führt auch zu Störungen in den Reizleitungen und damit zu schmerzhaften Neuropathien, Taubheit, Kribbeln, Jucken, Stechen, Zittern, Muskelkrämpfen und –schmerzen, Lähmungen sowie Koordinations- und Gedächtnisstörungen. Sogar Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Migräne und Parkinson sollen damit in Zusammenhang stehen, weshalb eine gute Vitamin B12-Versorgung für Betroffene wichtig ist.

Stoffwechsel von Melatonin, Methionin, Vitamin B9 (Folsäure), Coenzym Q10

Melatonin, das "Schlafhormon", regelt den gesunden Schlaf und benötigt zum Aufbau Vitamin B12, genauso wie die Gewinnung der lebenswichtigen Aminosäure Methionin und anderer Aminosäuren aus der Nahrung. Methionin ist unter anderem nötig für Entgiftung und die Nutzung von Selen, für Haut, Haare, Nägel, bei Harnwegsinfekten oder den Histaminabbau bei Allergien; ein Mangel steht häufig mit Brust- und Prostatakrebs in Verbindung. Vitamin B12 macht Zellen erst aufnahmefähig für Folsäure, die in vielerlei Hinsicht bedeutsam ist, z. B. für Entgiftung, Senkung von Homocystein, Blutbildung, Stimmung, Gedächtnis, Haut, Schleimhaut, Fruchtbarkeit sowie gesunde Entwicklung des Ungeborenen. Der Aufbau von Coenzym Q10 als körpereigene Energiequelle für das Herz und andere dauernd arbeitende Organe ist ebenfalls von Vitamin B12 (und dem B-Vitamin Biotin) abhängig. Bei Vitamin B12-Mangel sinkt der Coenzym Q10 Spiegel, was zu Herzinsuffizienz führen kann.

Gesundes Immunsystem

Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem.

Gesunde Gelenke, gesundes Herz-, Kreislaufsystem, Krebsschutz

Sie brauchen Vitamin B12 zusammen mit Vitamin B6 und Folsäure (=Vitamin B9) speziell zum Senken des Gefäß und Gelenkrisikofaktors Homocystein. Werte über 8 mcmol Homocystein tragen schon zu Gefäßentzündungen und Arthritis, vermutlich auch zu Depressionen bei! Daher sollte man Homocystein messen lassen, speziell wenn die Gelenke schmerzen. Der Homocysteinsenker Vitamin B12 schützt auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose und im weiteren Verlauf auch vor einem Schlaganfall bzw. Herzinfarkt. Außerdem baut Vitamin B12 Cholesterin ab. Weiters ist Vitamin B12 für den korrekten Aufbau von DNA und RNA notwendig. Schäden an der DNA sind ein bekannter Risikofaktor für Krebs. Niedrige B12-Werte hängen mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen.

Gesunde Psyche, gute Stimmung, mentale Klarheit, Konzentration und Gedächtnis

Die Psyche ist ebenfalls stark von Vitamin B12 abhängig, ist es doch am Aufbau von Hormonen und Botenstoffen (Neurotransmittern wie Monoamine) beteiligt. Ein Mangel führt zu geistig-psychischen Störungen, Depressionen, Aggressionen oder Psychosen. Sämtliche Denkprozesse leiden ebenfalls, es kommt zu Verwirrung und Vergesslichkeit. Vitamin B12 spielt eine große Rolle bei der Behandlung bzw. Vorbeugung von Demenz. Aber auch bei der irreversiblen Form, der Alzheimererkrankung, kann Vitamin B12 Vorteile bringen. Denn ältere Menschen mit niedrigen Vitamin B12-Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer.

Fruchtbarkeit und gesunde Entwicklung des Ungeborenen

Das Vitamin B12 spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der menschlichen Fruchtbarkeit. So verringert ein Mangel an Vitamin B12 die Fortpflanzungsfähigkeit sowohl bei der Frau

> LEICHTE SYMPTOME EINES VITAMIN B12-MANGELS

Energiemangel, Erschöpfung, Schwäche, Antriebsschwäche, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, allgemeine Schwäche, Reizbarkeit, Nervosität, Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, Entzündungen im Mund (Aphten), verminderte Sehfähigkeit, Nachtblindheit, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Brustschmerzen oder Kurzatmigkeit, Verstopfung, Haarausfall, Augenlidzucken, Potenzstörungen, Ergrauen der Haare, eingerissene Mundwinkel, Appetitlosigkeit, Blässe, Gelbfärbung der Haut, Blutarmut, Durchfall, trockene oder raue Hautstellen, Störungen des Geschmacks und des Geruchsempfindens, Kopfschmerzen

> SCHWERE SYMPTOME EINES VITAMIN B12-MANGELS

Depressionen, Ängste, Apathie, Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit, Demenz, Psychosen, Halluzinationen, Schlafstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Anämie, Kälte, Kribbeln und Taubheit in den Gliedmaßen, Lähmungen, Nervenschmerzen, spastische Störungen, Zuckungen, Muskelschwäche, Muskelzittern, Muskelkrämpfe, Koordinationsstörungen, gestörte Feinmotorik, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Ohnmacht, Sehstörungen, Netzhautschäden, Brennen von Zunge und/oder Mund, Wunden im Mund, glatte rote Zunge, Entzündung/Schwellung von Gelenken, Darmschäden, Gewichtsverlust, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Inkontinenz, Unfruchtbarkeit sowie alle weiteren Erkrankungen, die unter Nitrosativem Stress aufgelistet sind

> SYMPTOME DES NITROSATIVEN STRESSES

(entsteht durch Vitamin B12-Mangel): Chronisches Erschöpfungs-Syndrom, Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Rheuma, Multiple chemische Sensitivität (MCS), Post-Traumatische Stress Erkrankung (PTSD), Reizdarmsyndrom, Parkinson, Schuppenflechte, Neurodermitis, Arteriosklerose, Allergien, chronische Infekte, Ängste und Depressionen, Schlafstörungen, Krebs



Viele Medikamente blockieren die Vitamin B12-Aufnahme



Schmackhaft und gesund – doch Vitamin B12 fehlt



Blühendes Quinoa – aus seinen Keimlingen wird Vitamin B-Komplex gewonnen

als auch beim Mann. Bei der Schwangeren gefährdet er die Entwicklung des Ungeborenen. Unzureichende Vitamin B12-Werte können zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt.

Entgiftung von Stickstoffmonoxid

Vitamin B12 ist ein wichtiger Gegenspieler bei Nitrosativem Stress, denn es neutralisiert Freie Radikale wie Stickstoffmonoxid und Peroxynitrit. Stickstoffmonoxid ist zwar ein körpereigener Stoff mit gewissen Aufgaben wie Entspannung der Gefäße, Blutdrucksenkung, Beteiligung an der Immunabwehr und Botenstoff des Nervensystems, doch es darf nicht überhandnehmen. Vitamin B12 ist der natürliche Gegenspieler und hält das Stickstoffmonoxid in Schach. Bei einem Vitamin B12-Mangel gelingt das nicht mehr. Breitet es sich ungehindert aus, wird es zu zellschädigendem Peroxinitrit. Es kommt zum sogenannten "Nitrosativen Stress", einer wichtigen aber noch viel zu wenig bekannten Ursache bei der Entstehung chronischer Krankheiten, die man als "Mitochondriopathie" bezeichnet (Auflistung der Erkrankungen siehe Kasten). Es zählt sogar Krebs dazu. Vor allem, weil Nitrosativer Stress das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion, verbraucht und dadurch das Krebsrisiko erhöht. Nitrosativen Stress stellt man durch drei Untersuchungen fest, die es auch als Test-Kit für Zuhause gibt: Citrullin (Harntest), Nitrotyrosin (Bluttest) und MMA-Urintest.

Wie gleicht man Vitamin B12-Mangel aus?

Eine einfache und gute Möglichkeit, sich mit Vitamin B12 – und allen weiteren B-Vitaminen zu versorgen – bietet der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Zwei Kapseln decken 120 Prozent des Tagesbedarfs an gleich allen B-Vitaminen. Selbst wer mit reduzierter Magensäure eventuell für einen Mangel an Intrinsic Factor prädestiniert ist, kann bei regelmäßiger Einnahme der Tagesdosis seinen Vitamin B-12-Spiegel oft noch mühelos hoch halten. Grund dafür ist die pflanzliche Herkunft des Komplexes, der auch alle für die Aufnahme wichtigen Co-Faktoren ausbildet und alle acht bekannten B-Vitamine enthält, die in ihren Aufgaben stets zusammenwirken. Damit erzielt man meist bessere Erfolge bei besserer Verträglichkeit und in kleinerer Dosierung als es bei synthetischen, isolierten Vitaminen der Fall ist. Nur wenn der Intrinsic Faktor weitgehend oder vollständig fehlt und man mit dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa keinen Erfolg erzielt, muss Vitamin B12 in Form von Injektionen verabreicht werden.

Wichtig ist auch, das "Drumherum" zu bedenken. Also eventuell die Magensäure zu verbessern, etwa mit der *Buntnessel* oder mit bitteren Kräutern wie *Tausendguldenkraut*. Dann gilt es die Darmflora zu regenerieren, einerseits das Milieu (den richtigen pH-Wert) im Darm wieder herzustellen, damit sich freundliche Darmbakterien überhaupt erst ausbreiten können. Außerdem sollte man den Darm mit solchen Bakterien neu besiedeln. Beides gelingt mit *Lactobac Darmbakterien*. Eine gesunde Darmflora kann einen Teil des benötigten Vitamin B12 auch selbst produzieren. Dazu braucht sie das Spurenelement Kobalt, das seltener geworden ist, da der Kobalt-Gehalt des Bodens und damit die Versorgungsmöglichkeit über Pflanzen stetig abnimmt. Abhilfe schafft *kolloidales Kobalt*.

Deutschland (DE)

Im Einklang mit dem Ursprung

lebe natur

mit **natur**substanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

In Neuheiten
im November 2017

Vitamin D3 + K2
Vit. D3 – 1000 IE | Vit. K2 – 50 µg
Liposomal | 60 ml
NEU € 26,90

Baobaböl Package
100 ml + 30 ml Flasche
BIO € 31,90

Weihrauch AKBAmax®
180 Kps. NEU € 47,90
90 Kps. € 26,90



bezahlte Anzeige



Premium Krillöl
+ Astaxanthin + Viatmin D3 + Vitamin K2
80 Kps. € 69,90

Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis
60 Kps. € 55,90
100 Kps. € 82,90

In Natursubstanzen

Acerola pur | 180 Kps.	BIO	€ 39,90
Acerola + Zink | 90 Kps.		€ 24,00
Agaricus blazei murrill Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 29,70
Akazienfaser | Pulver | 360 g		€ 24,00
Aminosäuren I | 180 Kps.	BIO	€ 32,90
Aminosäuren III | 180 Kps.	BIO	€ 32,90
Aronia | 90 Kps.		€ 17,90
Aronia Tee | Trester | 330 g	BIO	€ 15,00
Artemisia annua | 90 Kps.	BIO	€ 37,90
Auricularia Pilz | 90 Kps.		€ 26,40
Baobab | Pulver | 270 mg	BIO	€ 27,90
Bittermelone | 60 Kps.		€ 19,90
Brennnessel | 180 Kps.		€ 19,90
Buntnessel | 180 Kps.		€ 32,90
Chlorella | 280 Plg.		€ 26,90
Cordyceps Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 26,40
Cordyceps Pilz | 180 Kps.	BIO	€ 45,00
Curcuma | 90 Kps.	BIO	€ 25,00
Curcumin BCM 95 | 90 Kps.		€ 39,60
Eisen-Chelat | 90 Kps.		€ 19,90
Gerstengras | 180 Kps.	BIO	€ 29,90
Granatapfel | 60 Kps.		€ 26,40
Grapefruitkern-Extrakt | 90 Kps.		€ 26,40
Hericium Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 29,70
Hericium Pilz | 180 Kps.	BIO	€ 52,50
Ingwer | 90 Kps.		€ 26,90
Lactobac | 60 Kps.		€ 29,90
Löwenzahnblatt | 180 Kps.	BIO	€ 19,90
Löwenzahnwurzelextrakt | 90 Kps.		€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin | 90 Kps.		€ 26,40
Maca + L-Arginin | 180 Kps.		€ 24,90
Mate Tee | gerebelt | 250 g	BIO	€ 15,00
Micro-Base | Basenpulver | 360 g		€ 32,90
Micro-Base Aronia | Basenpulver | 360 g		€ 32,90
Moringa | 180 Kps.	BIO	€ 29,90
MSM | 60 Kps.		€ 26,90
MSM | 130 Kps.		€ 49,90
Papayablatt Tee | gerebelt | 250 g		€ 15,00
Reishi 4-Sorten Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 29,90
Reishi 4-Sorten Pilz | 180 Kps.	BIO	€ 52,50
Reishi 4-Sorten Pilz | Pulver	BIO	€ 35,90
Rhodiola Mix | 60 Kps.		€ 29,70
Rhodiola rosea | 90 Kps.		€ 29,70
Rotklee + Yams | 90 Kps.		€ 26,40
Sango Meeres Koralle | 180 Kps. mit Vitamin K2		€ 32,90
Silizium – flüssig | 200 ml		€ 32,90
Spirulina | 180 Kps.		€ 32,90
Sternanis | 90 Kps.	BIO	€ 19,90
Sternanis | 180 Kps.	BIO	€ 32,90
Tausendguldenkraut | 180 Kps.	BIO	€ 19,90
Traubenkernextrakt OPC | 180 Kps. + Coenzym Q10		€ 26,40
Tulsi Tee | gerebelt | 80 g	BIO	€ 15,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 90 Kps.		€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 180 Kps.		€ 55,90
Vitamin K2 | 90 Kps.		€ 32,90
Yams | 90 Kps.		€ 19,90
Yucca + Brokkoli | 90 Kps.		€ 25,00

In Kosmetik

Baobaböl | 100ml	BIO	€ 21,90
Vulkanmineral Badezusatz | 45 g tribomechanisch aktiviert		€ 27,00
Vulkanmineral Badezusatz | 120 g		€ 19,90

In Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 164,90
Buntnesselkur klein	€ 92,90
Buntnesselkur groß	€ 195,00
Schönheitskur	€ 125,00
Yucca-Baobabkur	€ 99,90
Vulkanmineral-Siliziumkur	€ 126,90

Sortimentsauszug
kolloidale & monoatomare Werkstoffe z.B.:

Kolloidale Öle

Ionic kolloidales Goldöl | 50 ml	€ 53,50
Ionic kolloidales Magnesiumöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Silberöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Siliziumöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Zinköl | 50 ml	€ 49,90
Ionic-Oil Ozon-Sauerstoff | 200 ml	€ 40,90

Non Food

Testsatz lebe natur®	€ 49,00
Testsatz Selektion kolloidale & monoatomare Werkstoffe	€ 49,00
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD	€ 15,00
Golden Dolphin Essence – Spray	€ 15,00
Happy Golden Dolphin Package: 1 x Happy Dolphins in the Wild, 1 x Golden Dolphin Essence	€ 28,00
transformer intense | 310 g nat. Energetikum - Konzentrat	€ 49,90
transformer profi | 5,2 kg nat. Energetikum	€ 139,90
Akaija Anhänger Sterling Silber, 1,9 cm	€ 49,40
Akaija Anhänger bold Sterling Silber, 2,2 cm	€ 53,00
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm	€ 249,00
Akaija Anhänger ILOA Sterling Silber, 2,1 cm	€ 54,80
Akaija Anhänger ILOA Gelbgold 8 Karat	€ 340,00
Akaija Anhänger ILOA Rotgold 8 Karat	€ 340,00

lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. **ethik trade®** Produkte: mehr Info unter aquarius-nature.com

Vertrieb:
aquarius-nature.com

Bezugsquelle

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

Nachfolgender Partnercode (Beraternummer) ermöglicht es Ihnen, im **lebe natur®** Onlineshop auf lebenatur.com/shop problemlos einzukaufen.

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: