

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

GEFÄSSE

ARTERIOSKLEROSE
VORBEUGEN

ZAHN- FLEISCH

HILFE BEI
ENTZÜNDUNG

HERPES

LINDERUNG IN
SICHT?

GEDÄCHTNIS

ROSMARIN FÜR DIE
MIKROZIRKULATION

TIERE

MEIN ALTER HUND
UND ICH

IM FRÜHLING IST LEBER- ZEIT



IMPRESSUM

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



**DR. DORIS
STEINER-
EHRENBERGER**

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

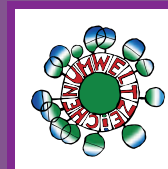
zum Jahreswechsel ist man oft besonders motiviert, mehr für die Gesundheit zu tun. Für diese eine, so wichtige, eigene Gesundheit, die man sich bekanntlich nicht kaufen kann und für die man selbst verantwortlich ist. In jungen Jahren fällt dieser Gedanke noch nicht so ins Gewicht, doch wir alle werden älter. Irgendwann wird es dann sehr entscheidend, wie man all die Jahre mit seinem Körper umgegangen ist. Die Gefäße und die Leber beispielsweise lassen sich lange Zeit sehr viel zumuten. Die ausführlichen Artikel über Arteriosklerose und Fettleber sollen aufrütteln, noch rechtzeitig dort hinzuschauen. Weiters informieren wir, wie sich das Gedächtnis stärken lässt und wie man Herpes und Zahnfleischentzündungen zurückdrängt. Und weil zu unserem Leben auch unsere vierbeinigen Lieblinge dazu gehören, haben wir dem besten Freund des Menschen ebenso einen Artikel gewidmet. Wenn unsere Hunde und Katzen alt werden, können wir ihnen genauso mit Natursubstanzen das Leben leichter machen und oftmals sogar verlängern...

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
[natur & therapie, info@naturesubstanzen.com](http://natur&therapie.info)

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter naturesubstanzen.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.

IM FRÜHLING IST LEBER- ZEIT

WIE MAN EINE FETTLEBER VERMEIDET

Die Leber hat jetzt bald Hauptentgiftungszeit! Da unser modernes Leben in vielerlei Hinsicht Gefahren für dieses lebenswichtige Organ mit sich bringt, sollten wir ihre große Regenerationsbereitschaft im Frühling unbedingt nutzen.

Ein wichtiges Thema ist die Fettleber. Fetteinlagerungen gehen oft völlig unbemerkt vor sich. Nur wenn eine Entzündung auftritt, kommt es zu Beschwerden. Dann ist jedoch schon wertvolle Zeit verstrichen, die unser wichtigstes Entgiftungsorgan in Gefahr bringt. Dabei ist man den Veränderungen in der Leber nicht machtlos ausgeliefert. Mit dem richtigen Lebensstil und wirkungsvollen Natursubstanzen kann man einer Fettleber gut gegensteuern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In den etwa drei Millionen Leberzellen laufen komplexe Stoffwechselvorgänge ab, die die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers massiv mitbestimmen. Die Leber produziert Gallensaft für die Verdauung und rund 2.000 verschiedene Eiweißstoffe für unseren Stoffwechsel. Als „Klärwerk“ und Hauptentgiftungsorgan reinigt die Leber den Körper gemeinsam mit den Nieren. Sie ist spezialisiert auf den Abbau von Schadstoffen wie Alkohol, Gifte aus der Umwelt oder von Medikamenten, die über den Darm ins Blut aufgenommen werden.

Der Lebermeridian „regiert“ im Frühling

Zu keiner Zeit lässt sich die Leber besser entgiften als im Frühling. Dafür sorgen die Kräfte der Natur, die unter anderem auch bald frische bittere Kräuter und Salate wachsen lassen, die den Gallensaft stimulieren, die Leber ausspülen und reinigen. Der Frühling beginnt nach dem taoistischen Naturkalender am chinesischen Neujahrstag, heuer am 16. Februar. An diesem Tag übernimmt der Lebermeridian bei jedem Menschen die Herrschaft im Meridiansystem, was man mit der Pulsdiagnose erfühlen kann. Alles, was man jetzt für die Regeneration von Leber und Galle unternimmt, nutzt doppelt, alles, was Leber (und Galle) schadet, schadet ebenso umso mehr.



Damit ist jedoch nicht nur das Organ selbst gemeint, sondern auch der freie Fluss der Lebensenergie im Lebermeridian, der die Leber energetisch versorgt. Jetzt ist es besonders wichtig, viel Bewegung zu machen. Denn die nach oben drängende, wachstumsbereite Energie des Frühlings, die genauso in unserem Körper und speziell im Lebermeridian zur Geltung kommt, verträgt weder Stau noch Blockade. Bewegung, Lachen, sich frei fühlen, Pläne schmieden, aber auch Verliebtheit, befreien den Lebermeridian und lassen das Qi, die Lebensenergie, wieder frei fließen.

Fettleber – jeder Dritte ist betroffen

Eine der ganz großen Gefahren für die Leber ist die Leberverfettung, gegen die man rechtzeitig vorgehen sollte, solange noch vieles reversibel ist. 25 bis 40 Prozent der Bevölkerung sollen davon in ihrem Leben in mehr oder weniger starkem Ausmaß betroffen sein, mitunter auch dann, wenn sie keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Grund genug also, dieses Thema einmal gründlich zu beleuchten!

Was ist eine „Fettleber“?

Normalerweise liegt der Fettanteil der Leber unter fünf Prozent. Bei einer Fettleber lagern sich jedoch vermehrt Fette, vor allem Triglyceride, in die Leberzellen ein. In der leichten Form sind nur ein Drittel der Leberzellen verfettet, in der mäßigen Form sind zwei Drittel verfettet, in der schweren Form sind es noch mehr. Die Verfettung selbst geht ent-

weder symptomlos vor sich und wird dann gar nicht bemerkt oder es tritt eine Leberentzündung auf mit Druckgefühl im rechten Oberbauch, Unwohlsein mit Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Unbemerkt und unbehandelt kann die Fettleber zu einer Fibrose (Vernarbung) und weiter zu einer irreversiblen Leberzirrhose (Schrumpfleber), sogar zu Leberkrebs führen.

Warum Alkohol der Leber schadet

Ist die Leber mit der Entgiftung des Alkohols beschäftigt, kann sie sich nicht mehr um den Fettstoffwechsel kümmern. Vorübergehend speichert sie das Fett, um es dann nach dem Abbau des Alkohols zu verwerten. Trinkt man jedoch weiter Alkohol, kann das Fett nicht abgebaut werden und es fällt auch noch neues Fett an, das ebenfalls gespeichert werden muss. Dadurch verfettet die Leber zunehmend. Je nach Konstitution sind über 40 bis 60 g Ethanol am Tag für Männer und über 20 g Ethanol für Frauen toxisch. Zusätzlich geht es auch darum, wie häufig man „über die Stränge schlägt“. Alkoholbedingte Leberschäden treten bei regelmäßigem Alkoholkonsum nach etwa sechs bis zehn Jahren auf. Die Mengen sind nicht einmal spektakulär hoch. Schon 1,5 Liter Bier, 0,7 Liter Wein oder 0,2 Liter Schnaps täglich machen Männern über die Jahre zu schaffen, bei Frauen ist bereits ein Drittel davon schädlich, da sie mit geringerem Gewicht auch weniger Blut im Körper haben und vor allem über geringere Mengen an Alkohol abbauenden Enzymen verfügen.

Ursachen der „nichtalkoholischen Fettleber“

In den letzten Jahren richtete sich das Interesse der Medizin jedoch verstärkt auf die immer stärker ansteigende „nichtalkoholische“ Fettleber. Hier treten die krankhaften Fettablagerungen am häufigsten in Zusammenhang auf mit:

> Übergewicht

Die meisten Betroffenen sind übergewichtig. Sie überlasten ihre Leber mit zu viel Fett und Kohlenhydraten bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Nicht sofort verbrauchbares Fett landet in der Leber und muss dort eingelagert werden. Überschüssiger Zucker aus einer Ernährung mit vielen leeren Kohlenhydraten (in Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten) wird zu Fett umgewandelt und wird ebenfalls in der Leber gespeichert.

> Diabetes mellitus bzw. seine Vorstufe, die Insulinresistenz

Bei Diabetikern wirkt das Hormon Insulin nicht mehr richtig oder wird unzureichend gebildet. Insulinresistenz führt zu vermehrter Zuckerneubildung in der Leber und einer gleichzeitig verminderten Zuckeraufnahme in der Skelettmuskulatur, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Da er nicht abgebaut werden kann, wird der Zucker vermehrt zu Fett umgewandelt, wodurch die Insulinresistenz weiter gefördert wird und die Fettleber entsteht. Die erhöhte Verfügbarkeit von Fett belastet auch die Energiegewinnungszentren der Zellen, überfordert sie und auch das kann zur Entstehung einer Lebererkrankung beitragen. Wenn der Körper eine gewisse Resistenz gegen Insulin entwickelt hat, lagert sich zudem mehr Eisen in der Leber ab. Dadurch entstehen schädliche Stoffe (Oxidradikale), die eine Entzündungsreaktion schneller herbeiführen. Diabetiker haben deswegen auch ein höheres Risiko für eine Leberentzündung.

> Fruktose und andere Zuckerersatzstoffe

Viele von Fettleber Betroffene haben nie einen Tropfen Alkohol getrunken, haben auch kein Übergewicht, sind keine Diabetiker und essen auch nicht allzu viele Kohlenhydrate. Doch genauso dramatisch wie zu viel Zuckerkonsum kann der übermäßige Genuss von Fruchtsäften, Smoothies oder Limonaden sein. Ein Zuviel an Fruktose und anderen „kalorienarmen“ Zusatzstoffen, die früher

eher verharmlost wurden, weil der Insulinspiegel nicht direkt beeinflusst wird, belasten die Leber ebenfalls. Abends Obst, Salate oder Rohkost zu essen, ist auch keine gute Idee, da die Verdauung nachts ruht und es zu Gärung und Bildung von Fuselalkoholen im Darm kommt, die wieder die Leber belasten.

> Inakzeptable gesättigte Fette wie Palmöl

Dass der Fettstoffwechsel von tierischen, gesättigten Fetten wie Butter, Speck, fettem Fleisch und Wurst, minderwertigen Speiseölen oder Frittiertem belastet wird, wussten wir ohnehin. Doch die wahre, da völlig unterschätzte Gefahr liegt in Palmfett. Dafür brennt der Regenwald (um Palmölplantagen Platz zu machen), was die Nahrungsmittelindustrie keineswegs stört. Prüfen Sie die Etiketten, denn vor allem in Fertiggerichten und Getränken findet sich Palmöl. Forscher des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung fanden heraus, dass bereits eine einzige hohe Dosis Palmfett – etwa in einem Getränk mit viel Palmfett – bei einem Gesunden eine Insulinresistenz hervorrufen und den Fettgehalt der Leber erhöhen kann. Erschütternd: Das Palmöl-Getränk enthielt eine ähnliche Menge an gesättigtem Fett wie zwei Cheeseburger mit Speck und eine große Portion Pommes Frites oder wie zwei Salami-Pizzen.

> Fettstoffwechselstörung mit erhöhten Blutfettwerten

Erhöhte Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin und Triglyceride führen zu einer verstärkten Aufnahme von Fettsäuren in die Leber, das kann genetisch bedingt sein oder eine Folge von anderen Erkrankungen.

> Virusinfektionen

Hepatitis Viren A, B, C, D und E, aber auch das Eppstein Barr oder Gelbfieber Virus können chronische Leberentzündungen auslösen. Im Zuge der Leberschädigung entsteht auch eine Fettleber. Das Bindegewebe verändert sich, eine Fibrose (Vernarbung) oder eine Zirrhose (Schrumpfleber) können die Folge sein. Dass die Leber Schaden genommen hat, kann sich an einer Gelbfärbung der Haut und des Augenweißes zeigen. Der Urin wird dunkler, der Stuhl hingegen entfärbt sich.

> Gifte und Medikamente

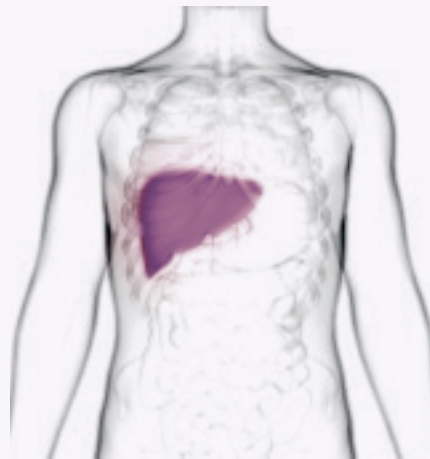
Umweltgifte, Antibiotika, Cortison, manche Antibabypillen oder Chemotherapeutika überlasten die Entgiftungskapazität der Leber und schwächen den Fettstoffwechsel.

> Gestörte Darmflora

Die Darmflora hat viele Aufgaben im Verdauungsprozess, etwa die Bildung von Enzymen für die Verdauung von Eiweiß, Fett und Milchzucker (Laktose). Eine gestörte Darmflora – etwa durch Antibiotika-Einnahme – ohne Wiederaufbau der Darmflora kann ebenfalls zu Fettleber beitragen.

> Defizit an bestimmten Nährstoffen

Mangel an Cholin (enthalten etwa in Krillöl), Mangel an den Aminosäuren Lysin, Threonin, Tryptophan, an B-Vitaminen oder an Bitterstoffen verschlechtert die Konstitution der Leber aus vielerlei Gründen, wie wir noch sehen werden.



Wie erkennt man die Fettleber, was kann man tun?

Oft gibt es bei Fettleber nur ein einziges Symptom: Müdigkeit, aber die kann ja viele Ursachen haben. Die Verfettung ist aber im Ultraschall zu erkennen und wenn die Leber schon entzündet ist, gibt das Blutbild Auskunft, denn die Leberwerte und Entzündungsparameter sind dann erhöht.

Viele stoßen auch durch einen Check mit einem Quantenmedizingerät schon frühzeitig auf ihr Problem, sodass man sofort eine Menge tun kann, um die ersten Tendenzen in die falsche Richtung gleich wieder zu korrigieren. Unsere Leber ist dank unserer körpereigenen Zellerneuerung alle drei Wochen völlig „neu“, von der ersten bis zur letzten Zelle. Diese Regenerationskraft kann man nützen und durch die richtigen Maßnahmen unterstützen.

Inneres Fett sieht man nicht immer

Eine Fettleber muss man nicht immer am äußeren Erscheinungsbild erkennen, auch wenn sie bei Übergewichtigen häufig auftritt. Im Grunde ist es gleichgültig, ob man eher füllig oder gertenschlank ist. Schlanke haben oft nur eine andere genetische Veranlagung, Fett einzulagern. Das nicht sichtbare, viszerale Fett ist das problematische Fett, denn es kann genauso schon Schlanke betreffen. Es bildet sich zuerst unsichtbar um die Bauchorgane herum und dann erst wölbt es den Bauch nach außen. Viszeraalfett ist hinsichtlich der unregulierten Fettsäure-Freisetzung (genannt Lipolyse) deutlich aktiver. Es birgt die Gefahr, vermehrt Fettgeweshormone zu bilden, wodurch beispielsweise das natürliche Sättigungsgefühl oder die Insulinaufnahme negativ beeinflusst werden. Obwohl genug Insulin produziert wird, reagieren die Zellen immer weniger darauf und eine Insulinresistenz entsteht. Da sich im Blut genug Insulin befindet, bleibt das Hungergefühl bestehen und verleitet zum Weiteressen. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zusammengefasst als metabolisches Syndrom bezeichnet, können genauso die Folge sein wie erhöhte Krebsgefahr. Denn mit zunehmender Größe kann sich Viszeraalfett sogar entzünden, wodurch es nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, sondern auch die Krebsentstehung.

Bewegung und weniger Kohlenhydrate

Aus diesem Teufelskreis auszubrechen ist nicht leicht, aber auch nicht unmöglich. Eine wichtige Maßnahme ist häufige, regelmäßige Bewegung und die Reduktion von Kohlenhydraten sowie von gesättigten Fetten. Proteine aus eiweißhaltiger Nahrung und Aminosäuren als Nahrungsergänzung hingegen sind günstig. Zusätzlich wichtig: Obst nur in Maßen und nicht abends essen, Smoothies mit Gemüse statt mit Obst oder mit wenig Obst zubereiten, Fruchtsäfte meiden und vor allem keine industriellen Limonadengetränke zur Gewohnheit werden lassen!

Jetzt werden manche sagen „das mache ich ohnehin schon, aber es ändert sich nichts“. Eine große Hilfe zusätzlich zu Er-

nährung und Bewegung können Natursubstanzen sein. Die im Folgenden genannten Natursubstanzen haben – jede für sich genommen – schon bei Fettleber

geholfen. Welche für den einzelnen von besonderem Wert ist, etwa weil sie einen Mangel ausgleicht oder auf das vorliegende Problem besonders einwirkt, lässt

sich am einfachsten durch energetisches Testen ermitteln. Mitunter kann es auch nötig sein, dass man mehrere Natursubstanzen kombiniert anwendet.

DIE BESTEN NATURSUBSTANZEN BEI FETTLLEBER

Bittermelone gegen Insulinresistenz



Bei Diabetes ist eine gute Einstellung des Blutzuckers wichtig, denn bei ständig erhöhten Blutzuckerwerten kommt es unter anderem zu einem erhöhten Spiegel freier Fettsäuren im Blut. Dies begünstigt wiederum eine Verfettung der Leberzellen. Gut gegensteuern kann man im Diabetes-Anfangsstadium mittels *Bittermelone mit Zimt und Banabablatt*. Bei medikamentöser Behandlung ist sie begleitend hilfreich, um Insulinresistenz zu vermeiden und gegen inneres (viszerale) Fett vorzugehen.

Buntnessel zur Fettverbrennung

Fettdepots, auch in der Leber, lassen sich mit der *Buntnessel* abbauen, die außerdem noch Bluthochdruck senkt, die Rezeptoren der Schilddrüsenhormone optimiert, die Schlagkraft des Herzens verbessert, Cholesterin und Triglyceride senkt – und das nur als Bruchteil ihrer vielen guten Wirkungen! All das geschieht durch Aktivierung des körpereigenen Botenstoffs CAMP. Dieser hemmt die Lipogenese (Fettneubildung aus Kohlenhydraten) und steigert die Fettverbrennung. Damit lässt sich auch viszerale Fett reduzieren! Laut Studien sollte man die *Buntnessel* mindestens über drei Monate anwenden.

Aminosäuren Lysin, Threonin und Tryptophan gegen Fettleber

„Fett und Kohlenhydrate reduzieren, Proteine erhöhen“ ist die Devise bei Fettleber. Das muss über die Ernährung erfolgen, aber nicht nur. Ganz konkret bei Mängeln an den Aminosäuren *Lysin, Threonin und Tryptophan* – sie kommen laut Messungen mit Quantenmedizingeräten sogar extrem häufig vor – kann man auch mit Kapsel-Einnahme der Fettleber gegensteuern.

Lysin kann beim Abnehmen helfen, da es die Aminosäure L-Carnitin aufbaut, die den Energiestoffwechsel unterstützt und den Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt die vorhandenen Fetterserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselvorgänge. *Lysin* senkt Triglyceride!

Ein Mangel an *Threonin* führt zu einer Fettleber, da *Threonin* am Fettstoffwechsel beteiligt ist und verhindert, dass sich zu viel Fett in der Leber ablagert.

Tryptophan – bekannt für guten Schlaf und gute Stimmung – kann ebenfalls Linderung bei Fettleber bringen, den Triglyceridspiegel senken und eine Entzündung reduzieren.

Artischocke gegen LDL-Cholesterin und Triglyceride



Die *Artischocke* kurbelt den Stoffwechsel an, die Leberentgiftung und Reparaturvorgänge in der Leber. Darum gehört die

Artischocke neben der Mariendistel zu den wichtigsten Lebermitteln überhaupt. Außerdem erleichtert sie die Gewichtsabnahme, reduziert die körpereigene Cholesterinproduktion, hemmt den Einbau des Cholesterins in die Zellen und balanciert den Cholesterinspiegel so gut, dass das Gesamtcholesterin und die Triglyceride sinken, während (das „gute“) HDL-Cholesterin leicht steigt.

Krillöl gegen Fettleber, Entgiftungsschwäche und Hepatitis

Krillöl hilft aufgrund seiner Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA hervorragend bei Fettleber, egal welche Ursachen sie hatte. Selbst Diabetiker können ihre Leber damit regenerieren. Die Lipogenese (Fettneubildung durch Kohlenhydrate) wird unterdrückt und die Fettverbrennung mild angekurbelt. Speziell das in den Phospholipiden des *Krillöls* enthaltene Cholin sorgt in der Leber für die Verarbeitung, die Verflüssigung und den Transport von Fettmolekülen. Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Bei Alkoholmissbrauch ist diese Gefahr am größten. Aber auch sonst kann Cholinmangel entstehen. Etwa im Alter oder in den letzten Phasen einer Schwangerschaft. *Krillöl* schützt davor aufgrund seines Cholin-Gehaltes, kann den Schaden reduzieren und die Heilung beschleunigen. Cholin ist sogar maßgeblich für die Entgiftung der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten, Alkohol und Chemikalien wie z. B. Pestizide, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle. *Krillöl* ist also ein Leberschutz- und Entgiftungsmittel. Da bei der Leberentgiftung freie Radikale ent-

stehen, ist ein hoher Astaxanthin-Gehalt des ausgewählten Krillöl-Präparates von Bedeutung. Außerdem regt Astaxanthin die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen. Das Cholin im *Krillöl* schwächt auch Symptome viraler Leberentzündungen ab und beugt Rückfällen vor. Idealerweise wählt man *Krillöl* mit dem Zusatz von Vitamin D. Bei nicht-alkoholischer Fettleber werden generell sehr niedrige Vitamin-D-Spiegel festgestellt und das nicht nur in den Wintermonaten.

Curcumin gegen Alkoholschäden und Diabetes

Sowohl vermahlene *Curcuma* aus der Curcumawurzel als auch sein konzentrierter Hauptwirkstoff *Curcumin* verbessern aufgrund der ausgeprägten Gallensaft fördernden Wirkung die Durchspülung und damit Reinigung der Leber, sogar von Medikamenten und Giften wie z. B. Arsen. *Curcumin* reduziert durch Alkohol verursachte Schäden in der Leber, verbessert den Fettstoffwechsel und kann auch

eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht unterstützen. Bei Diabetes ist *Curcumin* gleich mehrfach wirksam. *Curcumin* kann die Insulinresistenz verbessern, das erste klinisch relevante Krankheitsstadium von Diabetes. Ferner kann es die Insulin-Sensitivität steigern. Studien weisen darauf hin, dass *Curcumin* Diabetes im Anfangsstadium sogar noch verhindern kann.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa für erhöhten Bedarf

Bei Vitamin-B-Mangel wird das in der Leber enthaltene Fett nicht richtig weiterverarbeitet und reichert sich an. Stress, erhöhter Zuckerkonsum, Diabetes und manche Medikamente, wie die Antibabypille, verursachen Vitamin B-Mangel.

Reishi Heilpilz regeneriert und entgiftet die Leber

Von allen Heilpilzen besitzt der *Reishi* die besten leberschützenden Eigenschaften. Er hilft der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und stärkt die Regeneration der Leberzellen.

Außerdem beeinflusst er Bluthochdruck, Blutfette und Diabetes positiv, entstresst, hemmt Entzündungen (auch bei Hepatitis) und hat noch etliche weitere gute Wirkungen, etwa auf das Immunsystem oder die Hormonlage.

Bitterstoffe kurbeln den Stoffwechsel an

Die Arbeit der Leber wird durch Bitterstoffe erheblich erleichtert. Sie stimulieren die Ausschüttung des Gallensafts und verbessern somit die Verdauung, egal ob es sich um Eiweiß-, Fett- oder Kohlenhydratverdauung handelt. Der Gallensaft spült außerdem Gifte aus der Leber. Neben den bitterstoffreichen Gemüse-Sorten wie Zuckerhut, Chicoree, Radicchio, Endivien-salat, Rettich, Radieschen oder *Artischocke*, gibt es auch Kräuter und Gewürze mit Bitterstoffanteil, wie *Tausendguldenkraut*, *Löwenzahnwurzel*, *Curcuma* oder *Ingwer*. Sie alle stehen gleichermaßen als Kapseln zur Verfügung, damit auch eine mehrmals tägliche Einnahme über einen längeren Zeitraum gewährleistet werden kann. ✍





ROSMARIN HILFT DEM GEDÄCHTNIS

Es sind bei weitem nicht nur Ältere betroffen. Ein „schlechtes Gedächtnis“, wie man im Volksmund sagt, kann schon Schulkinder belasten. Schuld ist oft eine schlechte Mikrodurchblutung des Gehirns, etwa weil wir uns zu wenig an der frischen Luft bewegen. Mit fortschreitendem Alter kommen noch weitere Ursachen hinzu. Dem Gedächtnis kann man aber auf die Sprünge helfen – mit Rosmarin zum Beispiel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man verlegt seine Brille, kramt im Gedächtnis nach einem bestimmten Namen oder vergisst einen wichtigen Termin. Das kann jedem passieren und ist wohl auch schon jedem passiert, unab-



hängig vom Alter. Es prasseln ja auch nicht gerade wenige Informationen tagtäglich auf uns ein, die geordnet im Gedächtnis abgelegt und wieder erinnert werden sollen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist von vielen Faktoren abhängig wie Gehirnt raining oder geistige Arbeit, denn ohne Herausforderungen verkümmert das Denken. Das Gehirn wird trainiert wie ein Muskel im Fitnessstudio. Auch körperliche Aktivität ist wichtig, ein nicht-aktiver Körper hat viele Probleme gleichzeitig, z. B. eine schlechtere Durchblutung. Soziale Aktivitäten gelten als bestes Mittel gegen eine Abstumpfung, die das Gedächtnis verkümmern lässt. Außerdem ist die Schlafqualität von großer Bedeutung, denn ohne Regeneration kann das Gehirn nicht seine volle Kapazität ausspielen. Stress ist zu vermeiden, er schadet dem Gedächtnis, denn er verengt die Gefäße und raubt dem

> NATURSUBSTANZEN FÜR DAS GEDÄCHTNIS

Granatapfel

Der extrem antioxidative Extrakt des *Granatapfels* schützt die Gehirnzellen, fördert die Durchblutung und soll sogar Gefäßablagerungen im Gehirn (Plaques) entgegenwirken.

Curcuma oder Curcumin

Hat generell hervorragende Wirkungen auf die Gefäße, schützt auch vor Oxidation. Speziell die Verbesserung des Gedächtnisses ist in mehreren Studien bestätigt worden. *Curcumin* wirkt noch stärker als *Curcuma*, handelt es sich doch um den konzentrierten Hauptwirkstoff.

Rhodiola rosea oder Rodiola mix

Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd auf sämtliche Gehirnleistungen, kurbelt Gedächtnis und Konzentration an und reduziert die Anfälligkeit für Stress. Im *Rhodiola mix* ist zusätzlich noch der *Cordyceps Heilpilz* enthalten, der ebenfalls leistungssteigernd auf Gedächtnis und Konzentration wirkt und Stress erträglicher macht.

Körper B-Vitamine, die für das Gedächtnis ganz besonders wichtig sind, auch Vitamin C, Zink und Aminosäuren werden bei Stress im Übermaß verbraucht.

Der Rosmarin stärkt Gedächtnis und Nerven

Der *Rosmarin* (*Rosmarinus officinalis*) stammt aus der Familie der Lippenblütler. Er ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wirksame Heilpflanze. 2011 wurde er zur Heilpflanze des Jahres gekürt! Die gedächtnisstützende Wirkung des *Rosmarins* beruht auf mehreren Inhaltsstoffen und war sogar schon

> NÄHRSTOFFE FÜR DAS GEHIRN

im alten Griechenland bekannt. Studenten trugen Rosmarinkränze, um besser lernen zu können und um bei Prüfungen konzentrierter und erfolgreicher zu sein. Auch in späteren Jahren ging dieses alte Wissen nicht verloren. Bei Shakespeare gibt Ophelia ihrem Hamlet einen Rosmarinzwig, damit er sich an sie erinnere. Seit Jahrhunderten wird die alte Heilpflanze also verwendet, um Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration zu fördern. Dabei nützt der *Rosmarin* jung und alt. Denn das Gedächtnis kann in jedem Lebensalter Unterstützung brauchen. Indem der *Rosmarin* den Blutstrom zum Hirngewebe fördert, hat er einen aktivierenden, stimulierenden Effekt. Zusätzlich wirkt er reinigend auf das Blut. Auch dadurch wird die Mikrozirkulation im Gehirn ganz entscheidend verbessert. Außerdem schützt der *Rosmarin* das Gehirn vor Oxidation und Giften, die zu Demenz und Alzheimer führen. Gleichzeitig beruhigt er die Nerven und hebt die Stimmung. Er kann bei leichten Depressionen und Ängsten sowie bei allen vegetativen Störungen wie nervösem Herzklopfen lindernd wirken, ebenso bei Stress, Schwäche- und Erschöpfungszuständen.

Fördert die Durchblutung und verleiht neue Kraft

Wer *Rosmarin* fürs Gedächtnis probieren will, profitiert auch noch von seinen weiteren guten Wirkungen. Der *Rosmarin* vertreibt etwa mit niedrigem Blutdruck zusammenhängende Symptome wie Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme und sogar Herzrhythmusstörungen. Er gilt außerdem als Verjüngungsmittel, da er Geschwächten neue Kraft verleiht. Innerlich oder äußerlich angewendet, steigert er die Durchblutung etwa der Haut, weshalb er für reife Haut und für Cellulite eingesetzt wird. Er fördert sogar die Durchblutung der Koronargefäße, verbessert die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei Herzwassersucht, daher hat der *Rosmarin* eine lange Tradition bei Herzerkrankungen.

In der Volksheilkunde ist der *Rosmarin* seit jeher ein beliebtes krampflösendes Mittel bei Kopfschmerzen und Migräne, vor allem, aber nicht nur, wenn sie nervös bedingt sind. Die entkrampfenden Eigenschaften sind auch bei Asthma und Keuchhusten hilfreich und hustenstillend wirkt er obendrein. Der *Rosmarin* stärkt Verdauung und Appetit, wirkt erleichternd bei Blähungen, Völlegefühl

Vitamin B-Komplex

Das Kurzzeitgedächtnis reagiert beispielsweise sehr sensibel auf den Mangel von Vitamin B6. Das ist auch der Grund, warum man sich bei einem Vitamin B6-Mangel Träume nicht merken kann. Nimmt man etwa den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* regelmäßig ein, merkt man sich die Träume, die im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden, wieder besser. Der Komplex enthält alle acht B-Vitamine samt der zu ihrer Aufnahme notwendigen Co-Faktoren. Damit sind die Vitamine B1, B9 und B12 enthalten, die eine wichtige Rolle für ein gutes Gedächtnis und eine gute Gehirnversorgung spielen. Vitamin B12 kann nicht jeder gut aufnehmen. Eventuell ist auch *kolloidales Kobalt* zusätzlich notwendig, damit der Vitamin B12-Spiegel stimmt.

Krillöl

Für sämtliche Gehirnfunktionen sind Omega 3-Fettsäuren wichtig. Sie schützen unser Gehirn, helfen speziell Konzentration und Gedächtnis zu verbessern und sind für alle kognitiven Prozesse von Bedeutung. In der Ernährung sind Omega 3-Fettsäuren nur in fetten Kaltwasser-Meeresfischen oder in Leinöl in nennenswerten Mengen enthalten, aus diesen Quellen jedoch nicht für jeden leicht aufnehmbar. *Krillöl* etwa ist reich an Omega 3-Fettsäuren und dank seiner Phospholipide noch geeigneter als Fischöl. Die Phospholipide machen es sofort und bevorzugt aufnehmbar und sind darüber hinaus auch gleich der Baustoff, aus dem Gehirnzellen aufgebaut sind. Phospholipide

enthalten außerdem Cholin, aus dem Acetylcholin aufgebaut wird, ein für das Gedächtnis wichtiger Nervenbotenstoff. Das Astaxanthin im *Krillöl* – je mehr enthalten ist, desto besser! – schützt die Gehirnzellen zusätzlich vor Verlusten durch Oxidation.

Vitamin D

Vitamin D verbessert Gedächtnis, Stimmung und die Fähigkeit zur Problemlösung. Ein Mangel erhöht das Risiko für ein Nachlassen des Gedächtnisses.

Vitamin C

Ein Mangel kann zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen. Vitamin C – am besten in natürlicher Form, etwa aus der *Acerola* Kirsche – verzögert die Alterung des Gehirns durch antioxidative Wirkung.

Zink

Zink ist für den Aufbau von Nervenbotenstoffen im Gehirn und somit auch fürs Gedächtnis von grundlegender Bedeutung. Ein Mangel schwächt indirekt die Gedächtnisleistung.

Eisen

Bei Eisenmangel leidet zwangsläufig auch das Gedächtnis, wird doch die Sauerstoffversorgung beeinträchtigt.

Aminosäuremischung 1 und 3

In den Mischungen sind nahezu alle Aminosäuren enthalten, die für Gehirnstoffwechsel, Gefäßgesundheit und Gedächtnis von Bedeutung sein können.

und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Durch seine Bitterstoffe stimuliert er sanft die Gallenproduktion, entspannt und entkrampft den Verdauungstrakt, vor allem hilft er einer angespannten Galle. Der *Rosmarin* entwässert und beugt Gicht vor, wirkt leberentgiftend und lindernd bei Arthritis, sogar bei rheumatischen Schmerzen.

Gegen Östrogenüberschuss bei Frauen und Haarverlust bei Männern

Rosmarin wirkt regulierend bei Menstruationsproblemen wie ausbleibender oder schmerzhafter Regelblutung. Er deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker. Er schützt vor

hormonabhängigen Krebsarten, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarverlust bei Männern hervorruft. Seine antibiotischen, antioxidativen, blutreinigenden und schwach entzündungshemmenden sowie schmerzstillenden Wirkungen machen ihn breit einsetzbar. In der Volksmedizin wendet man ihn zusätzlich zur inneren Einnahme auch äußerlich an. Umschläge mit Rosmarinextrakt helfen bei schlecht heilenden Wunden und Entzündungen, aber auch bei erblich bedingtem Haarausfall, Schuppen und fettigen Haaren. Eine Überdosierung seines ätherischen Öls kann zu Übelkeit führen. Während der Schwangerschaft sollte *Rosmarin* nicht angewendet werden. ♀



MEIN ALTER HUND UND ICH

Nur ein Tierfreund kann verstehen, wenn man sagt: „Mein Hund müsste ewig leben“. Hunde sind die besten, liebsten Gefährten, die man sich nur vorstellen kann. Wenn sie alt werden, erfüllt uns das mit Sorge, denn sie haben genauso ihre Gebrechen wie Menschen. Doch dann können ihnen Natursubstanzen über so manchen Schmerz hinweg helfen und oft sogar ein Stück Vitalität zurückbringen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wenn unsere Hunde alt werden, haben sie genauso körperliche Probleme wie Menschen. Dann können hier Natursubstanzen helfen und sie wirken schnell, sogar extrem schnell. Übrigens gilt alles, was hier erwähnt wird, genauso für eine weitere Gruppe besonders geliebter Haustiere: Unsere Katzen.

Der Bewegungsapparat

Da sind einmal die Gelenke, die schmerzen können und die Bewegungsfreude stark einschränken. Hier helfen die natürliche Schwefelverbindung *MSM*, *Cissus*, *Weihrauch* oder *Krillöl*. Alle vier Natursubstanzen reduzieren Entzündungen. Jede kann angewendet werden, wenn der Hund nicht aufstehen will, weil er Schmerzen hat. *Cissus* regt zusätzlich die strukturbildenden Zellen von Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe an und *MSM* ist überhaupt ein wichtiger Baustoff für Knorpel und Gelenke. Das Astaxanthin des Krillöls stärkt die Muskulatur und seine Omega 3-Fettsäuren die Knochen. Bei Nervenschmerzen hat sich der *Hericium Vitalpilz* bestens bewährt. Er regt maßgeblich den Nervenwachstumsfaktor an, er „repariert“ Nerven. Bei einem Meerschweinchen beispielsweise war durch eine halbe Kapsel *Hericium* täglich (und Einreiben mit *kolloidalem Germaniumöl*) ein durch einen Nervenschaden lahmes Bein, das amputiert werden sollte, bald wieder funktionstüchtig. *Flüssiges Silizium* – dieses Spurenelement wird oftmals im Tierfutter genauso vernachlässigt wie Schwefel – kann auch wichtig sein bei Gelenks- und Bindegewebsproblemen.

Das Herz-, Kreislaufsystem

Bei alten Hunden ist auf das Herz zu achten. *Krillöl* stärkt das Herz, verdünnt leicht das Blut, verbessert den Blutkreislauf und hemmt Entzündungen. *Krillöl* verjüngt überhaupt, auch das Herz-Kreislaufsystem profitiert davon, das Gehirn funktioniert besser, auch das Fell wird dank der Omega 3-Fettsäuren schöner.

Die Hitze im Sommer macht alten Hunden oft sehr zu schaffen. Außerordentlich herzstärkend wirkt *Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10*. Auch der *Reishi* oder der *Cordyceps Vitalpilz*, die schon von den chinesischen Kaisern als Verjüngungsmittel verwendet wurden, stärken das Herz-, Kreislaufsystem des Tieres. Etwa half der *Cordyceps* einem alten und sehr müden Hund wieder vital zu werden und seine Schwerhörigkeit verbesserte sich nebenbei auch!

Das Immunsystem

Reishi, *Cordyceps* oder der *Agaricus blazei murrill* sind Vitalpilze, die – ohne Übertreibung – schon viele Wunder gewirkt haben. Wenn Hund oder Katze „husten“, haben sie meist Halsschmerzen. Das hört sich furchtbar an. Oft reicht schon eine einmalige Gabe eines Vitalpilzes und alles ist wieder gut. Selbst wählerische Tiere stört es oftmals nicht, wenn der Pilz übers Futter gestreut wird. Hier scheint der Instinkt zu sagen: Das hilft mir! Mit Vitalpilzen kann man sogar Autoimmunerkrankungen bis zur völligen Beschwerdefreiheit bessern und schwerste Infektionen – wir haben es in erster Linie mit

Das sind Marion und Gustav. Marion ist Yogalehrerin in Wien. Gustav hat sein ganzes Leben auf der Straße oder im Tiersyl in Polen verbracht. Mit 10 Jahren kam er zu Marion und hat endlich das Paradies auf Erden. Die beiden wünschen sich noch viele Jahre miteinander, auch wenn Gustav schon 13 und bereits sehr betagt ist für einen Labrador. Gustav machte schon gute Erfahrungen mit Natursubstanzen. Etwa mit *Weihrauch* gegen Gelenks-schmerzen. Auch das *Biomimetik Des-*



infekt hat ihm eine Zeit lang geholfen, als er ein zuvor ständig blutendes Geschwür am Hinterteil hatte, das jetzt aber dank OP ganz entfernt werden konnte. Gustav hat zwar Alterungserscheinungen, die ihn in seiner Mobilität einschränken. Aber solange er sein Futter bekommt und seine Runden mit Marion drehen kann, freut sich Gustav jeden Moment seines Leben!

Katzen erlebt - wie Katzenschnupfen, Leukose oder FIP - zum Stillstand bringen.

Flüssiges Silizium, das günstig für die Gelenke ist und nebenbei auch für die Nieren sowie bei Atmungsproblemen, aktiviert das Immunsystem unspezifisch und ist begleitend bei allen Problemen mit dem Immunsystem hilfreich. Besonders wenn Haustiere nicht aus Pfützen Wasser trinken, wie in der Natur vorgesehen, bekommen sie zu wenig Silizium.

Sind Haustiere nicht viel im Freien oder ist gerade Winter, kann das Haustier genauso wie der Mensch unter Vitamin D-Mangel leiden, was sich negativ auf Immunsystem, Knochen und Stimmung auswirkt. *Krillöl* ist auch mit *Vitamin D* erhältlich. Sonst ist *liposomales Vitamin D* sehr gut. Wir verwenden jedoch nur solches, das keine Beistoffe hat. Gerade Süßmittel wie Xylit (aufs Etikett achten!) sind für Hunde meist tödlich!

Haustiere können auch die Immunkraft einschränkenden Eisen- oder Zinkmangel haben, wie man durch energetisches Testen herausfindet. Hier sind wässrige Kolloide geeignet, die man nicht überdosieren kann, da Überschüsse ausgeschieden werden.

Bei Erregern aller Art hilft *kolloidales Silber*, auch als Öl über das Fell aufnehmbar.

Sonja ist unsere Mitarbeiterin und ihr Hund Balu ist der Liebling der Firma. Balu ist ein Rhodesian Ridgeback, war überzählig in einem Wurf und sollte



gleich nach der Geburt sterben. Sonja hat ihn mit der Flasche großgezogen. Sie hatten schon viele schöne gemeinsame Jahre. Doch 2012 erkrankte Balu an einem Milztumor. Überlebenschance: Mit Operation sechs Monate, ohne OP 3 Monate. Balu wurde operiert und danach schaute es wirklich schlecht aus. Er nahm 12 (!) Kilo ab, war nur noch Haut und Knochen. Drei (getestete) Natursubstanzen hat er damals bekommen: *Reishi Vitalpilz*, *flüssiges Silizium* und *Papayablatttee*. Alles nahm er freiwillig. Nach sechs Wochen hatte er wieder sein normales Gewicht und seine Vitalität! In den letzten Jahren hat er weitere gute Erfahrungen mit Natursubstanzen gemacht: Mit *Cissus* gegen Gelenks-schmerzen, *Weihrauch* gegen Spondylitis, *Aminosäuren III* und *Traubenkernextrakt mit Q10* gegen Kreislaufprobleme in der Sommerhitze. Er wird natürlich immer energetisch ausgetestet, weil er ja quasi in unserem Büro „an der Quelle sitzt“. Balu ist der beste „Patient“ überhaupt, weil alles, was er bisher bekam, sofort geholfen hat!

Bei Parasiten kann man *Ozonöl* verwenden, das wird gerne abgeschleckt und tötet Erreger im Darm ab.

Krebs ist bei Tieren leider auch ein wichtiges Thema. Wir hatten schon etliche Fälle, wo Primärtumore samt Metastasen mit einem der Vitalpilze, meist wählt man *Reishi*, *Papayablatttee* (oder Kapseln) und *kolloidalem Germaniumöl* verschwunden sind oder sich eingekapselt haben. Durch *Papayablatttee* nehmen abgemagerte Hunde oft wieder zu. Wichtig ist, dass sie noch fressen. Viele Hunde trinken *Papayablatttee* gerne, er muss nicht stark eingekocht werden, aufbrühen reicht auch. Es gab auch schon Hunde, die nur *kolloidales Germaniumöl* brauchten, um wieder gesund zu werden. Ein erst acht Monate alter Hund etwa hatte bereits zum

Barbara hat die ungarische Hündin Bundasch gerettet, die 14 Jahre angekettet war, und zu sich nach Maria Bild im Südburgenland geholt, wo sie eine romantische Hochzeitslokalität betreibt (www.dietraeumerei.at). Jetzt ist Bundasch bereits 15 Jahre alt, ein stolzes Alter für einen so großen Hund, und hat nun endlich das Leben, das sie verdient. Drei Stunden geht Barbara täglich mit ihr spazieren – Glück pur für Bundasch. Dabei hat sie Krebs, was den Tierarzt immer wieder verwundert. Gerade wenn er meint, Bundasch steht nun nicht mehr auf, kämpft sie weiter – und solange sie ihre Spaziergänge, ihr Fressen und die Liebe ihrer Menschen hat, pfeift sie drauf, was andere über Krebs denken! Bundasch hat neben Tumoren auch Durchfälle und Probleme mit der Bauchspeicheldrüse, aber mit dem richtigen Mittel und Diät schafft sie es immer wieder. Sie bekommt *MSM*, *Reishi*, *kolloidales Germaniumöl*, *Papayablatt-Kapseln* und bei Durchfällen auch *kolloidales Silber*.



zweiten Mal Mastzellentumore, die sich rückbildeten allein durch Einreiben mit *Germaniumöl* zweimal täglich drei Monate lang.

Die Verdauung

Unglaublich viele Tiere haben Unverträglichkeiten, wie Menschen auch. Bei Darmbeschwerden immer alle Nahrungsbestandteile einzeln energetisch austesten!

Unter den Naturmitteln kommt der *Herici-um Vitalpilz* in Frage, da er neben der nervenheilenden Wirkung auch Magen- und Darmschleimhaut regeneriert und die Werte der Bauchspeicheldrüse verbessert.

Bei Durchfällen haben Hunde und Katzen schon gut auf *kolloidales Silber* (bei Erregern) oder auf einen Ballaststoff wie *Baobab* oder *Akazienfaser* reagiert. Aber auch hier ist energetisches Testen wichtig. Schauen Sie auf unsere Vereinswebsite, dort erfahren Sie, wann man bei uns wieder energetisches Testen mit Tensor erlernen kann (Testsätze gibt es auch). Außerdem haben wir eine Liste von Tierärzten, die mit Natursubstanzen arbeiten. ✍

Zahnfleischbluten ist der Vorbote erster Probleme mit dem Zahnfleisch. Will man Zahnfleischentzündung und letztlich drohenden Zahnverlust vermeiden, ist tägliche Hygiene auch zwischen den Zähnen nötig. Spülungen mit *Tulsi Tee* und eine Desinfektion nach dem Vorbild der Natur helfen rasch, wenn sich eine Entzündung zeigt.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Die Zähne gesund erhalten und möglichst lange bewahren, wer möchte das nicht? Doch das übliche Zähneputzen allein reicht nicht aus. Auch die Zahnzwischenräume wollen gereinigt werden – mit Zahnseide in engen Bereichen, mit Dentalbürstchen bei weiteren. Dort sollten keinerlei Speisereste verbleiben, denn die Folge ist erhöhte bakterielle Belastung, wobei Bakterien Giftstoffe produzieren, die das Zahnfleisch angreifen. Die Reaktion des Immunsystems ist eine Entzündung und Zahnfleischbluten ist der erste Vorbote dafür. Das Zahnfleisch ist geschwollen und platzt daher leicht auf, was die Blutung verursacht.

Wie Zahntaschen entstehen

Außerdem bildet sich zwischen den Zähnen auch Zahnbelag (Plaque). Man kann ihn beim Zähneputzen nicht entfernen, da die Zahnbürste dort nicht hinkommt. Aus Zahnbelag und Mineralien im Speichel entsteht Zahnstein. Er verdrängt das normalerweise eng an den Zahn anliegende Zahnfleisch und im Laufe der Zeit entstehen Zahntaschen. Sie sind die größte Gefahr für Zahnfleisch und Zähne, da sich Bakterien dort besonders gut halten können. Regelmäßige Zahnhygienesitzungen beim Zahnarzt sind unbedingt notwendig, um Zahnstein zu entfernen und eventuelle Zahntaschen professionell zu reinigen.

Ein zu kräftiges Zähneputzen kann aber ebenso eine Zahnfleischentzündung hervorrufen. Weitere Risikofaktoren sind Stoffwechselstörungen, Diabetes, Alkohol- und Nikotinkonsum. Medikamente gegen Krampfleiden, Bluthochdruck, Immunsuppressiva, Stress und hormonelle Veränderungen begünstigen ebenfalls eine Zahnfleischentzündung.

WAS HILFT BEI ZAHNFLEISCH- ENTZÜNDUNG?

Wenn die Entzündung bereits ausgebrochen ist

Die Zahnhygienesitzung beim Zahnarzt ist jetzt nicht mehr aufzuschieben. Doch zuvor wird man noch mit einer antientzündlichen Paste direkt am betroffenen Areal versorgt werden, damit sich das Geschehen erst einmal wieder beruhigen kann. Für zu Hause wird man eine antibakterielle Spülung bekommen, deren Zutatenliste nicht wirklich beruhigend klingt. Wer es natürlicher haben will, hat aber Alternativen. Bei kleinen Problemen hilft oft schon regelmäßiges Spülen mit *Tulsi Tee*, der Zahnfleisch und Zähne stärkt und Plaque gut von den Zähnen entfernt (Zahnstein hingegen muss immer mechanisch vom Zahnarzt entfernt werden).



Bei größeren Problemen – also wann immer eine chlorhaltige Spülung verordnet wird, die man höchstens zwei Wochen lang anwendet – gibt es eine Alternative, die „der Natur abgeschaut“ ist. Daher nennt sich dieses Desinfekt „biomimetisch“, was soviel bedeutet wie „der Natur nachempfunden“. Der Herstellungsprozess dieses Breitbanddesinfektionsmittels orientiert sich an Vorgängen der Natur. Die Fresszellen aller Mehrzeller, also auch des menschlichen Immunsystems, arbeiten bei der Abwehr von krankheitsauslösenden Mikroben mit Oxidation, wofür sie, immer wenn akut Bedarf entsteht, mit Salz, Wasser und Energie ausgestattet werden. Während die damit ermöglichten oxidativen Prozesse Mehrzellern wie Mensch und Tier keinen Schaden zufügen, werden Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze oder Sporen vernichtet – breitbandig, schnell und sicher

und ohne dass sich Resistenzen bilden oder schädliche Einflüsse auf Mensch, Tier und Umwelt entstehen. Auch Schimmel, Gerüche und Biofilme (Bakterienbelag) werden damit bekämpft. Die Erfolge damit sind toll und Zahnfleischentzündungen legen sich schnell. Man sollte es aber nicht länger als zwei Wochen anwenden, das ist auch der Zeitraum, indem man ein anderes Desinfektionsmittel anwenden würde. Man sollte es nicht schlucken, da die antibakterielle Wirkung etwa für die Darmbakterien nicht erwünscht ist.

Wie man das Zahnfleisch stärkt

> Vitamin C, Lysin, Threonin zum Kollagenaufbau

Es ist bekannt, dass Vitamin C-Mangel Zahnfleischprobleme auslösen kann. Genauso kann der Mangel an den Aminosäuren *L-Lysin* und *L-Threonin*, der etwa stressbedingt auftritt, das Zahnfleisch schwächen. Denn sowohl das Vitamin C (am besten in natürlicher Form wie Acerola) als auch die genannten Aminosäuren werden für den Kollagenaufbau und das Verhindern eines Kollagenabbaus benötigt. Zusätzlich sorgt etwa *L-Lysin* auch noch für verbesserte Kalziumaufnahme, wodurch die Zähne gestärkt werden.

> Vitamin D

Sehr wichtig ist auch eine gute Versorgung mit Vitamin D. Es regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen. Besonders gut aufnehmbar ist *liposomales Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D*.

> Spülungen und „Ölziehen“ mit Natursubstanzen

Als sehr günstig zeigt sich alles, was antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Neben dem *Tulsi Tee* kommt auch *Granatapfelextrakt* in Wasser aufgelöst als Spüllösung in Frage. Seine förderliche Wirkung bei Zahnfleischentzündung ist belegt. Ebenso geeignet: *Tribome-*

chanisch aktiviertes *Vulkanmineral* kräftig durch die Zähne ziehen, nicht damit putzen, um die Zähne nicht aufzuscheuern. *Vulkanmineral* zieht sämtliche Gifte an und bindet sie. Besondere Bedeutung hat das „Ölziehen“, da man damit Mikroben aus den Zahntaschen entfernen kann. Wichtig ist, dass das Öl sehr lysinreich ist, da damit der Kollagenaufbau zusätzlich gestärkt wird. Man nimmt einen Esslöffel Sonnenblumenöl gemischt mit dem entzündungshemmenden *Baobaböl*. Man zieht das Öl eine Viertelstunde lang kräftig durch die Zähne bis es weißlich, schaumig ist, dann unbedingt ausspucken, den Mundraum mit Wasser ausspülen und Zähne putzen. Das kräftige Saugen und Ziehen aktiviert das lymphatische System im Mundraum. Schadstoffe bzw. Stoffwechselgifte gelangen ins Öl und belasten den Körper nicht mehr. Man macht das am besten morgens vor dem Frühstück, etwa während des Duschens. Mehrmals täglich Ölziehen ist auch kein Problem.

> Hochdosierte Vitalpilze, MSM oder Grapefruitkernextrakt

Bei einer ausgeprägten akuten Zahntaschenentzündung ist man sehr beeinträchtigt. Innerliche Anwendung von einem der vielen entzündungshemmenden Vitalpilze, der Schwefelverbindung *MSM* und/oder des antibakteriellen *Grapefruitkernextrakts* kann zusätzlich unterstützen.

> Laktobac Darmbakterien – denn der Darm spielt mit

Wenn es darum geht, Zähne und Zahnfleisch zu pflegen, spielt der Darm eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Darmschleimhaut des Dünndarms sollte intakt sein, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten, weshalb dort der richtige pH-Wert eine große Rolle spielt um Schadbakterien und Pilze fernzuhalten. Eine gesunde Darmflora hat viele Bedeutungen für die Gesundheit, etwa auch wenn es um die Nährstoffaufnahme und -verwertung geht. Einer der bekanntesten und am meisten erforschten Bakterienstämme (80 Studien), der alle Funktionen einer gesunden Darmflora erfüllt, ist der *Lactobacillus Acidophilus* DDS1 (in *Laktobac Darmbakterien*). Dieser Stamm ermöglicht die optimale Unterstützung der Darmflora zur Aufrechterhaltung eines optimalen pH-Wertes sowie die Unterstützung des Immunsystems durch die Produktion von Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, dass Infektionen im gesamten Körper zurückdrängt und daher auch bei Zahnfleischentzündungen unterstützt. ✎

> BIOMIMETIK DESINFEKT – WAS KANN ES NOCH?

Neben der Desinfektion von Händen können damit alle Oberflächen, auch Gegenstände wie Spielzeug oder Toilettensitze und alle Oberflächen, selbst in Rein- oder OP-Räumen, behandelt werden (kein Nachwischen erforderlich, einfach abtrocknen lassen).

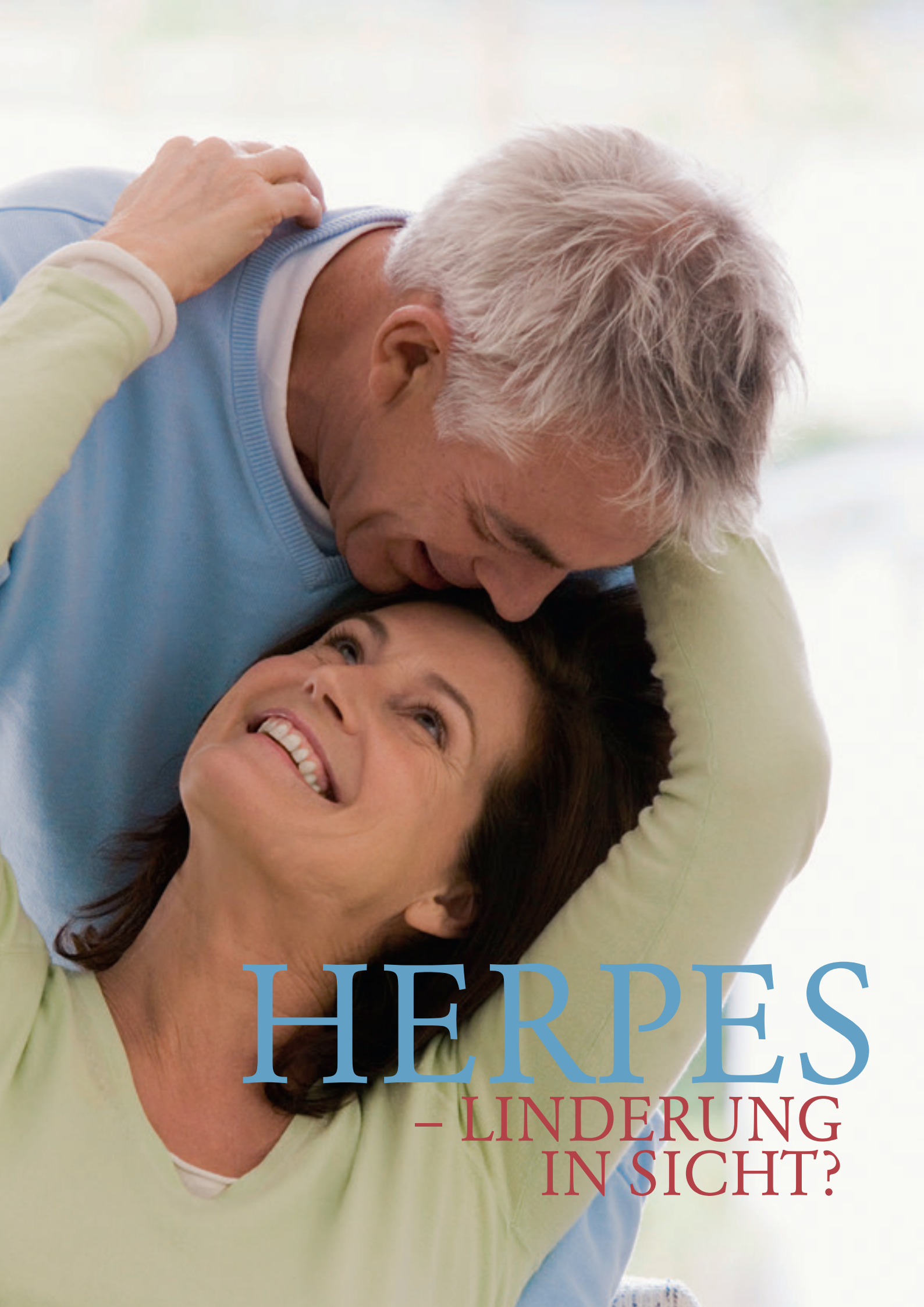
Weiters ist es damit möglich, wundgefährdete Hautstellen wie z. B. bei Bettlägrigen zu pflegen (etwa zweimal täglich aufsprühen und trocknen lassen) oder die Haut nach dem Rasieren zu behandeln, wenn sie überreizt wurde und juckende, entzündungsgefährdete Stellen entstehen. Es wirkt auch sofort blutstillend.

Besprüht man damit Lebensmittel, halten sie nicht nur länger, weil die zersetzenden Oberflächenkeime eliminiert werden, man entfernt damit auch Verschmutzungen, die bei der Ernte oder in Lagerräumen alltäglich sind.

Wir haben wunderbare Erfahrungen bei der Wundbehandlung damit gemacht. Etwa bei einem Hund, der ein nahezu chronisch blutendes Geschwür im Analbereich hatte. Nach drei Wochen Anwendung war das Geschwür zwar immer noch da, doch es blutete nicht mehr.

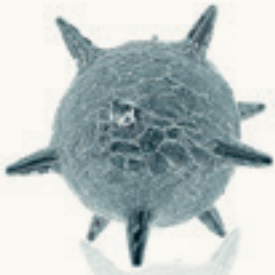
Im Beisein elektromagnetischer Felder entsteht durch einen komplizierten Aufspaltungsprozess allein aus Wasser und Salz ein stabiler, hoch-oxidativer Wirkstoffcocktail zur Desinfektion, der nach seiner Oxidationsarbeit wieder in Wasser, Salz und Sauerstoff zerfällt. Durch den Aufspaltungsprozess von Wasser und Salz entsteht aus Wasserstoff, Sauerstoff und Chlor die hyperchlorige Säure HOCL. Sie riecht zwar leicht nach Chlor, ist aber völlig ungefährlich und übrigens auch genau jener Bestandteil, der im „normalen“ Chlor (Cl₂) für die desinfizierende Wirkung verantwortlich ist, dort aber nach Bruchteilen von Sekunden wieder zerfällt. „Normales“ Chlor ist ein sehr bedenklicher Stoff. Die hyperchlorige Säure ist für Mehrzeller hingegen problemlos. Nach ihrer Desinfektionstätigkeit entsteht aus der hyperchlorigen Säure durch Bindung des in der Flüssigkeit noch frei vorhandenen Natrons wieder Natriumchlorid (=Kochsalz), während der Sauerstoff und der Wasserstoff weitere Reaktionen eingehen und dabei noch andere desinfizierende Stoffe zum Vorschein bringen wie Singulett-Sauerstoff oder Singulett-Wasserstoffe.





HERPES

– LINDERUNG
IN SICHT?



Ein paar stressige Tage, eventuell eine Meinungsverschiedenheit mit viel Ärger oder auch einfach nur trockene Lippen bei kaltem Wetter, und schon ist es wieder soweit: Das Herpes-Virus macht sich bemerkbar. „Fieberblasen“ nennt man die lästigen Hautveränderungen, die immer gerade dann auftreten, wenn man sie am wenigsten braucht. Lesen Sie, wodurch sie begünstigt werden und vor allem, wie man sie schnell wieder los wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Mit Spannungsgefühlen und unangenehmem Kribbeln, Jucken, Stechen, Brennen bis hin zu richtigen Schmerzen, vor allem in den Lymphdrüsen am Hals, erscheinen Eiterbläschen, die immer größer werden, aufplatzen, abtrocknen und dann noch lange sichtbar an der Lippe oder umliegendem Bereich, manchmal auch in Augennähe, auf sich aufmerksam machen. 85 bis 95 % der Menschen tragen das Herpes Simplex Virus in sich. Bei manchen bricht es nie aus, bei manchen nur bei großem Stress und bei manchen bildet sich in sehr kurzen Abständen eine sogenannte Fieberbase aus. Das Virus ist in Nerven und Ganglien eingelagert und dort so gut versteckt, dass es vom Immunsystem nicht erkannt wird. Nur bei gewissen Umständen wird es aktiviert, verursacht die schmerzhaften Bläschen und zieht sich dann wieder in Nerven und Ganglien zurück. Herpes gilt als nicht heilbar, denn wenn man ihn einmal hat, ist man zeitlebens mit ihm konfrontiert. Wer nie einen Herpes-Ausbruch erlebt, hat damit kein Problem. Wer aber öfter unter Fieberblasen leidet, sollte um die Umstände Bescheid wissen, die einen Ausbruch begünstigen.

Welche Rolle die Psyche spielt

Emotionen haben einen großen Anteil am Erscheinen von Fieberblasen. Ekel etwa kann sehr schnell einen Schub auslösen. Die traditionelle chinesische Medizin sieht ebenfalls

psychische Ursachen als Hintergrund für den Herpes-Ausbruch. Die „feuchte Hitze“, wie sie die dazu führende Störung nennt, kann zwar auch durch Ernährungsfehler entstehen (viel Fett, Schweinefleisch, Wurst, Salz, Alkohol, Zucker, Knoblauch, schweres Essen wie Paniertes, scharfe Gewürze und Cocktails), aber seelische Komponenten und Emotionen, sowie Infektionskrankheiten und allfällige klimatische Faktoren wie Feuchtigkeit und Hitze (z. B. im Urlaub) sind unbedingt mit zu berücksichtigen.

Immer ist die Milz als das Aufnahmeorgan von Qi aus der Nahrung im Mittelpunkt. Dort entsteht die Feuchtigkeit immer dann, wenn die Milz geschwächt wird. Vor allem passiert das durch zu viele abkühlende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Zucker, Weizen und Rohkost, aber auch Obst und Salate, fettreiche, ölige Gerichte oder kalte Getränke kommen in Frage. Auch das sich Sorgen machen und das daraus resultierende Grübeln verursachen Feuchtigkeit in der Milz. Herrscht zu viel Feuchtigkeit im Körper, beschreibt die TCM dies als die Entstehung von Kälte. Kommt nun eine blockierende Emotion wie Eifersucht, Ärger, Groll, Wut oder Zorn hinzu, wird die Lebensenergie (das Leber-Qi) im Lebermeridian blockiert. Die Kälte schlägt in Hitze um und es kommt zu „feuchter Hitze“.

Ist das Qi nicht mehr im Fluss, kann das auch in anderen Organen Disharmonien hervorrufen. Ersichtlich wird das an der Stelle, wo die Bläschen auftreten. Ist die Oberlippe betroffen, findet sich feuchte Hitze in der Milz, während die Unterlippe oder das Areal neben der Nase auf feuchte Hitze im Dickdarm hinweisen. Die rechte Wange (und die Genitalien) korrespondieren mit der Leber, die linke Wange mit der Lunge und die Bereiche zwischen Oberlippe und Nase sowie zwischen Schläfen und Unterkiefer zeigen feuchte Hitze in der Gallenblase an.

Wenn es nun schon soweit ist und sich wieder einmal eine Fieberblase zeigt, kann man mit TCM-Ernährung für besseren Ausgleich sorgen. Für den Moment findet man aber in der Naturheilkunde die beste Hilfe. Bestimmte Natursubstanzen haben sich im Kampf gegen Herpes besonders bewährt.

Das Immunsystem mit Vitalpilzen oder Curcumin stärken

Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus* oder *Agaricus blazei murrill* oder der Gelbwurzextrakt *Curcumin* sind einige der Naturmittel, die das Immunsystem ganz schön auf Trab bringen und sie haben sich bei Herpes langfristig besonders gut bewährt. Es gehört natürlich auch ein bisschen Geduld dazu, denn einige Wochen dürfen es sein, bis das Immunsystem wieder so richtig in Schwung ist. Die Polysaccharide der Vitalpilze erinnern unser Immunsystem an Viren und Bakterien, da ihre Membranoberflächen den unerwünschten Eindringlingen in Molekülgröße, Faltblattstruktur und Verästelung stark ähneln. Docken die Immunzellen an die Polysaccharide an, wird das Immunsystem in Alarmbereitschaft versetzt, ohne jedoch eine gezielte Immunkaskade auszulösen. Es ist bloß in Bereitschaft, um sofort gegen Feinde reagieren zu können. Mit diesem Trick ist man einfach weniger oft krank.

Der *Coriolus Vitalpilz* ist zusätzlich in der Lage, die feuchte Hitze aus dem Körper auszuleiten. Damit stärkt er die Milz ganz außerordentlich und entzieht dem Herpes-Virus aus Sicht der TCM seine Grundlage. *Curcumin*, der Hauptwirkstoff der Curcuma-Wurzel, hemmt einen Aktivator des Virus und verhindert so die Vermehrung des Herpes Erregers. *Curcuma* als vermahlene Pulver wirkt genauso, man braucht aber mehr davon und ist in Form von Kapseln angenehm einzunehmen.

Mit Biomimetik Desinfekt desinfizieren

Fieberblasen (und Hände!) sollte man desinfizieren, um ihre Ausbreitung zu stoppen. Sehr geeignet ist dafür das *Biomimetik Desinfekt*, weil es trotz kraftvoller Resultate völlig ungefährlich ist für Mensch, Tier und Umwelt. Es riecht nach Chlor, das sollte nicht irritieren, denn es ist durch Aufspaltung von Wasser, Sauerstoff und Salz (NaCl) entstanden. Man sprüht es mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen und lässt es einfach an der Luft trocknen. Hände, Gläser und Besteck desinfiziert man am besten gleich mit, denn Herpes ist ansteckend und etwa für Schwangere bzw. ihr Ungeborenes, sowie für Säuglinge sogar lebensgefährlich.

Mit Adaptogenen den Stress mildern

Es heißt bei Herpes immer: „Vermeiden Sie Stress“. Eine an sich tolle Empfehlung, nur bitte wie? Stress hat man sich nicht ausgesucht, er überfällt einen. Oder ist man doch selbst mitverantwortlich? Erkennen Sie persönliche Stressfallen und lösen Sie diese Muster z. B. mit kinesiologischer Hilfe auf! Das kann man aber meist erst, wenn der ärgste Stress wieder vorbei ist. Mittendrin, muss man „funktionieren“ – oder glaubt es zumindest, denn sonst hätte man ja gar keinen Stress...

Jedenfalls gibt es geniale Hilfen aus der Natur, wenn es wieder einmal so richtig rund geht. Die Rede ist von sogenannten Adaptogenen. Dazu zählen viele Naturmittel, die die körperliche Stressreaktion dämpfen, indem sie uns einerseits mit mehr Qi (Lebensenergie) versorgen, das man ja gerade jetzt besonders dringend braucht, und andererseits die Stressantwort der Nebenniere beruhigen. Die Belastungsmomente sind dann zwar immer noch da, aber man kann ihnen viel entspannter begegnen. Besonders wirksam sind: *Rhodiola rosea* oder *Rhodiola mix* (eine Mischung aus drei Adaptogenen, die besonders gut harmonisieren), jeder der Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps* usw. und das im Winter besonders beliebte *Sternanis*, sowie der einfach genial entspannende *Tulsi Tee*, das heiligste Kraut der Hindus.

Mit Lysin das Herpes „nährende“ Arginin in Schach halten

Eine besondere Rolle bei Herpes spielt die Aminosäure *Lysin*. Sie hat einen hemmenden Einfluss auf „Fieberblasen“ im Lippen- oder Genitalbereich, indem sie die Vermehrung der Herpes simplex-Viren (und vermutlich auch anderer Viren wie etwa den Herpes Zoster-Auslöser sowie Rheuma auslösende Viren) hemmt.

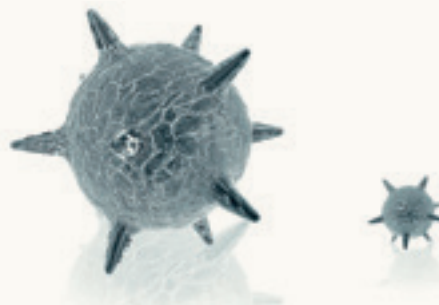
Die Aminosäure L-Arginin hingegen nährt und fördert Herpesviren. Sie ist in Nüssen, Körnern, Samen, Schokolade (Nussschokolade!), Gelatine und Rosinen in größeren Mengen enthalten. Wer für Fieberblasen anfällig ist, sollte daher einerseits auf eine gute *Lysin*-Versorgung in hoher Dosierung (bis zu 3 g täglich) achten und andererseits Arginin-haltige Nahrungs-

mittel vermeiden.

Lysin gehört mit *Threonin* und *Tryptophan* zu den lebensnotwendigen Aminosäuren, die am häufigsten fehlen. *Lysin* ist auch für sämtliche Körperstrukturen, die von einem guten Kollagenaufbau abhängig sind wie Knochen,

> AUSLÖSER FÜR FIEBERBLASEN

- Mangel an der Aminosäure Lysin
- Stress
- Arginin-reiche Nahrungsmittel
- Feuchte-Hitze aus Sicht der TCM
- Erkältung und andere akute Infektionen
- Sonneneinstrahlung
- Hormonschwankungen (Menstruation bei Frauen)
- Hautprobleme
- Emotionen wie Ekel, Ärger, Zorn, Wut, Eifersucht



Bindegewebe, Gefäße, Haut, Haare, Nägel, Knorpel, Gelenke, Bänder, Augen, Zähne und Zahnfleisch enorm wichtig und wirkt am besten zusammen mit Vitamin C. Weitere wichtige Aufgaben von *Lysin* sind die Reduktion der Stressanfälligkeit, die Reduktion von Ängsten, sogar von Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen (zusammen mit dem *Vitamin B-Komplex*!), das Senken von Cholesterin und Triglyceriden, die Glättung von Gefäßinnenwänden und damit Schutz vor Arteriosklerose (zusammen mit Vitamin C), eine bessere Eiweiß- und Fettverdauung etwa bei Magensäuremangel oder Fettleber, Schutz des gesamten Eiweißgerüsts des Körpers, verbesserte Kalziumaufnahme in die Knochen, Verschönerung von Bindegewebe, Haut, Haare und Nägeln – und das ist bei weitem noch nicht alles, was *Lysin* für den Körper bewirkt.

Auch wenn eine richtige Heilung nicht stattfinden wird, weil das Virus im Körper verbleibt, bringt *Lysin* die Herpesbläschen schneller zur Abheilung und sorgt dafür, dass nicht noch weitere entstehen. Die Herpesfreie Zeit wird mit *Lysin* verlängert, wie auch Studien zeigten.

Mit kolloidalem Zinköl und kolloidalem Silberöl behandeln

Zinkmangel hängt mit Stress zusammen und strapaziert das Immunsystem. Sehr bewährt bei jeder Entzündung im Kopfbereich, wie etwa Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung, hat sich die lokale Anwendung von *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* in halbstündigem Abstand mehrmals täglich. Wer es sofort macht, erspart sich die Fieberblase, da sie sich wieder rückbildet.

Wählt man für die Zinkversorgung allerdings statt einem Kolloid ein herkömmliches Zinkpräparat – dazu zählen sämtliche in der EU zugelassenen Zinkverbindungen –, muss man bedenken, dass dadurch der Zink-Gegenspieler Kupfer eventuell zu stark ausgeraubt wird und dann ein Kupfermangel die Folge wäre. Das wäre sehr ungünstig, zumal sich Herpes unter Anwesenheit von Kupfer nicht ausbreiten kann und Kupfer neben Zink und Mangan sehr wichtig für das Immunsystem ist. Mit *kolloidalem Zink* hingegen bleibt der Gegenspieler Kupfer unbeeinflusst und *kolloidales Kupfer* wiederum beeinflusst Zink nicht. Daher sind Kolloide einfacher anzuwenden als die üblichen Verbindungen.

Mit Baobaböl die Lippen pflegen

Mit Feuchtigkeit und hautfreundlichen, schützenden Ölen gut versorgte Lippen sind nicht so empfindlich wie trockene, ungeschützte. Ein, zwei Tropfen *Baobaböl* jeden Morgen und Abend bzw. sofort, wenn sich ein Spannungsgefühl einstellt, können Lippenherpes seltener auftreten lassen und oft auch schon bei den ersten Anzeichen stoppen. Besonders wichtig ist diese Extra-Pflege bei trockener Heizungsluft, starker Sonne und beim Aufenthalt in kalter Luft, wie etwa beim Wintersport. ✍



ALLES IM FLOW?

NATURSUBSTANZEN FÜR GESUNDE GEFÄSSE

Irreversibel sollen Gefäßablagerungen sein und doch gibt es immer wieder Verbesserungen zu melden, wenn es gelingt, mit Naturmitteln an entscheidender Stelle einzugreifen. Das ist nicht immer ganz einfach, denn die meisten in Frage kommenden Naturmittel wirken blutverdünnend und dürfen mit den häufig verschriebenen Blutverdünnern nicht kombiniert werden. Dann heißt es abwägen. Auf jeden Fall ist es wichtig zu wissen, was alles eine Rolle spielen kann, um ein Gefäßleiden aufzuhalten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Atherosklerose, Arteriosklerose oder Arterienverkalkung, wie man umgangssprachlich sagt, ist ein chronisch-entzündlicher, schleichender Prozess über Jahrzehnte. Dabei zeigen sich in den Gefäßinnenwänden der Adern Ablagerungen, die das Gefäß verengen und den Blutfluss erschweren. Bevorzugt betroffen sind Herzkranzgefäße, Halsschlagadern oder die großen Beinarterien.

Cholesterin-Ablagerungen sind die Folge von Oxidation und Entzündungen

Erste Schäden können schon in jungen Jahren auftreten, das muss dort aber noch nicht auffallen. Die meisten bekommen

erst im fortschreitenden Alter Beschwerden. Wenig Bewegung, viel Stress und Rauchen gelten als gesicherte Verursacher von Gefäßleiden. Cholesterin hingegen, das Lieblingsthema der Medizin, Pharma- und Lebensmittelindustrie, spielt hier zwar auch eine Rolle, ist mittlerweile als primärer Auslöser aber umstritten (siehe dazu „Die Cholesterin-Bombe“ unter www.spektrum.de).

Cholesterin findet sich zwar in Plaques, doch Kritiker des Cholesterin-Dogmas weisen immer wieder darauf hin, dass es auch ein wichtiger „Klebstoff“ für geschädigte Gefäße sei und sich laut Studien überhaupt nur dann an der Gefäßwand anheften könne, wenn es oxidiert ist und die Gefäße durch Entzündungsprozesse aufgeraut sind. Entzündungen und Oxidation hängen immer ganz eng zusammen, sie bedingen einander. Sie seien die eigentlichen Verursacher der Gefäßerkrankungen. Die Höhe des Cholesterins, so Kritiker, sei überhaupt nicht aussagekräftig, haben doch 50 % aller Menschen mit Herzinfarkt einen hohen, die anderen 50 % jedoch einen niedrigen Cholesterinspiegel. Selbst das als besonders gefährlich beschriebene, erblich bedingte Cholesterin, das Lipoprotein a, müsse nicht zwingend problematisch sein. Es werde auch erst dann zur Gefahr, wenn Oxidations- und Entzündungsprozesse, sowie das Fehlen der kollagenaufbauenden Aminosäuren *Lysin* und *Threonin* den Weg in die Arteriosklerose bereiten. *Lysin* und *Threonin* bauen nicht nur Kollagen auf, sie verhindern auch Kollagenauflösung, also Kollagenschäden, und bewahren glatte, gesunde Gefäßwände, an denen sich Cholesterin nicht ansetzen kann.

Wodurch Entzündungen ausgelöst werden

Entzündungsfördernde Faktoren in den Arterien sind erhöhtes Homocystein, auf das wir noch zurückkommen werden, und nach der aktuellen Meinung der Naturheilkunde auch der Konsum von Zucker, Fruktose und vielen Kohlenhydraten. Bei der Oxidation des Zuckers entstehen freie Radikale, die Körpergewebe zerstören, Entzündungen auslösen und Cholesterin oxidieren lassen. Daraufhin verändern sich die im Blut schwimmenden Makrophagen und werden zu immobilen Schaumzellen, die den

Ursprung der Ablagerungen in den Gefäßinnenwänden bilden. Auch Transfettsäuren gelten als Auslöser von Entzündungen und Mitverursacher von Arteriosklerose. Sie sind in den lange Zeit als besonders gesund gepriesenen, hochkünstlichen, gehärteten Pflanzenfetten, aber auch in Frittierfetten und in allem mit Palmöl Angereichertem zu finden wie Schokolade und anderen industriellen Produkten (Etikett lesen!).

Cholesterin zwischen Wahrheit und Lüge

Also sind nicht die tierischen Fette und Eier schuld am hohen Cholesterinspiegel? Offenbar nicht, wenn auch vor etlichen Jahrzehnten vieles darauf hingedeutet hat. Ancel Keys, Wissenschaftler der Minnesota-Universität, vertrat als erster und bereits in den 1950er Jahren die Ansicht, dass ein regelmäßiger Konsum von Fetten – vor allem tierischen wie etwa Fleisch, Eiern und Milchprodukten – den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen lässt und damit Arteriosklerose auslöst. Er untermauerte diese Theorie mit einer 22-Länder-Studie, die aber nur dadurch Bestätigung fand, dass Keys gleich 15 Länder-Ergebnisse (!) „unter den Tisch fallen ließ“. Sie hätten etwas ganz anderes gezeigt als Keys beabsichtigte. Doch Keys wurde auch noch ins Führungskomitee der World Heart Association aufgenommen und seine vage und auf verfälschten Ergebnissen basierende Theorie wurde zum Dogma. Der Pharma- und Lebensmittelindustrie bot sich fortan ein riesiger Absatzmarkt. Fettreduzierte Produkte, Diät-Margarine, usw. wurden „in“, die Butter verteufelt, das Frühstücksei vermiest. Nicht, dass die propagierte mediterrane Kost nicht gesund wäre, doch die wissenschaftlichen Schlussfolgerungen entsprachen einfach nicht den wahren Gegebenheiten. Und vor allem: Die Menschen wurden durch die rigorosen Ernährungsgebote, die neuen Diätprodukte und die Cholesterinsenker nicht gesünder, Herzinfarkte und Schlaganfälle wurden nicht seltener. Auch heute sehen die Sterberaten übrigens nicht besser aus, obwohl nahezu jeder Ältere mit Blutverdünnern, Cholesterin- und Blutdrucksenkern gepflegt wird. Zu dickes Blut, Cholesterinablagerungen und Bluthochdruck sollen als Risikofaktoren nicht verneint werden, doch ihr Auftreten ist nur die Spitze des Eisbergs bzw. Begleiterscheinung der eigentlichen Ursache: Entzündungen und Oxidation.

Was spielt bei Gefäßablagerungen noch eine Rolle?

Einerseits finden sich in Plaques neben oxidiertem Cholesterin auch Fibrin, der „Klebstoff“ der Blutgerinnung, Kalziumsalze („Kalk“) und Adrenalin, das bei Stress ausgeschüttet wird und sich an Gefäßwänden anlegt. Die betroffenen Gefäße haben ihre Elastizität verloren, sind verhärtet und eventuell verengt, wobei mitunter die Sauerstoffversorgung des betroffenen Organs beeinträchtigt wird. Spürbar wird das als Angina-pectoris-Schmerz (Brustenge) oder als sog. Schaufensterkrankheit, bei der es im Bein zu Durchblutungsstörungen und Schmerzen kommt.

Wenn atherosklerotische Plaques einreißen, entstehen Blutgerinnsel, die nicht selten zu einer lebensgefährlichen Embolie, einem Gefäßverschluss, führen können. Herz-, Kreislauferkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache überhaupt – jeder Zweite stirbt daran. Sie sind auch Ursache für viele Pflegefälle, etwa nach Schlaganfall. Herzinfarkt, Nierenversagen, Raucherbein oder Impotenz (bei einem Verschluss der Beckenarterien bei Männern) sind die weiteren Folgen arterieller Verschlusskrankungen. Um verengte Stellen zu umgehen bzw. offen zu halten, ist in der Schulmedizin das Setzen von Stents und das Legen von Bypassen notwendig.

Schulmedizin und Naturheilkunde kombinieren

Der Körper regeneriert nach Meinung der Naturheilkunde bis ins hohe Alter, wenn man ihn nur lässt. Dazu reicht es aber nicht, nur Medikamente anzuwenden, einmal ganz abgesehen von den Nebenwirkungen. Neben Bewegung, mit dem Rauchen aufhören, Stressreduktion und die besonders gesunde mediterrane Ernährung können auch Natursubstanzen viele positive Beiträge leisten, indem sie bestimmte Mängel ausgleichen, schädliche Einflüsse minimieren und heilende Prozesse unterstützen. Die Schwierigkeit ist dabei, dass nicht alles mit Medikamenten kombinierbar ist und Ärzte aus vielen Gründen nur selten auch andere Wege gehen als ihnen vom „Mainstream“, der derzeit gültigen Lehrmeinung, vorgegeben wird. Nicht selten wird der Patient zwischen dem Wunsch nach Naturmedizin und der Unvereinbarkeit mit dem schulmedizinischen Weg aufgerieben.



NATUR- SUBSTANZEN GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND OXIDATION

Natursubstanzen sind deshalb so ideal, weil sie nie nur allein Cholesterin senken, sondern immer auch eine antioxidative Wirkung haben und vor allem gleichzeitig Entzündungshemmer sind. Sie verdünnen leicht das Blut und senken Bluthochdruck. Ist ein Gefäß durch Plaques verengt oder ist es durch Entzündungen und Oxidation auch nur verhärtet, unflexibel, muss der Blutdruck erhöht werden, damit die Blutsäule durch die engere Passage gelangen kann. Ist das Blut mit Blutfetten wie Cholesterin und Triglyceriden überfrachtet, wird das Blut dicker und ist daher schlechter fließfähig. Werden durch Stress und Ängste Gefäße eng gestellt, lässt das den Blutdruck ebenfalls in die Höhe schnellen. Erhöhter Blutdruck kann sogar entstehen, wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen, etwa auf Gluten, Milcheiweiß oder Hühnereiweiß. Bei Unverträglichkeiten entstehen ebenfalls kleine Entzündungsprozesse, die nicht nur die Darmschleimhaut, sondern auch die Gefäße schädigen können. Bluthochdruck kann daher ein ernstzunehmendes Warnsignal dafür sein, dass im Gefäß krankhafte Vorgänge ablaufen, wobei jedoch fraglich ist, ob die Zielwerte wirklich – wie beim Cholesterin – ständig noch weiter herabgesetzt werden müssen.

Traubenkernextrakt, Granatapfel- extrakt, Grapefruitkernextrakt



Polyphenole sind sekundäre Pflanzenwirkstoffe, die antioxidativ und entzündungshemmend wirken und in vielen pflanzlichen Produkten – auch in Tees wie *Aronia*, *Tulsi*, *Mate* und Grüntee – enthalten sind. Besonders oft hört man in diesem Zusammenhang vom *Traubenkernextrakt* (abgekürzt OPC), vom *Granatapfelextrakt* oder vom *Grapefruitkernextrakt*. Sie alle wirken cholesterinsenkend, leicht blutverdünnend und senken bis zu einem gewissen Grad auch den Bluthochdruck. Zum *Granatapfelextrakt* gibt es sogar Studien, die zeigen, dass man ihn zu Medikamenten, die Gefäßpatienten normalerweise verabreicht bekommen, einnehmen kann. *Traubenkernextrakt* in nicht allzu hohen Dosen ist auch nicht problematisch. Wer cholesterinsenkende Medikamente aus der Gruppe der Statine nimmt, sollte es

mit dem Zusatz von Coenzym Q10 wählen. Denn Statine stehen im Verdacht, die körpereigene Q10-Produktion zu stören, was Herzschwäche begünstigen soll. *Grapefruitkernextrakt* soll man gar nicht mit Medikamenten kombinieren, da seine Bioflavonoide Medikamente eventuell zu schnell abbauen könnten. Wer keine Medikamente nimmt, ist mit *Grapefruitkernextrakt* aber gut beraten.

Buntnessel, Vitalpilze



Besonders gut cholesterinsenkend, auch in Bezug auf erblich erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, wirkt die *Buntnessel*. Außerdem stellt sie die Gefäße weiter, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, fördert den Fettabbau und damit die Gewichtsreduktion, verbessert die Energiegewinnung der Zellen und die Schlagkraft des Herzens. Die *Buntnessel* gilt in der indischen Ayurveda-



Medizin als zuverlässigster Blutdrucksenker. Der *Auricularia Vitalpilz* ist ähnlich hilfreich in Bezug auf Cholesterin und Triglyceride wie die *Buntnessel*. Wie alle anderen Vitalpilze auch – etwa der *Reishi* oder der *Cordyceps Vitalpilz* – gilt der *Auricularia* als ACE-Hemmer, eine Medikamentengruppe, die zum Blutdrucksenken eingesetzt wird. Etwas Spezielles kann er auch noch: Alle Vitalpilze verdünnen leicht das Blut, der *Auricularia Vitalpilz* ist sogar ein genialer Blutverdünner. Schulmedizinisch werden verengte Gefäße mit sogenannten Thrombozytenaggregationshemmern behandelt. Am Gebräuchlichsten ist Acetylsalicylsäure (ASS). Sie verringert die Neigung der Blutplättchen, aneinander und an der Gefäßwand zu kleben. Alle hier genannten Natursubstanzen haben diese Fähigkeit allerdings auch und das bemerkenswerteste natürliche Blutverdünnungsmittel ist eben der *Auricularia Vitalpilz*. Er hat in Studien eine dem ThromboAss vergleichbare Wirkung gezeigt, allerdings mit dem entscheidenden Vorteil, dass er keine unwillkürlichen und manchmal sogar lebensgefährlichen Blutungen auslöst – eine nicht zu unterschätzende Nebenwirkung der Acetylsalicylsäure. Der *Auricularia Vitalpilz* kann sogar Blutungen stoppen! Er wird in

der TCM daher sowohl zur Blutverdünnung als auch zur Blutstillung eingesetzt. Nebenbei verbessert er Bluthochdruck, indem er Gefäße weit stellt, und zuverlässig Cholesterin senkt. Seine durchblutungsfördernde Wirkung ist oftmals durchschlagend, sodass sich auch ein Tinnitus (Ohrgeräusch), wenn er auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen ist, zurückbilden kann. Der *Auricularia* darf mit leicht blutverdünnenden Naturmitteln kombiniert werden, jedoch nicht mit stärkeren blutverdünnenden Medikamenten, da die Wirkung zu intensiv werden könnte.

Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl nimmt unter den gefäßschützenden Natursubstanzen überhaupt eine Sonderstellung ein. Vor allem, da es durch seine Omega 3-Fettsäuren ursächlich gegen Arteriosklerose vorgeht, indem es sehr stark entzündungshemmend und durch sein Astaxanthin dabei auch noch hoch antioxidativ wirkt. Triglyceride und Bluthochdruck senkt *Krillöl* ebenfalls. Die entzündungshemmende Wirkung kann man im Blutbild mitverfolgen. Der CRP-Wert (C-reaktives Protein), ein wichtiger Entzündungsparameter im Blut, sinkt durch *Krillöl* zumeist auf ideale Werte. *Krillöl*

wirkt leicht blutverdünnend, besser gesagt hemmt es das Verkleben der Blutplättchen (Thrombozytenaggregationshemmer), etwa vergleichbar dem Aspirin. Bei Einnahme von starken blutverdünnenden Medikamenten wie Marcumar höchstens eine Kapsel *Krillöl* nehmen und Quick-Wert überprüfen lassen!

Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Aminosäuren III

Lässt sich der Entzündungswert trotz *Krillöl*-Einnahme allerdings nicht senken, kann erhöhtes Homocystein die Ursache sein. Homocystein entzündet die Gefäße.

Es ist ein Abbauprodukt bei der Eiweißumwandlung in der Leber und verschwindet normalerweise schnell wieder aus dem Blut. Wenn die zum Abbau notwendigen B-Vitamine B6, B9 und B12 jedoch fehlen – etwa, weil man sie durch zuviel Zuckerkonsum oder Stress verbraucht! –, bleibt Homocystein im Blut erhöht und richtet sein Zerstörungswerk an. Demenz, Herzinfarkt und Schlaganfall drohen, Stents werden gesetzt, oftmals sind auch die Gelenke entzündet und doch fragt kaum ein Mediziner nach dem Homocysteinwert. Uns gelang bei einer Dame mit zwei Bypassen, einer Schweineherzklappe und nur mehr ein paar Monaten Lebensprognose eine Lebensverlängerung um acht Jahre, mit voller Lebensqualität, allein durch Senken ihres eklatant erhöhten Homocysteinwertes nur mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und der ebenfalls Homocystein senkenden *Aminosäuremischung III*. Zusätzlich nahm sie *Krillöl* mit Astaxanthin. Ihre Halsschlagader wurde bis auf eine 20 %ige Verkalkung, die nicht dramatisch ist, wieder frei! Vielleicht ist das sogar die wichtigste Botschaft dieses Artikels: Ihr Homocysteinwert im Blut soll 10 $\mu\text{mol/l}$ nicht übersteigen, bei Gefäßbriskopatienten soll er sogar unter 8 $\mu\text{mol/l}$ liegen!

Artischocke



Homocystein kann auch noch aus einem anderen Grund erhöht sein: Wenn die Leber geschwächt ist. Dann ist die leberheilende

Artischocke das Mittel der Wahl. Sie kann nicht nur Homocystein senken, sondern gleichzeitig auch Cholesterin reduzieren bzw. seine Oxidation verhindern. Zusätzlich löst sie Cholesterinablagerungen aus den Gefäßen, stellt die Gefäße weiter, indem sie das gefäßerweiternde Stickstoffmonoxid erhöht und hilft gegen Thrombose und Bluthochdruck.

Lysin, Threonin und Acerola Vitamin C

Die Problematik der aufgerauten Gefäßinnenwand, die die krankhaften Prozesse dort erst ermöglicht, wurde schon erwähnt, steht aber derzeit nicht im Fokus der Medizin. Die Aminosäure *Lysin* repariert und glättet aufgeraute Gefäßinnenwände. *Lysin* ist – zusammen mit Vitamin C, in natürlicher Form etwa aus der *Acerola* – maßgeblich für den Aufbau von Kollagen, aus dem auch Gefäße bestehen. *Lysin* verhindert die Anhaftung von LDL-Cholesterin an Arterienwänden, senkt Cholesterin, vor allem das erblich bedingt erhöhte Lipoprotein a. *Lysin* entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände. *Lysin* gilt daher als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen sowie deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Außerdem senkt es dank seiner entspannenden Wirkung den Blutdruck und reduziert Schmerzen von Angina pectoris. Auch noch sehr wichtig: *Lysin* macht stressresistenter, stellt Gefäße weit, senkt Bluthochdruck, macht das Blut fließfähiger, steigert die Sauerstoffaufnahme über die Atmung und senkt Triglyceride. Lysin-Mangel ist sehr verbreitet, resultiert aus chronischer Virenbelastung (Herpes, Epstein Barr), wird aber kaum untersucht (außer durch ein Aminosäureprofil oder mittels Quantenmedizin-Diagnostik) und kann eine wichtige Grundvoraussetzung für das Voranschreiten von Arteriosklerose sein.

Wie *Lysin* ist auch *Threonin* ein wichtiger Aufbaustoff für die Gefäßwand. Ist sie aufgeraut, rissig, entzündet, etwa durch Stress und daraus resultierende freie Radikale, die Oxidation auslösen, dann glättet auch *Threonin* die Gefäßwand wieder und es kann sich keine Cholesterinablagerung bilden. Threonin-Mangel ist meist stressbedingt, bzw. Folge einer chronischen Virenbelastung und außerdem ist *Threonin* die am schwersten im Dünndarm aufnehmbare Aminosäure.

Zeigt sich Threonin-Mangel im Blut bei einer Spezialuntersuchung auf Aminosäuren oder bei einer Messung durch ein Quantenmessgerät, deutet das darauf hin, dass eine Menge *Threonin* als Klebstoff verbraucht wird, um lebensrettende Reparaturmaßnahmen durchzuführen! Zusätzlich zur Gabe der Aminosäure *Threonin* ist Stress zu reduzieren, wozu unter anderem der *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa sowie Magnesium (etwa in *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesiumöl*) wichtig sind. B-Vitamine gehen unter Stress massiv verloren, was viele negative Einflüsse auf das Gefäßsystem hat. Auch viele Medikamente sind Vitamin B-Räuber, wie die Antibabypille, Säureblocker, manche Diabetes-Medikamente oder Cortison.

Aufgrund der leicht blutverdünnenden Wirkung nur kleine Dosen *Lysin* und *Threonin* wählen bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten!

Magnesium

Stress wurde nun schon öfter als Mitauslöser der Arteriosklerose genannt. Weil er über die Aktivierung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol zu einer Verengung der Blutgefäße führt, weil er freie Radikale auslöst, die für Oxidations- und Entzündungsprozesse verantwortlich sind, weil er B-Vitamine raubt, die den Stress wiederum senken könnten (und den Entzündungsfaktor Homocystein noch dazu) und nicht zuletzt, weil er Magnesiummangel verursacht.

Magnesium ist überhaupt besonders hochzuschätzen bei Gefäßerkrankungen. Die Einnahme von Cortison oder Antibabypille, von manchen Herzpräparaten (wie ACE-Hemmern), Abführmitteln, Diuretika, manchen Antibiotika (Tetracycline), Säureblockern usw. erhöht den Magnesiumbedarf. Als Folge von Magnesiummangel kann man Vitamin C nicht verwerten, es wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Dadurch leidet der Kollagenaufbau und somit die Reparatur der Gefäßwand. Gefäßpatienten und solche, die es nicht werden wollen, sollten immer gut mit B-Vitaminen, Magnesium (etwa in *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesiumöl*) und Vitamin C versorgt sein!

Weitere Anti-Stress-Natursubstanzen sind die *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams* (in *Rhodiola mix*), auch *Maca*, sowie der *Tulsi Tee* (der gleichzeitig reich an Antioxidantien ist) – und das sind nur

einige wenige sogenannte Adaptogene der Natur, die uns die Stressanpassung maßgeblich erleichtern können.

Vitamin K2

Kalziumsalze, umgangssprachlich „Kalk“, tragen zur Verhärtung der Gefäße bei. Es kommt dazu, wenn Kalzium, das hauptsächlich in Zähnen und Knochen benötigt wird, falsch eingelagert wird und etwa in den Gefäßen landet statt am eigentlichen Zielort. *Vitamin K2* kann in höheren Dosen von 100 mcg verstopfte Gefäße wieder von Kalziumsalzen befreien. Bei Einnahme eines Blutverdünners auf Cumarinbasis wie Marcumar sollte man die Vitamin K2-Dosis stark beschränken (maximal 50 mcg täglich).

Papayablatt



Durch Papain des Papayablattes können Eiweiße aus der Blutgerinnung wie Fibrin und Fibrinogen, die sich ebenfalls in Plaques ansammeln und zur Zusammenballung von Blutzellen beitragen, abgebaut werden. Papaya-Enzyme haben damit auch blutverdünnende Wirkung und verbessern die Blutfließfähigkeit. Sie beseitigen Durchblutungsstörungen, indem sie Ablagerungen in den Gefäßen auflösen. Nebenbei senken sie Cholesterin. Papayablatt gibt es als Tee oder Kapseln.

Wie wähle ich das Richtige für mich aus?

Da man angesichts so vieler Naturmittel eventuell den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, orientiert man sich am besten durch Energetisches Austesten der genannten Natursubstanzen. Denn so gut jedes einzelne Mittel potentiell auch sein mag, es zählt immer noch, worauf man individuell am besten anspricht, bzw. ob ein Mangel an einem wichtigen Gefäß-Nährstoff erkannt und ausgeglichen wird. ✍

F&A

fragen & antworten



Der Frühling ist für uns immer schrecklich, weil mein Mann und ich Pollenallergie haben. Haben Sie einen Tipp für uns?

Unserer Erfahrung nach können einige Natursubstanzen sehr hilfreich sein. Bei manchen helfen sie sofort, manche brauchen eine Weile, um ihr Immunsystem umzustimmen. Der *Reishi Vitalpilz* etwa balanciert das Immunsystem und senkt Histamin, am besten kombiniert mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM*, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt und so das Anhaften der Pollen reduziert. Dazu benötigt sie eine Vorlaufzeit, also mindestens ein, zwei Monate vor der individuellen Pollenflugzeit mit der Einnahme beginnen. *Traubenkernextrakt* senkt ebenso Histamin und ist eine gute Soforthilfe bei Allergien. Auch der entzündungshemmende *Weihrauchextrakt* ist ein natürliches Antihistaminikum bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht). Das Spurenelement Zink (in *Acerola+Zink* oder als *kolloidales Zinköl* äußerlich) fehlt oft bei Allergie. Es hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an der körpereigenen Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse.

Mein Augenarzt sagt, es steht bei mir bald eine Operation des grauen Stars an. Kann ich das eventuell noch verhindern?

Eventuell, ein Versuch lohnt sich immer. Eine maßgebliche Rolle kann Lutein spielen, ein Antioxidans aus der Studentenblume (etwa enthalten in *Lutein+Zeaxanthin+Vitamin E*, in dem auch gleich weitere Nährstoffe für die Augen enthalten sind wie beispielsweise

Acerola Vitamin C und Zink). Auch *Curcumin*, ein weiteres wichtiges Antioxidans, beeinflusst grauen Star oft positiv. Mit *Krillöl mit Astaxanthin* haben ebenso schon einige Betroffene große Verbesserungen erzielen können. Speziell bedeutend könnte die Aminosäure *Lysin* sein, da sie zusammen mit Vitamin C Kollagen aufbaut und vielen Betroffenen fehlt.

Ich habe Sternanis gegen Grippeanfälligkeit und Verschleimung genommen und bin begeistert. Ich fühle mich überhaupt so wohl damit. Kann ich ihn auch noch länger weiternehmen?

Der *Sternanis* hat auch entspannende und entkrampfende Wirkung. In manchen Ländern wird er in der Küche intensiv verwendet. Es spricht also nichts dagegen, ihn in einer kleinen Dosierung von ein, zwei Kapseln auch außerhalb der Grippezeit anzuwenden. Aber nicht durchgehend das ganze Jahr, wie bei allem sind auch hier Pausen gut.

Mein Sohn (21) lebt jetzt alleine und vernachlässigt seinen Haushalt, geht auch kaum unter Menschen. Er sagt, ihm ist alles gleichgültig, er fühlt sich depressiv. Soll ich eingreifen?

Für Eltern ist es nicht leicht, zu helfen ohne zu bevormunden. Eine sehr einfache Lösung gibt es aber: Die Aminosäuren *Tryptophan* und *Lysin*. Wenn die Einnahme innerhalb von drei Wochen eine Verbesserung bringt, dann ist alles gut und er litt nur unter einem Mangel an diesen beiden für Stimmung und Stressresistenz so wichtigen Nährstoffen. Was man auch noch energetisch austesten kann: *Cor-*

dyceps Vitalpilz, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Krillöl mit Astaxanthin, Vitamin D, Rhodiola rosea. Auch hier könnte es zu Mängeln gekommen sein, die sich auf die Stimmung und den Antrieb geschlagen haben, sodass eine Extraversorgung eventuell Wunder wirkt.

Mir gehen jede Menge Haare aus, was kann mir fehlen?

Meist ist flüssiges Silizium das fehlende Spurenelement. Es kann aber auch ein Eisenmangel oder/und ein Vitamin B-Mangel dahinter stecken. Ebenso möglich ist ein Lysin-Mangel, da die Aminosäure beim Kollagenaufbau benötigt wird. Vor allem bei erblich bedingtem Haarausfall bei Männern kann auch *Rosmarin* helfen. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarverlust bei Männern hervorruft. Ebenfalls nicht zu verachten: *Traubenkernextrakt (OPC)*. Wenn man nicht nur einfach ausprobieren will, testet man energetisch aus, welche dieser Substanzen am besten geeignet ist.

Ich bin schon völlig genervt, weil mein Nagelpilz nicht weggeht!

Nagelpilz trotz oft sanften Methoden. Dennoch kann es eine tolle Hilfe geben: *Ozonöl*. Manchen hat auch schon das *Baobaböl* (mehrmals täglich auf den Nagel tupfen) geholfen, aber *Ozonöl* wirkt noch stärker. Zum Desinfizieren (auch um die Pilzsporen zu vernichten) kann zusätzlich *Biomimetik-Desinfekt* angezeigt sein. Es stellt sich außerdem die Frage, ob das Immunsystem nicht Unterstützung braucht. In diesem Fall kommt dann aber vieles in Frage und es könnten so wichtige Substanzen fehlen wie Eisen, Zink, Silizium, Lysin usw. Wenn es sich nicht in Erfahrung bringen lässt, könnten etwa die Vitalpilze (*Agaricus blazei murrill*, *Reishi*, *Cordyceps* oder *Coriolus*) die Immunlage allgemein verbessern. *Grapefruitkernextrakt* in Kapseln eingenommen, ist ebenso eine große Hilfe bei Pilzinfektionen.



Deutschland (DE)

Im
Einklang
mit dem
Ursprung

lebe natur

mit **natur**substanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Aminosäure Lysin

180 Kps.

€ 26,40

Aminosäure Threonin

180 Kps.

€ 28,60

Aminosäure Tryptophan

180 Kps.

€ 28,60



In  Innovationen 2018

Innovationen 2018

Rosmarin

90 Kps. **BIO** € 15,90

Traubenkernextrakt OPC

60 Kps. € 26,90

Biomimetik Desinfekt

150 ml € 15,50

Artischocke

90 Kps. € 26,90



In Natursubstanzen

Acerola pur 180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink 90 Kps.	€ 24,00
Agaricus blazei murrill Pilz 90 Kps.	BIO € 29,70
Akazienfaser Pulver 360 g	BIO € 27,90
Aminosäuren I 180 Kps.	€ 32,90
Aminosäuren III 180 Kps.	€ 32,90
Aronia 90 Kps.	BIO € 17,90
Aronia Tee Trester 330 g	BIO € 17,00
Artemisia annua 90 Kps.	€ 37,90
Auricularia Pilz 90 Kps.	BIO € 26,40
Baobab Pulver 270 mg	BIO € 27,90
Bittermelone 60 Kps.	€ 19,90
Brennnessel 180 Kps.	BIO € 19,90
Buntnessel 180 Kps.	€ 34,90
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 Pulver 100 g	NEU BIO € 45,00
Granatapfelextrakt 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
Krillöl Premium 60 Kps.	€ 55,90
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis Krillöl Premium 100 Kps.	€ 82,90
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis Krillöl Premium 80 Kps.	€ 69,90
+ Vitamin D3 + Vitamin K2 + Astaxanthin Lactobac 60 Kps.	€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt 90 Kps.	€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E 90 Kps.	€ 26,40
Maca + L-Arginin 180 Kps.	€ 24,90
Mate Tee gerebelt 250 g	BIO € 17,00
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	€ 17,00
Papayablatt 180 Kps.	NEU € 25,00
Reishi 4-Sorten Pilz 90 Kps.	BIO € 29,90
Reishi 4-Sorten Pilz 180 Kps.	BIO € 52,50
Rhodiola Mix 60 Kps.	€ 29,70
Rhodiola rosea 90 Kps.	€ 29,70
Rotklee + Yams 90 Kps.	€ 29,90
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 € 21,90
Traubenkernextrakt OPC 90 Kps. + Coenzym Q10	€ 26,40
Tulsi Tee gerebelt 80 g	BIO € 17,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa 90 Kps.	€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa 180 Kps.	€ 55,90
Vitamin D3 + K2 Liposomal 60 ml	€ 26,90
Vitamin K2 90 Kps.	€ 32,90
Weihrauch 90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch 180 Kps.	€ 47,90
Yams 90 Kps.	€ 19,90
Yucca + Brokkoli 90 Kps.	€ 25,00

In Kosmetik

Baobaböl 100ml	BIO € 21,90
Baobaböl Package 100+30ml	BIO € 31,90
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

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

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: