

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

1. AUSGABE 2020

ENTGIFTUNG

SHILAJIT, DAS
SCHWARZE GOLD

DARM TEIL 2

WIE GESUND IST
IHR DARM?

ALOE VERA

FÜR IMMUNSYSTEM
UND DARM

URSACHEN FINDEN

WAS HINTER
SCHWITZEN
STECKEN KANN

SÄGEPALM- EXTRAKT

KEIN ÄRGER MIT
DER PROSTATA

HERZTOD

DAS RISIKO IST
MESSBAR

ASTAXANTHIN

EIN WAHRES
SUPERANTIOXIDANS

MEHR GELASSEN- HEIT

WIE GESUND IST IHR DARM?

TEIL 2

8

MEHR GELASSENHEIT MEHR GESUNDHEIT?

6

WAS HINTER SCHWITZEN STECKEN KANN

26

SCHUTZ VOR PLÖTZLICHEM HERZTOD

18

Aloe vera

16

KEIN ARGER MIT DER PROSTATA!

13

ASTAXANTHIN ENTZÜNDUNGSHEMMER UND SUPERANTIOXIDANS

22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, naturesubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Mag. Robert Haas, Benny Ehrenberger 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,

Der Frühling naht und mit ihm die Zeit der Entgiftung und Entschlackung. Wer würde da nicht an den Darm denken? Kaum jemand, der bei diesem wichtigen Organ überzeugt ist, wirklich gesund zu sein! Im zweiten Teil der Serie über den Darm geht es nochmals ins Detail - und unserer Erfahrung nach lässt sich mit den empfohlenen Maßnahmen schon in kurzer Zeit viel verbessern. Weitere Gesundheitsthemen dieser Ausgabe befassen sich mit effektiver Vorsorge gegen plötzlichen Herztod, mit Hilfe für die Prostata und den Ursachen für übermäßiges Schwitzen. Lesen Sie außerdem ein Porträt über das geheimnisvolle Entgiftungsmittel Shilajit, über die vielseitige Aloe Vera und das stärkste derzeit bekannte Antioxidans Astaxanthin.

Wir befassen uns mit Gelassenheit und wie man sie leichter erreicht. Warum das wichtig ist? Glückliche, entspannte Menschen haben angeblich mehr Chancen ihre Lebensziele zu erreichen als angespannte und sie sind zudem auch noch gesünder!

Mit den besten Grüßen herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

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.



Shilajit

das schwarze Gold des Himalaya

Die Gebirge Zentralasiens geben an manchen Stellen eine asphaltartige Substanz frei, die – je nach Gegend - Shilajit, Mumijo, Barachschin oder Maumasil genannt wird. In ihren Herkunftsländern gilt sie als umfassendes Heilmittel, das vor vielen Krankheiten schützt und erstaunliche Regenerationskraft entwickelt. Shilajit wirkt etwa gegen Übersäuerung, stärkt den Darm, leitet Schwermetalle aus und versorgt mit allen bekannten Spurenelementen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man könnte Shilajit durchaus auch für einen Stein halten, doch er ist organischen Ursprungs - das Endprodukt unzähliger Jahre natürlichen Abbaus von Pflanzenresten, Flechten und Harzen, reich an Huminsäuren, vor allem an der entzündungshemmenden Fulvinsäure, die auch im Humus vorkommt. Darin spiegeln sich die Zyklen der Natur, von Abbau und Aufbau wider. Shilajit ist ein faszinierendes Geschenk der Schöpfung, das man in dieser Form nur an besonderen

Plätzen im Himalaya findet. Schon der griechische Philosoph Aristoteles und sein Schüler Alexander der Große sowie der persische Arzt Avicenna befassten sich mit seinen heilenden Wirkungen. Im Ayurveda gilt Shilajit – sein Name bedeutet „Bewzwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche, Sieger über die Angst“ als Rasayana, als Lebenselixier und Verjüngungsmittel.

60 MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Shilajit wird gern als Extrakt eingesetzt, der eine gewisse Menge Fulvinsäure, meist 20 Prozent, garantiert. Fulvinsäure hat weniger Kohlenstoff als Huminsäure, aber einen höheren Sauerstoffgehalt. Ihre Besonderheit? Fulvine sind sehr klein und leicht,

durchdringen Zellmembranen und aktivieren das Zellwasser mit ihren mitgeführten organischen Nährstoffen in ionischer Form – die bestmöglich aufnehmbare Form – die liefern gleich alle heute bekannten Spurenelemente, darunter auch solche, die in den Anbauflächen gar nicht mehr vorkommen, weil die Böden ausgelaugt sind und die natürliche Humusbildung viel mehr Zeit benötigen würde, als den Böden gegönnt wird.

REGULIERT DEN SÄURE-BASENHAUSHALT

Der *Shilajit* hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Hier ist das Hauptzwischenlager für Rückstände aus Übersäuerung und Giften wie Schwermetalle, die bei Überlastung hier ebenfalls stattfindende Regulationsprozesse empfindlich stören können. Wer macht heute überhaupt noch reinigende Fasten- und Entgiftungskuren? Übersäuerung und Giftbelastungen haben noch



dazu stark zugenommen. Umso willkommener ist hier der basische *Shilajit*, der bis in die Tiefe vordringt und, nachdem er seine mitgeführten Mineralstoffe und Spurenelemente „abgeliefert“ hat, im Gegenzug Gifte wie Schwermetalle und Säureschlacken an sich bindet. Er hilft dem Körper so seinen Säure-Basen-Haushalt selbst wieder in Ordnung zu bringen.

STÄRKT DEN DARM UND HEMMT ENTZÜNDUNGEN

Das vielleicht wichtigste Bindegewebe, das regelmäßig gepflegt und unterstützt werden will, ist das des Darmes. Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Auch hier ist der *Shilajit* von Vorteil. Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden.

ENTGIFTET – AUCH VON SCHWERMETALLEN

Durch ihre vernetzte Struktur können Huminsäuren einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut bilden, der eine Anhaftung von Fremdstoffen bzw. ein Vordringen von Schadstoffen bis ins Blut verhindert. Huminsäuren



sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie *Candida*) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm,

noch bevor sich die Leber oder die Nieren damit belasten müssen. Mit *Shilajit* kann man eine langsame Schwermetallausleitung durchführen, ohne den Körper zu überfordern.

VERHILFT ZU GRÜNDLICHER VERDAUUNG

Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird. Außerdem werden Nährstoffe besser verwertet.

ENTLASTET DIE LEBER

Der *Shilajit* reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden.

STÄRKT NERVEN UND ORGANE

Wie viele besondere Pflanzen hat auch der



> WAS SHILAJIT NOCH ALLES KANN

> Aktiviert und stärkt das Immunsystem

Shilajit regt die unspezifische Abwehr an und macht das Immunsystem reaktionsfähiger. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie anhand von Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren erforscht wurde. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle – ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit – modulieren kann.

> Hilft Magen und Zwölffingerdarm

Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der *Shilajit* hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress. Ob *Shilajit* auf das Magengeschwüre auslösende *Helicobacter pylori* Bakterium ebenfalls hemmende Wirkung hat, ist noch nicht erwiesen, die Begleiterscheinungen wie Gastritis werden aber gelindert und man kann bewährte Naturmittel begleitend anwenden (etwa *Chaga* oder *Hericium Vitalpilz*, *Lactobac Darmbakterien* oder die *Artemisia annua*).

> Bei chronischen Hautleiden und Allergien

Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch

Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit *Shilajit* hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien.

> Heilt und stabilisiert Knochen

Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt.

> Ideal zur Stärkung, im Sport und gegen Strahlung

Zur Stärkung vor Operationen oder nach Medikamenten wie Antibiotika, Chemotherapie oder Cortison, trägt *Shilajit* zur schnelleren Regeneration bei. Der ehemalige Präsident Boris Jelzin erhielt *Mumijo*, das russische Pendant zu indischem *Shilajit*, vor seiner Herzoperation. Es stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Auch gegen oxidativen Stress – etwa durch erhöhte Strahlung bei Langstreckenflügen. Sportler profitieren ebenfalls von *Shilajit*, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer.

> Begleitend bei Diabetes Typ 2

Die Gefäßinnenwände von Diabetikern

Shilajit adaptogene Fähigkeiten, sehr starke sogar. Der Körper kann damit Stress besser überstehen. Er ist zwar keine Pflanze, aber er besteht aus den Grundbausteinen von Pflanzen. Absolut erwähnenswert sind seine regulierenden und revitalisierenden Fähigkeiten, wobei Zellschädigungen sozusagen rückabgewickelt und bereits eingeschränkte Organfunktionen wieder gestärkt werden. Auch der Stoffwechsel, das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere samt Nervenkostüm profitieren von ihm. J

sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. *Shilajit* schützt davor, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeitzuckerwert.

> Senkt Blutfette und hilft den Venen

Mit *Shilajit* lassen sich die Blutfette senken und der Antioxidantienstatus verbessern. Dazu muss man wissen, dass sich nur oxidiertes LDL-Cholesterin an Gefäßwänden anlegt. *Shilajit* reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen innerhalb von nur acht bis zehn Tagen.

> Steigert die Fruchtbarkeit

Shilajit steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. 200 mg *Shilajit* täglich ließ bei 28 ursprünglich unfruchtbaren Männern innerhalb von drei Monaten das Hormon Testosteron und die Spermienanzahl um 60 Prozent steigen, wobei sich auch die Spermienqualität verbesserte.

> Lindert Hämorrhoiden

Zu seinen wundheilenden, entzündungshemmenden und juckreizstillenden Eigenschaften kommen zusammenziehende und Schleimhaut regenerierende Effekte. *Shilajit* lindert daher Hämorrhoiden, wenn man ihn innerlich und lokal als Zäpfchen verabreicht.

> Hilft den Bronchien

Shilajit enthält Benzoesäure, die krampflösend, leicht anti-asthmatisch und schleimlösend wirkt.



MEHR GELASSEN- HEIT, MEHR GESUND- HEIT?

Es wäre doch so schön, wenn alles mehr glatt gehen würde und uns die Achterbahn des Lebens ein bisschen mehr verschonte. Aber nein, dauernd passiert etwas Unvorhergesehenes und man muss reagieren.

Es gibt aber große individuelle Unterschiede, wie sehr uns das zu irritieren vermag. Was den einen kaum aufregt, bringt den anderen bereits aus der Fassung. Aber warum? Eine maßgebliche Rolle spielt die Frage, wie es um unsere Körperchemie bestellt ist, genauer gesagt, wieviel uns vom Nervenbotenstoff Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA, zur Verfügung steht.

EIN KÖRPEREIGENES BERUHIGUNGSMITTEL

GABA signalisiert dem Körper, sich zu beruhigen und schützt die Nerven damit vor Überreizung. GABA ist der wichtigste hemmende Nervenbotenstoff im zentralen Nervensystem und Gegenspieler des erregenden Nervenbotenstoffs Glutamat. Normalerweise gleicht ein gesundes Nervensystem stets zwischen Erregung und Entspannung aus. Wenn bei Stress – genauso bei Entzündungen oder erhöhter Immunaktivität – Glutamat ansteigt, erhöht sich auch GABA, um die Erregung wieder zu bremsen. Bei einer Fehlfunktion des Nervensystems – ein heute sehr verbreitetes Phänomen bei chronischem Stress – kommt es zu einem Mangel an GABA. Der Körper bildet vermehrt anregendes Glutamat und zu wenig GABA. Die Hirnzellen werden überreizt und man leidet

Glückliche, entspannte Menschen haben angeblich mehr Chancen ihre Lebensziele zu erreichen als angespannte. Und sie sind gesünder! Ein Beispiel: Wenn man sich aufregt, droht eher ein Infekt, denn dann sinkt die Produktion der T-Helferzellen des Immunsystems auf der Stelle ab! Mehr Gelassenheit ist also mindestens genauso wichtig wie ein an sich gutes Immunsystem. Obwohl man Gelassenheit sogar erlernen kann, fehlt vielen GABA, die „Stressbremse“ im Gehirn. Ist der Neurotransmitter GABA unterrepräsentiert, bleiben die Nerven einfach angespannt. Was hilft? Yoga und Natursubstanzen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

weiterhin unter Unruhe, Aufregtheit, gesteigerter Nervosität, Stress und Schlaflosigkeit. Die Symptome „verselbständigen“ sich oft sogar, sodass man gar nicht mehr entspannen kann. Keine Frage: Solch nie endender Stress hat das Potential krank zu machen. Außerdem fördert der Anstieg der Stresshormone eine Überproduktion freier Radikale, die Gehirnzellen schädigen und die GABA-Produktion noch stärker hemmen. Das führt auf Dauer zu einer Neuverknüpfung der Gehirnzellen und zu dauerhaftem Defizit in der GABA-Produktion.

TIEFER, ERHOLSAMER SCHLAF

GABA braucht man einfach zum Abschalten. Es veranlasst dazu, dass Nervensignale langsamer oder überhaupt nicht mehr übertragen werden. Dadurch bremsen sich Prozesse ein. Man wird träge, die Muskeln entspannen sich, Krämpfe lösen sich, die Schmerzempfindlichkeit – etwa bei chronischen Erkrankungen – sinkt. Ängste las-

sen nach und die Schlafqualität wird enorm vertieft mit deutlich erhöhtem Erholungswert. Niedrige Serotoninwerte werden durch GABA erhöht, Angstgefühle um ungefähr 20 Prozent reduziert und die mentale Müdigkeit deutlich verringert.

BREMST ENTZÜNDUNGEN

GABA stoppt aber nicht nur Reizüberflutung, ermöglicht Entspannung und das Aufladen von Energiereserven, es hat noch mehr Bedeutungen für den Körper. GABA stimuliert etwa die Freisetzung des Wachstumshormons, fördert den Muskelaufbau und reduziert Körperfett. Es beeinflusst das Gedächtnis positiv und das Immunsystem, indem es die Produktion von entzündlichen Botenstoffen hemmt. Das ist etwa wichtig bei chronischen Entzündungen von Arthritis bis zu Neurodermitis oder Reizdarm. Für Diabetiker ist GABA besonders wichtig, da es Entzündungen in der Bauchspeicheldrüse lindert, was entscheidend sein kann für die Insulinsekretion und einen stabilen Blutzuckerspiegel.



WIE KANN MAN GABA ANHEBEN?

Man kann nun GABA einnehmen, es ist aber eigentlich zu groß, um die Blut-Gehirn-Schranke zu überwinden und es gibt bessere Möglichkeiten. Ganz wichtig ist Bewegung und dabei speziell Yoga, das in Untersuchungen bei dreimal 60 Minuten pro Woche besonders gut abgeschnitten hat. Viel Schlaf, eine gute Darmflora und eine eher entzündungshemmende fleischlose Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse sind ebenfalls günstig. Außerdem gibt es Natursubstanzen, die GABA ansteigen lassen.

Reishi Vitalpilz

Taoistische Mönche verwenden traditionell den *Reishi Pilz*, um Gelassenheit zu erreichen und besser meditieren zu können. Der *Reishi* wird in Asien schon seit Jahrhunderten gezielt bei Unruhe, Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Panikattacken und allen weiteren Symptomen eines GABA-Mangels eingesetzt. Er gilt dabei überhaupt als eines der wichtigsten Mittel, um die innere Ruhe wiederherzustellen, indem er es dem körpereigenen GABA erleichtert, an die Rezeptoren im Gehirn anzudocken, sodass auch schon geringe GABA-Mengen ausreichen, um Entspannung zu ermöglichen. Wer unter Stress leidet und infektanfällig ist, sollte den *Reishi* genauso probieren wie jeder, der unter Entzündungen leidet wie Arthritis oder Neurodermitis, unter Diabetes oder Panikattacken bzw. Herzrasen. Abends eingenommen, regeneriert man mit dem *Reishi* bei Stress am schnellsten.

Brahmi

Brahmi ist eine Sumpfpflanze und das indische Pendant zum *Reishi*, wenn es um Ruhe, Gelassenheit und Meditation geht. Die heilige Pflanze ist nach dem höchsten Schöpfergott Brahman benannt und wird in erster Linie für das Gedächtnis, zum Lernen, zur Stärkung des Intellekts aber auch zur Nervenstärkung, gegen Ängste, Krämpfe (Epilepsie), bei Entzündungen und Schmerzen eingesetzt. *Brahmi* hebt ebenfalls GABA an, erhöht die Verfügbarkeit mehrerer Nervenbotenstoffe, die für psychisches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit maßgeblich sind und normalisiert den Stresshormonspiegel. Daneben verbessert es den Blutfluss, so dass Nährstoffe besser ins Gehirn gelangen können und es schon dadurch fokussierter und ruhiger wird. Nur wenige Natursubstanzen haben eine dem *Brahmi* vergleichbare Fähigkeit, Nervengewebe tatsächlich aufzubauen und sogar Nervenzellen zu regenerieren.

Lithium

Lithium ist DAS Spurenelement im Stoffwechsel und wird als Glücksmineal bezeichnet. Es gleicht alle Nervenbotenstoffe aus und fördert GABA. Bei Unruhe, Ängsten, Depressionen und allen weiteren Symptomen, die mit GABA-Mangel in Verbindung stehen. *Kolloidales Lithium* ist besonders geeignet, da man es in die Armbeugen sprühen und so aufnehmen kann und in dieser reinsten Form eines Kolloids keine Nebenwirkungen auftreten.

Magnesium

Die beruhigende, entspannende Wirkung von *Magnesium* ist bekannt. Es heftet sich an GABA-Rezeptoren, stimuliert sie und aktiviert GABA.

Vitamin B-Komplex

Um GABA aufzubauen, benötigt der Körper Glutamat und Vitamin B6. Vitamin B6-Mangel ist sehr häufig ein Grund für GABA-Mangel. Hat der Körper nicht genügend B6 zur Verfügung, wie das etwa bei der Stoffwechselstörung HPU/KPU der Fall ist oder bei Einnahme der Antibabypille und anderen Östrogenpräparaten, von Anti-Depressiva und krampflösenden Mitteln, Alkoholmissbrauch, Autoimmuner-

krankungen und chronischen Entzündungen, dann kann dies zu einem verminderten GABA-Aufbau sowie zu einem Überschuss an Glutamat führen, das zu Angstzuständen, chronischen Schmerzstörungen und neurodegenerativen Erkrankungen beiträgt. Bei Stress, Unruhe, Ängsten, Depressionen, Schmerzen und Schlafstörungen sollte man also immer auch an den *Vitamin B-Komplex* zusätzlich denken. Wer nicht unbedingt synthetische Vitamine schlucken möchte, kann den *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa wählen, der aufgrund seiner pflanzlichen Co-Faktoren besonders gut aufgenommen wird.

L-Glutamin

Aus der *Aminosäure L-Glutamin* wird Glutamat und daraus GABA aufgebaut. Die Einnahme der Aminosäure kann sich äußerst positiv auf den GABA-Spiegel auswirken. Als Dosis werden zwischen vier und zehn Gramm gewählt.

Rosmarin

Er verhindert den schnellen Abbau des Nervenbotenstoffs GABA. Außerdem fördert er die Verdauung, die Sauerstoffversorgung des Gehirns, was sich positiv bei Kopfschmerzen sowie auf das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Konzentration generell auswirkt. Der *Rosmarin* wirkt gegen Viren, Bakterien, Pilze und Entzündungen. Er entwässert, wirkt antidepressiv, gleicht zu hohen und zu niedrigen Blutdruck aus. ✎

> SYMPTOME DES GABA-MANGELS

Ängstlichkeit, Reizüberflutung, Überforderung, Panikattacken, Gereiztheit, Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Erschöpfung, Bluthochdruck, erhöhter Puls, Hyperaktivität (ADHS), prämenstruelles Syndrom, Kopfschmerzen, Heißhunger auf Süßes, Muskelverspannungen, Muskelschmerzen, Muskelsteifheit, Ohrgeräusche (Tinnitus), veränderte Geruchsempfindungen und veränderte Hautwahrnehmungen wie Kribbeln, „Ameisenlaufen“, Pelzigkeit, Prickeln, Jucken oder Schwellungsgefühl, gestörte Kälte- oder Wärmeempfindung, nächtliches Schwitzen, kalter Schweiß, schwitzende Hände, Hyperventilation und Herzrasen, Krämpfe und Epilepsie.

WIE GESUND IST IHR DARM?

TEIL 2

Verstopfung oder Durchfall? Entzündeter Darm, Unverträglichkeiten? Die Liste der Beschwerdebilder, die den Darm betreffen, ist lang. Die gute Nachricht aber ist: Nicht immer ist die Problemlösung schwierig. Es gibt eine Reihe von Natursubstanzen, die man sehr erfolgreich einsetzen kann. Und es gibt Zusammenhänge – vor allem mit Leber und Magen, die kaum jemand kennt ...

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Naturheiltherapeut Mag. Robert Haas

Entwicklungsgeschichtlich und auch in der Embryonalentwicklung ist der Darm unser ältestes Organ. Er ist in mehreren Zellschichten aufgebaut, sehr komplex, mit sich ständig erneuernder Schleimhaut und einer darauf lebenden Bakterienflora, zwei Muskelschichten, Drüsenzellen und mehr Nervenzellen in einem dichten Geflecht als das Rückenmark aufweisen kann. Hier regiert das „Darmhirn“ recht eigenständig, regelt alles im Verdauungstrakt, unabhängig von, aber stets in Verbindung mit unserem Gehirn.

STRESS BLOCKIERT DIE VERDAUUNG

Der Darm führt also in gewissem Sinne ein Eigenleben, auch wenn die Verbindung zum Gehirn eng ist, es Wechselwirkungen gibt, vor allem, was Stress und Emotionen betrifft, die den Darm ganz unmittelbar beeinflussen. Stress wirkt sich

nahezu verheerend auf den Darm aus – er blockiert die Verdauung. Entspannen wir uns hingegen, wird sie aktiviert. Das ist wichtig zu wissen, denn gerade Verstopfung, eines der großen Volksleiden, ist sehr oft stressbedingt bzw. von Emotionen beeinflusst. Das fängt oft schon in der Kindheit an, mit einer großen Palette von Auslösern, etwa,

ebenso. Man will sich entspannen, aber das Fremde verunsichert, löst manchmal sogar Ängste oder Ekel aus. Und schon ist sie da, die Verstopfung. Man quält sich über den Urlaub und kaum Zuhause angekommen, führt der erste Weg auf die „eigene Toilette“. Alles funktioniert wieder. Oder es gibt Veränderungen in den Lebensumständen und man kann nicht loslassen. Das kann sich ebenfalls auf den Dickdarm schlagen. Man versucht, den Anforderungen doch noch gerecht zu werden, spannt alles an und taucht durch. Irgendwie schafft man das auch. Doch die Verdauung bleibt auf der Strecke. Nichts geht mehr.

ADAPTOGENE NATURMITTEL ENTSPANNEN

Wer sich hier einordnen kann, benötigt zur prinzipiellen Lockerung ein sogenanntes Adaptogen, ein allgemein stressreduzierendes, damit gleichzeitig auch muskelentspannendes und deshalb verdauungsförderndes Naturmittel. Anders wie bei Abführmitteln, an die sich der Darm gewöhnt und die man dann in immer höheren Dosen benötigt, ist hier allein schon die stressreduzierende Wirkung ausschlaggebend. Es kommen viele Adaptogene in Frage. Meist nimmt man sie aus einem anderen Grund ein und wundert sich, dass nun auch die Verdauung „funktioniert“. Der Eine schwört auf *Sternanis*, das ein Mittel gegen virale Infekte ist, aber eben auch ein entspannendes Adaptogen. Der andere nimmt *Rosmarin* Kapseln, oft gegen Kopfschmer-

Im letzten LEBE natürlich-Magazin haben wir uns der Stuhlbeschaffenheit gewidmet und der Frage, was sie über die Darmgesundheit aussagt. Wir haben über den lästigen Blähbauch berichtet, über die Notwendigkeit von Bitterstoffen für die Verdauung, haben das Thema Verdauungsenzyme gestreift, über Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fehlbesiedelung der Darmflora und daraus resultierend über Gärung und Fäulnis sowie über die Ursachen für Divertikulitis einführend geschrieben. Der Artikel ist über die Vereinswebsite (siehe Impressum, Seite 2) im LEBE-Archiv abrufbar.

wenn man Fragen gegenüber den Eltern zurückhält oder Angst vor den Eltern hat. Viele kennen das: Man tritt eine Reise an, die Umgebung ist fremd, die Speisen sind es



> BALLASTSTOFFMANGEL UND SEINE FOLGEN

> Verstopfung

Ballaststoffe – in erster Linie die unlöslichen – sind für die Darmperistaltik (zur Ausscheidung benötigte Darmbewegungen) wichtig. Sie quellen durch Flüssigkeit auf – daher genügend Wasser trinken! – und vergrößern das Stuhlvolumen. Bei Ballaststoffmangel wird die Darmmuskulatur nicht genug dazu angeregt, den Stuhl weiter zu transportieren.

> Divertikel, Darmdurchbruch, Darmkrebs

Durch Ballaststoffmangel kommt es zu Divertikeln im Darm, weil sich der Druck im Darm erhöht. An diesen Schleimhautausstülpungen können sich Entzündungen bilden – eine Gefahr für Darmdurchbruch und Darmkrebs.

> Sterbende Darmbakterien

Lösliche Ballaststoffe sind die Nahrungsquelle für gute Darmbakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien und regen deren Vermehrung an. Doch was geschieht bei Ballaststoffmangel? Die Darmbakterien hungern, greifen als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Also nicht nur durch Antibiotika und andere antibiotisch wirkende Medikamente wird das wertvolle Mikrobiom im Darm geschwächt, sondern auch durch ballaststoffarme Ernährung! Die meisten Darmbakterien, die durch Ballaststoffmangel absterben, sind aber die weniger bekannten, anaeroben Bakterien im Dickdarm, die keinen Sauerstoff vertragen und daher auch nicht im Labor gezüchtet, folglich auch nicht als „Probiotika“ verabreicht werden können. Gerade sie brauchen zur Wiederansiedelung und Vermehrung unbedingt Ballaststoffe!

> Wuchernde, krankmachende Keime

Ballaststoffe füttern also die guten Darmbakterien, die dann besser mit den „schlechten“ Keimen konkurrieren können. Eine stabile, gesunde Darmflora verhindert, dass sich Krankheitserreger, Candidapilze und Parasiten an die Darmwand heften und z. B. Durchfall auslösen. Bei dauerndem Ballaststoffmangel jedoch kippt das System und krankmachende Keime können ungehindert wuchern.

> Resorptionsstörungen – Nährstoffmängel

Das darf uns nicht kalt lassen, denn die Folgen einer geschwächten Darmflora sind vielfältig und tiefgreifend. Zum Beispiel leidet die Nährstoffaufnahme aus der Nahrung – es kommt zu Nährstoffmängeln. Da nützt es auch nichts, dass die Ernährungsgesellschaften ständig ihre Litanei wiederholen, dass in der Nahrung von allem genügend „drin steckt“ – bekommen wir es nicht raus, hungern unsere Zellen bei „vollen Schüsseln“. Indem Ballaststoffe Verstopfung und Durchfall entgegenwirken, verbessern sie auch die Nährstoffversorgung, vor allem derjenigen Nährstoffe, die von ihr produziert werden wie Vitamin K2 und verschiedene B-Vitamine, wie etwa Vitamin B12. Die Darmflora hat aber auch einen engen Bezug zur psychischen Gesundheit: Ein überwiegender Teil der Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin wird hier gebildet und aus Serotonin wird auch noch das Schlafhormon Melatonin aufgebaut. Außerdem verbessern Ballaststoffe die Aufnahme von Kalzium, was für die Knochen wichtig ist und Osteoporose entgegenwirkt.

zen oder Blutdruckprobleme und reguliert damit Stress und Verdauung. Sogar *Cissus*, das man für Knochen-, Sehnen-, Gelenks- oder Bänderheilung einsetzt, ist zusätzlich ein Adaptogen und fördert zugleich die Ausscheidung von Stressgeplagten. Das Stärkungsmittel *Maca*, der Nervenberuhiger *Jiaogulan*, der Mutmacher *Rhodiola rosea*, die Erschöpfungswurzel *Yams*, der Schmerzstiller *Ingwer*, die Konzentrations- und Gedächtnispflanze *Brahmi*, ja sogar manche Teesorten wie der Nebennierenschoner *Tulsi Tee* oder der Muntermacher *Mate Tee* sind Adaptogene und haben als erfreuliche Nebenwirkung, dass man damit auch gleich die Verstopfung los wird.

Das ist schon irgendwie genial.

30 GRAMM BALLASTSTOFFE TÄGLICH

Es gibt aber – neben Bewegungsmangel und zu wenig Wasser trinken – noch einen weiteren triftigen Grund für Verstopfung, der anderes Vorgehen erfordert bzw. parallel beachtet werden muss: Ballaststoffmangel – übrigens ein generelles Darmthema, wichtig bei, aber nicht nur, wenn jemand Verstopfung hat. Die zahlreichen Probleme bei Ballaststoffmangel – aufgelistet im Kasten – sollten zu denken geben.

WIE DECKE ICH MEINEN BALLASTSTOFFBEDARF?

30 Gramm Ballaststoffe benötigen wir täglich und das ist wirklich nicht leicht zu erreichen. Ein Apfel enthält 3 Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Heidelbeeren haben



> Verstopfung und Durchfälle

Ballaststoffe sind am Wasserhaushalt im Darm enorm beteiligt. Bei Studien mit Reizdarmpatienten hat sich gezeigt, dass Ballaststoffe bei Neigung zu Verstopfung zu mehr Flüssigkeit im Darm beitragen und Verstopfung reduzieren. Bei Neigung zu Durchfällen reduzieren sie die Flüssigkeit im Darm und daher nehmen Durchfälle ab.

> Belastetes Immunsystem, löchriger Darm, Allergien

Ein gutes Immunsystem braucht eine gesunde Darmflora und die wiederum Ballaststoffe als Lebensgrundlage. Die Darmflora regt die Lymphozyten im Darm an, bestimmte Botenstoffe zur Krankheitsabwehr freizusetzen. Außerdem ist eine gesunde Darmflora, frei von krankmachenden Keimen und gut versorgt mit Ballaststoffen, eine stabile Barriere zur Darmwand hin. Doch bei wem ist das noch so? Wird die Schleimhaut löchrig, spricht man vom Leaky-Gut-Syndrom. Unverdaute Nahrungsmittelbestandteile – Toxine oder Krankheitserreger gelangen nun durch die Schleimhaut in den Organismus, wo sie vom Immunsystem bekämpft werden und es zu stillen Entzündungen kommt. Allergische Reaktionen sind dann häufiger, da die Darmflora Einfluss auf die Bildung von Antikörpern hat, sie hemmen oder häufig auch zu stark anregen kann, sodass sie sich gegen einen vermeintlichen „Feind“ richten, wie Pollen oder Tierhaare. Ballaststoffmangel kann hierzu auch noch beitragen, weil die bei der Verstoffwechslung von Ballaststoffen entstehenden kurzkettigen Fettsäuren wie z. B. Butyrat fehlen. Butyrat ist nicht nur Energielieferant für die Dickdarmschleimhaut, es stärkt und regeneriert sie auch, heilt die durchlässigen Stellen. Dadurch wird die lokale Immunabwehr stabilisiert und verschiedene Stoffwechselwege im ganzen Körper, zum Beispiel in der Leber oder im Gehirn werden positiv beeinflusst. Butyratmangel steht in Verbindung mit Neurodermitis, Psoriasis, Darmentzündungen, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Darmkrebsrisiko.

> Höhere Toxinaufnahme

Bei Ballaststoffmangel erhöht sich die Aufnahme von Giften in den Körper. Etwa hat kaum jemand kein Glyphosat im Körper – und das ist nur ein einziges Beispiel.

> Leberbelastung und erhöhtes Cholesterin

Ballaststoffe sollten Giftstoffe und Cholesterin binden, die mit den sekundären Gallensäuren von der Leber kommend im Darm landen, damit sie ausgeschieden werden können. Damit sinkt auch der Cholesterinspiegel und es wird sogar der Cholesterinaufbau in der Leber gesenkt, weil gleichzeitig mehr Gallensäuren aus Cholesterin nachgebildet werden. Bei Ballaststoffmangel müssen Gifte und Cholesterin jedoch von der Leber rückresorbiert werden. Dadurch wird die Leber permanent überfordert und das Gefäßrisiko steigt. Ballaststoffmangel wirkt sich auf die Leber umso schlimmer aus, wenn man krankmachende Keime im Darm hat wie Candida, Bakterien, Viren oder Parasiten, die zu allem Übel auch noch Gifte absondern, die von der Leber entsorgt werden müssen.

> Nierenbelastung

Durch fleisch- bzw. eiweißreiche Ernährung wird vermehrt Ammoniak gebildet. Ballaststoffe binden Ammoniak im Darm und sorgen für seine Ausscheidung mit dem Stuhl. Damit werden die Nieren (und auch die Leber) maßgeblich entlastet. Außerdem helfen Ballaststoffe bei der Ausscheidung überschüssigen Kalziums und reduzieren das Risiko für die Bildung von Nierensteinen.

5 Gramm, 100 Gramm Haferflocken haben 10 Gramm, 100 Gramm Bohnen haben 23 Gramm, 100 Gramm Kichererbsen haben 15,5 Gramm, 100 Gramm verschiedener Gemüsesorten haben nur 2 bis 4 Gramm, 100 Gramm verschiedener Vollkorngetreide haben zwischen 10 und 13 Gramm Ballaststoffe.

Wer aber normale Alltagskost isst, fängt schon mit ballaststoffarmem Frühstück an und wer sich in Kantinen und Restaurants ernährt, hat praktisch keine Chance seinen Ballaststoffbedarf zu decken. Dazu kommt, dass Getreide oft nicht gut vertragen wird, wegen des Gluten-Gehalts beispielsweise, aber auch die Stärke kann problematisch

sein. Müsli ist überhaupt ein Thema für sich und trotz gutem Ballaststoffgehalt längst nicht so bekömmlich, wie man denken könnte.

Einen Ausweg findet man über die Ballaststoffquellen *Baobab* oder *Akazienfaser* zusätzlich zu einer guten, pflanzenreichen Ernährungsweise. Ein Esslöffel *Baobab* bietet 5 Gramm Ballaststoffe. Zwei Esslöffel täglich reichen meist, denn man nimmt auch Ballaststoffe mit der Nahrung auf. *Baobab* ist ein afrikanisches Fruchtpulver. Es enthält zur Hälfte lösliche und zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe und zusätzlich viel Kalzium, Kalium, natürliches Vitamin C und Antioxidantien. Vorsicht allerdings bei Fructose Unverträglichkeit, es enthält ein wenig Fruchtzucker.

Die *Akazienfaser* enthält zu 80 Prozent lösliche und zu 20 Prozent unlösliche Ballaststoffe. *Akazienfasern* haben durch ihr Wasserbindungsvermögen die Fähigkeit, krankmachende Keime und sekundäre Gallensäuren bis zum 100fachen ihres Eigengewichts zu binden. Da auch Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen gebunden werden könnten, ist eine mineralstoffreiche Ernährung trotzdem unerlässlich. Andererseits wird der Darm durch das Ballaststoffangebot auch besser gereinigt und dadurch wieder aufnahmefähiger für Nährstoffe. Bei *Baobab* gibt es afrikanische Studien, die etwa zeigen, dass sich der Eisenspiegel unter *Baobab*-Anwendung schnell normalisiert. Der reinigende Effekt dürfte also die Bindung von Mineralstoffen bei weitem wettmachen.

VERSTOPFUNG DURCH ENTZÜNDUNGEN?

Anthony William, bekanntes „Medizinermedium“ und Bestsellerautor, schreibt in seinem Buch „Heile deine Leber“, dass Verstopfung auch dadurch entsteht, dass sich „der Darm an verschiedenen Stellen weitet oder verengt, und zwar aufgrund von stillen Entzündungen, die dort entstehen, wo pathogene Keime ein reiches Nahrungsangebot vorfinden.“ Pathogene Keime sind krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten, die im gesunden Darm von den nützlichen Bakterien in Schach gehalten werden. Damit solche „Fehlbesiedelungen“ überhaupt möglich sind, muss die Darmflora geschwächt sein – etwa durch Antibiotika und andere Medikamente, Pestizide, Herbizide, Fungizide etc. sowie – ganz maßgeblich – durch eine Ernährung,



die gesunde Darmbakterien hungern lässt und pathogene Keime auch noch füttert. Aus unserer Sicht sind hier auch noch Zucker, Schweinefleisch und Nahrungsmittel-Zusatzstoffe zu nennen.

Damit sich pathogene Keime pudelwohl fühlen, brauchen sie nicht nur ein verändertes Darmmilieu mit von der gesunden Norm abweichendem pH-Wert, Gärung oder Fäulnis – darüber haben wir ausführlich im letzten LEBE natürlich berichtet – sie brauchen als Nahrung laut Anthony William „zum Beispiel Weizengluten, Eier und Milchprodukte, aber auch andere Nahrungsbestandteile, die im Magen nicht ausreichend auf die weitere Verdauung im Dünndarm vorbereitet wurden. Gluten, Eier und Milchprodukte werden vielfach als grundsätzlich unverträglich angesehen, aber in Wirklichkeit ist es so, dass sie Entzündungen und andere Reaktionen auslösen, weil sie pathogenen Keimen als Nahrung dienen und deren Abfallstoffe (das sind massive Gifte!) dann die Symptome herbeiführen. Entzündungen im Verdauungstrakt schwächen die Darmperistaltik und das kann der Beginn einer Verstopfung sein. Manchmal ist das nur ein vorübergehender Zustand, aber wenn die Peristaltik stark geschwächt ist und die pathogenen Keime im Darm ein günstiges Milieu vorfinden, sodass sie die

Entzündungsprozesse weiter schüren, kann eine chronische Verstopfung entstehen.“ (Anthony William, Heile deine Leber, S.228)

MAGENSÄUREMANGEL ZEIGT EIN LEBERPROBLEM AN

Hier klingt an, dass die Verdauung schon im Magen unzureichend ist. Wir wissen ja, dass viele Menschen ab dem mittleren Lebensalter zu wenig Magensäure haben, dass dadurch dieselben Symptome wie Aufstoßen und Magendrücken entstehen wie bei zu viel Magensäure und dass hier oft auch noch falsch – mit Säureblockern und Protonenpumpenhemmern (PPI) – behandelt wird. PPI stören direkt die Belegzellen im Magen, die die Magensäure herstellen! Anthony William, das Medizinmedium, stellt einen interessanten Zusammenhang zur Leber her, wenn er meint, dass zu wenig Magensäure bzw. eine zu schwache Magensäure mit zu wenig Salzsäure ein Leberproblem anzeige. Das ist heute noch nicht wirklich bekannt. Wir wissen zwar, dass eine geschwächte, mit chemischen Giften, Schwermetallen, Erregern (wie etwa dem Epstein Barr Virus) und deren abgesonderten Giften überlastete Leber, die sich eventuell schon in Richtung Fettleber bewegt, keine ausrei-

chend starke Gallenflüssigkeit mehr bilden kann. Entscheidend soll aber laut William sein, dass dann eine Meldung an den Magen ergeht, dass Gallensäuremangel herrscht und als Notlösung mehr Magensaft gebildet werden muss, da aufgrund des Gallensäuremangels das Lösen von Fetten sonst nicht mehr gewährleistet werden kann. Irgendwann funktioniert auch der Nachschub an Salzsäure nicht mehr. Die Folge ist Magensäuremangel – nach Anthony William ursprünglich ein Leber-Überlastungssymptom.

LEBERENTLASTUNG HILFT AUCH DEM DARM

Sieht man das Ganze umgekehrt, aus der Sicht der Heilung, dann steht am Beginn aller Maßnahmen die Leberreinigung. Laut William ist sie gar nicht so schwierig. Die Leber beginnt mit ihrer Entgiftungsarbeit ab etwa vier Uhr früh. Er empfiehlt einen Leber-Entlastungsvormittag, den man sich durchaus auch zur Gewohnheit werden lassen kann: Sobald wir aufstehen, sollten wir Zitronenwasser trinken (lauwarm) und am Vormittag konsequent und völlig auf Fett verzichten. Damit ist auch Milch gemeint, auch Avocado, Wurst, Käse oder Nüsse, Leinöl oder Krillöl fallen darunter. Das nimmt man erst ab Mittag, wie anderes Fett auch. Stattdessen darf es Obst und Gemüse



sein, auch gedünstet, die für die Leber wertvolle Glucose als Energiespender enthalten. Isst man kein Fett bis mittags, wird die Verwertung dieser Glucose durch die Leber nicht durch Fett blockiert. (Viele Rezepte finden Sie in: Anthony William, Heile deine Leber).

NATUR-SUBSTANZEN FÜR DIE LEBER

> Bitterstoffe, Mariendistel, Reishi

Bitterstoffe fördern die Gallensäureproduktion. Dazu zählen z. B. *Tausendguldenkraut* oder *Löwenzahnwurzel*. Außerdem sind leberstärkende Naturmittel wie z. B. *Mariendistel* mit *Artischocke* oder etwa *Reishi Vitalpilz* angezeigt.

NATUR-SUBSTANZEN FÜR DEN DARM

Daneben ist es unerlässlich, den Darm zu unterstützen, Darmschleimhaut, Darmflora und alle Darmfunktionen sowie die Verdauung insgesamt zu fördern.

> Ballaststoffe – Baobab, Akazienfaser

Baobab oder – wenn man minimale Mengen Fruktose im *Baobab* nicht verträgt – *Akazienfaser* oder beides zusammen in warmes Wasser rühren.

> Lactobac Darmbakterien

Dazu nimmt man eine Kapsel *Lactobac Darmbakterien*, um den richtigen pH-Wert im Darm zu schaffen, die Verdauung und Ausscheidung in vielfacher Weise zu fördern und ein gesundes Milieu herzustellen.

> Enzyme

Da eine vollständige Verdauung so wichtig ist, damit sich der Darm erholen kann und unverdaute Reste nicht zum Futter für pathogene Keime werden, kann man zur Entlastung des Darms für die Dauer von



etwa acht Wochen *Enzyme* zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Sie helfen bei der Verdauung von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Milchzucker, sorgen während der Einnahmezeit auch für eine Entlastung der Bauchspeicheldrüse, die diese Verdauungsenzyme normalerweise zur Verfügung stellt. Nach acht Wochen sollte man aber eine Pause einlegen, da sonst die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion zu stark zurückfährt. *Enzyme* wie *Papain* oder *Bromelain* hemmen außerdem Entzündungen der Gelenke, ihre Wirkung ist nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt.

> Artemisia annua, Vitalpilze

Um pathogene Keime wie etwa das Epstein Barr Virus, aber auch Viren und Parasiten zu bekämpfen, kann man die *Artemisia annua* einsetzen, anfangs niedrig dosieren, wenn der Erreger sehr aktiv ist und drei Monate durchhalten. Es eignen sich aber auch Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill* oder der *Chaga* bzw. der *Hericum*, die auch noch vielfältige positive Wirkungen auf den Darm zeigen.

> Shilajit Huminsäuren

Will man Schwermetalle und andere Gifte ausleiten, ist *Shilajit* ideal, weil er sanft ist und auch das Bindegewebe reinigt (siehe eigener Artikel in diesem Heft).

> Aloe vera

Ebenfalls ein wichtiger und bei Therapeuten beliebter Begleiter zum Darmaufbau ist die *Aloe vera* (siehe eigener Artikel in diesem Heft).

> Entzündungshemmer

Um Entzündungen loszuwerden, nimmt man *Curcumin*. *Weihrauch* oder *Krillöl* mit *Astaxanthin* hemmen ebenfalls Entzündungen. Man kann sie auch kombinieren. Vor allem aber: Nichts essen, das Entzündungen fördert – keine Transfette, keinen Zucker (oder Zuckerersatzstoffe), keinen Weizen, keinen Alkohol, keine oder weniger Omega-6-Fettsäuren wie Mais- oder Sonnenblumenöl, keine Milchprodukte (außer fermentierte), kein Schweinefleisch, überhaupt keine stark verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren. Entzündungen im Darm bilden die Basis zahlreicher chronischer Erkrankungen im Körper!

> Aminosäure L-Glutamin

Sie heilt ebenfalls die Darmschleimhaut, auch Knochensuppe (lang auf kleiner Flamme mit Gemüse geköchelte Bio-Knochen, erst salzen, wenn die Suppe fertig ist) dichtet die Darmschleimhaut ab, der *Hericum* sowie der *Chaga Vitalpilz* tragen ebenfalls dazu bei. ✍



KEIN ARGER MIT DER PROSTATATA!

Die gutartige Prostatavergrößerung (BHP) ist lästig und manchmal schon ein Problem ab 40! Wenn man nachts aufstehen muss, ist das oft das erste Anzeichen. Zuwarten bessert die Lage nicht, lieber zu wirksamen Natursubstanzen greifen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon bei Männern ab 40 Jahren kann gutartiges Prostatagewebe zunehmen, auf die Harnröhre drücken und Beschwerden beim Harnlassen hervorrufen. Die Pfortnermuskeln können ebenfalls beeinträchtigt sein und damit das willentliche Abbrechen und Öffnen des Harnstrahls. Die Folgen: Häufiger, anhaltender bzw. nächtlicher Harndrang, verzögerter,

abgeschwächter, unterbrochener Harnstrahl mit Nachtröpfeln, unvollständige Blasenentleerung oder Probleme beim Geschlechtsverkehr. Restharn sorgt für anhaltenden Harndrang und birgt die Gefahr von Blasensteinen und Harnwegsinfekten. Diese Beschwerden können über lange Zeit gleichbleiben, aber auch von alleine wieder verschwinden. Auf jeden Fall sind sie unangenehm.

EIN HORMONPROBLEM?

Vorausschickend sei gesagt, es gibt kein „böses Hormon“, nur ein ungünstiges Hormon-

verhältnis. Es gibt auch keine rein weiblichen und männlichen Hormone, beide Geschlechter haben sie, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Männer haben in jungen Jahren viel „männliches“ Testosteron, aber immer auch etwas „weibliches“ Östradiol (Estradiol) und Progesteron und natürlich DHEA, das Prohormon der Jugend, von dem die Geschlechtshormone abhängen.

WENN ÖSTRADIOL ZUNIMMT

Mit etwa 40 Jahren lässt die Testosteron-Produktion beim Mann – je nach Lebensstil – nach.

Jetzt kann das Östradiol problematisch werden. Östradiol im richtigen Maß, das bei der Frau die Schleimhaut aufbauende erste Zyklushälfte dominiert, ist an sich positiv für den Zellerneuerungsprozess der Prostata des Mannes, da es Zellteilung und Zellwachstum begünstigt. Aber eben nur dann, wenn das Östradiol nicht im Verhältnis zum Testosteron zu stark überhand nimmt und für Zellwucherung sorgt. Östradiol steigt etwa an, wenn das körpereigene Enzym Aromatase das Testosteron in Östradiol umwandelt. Die Aromatase zu hemmen, erscheint also sinnvoll. Vorausgesetzt, es liegt tatsächlich ein Östrogen-Überschuss vor (denn auch ein Mangel ist denkbar und dann wäre die Aromatase nur ein Notprogramm des Körpers um auszugleichen. Den Hormonstatus kann man über einen Speicheltest messen lassen, das soll sehr viel genauer sein als über das Blut, wird aber von der Schulmedizin abgelehnt).

DER BAUCH SPIELT MIT

Außerdem kann es sein, dass die Ernährung Östradiol zu stark fördert. Bier, tierisches Fett (viel Fleisch, Wurst, Speck, Gegrilltes), Soja oder Mandeln, aber auch hormonimitierende Kosmetika treiben Östradiol in die Höhe. Bewegungsmangel verschlimmert die Hormonbilanz noch, Bewegung hingegen hebt Testosteron an. Wer nie fastet oder abnimmt, verschärft die Situation ebenfalls, da Östradiol sich für „schlechte Zeiten“ im Bauchfett ansammelt. Ein dicker Bauch kann ein Warnsignal für drohende Prostatavergrößerung durch Östrogen-Dominanz sein!

Die Schulmedizin gibt bei „bindegewebiger“ Prostatavergrößerung sogenannte „Aromatasehemmer“, um jedes weitere Wachstum durch Östrogene zu verhindern. Im Vorfeld

von Medikamenten hat man allerdings noch die Möglichkeit, natürliche „Aromatasehemmer“ einzusetzen. Dazu gehören neben dem kleinen Weidenröschen, Kürbiskernen und Kürbiskernöl auch die *Brennnessel*, der *Reishi Vitalpilz* und weitere Vitalpilze wie der *Polyporus*, der *Chaga* oder der *Agaricus blazei murrill* und schließlich – sehr beliebt – die *Sägepalmfrucht*.

UMWANDLUNG IN AGGRESSIVES TESTOSTERON

Es gibt aber einen noch häufigeren Grund für eine Prostatavergrößerung und daran ist Testosteron beteiligt: Ein weiteres körpereigenes Enzym, die Alpha-5-Reduktase, bildet aus Testosteron ein weit stärkeres Androgen, das Dihydrotestosteron (DHT). Sogenannte „antiandrogene“ Medikamente zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung sollen diese Umwandlung verhindern. Nach neuesten Theorien könnte die Umwandlung jedoch ein Notprogramm bei Östrogenmangel sein, da der Körper aus DHT Adiol aufbaut, das aufgrund der Ähnlichkeit in Östradiol umgebaut werden kann. Wie dem auch sei, zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung kann ebenfalls die *Sägepalmfrucht* eingesetzt werden.

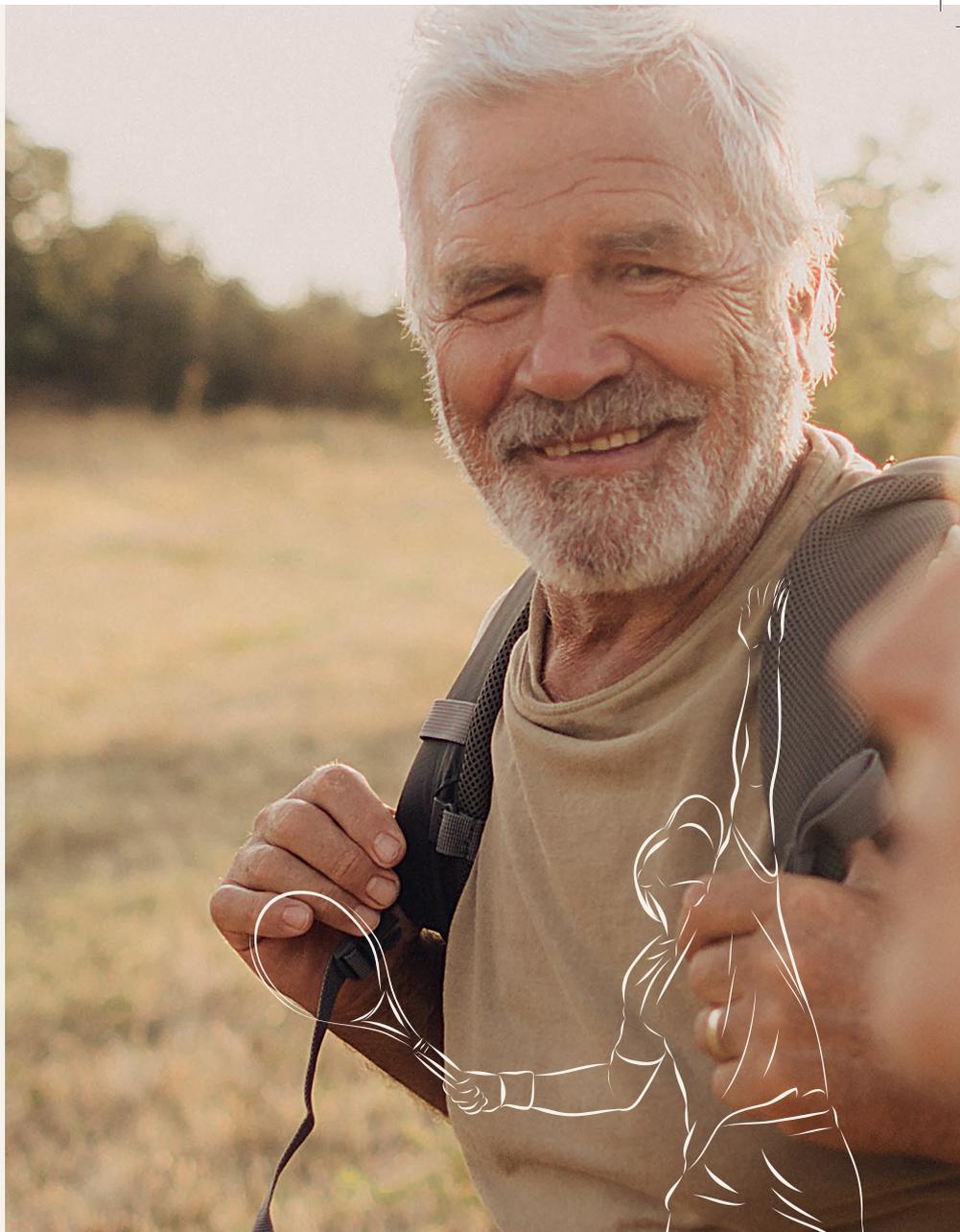
PROGESTERON NIMMT EBENFALLS AB

Progesteron ist für Männer das zweitwichtigste Hormon nach Testosteron. Mit etwa 40 Jahren versiegt die Progesteron-Produktion beim Mann. Das hat zwar keine geschlechtsspezifische Auswirkung, Progesteron ist aber wichtig für die Durchblutung der Prostata, für Gehirnfunktionen, Knochen, psychische Belastbarkeit, Stressverträglichkeit, Blutdruck und Entspannung des Herzens. Vor allem bremst Progesteron Insulin ein. Lässt dieser Effekt nach, steigt der Insulinspiegel und damit das Risiko für Diabetes, erhöhtes Cholesterin und eine Zunahme des Fettgewebes, vor allem am Bauch. Die Stresshormonausschüttung und der Blutdruck nehmen ebenfalls zu.

HORMONBALANCE AUS DER NATUR

DIE SÄGEPALMFRUCHT

Die Früchte der Sägepalme, auch Sabalfrüchte genannt, sind eine Entdeckung der Indianer Floridas. Sie setzten sie als Nah-



rungsmittel und Aphrodisiakum ein. Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurden die Früchte auch in der Medizin bekannt, zunächst in den USA und später auch in Europa. Mittlerweile zeigen einige Studien zur *Sägepalmfrucht*, dass sie sich für die Besserung von Symptomen von gutartiger Prostatavergrößerung, bei Harnwegsentzündungen, nächtlichem Harndrang und reduzierter Harnausscheidung samt sexuellen Problemen eignet, obwohl die Vergrößerung der Prostata selbst kaum beeinflusst wird. Der Extrakt hemmt Prostataentzündungen, fördert den Harnfluss, hemmt nächtlichen Harndrang und entspannt die glatte Muskulatur. Studien erbrachten nach acht Wochen Einnahme von 320 mg *Sägepalmfruchtextrakt* eine Reduktion von rund 50 Prozent der Symptome in Zusammenhang mit der Harnausscheidung und bei begleitenden sexuellen Problemen um 40 Prozent. Neben dem Enzym Aromatase und Alpha-5-Reduktase hemmt die *Sägepalmfrucht* noch zwei weitere wichtige Enzymsy-

steme – die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxygenase, wodurch deutlich weniger Entzündungstoffe gebildet werden, die für Schwellungen verantwortlich gemacht werden. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharmmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Außerdem wird die Blasenmuskulatur gestärkt und Glatzenbildung, die ebenfalls mit der Alpha-5-Reduktase zusammenhängt, wird gebremst. Das *Sägepalmextrakt* findet Anwendung bei Hoden- und Brustdrüsenentzündung, Bettnässen, schmerzhafter Regelblutung, Ekzemen, als Schleim- und Krampflöser bei Bronchitis und als Cholesterin- und Blutzuckersenkter. Sie hat keinerlei Nebenwirkungen, auch Potenzprobleme bleiben aus, im Gegenteil, den Indianern galt sie als potenzfördernd.

> WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Nutzen Sie Kürbissamen und Kürbiskernöl
- Brennnessel entwässert
- Östrogene und ihre Auslöser meiden (Bier, tierische Fette, Soja, Mandeln aber auch östrogenanregende Kosmetika, Putzmittel, Chemikalien)
- Ausreichend trinken, aber nicht aus Plastikgebinde, vor allem keine heißen Getränke wegen der östrogenähnlichen Wirkung der Weichmacher im Plastik!
- Konservendosen meiden, denn sie sind mit Epoxiharz ausgekleidet, die das Hormongift Bisphenol A enthalten (Ausnahme: Allnatura). BPA wirkt wie das weibliche Hormon Östrogen und hat in Tierversuchen schon in geringen Konzentrationen Organmissbildungen sowie Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung und der Fortpflanzung verursacht
- Den Darm pflegen, auf Ballaststoffe achten
- Viel Obst und Gemüse essen! Vor allem Champignons und andere Pilze sind günstig bei Prostatabeschwerden
- Scharf Gewürztes, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke meiden
- Zinkmangel ausgleichen (vor allem durch kolloidales Zink)
- DHEA und Progesteron fördern durch die Yamswurzel
- Granatapfelnextrakt senkt den PSA-Wert
- Auch der Polyporus Vitalpilz bremst Prostatawachstum und die Umwandlung von Testosteron in DHT, somit auch die Glatzenbildung

DER REISHI VITALPILZ

Der *Reishi Vitalpilz* zeigt ebenfalls positive Effekte bei gutartiger Prostatavergrößerung und vermehrtem Harndrang. Er ist aufgrund seines Triterpens Ganoderol B genauso ein natürlicher Aromatase-Hemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer. Außerdem hemmt er eine Prostataentzündung, wobei es ebenfalls die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxigenase senkt und gleich auch noch einige weitere entzündungsfördernde Enzymaktivitäten ausgleicht. Er ist ein Adaptogen und reduziert Stress, bremst somit die Cortisolausschüttung und sorgt dank Anregung des Nervenbotenstoffs GABA für mehr Ruhe und Gelassenheit. Außerdem schützt er wahrscheinlich vor hormonabhängigem Prostatakrebs. Ganoderol B könnte jedenfalls den antiandrogenen Effekt verursachen und den erfolgreichen Einsatz bei Prostatakrebs und gutartiger Prostatavergrößerung erklären. Darüberhinaus hat der *Reishi* unzählige weitere positive Effekte und gilt als König aller Heilmittel in Japan und China.

PROSTATAKREBS VORBEUGEN

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Zur Risikoreduzierung gehört eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise. Sie ist gleichzusetzen mit einer fettreduzierten Ernährungsweise in Bezug auf „schlechte Fette“ wie vor allem tierische Fette (rotes Fleisch), Omega-6-Fettsäuren aus Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl und Transfetten sowie eine konsequente Einnahme von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Dabei geht es auch um das – meist sehr, sehr schlechte – entzündungsfördernde Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung. Es sollte 2 zu 1 sein, ist aber meist bei 10 oder 15 zu 1.

DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

Eine Untersuchung zeigte, dass bereits allein die Reduktion des Fettanteils und die Ver-

änderung des Verhältnisses von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren zugunsten der Omega-3-Fettsäuren das Risiko einer Weiterentwicklung bei bestehendem Prostatakrebs senken kann. Bei mehr als der Hälfte der Studienteilnehmer, die kurz vor einer Prostata-Operation standen und zuvor eine typisch amerikanische Ernährung mit 40 Prozent Fettanteil hatten, konnte der Tumor mit diesem Vorgehen gebremst werden. In der Studie war Omega-3 sehr hoch dosiert (5 Gramm täglich). Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sank von 15 zu 1 auf 2 zu 1. Die nach der Entfernung der Prostata gemachten Zelluntersuchungen zeigten, dass sich bei der Omega-3-Teilnehmergruppe die Omega-3-Fettsäuren in die Prostatazellen eingelagert und die Krebszellenteilungsrate um ein Drittel gesenkt hatten.

In der Zwischenzeit konnte auch gezeigt werden, wie diese Hemmung zustande kam. Die Omega-3-Fettsäuren docken an bestimmten Rezeptoren der Krebszellen an, wodurch die Signalkommunikation zwischen den Zellen verändert wird. Es ist naheliegend, auf Fette – abgesehen von Omega-3-Fettsäuren – wirklich weitgehend zu verzichten, damit sich keine Omega-6-Fettsäuren einlagern können. Um zu möglichst viel Omega-3-Fettsäuren zu kommen, braucht man mehrere Omega-3-Quellen, frisches, stets gekühltes Leinöl gehört dazu. *Krillöl* ist aufgrund seiner Phospholipide schon in kleineren Mengen sehr wirksam und sollte dazu genommen werden. Auch Algenöl ist empfehlenswert.

NEUE STUDIE: ENTWARNUNG BEI TESTOSTERON

Nicht einig ist man sich in der Frage der Bedeutung des Testosterons. Zwar haben junge Männer, die an sich hohe Testosteronspiegel haben, keinen Prostatakrebs. Doch man fand bei bestehendem Prostatakrebs, dass Testosteron das Wachstum anheizt. Außerdem erkannte man, dass bei Männern, die früh ihre Hoden verloren und keine Testosterongaben bekommen haben, kein Prostatakrebs in späteren Jahren auftritt. In einer neuerlichen Untersuchung von 2019 fand sich nun allerdings kein Zusammenhang zwischen Testosteron und Prostatakrebsrisiko. Nur bei erniedrigten Testosteronspiegeln war es etwas geringer, nahm aber bei normalen Spiegeln nicht weiter zu. ✍

Aloe vera

Ihre hautpflegenden Eigenschaften sind nahezu legendär und in vielen Kulturen bekannt. Die Aloe ist aber auch eine wirksame Natursubstanz für das Immunsystem und den Darm. Nicht zuletzt aufgrund ihrer Glykonährstoffe, deren Bedeutung in der Wissenschaft erst nach und nach bekannt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursprünglich stammt die „Lilie der Wüste“, wie die Aloe auch genannt wird, von der arabischen Halbinsel oder aus dem Sudan. Die Bezeichnung „Aloe“ bedeutet im Arabischen „bitter“. Tatsächlich enthält sie einen bitteren, abführenden, in größeren Mengen giftigen Saft, den man beim Aufschneiden der Blätter erst ablaufen lassen muss, bevor man das Fruchtfleisch als Gel verwendet oder daraus Saft presst. Bei gekauftem Saft oder Aloe-Pulver wird schon bei der Herstellung darauf Bedacht genommen.

Fünf Kilogramm Blätter braucht man für die Herstellung von einem Kilogramm Gel oder einem Liter Saft. Daneben gibt es auch 100fache und 200fache Konzentrate, die durch das Trocknen des Saftes entstehen. Sie haben den Vorteil, ohne Konservierungsstoffe auszukommen und man kann sie, in Kapseln gefüllt, leicht transportieren und leicht einnehmen. Löst man den Inhalt einer Kapsel mit 200fach konzentrierter Aloe in Wasser auf, ergibt das eine gute Tagesdosis – dieselbe Wirkstoffmenge wie in 60 ml frischem Aloe-Saft enthalten ist.

ÄUßERLICH EIN WUNDERMITTEL FÜR DIE HAUT

Die Aloe dringt tiefer und viel schneller in die Haut ein, als Wasser es kann und führt eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe mit sich. Sie enthält etwa Auxin und Gibberelline. Diese zwei Hormone haben wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften. Gibberellin stimuliert das Wachstum neuer Zellen und ermöglicht so eine schnelle Heilung etwa bei Akne, Sonnenbrand oder schlecht heilenden Wunden, wobei die Vernarbung gering ist. Zusätzlich wirkt die Aloe – äußerlich und innerlich – gegen Erreger wie Bakterien, Viren oder Pilze. Das erweitert ihre Einsatzmöglichkeiten in Richtung Herpes, bakteriell belasteter Ekzeme oder Haut- und Fußpilz.

ENTHÄLT ZWEI GLYKONÄHRSTOFFE

Die Aloe – wie könnte es anders sein – ist ein Adaptogen. Sie hilft dem Körper, sich in Belastungssituationen besser an Stress anzupassen und fördert die körpereigene unspezifische Abwehr, wie das einige der ganz besonderen Natursubstanzen können. Der wichtigste Wirkstoff der Aloe ist Acemannan – ein Polysaccharid (Mehrfachzucker) aus dem sogenannten „Glykonährstoff“ Mannose.

Außerdem enthält sie neben Arabinose noch Galaktose, ebenfalls ein Glykonährstoff, den Erwachsene oft nicht mehr aus Milchprodukten aufbauen können.

Diverse Glykonährstoffe sind auch in Vitalpilzen enthalten und machen einen großen Teil ihres gesundheitlichen Werts aus! Gerade, wenn es darum geht, Erreger zu bekämpfen oder Krebszellen auszuschalten. Immer wird vom Wert der Eiweiße in der Ernährung gesprochen, weil wir daraus Enzyme, die Befehlsgeber im Körper,

aufbauen. Doch die Funktion der Eiweiße hängt maßgeblich von den angehängten essentiellen Zuckermolekülen ab. Sie bilden biologisch aktive Glykoproteine wie etwa Kollagene, aus denen z. B. unsere Haut, Gelenke, Knorpel oder Bindegewebe aufgebaut sind. Genauso sind biologisch aktive Fette an Zuckermoleküle gebunden und bilden Glykolipide. Insgesamt gibt es acht lebensnotwendige Glykonährstoffe.

> EINE DER ÄLTESTEN HEILPFLANZEN DER WELT

Die Aloe barbadensis Miller wurde bereits vor 6000 Jahren im alten Ägypten und im Reich der Sumerer verwendet. Die Mayas nutzten sie ebenso wie Alexander der Große, der damit die Verletzungen seiner Soldaten heilte. Der griechische Arzt Dioskurides beschrieb ihre Wirkungen im ältesten Heilkräuterbuch der Welt. Kolumbus führte bei Seereisen Aloe-Pflanzen in Töpfen als Heilmittel für seine Besatzung mit.

INNERLICH EIN HIT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Gerade die Mannose ist in der Nahrung eher selten. Das daraus aufgebaute Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Etwa wird die *Aloe* sehr erfolgreich bei *Candida* im Darm eingesetzt. Mannose-Mangel spielt selbst bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes.

Die *Aloe* ist als immunstärkende Alternative auch für alle diejenigen geeignet, die Vitalpilze nicht so gut vertragen. Gerade Vitalpilze enthalten gleich mehrere unterschiedliche Glykonährstoffe (=Polysaccharide) und helfen deshalb auch bei sehr vielen Erkrankungen. Die *Aloe* enthält außerdem noch viele wichtige Nährstoffe – alle 21 Aminosäuren, die Vitamine A, C, B1, B2, B12 und E, Enzyme, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrem Zusammenwirken viele stärkende Effekte auf den Körper haben.

HEILT DIE MAGEN- UND DARMSCHLEIMHAUT

Die *Aloe* ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms. Wie die Weidenrinde enthält auch die *Aloe* natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“.

Aber nicht nur der Magen, auch der Darm profitiert enorm von der *Aloe*. Entzündungen im Darm werden oft gar nicht bemerkt, da hier weniger Nerven den Schmerz weiterleiten. Gerade die stummen Entzündungen, die durch diverse Erreger oder Immunreaktionen durch das Eindringen von Nahrungsmolekülen in eine löchrige Darmschleimhaut ausgelöst werden, spielen bei vielen Erkrankungen mit eine Rolle und stellen eine enorme Belastung für den gesamten Organismus dar.

Die *Aloe* enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem ist die *Aloe* aber ein guter Tipp bei beschädigter Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine als auch ihr Acemannan werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen. Sie können die krankhafte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut stoppen (Leaky-



Gut-Syndrom). Damit schützt die *Aloe* das Immunsystem im Darm und wirkt positiv bei Beschwerden, die mit löchrigem Darm und dadurch bedingten Immunreaktionen zusammenhängen wie etwa Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis. Bei Allergien kann die *Aloe* überhaupt sehr unterstützend wirken, da sie den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane anregt, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht auch dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz.

ENTLASTET DIE LEBER

Darüber hinaus bindet sich die *Aloe* an Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak und schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Außerdem verbessert die *Aloe* den Blutfluss in den Gefäßen der Leber und harmonisiert den gesamten Stoffwechsel.

SENKT DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Die in der *Aloe* enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt.

BEEINFLUSST DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Eine Meta-Analyse von acht klinischen Studien mit insgesamt 470 Typ-2-Diabetikern zeigte, dass die *Aloe* den Langzeitzuckerwert HbA1c reduziert und den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht senkt. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringerte die *Aloe* den Nüchtern-Zuckerspiegel.

FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Die *Aloe* hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel.

BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE

Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenkproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere.

HILFT BEI ANÄMIE

Die *Aloe* fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen.

BERUHIGEND BEI STRESS

Die adaptogene Wirkung der *Aloe* beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren, da sie bei Stress weniger Cortisol ausschütten müssen. Stress wird insgesamt besser bewältigt.

WAS BEI DER EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Die *Aloe Vera* senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck. In seltenen Fällen kann man auf äußerliche Anwendung allergisch reagieren. Für Schwangere ist sie nicht zur Einnahme geeignet. J



Der plötzliche Herztod ist meist kein schicksalhafteres Ereignis, sondern eine Komplikation im Zuge einer koronaren Herzkrankheit mit Verengungen in den Herzkranzgefäßen und daraus resultierenden Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, wodurch Herzinfarkt oder Herzschwäche entstehen können. Die Durchblutungsstörungen führen zu Vernarbungen im Herzmuskel und schweren Herzrhythmusstörungen. Am höchsten ist das Risiko, wie man in Studien herausfand, für Männer mit Bluthochdruck ab 45. Bei Jüngeren ist der plötzliche Herztod meist auf Herzmuskelentzündungen im Zuge eines Infektes oder auf angeborene Herzfehler, genetisch bedingte Herzerkrankungen, Mikronährstoffmangel oder Drogenkonsum zurückzuführen.

SO HALTEN SIE IHR HERZ GESUND

An dieser Stelle kommen die üblichen Empfehlungen wie gesunde Ernährung, mode-

Männern steigt das Herzinfarktrisiko ab einem Bauchumfang von 94 Zentimetern, bei Frauen bereits ab 80 Zentimetern. Ja, all das spielt eine Rolle, ganz klar. Was aber noch eine Rolle spielt, ist ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren!

OMEGA-3-FETTSÄUREN-MANGEL UND HERZTOD

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren ist ein verbreitetes und in der Bevölkerung immer noch völlig unterschätztes Ernährungsproblem. Besonders von den in Kaltwasserfisch und im Krill vorkommenden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) nehmen wir zu wenig auf - im deutschsprachigen Raum nur knapp über 120 mg täglich. EPA und DHA sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Grundbausteine des Körpers und Bestandteile der Zellmembranen. Sie wirken entzündungshemmend und fördern die Signalübertragung. EPA ist vor allem für das Herz von Bedeutung, DHA für Gehirn und Konzentration. Pflanzliche Öle wie Leinöl enthalten zwar auch eine Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure (ALA), sie muss aber erst in EPA und DHA umgewandelt werden, wobei die Umwandlungsrate eher gering ist (5 Prozent in EPA und nur 0,3-0,4 Prozent in DHA). Ein Mangel an EPA und DHA führt zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen, vor allem wirkt er sich gefäßverengend, immunschwächend, blutdruckerhöhend und entzündungsfördernd aus.

DIE GUTE NACHRICHT

Hier ist nun die wirklich gute Nachricht: Eine ausreichende und dauerhafte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann das Risiko von Herzanfällen, Herztod und Schlaganfall ganz entscheidend senken, wobei die wirksame Menge von Omega-3-Fettsäuren bei *Krillöl*, das besonders gut aufnehmbar und wirksam ist, schon bei weniger als einem Gramm EPA/DHA pro Tag liegt. Die GISSI-Prevenzione Studie mit über 11.000 Herzpatienten zeigte: Die Gruppe, die Omega-3-Fettsäuren erhalten hatte, hatte gegenüber der anderen Gruppe ein um 45 Prozent geringeres Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden. Wie erklärt man sich das? EPA und DHA lagern sich in unseren Zellmembranen - die Doppelhüllen, die um jede Zelle liegen - ein. Sie sind im Unterschied zu anderen Fettsäuren, die hier eingelagert werden und viel starrer sind, sehr flexibel und aktiver im

OMEGA-3-FETTSÄUREN UND GESUNDHEIT TEIL I

SCHUTZ VOR PLÖTZLICHEM HERZTOD

Ist es unabwendbares Schicksal, einen plötzlichen Herztod zu erleiden oder kann man vorbeugen? Ja, das ist möglich und sogar mit Studien belegt: Mit Omega-3-Fettsäuren wie Krillöl lässt sich das Risiko für Herztod, Herzschwäche und Schlaganfall senken. Die flexiblen Entzündungshemmer schützen gleich auch noch vor weiteren Erkrankungen. Wie stark man gefährdet ist und wie hoch die tägliche Omega-3-Dosis sein sollte, lässt sich im Blut feststellen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

rate, aber regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Zigaretten und Alkohol sowie Senkung von Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker, Homocystein, Stress und Übergewicht. Bei

Stoffwechsel – die Zelle wird besser versorgt und entgiftet. Vor allem sind sie stark entzündungshemmend und Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen.

DEN HS-OMEGA-3-INDEX FESTSTELLEN LASSEN!

Ein Mangel an Omega 3-Fettsäuren lässt sich sogar über eine Blutuntersuchung feststellen. Der „HS-Omega-3-Index“ - HS steht für die Entwickler Prof. W. S. Harris und Prof. C. von Schacky - ist ein neuer, zuverlässiger Parameter, der aussagt, wie gut jemand mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist und wie hoch sein Risiko für kardiovaskuläre und weitere Erkrankungen ist, bei denen Omega-3-Fettsäuren eine Rolle spielen. Dazu zählen weitere chronische Entzündungen, Depressionen, Demenz, Schlafapnoe, Osteoporose, ADHS (Hyperaktivität), Aggressionen, Impulsivität, PMS (Regelbeschwerden) oder Asthma.



DER TEST ENTSPRICHT EINEM BLICK INS HERZ

Die Entwickler des Tests fanden heraus, dass der HS-Omega-3-Index direkt dem Gehalt der Omega-3-Fettsäuren im Herz-Kreislaufsystem entspricht und diese einfache Messung einem Blick ins Herz äußerst nahekommt. Wenn man sich nun besser mit Omega-3-Fettsäuren versorgt, steigt der Index gleichzeitig mit der Omega-3-Konzentration im Herzen, in anderen Organen sowie im Gehirn an, alle Zellen profitieren von Omega-3-Fettsäuren.

GEMESSEN WIRD NUR IN DEN ROTEN BLUTZELLEN

Der HS-Omega-3-Index ist ein Langzeitparameter für das Herz, ähnlich dem Langzeit-

Blutzuckerspiegel. Gemessen wird er aber in der Zellmembran der roten Blutzellen und ausdrücklich nicht im Vollblut, da sonst mit der Ernährung aufgenommene Omega-3-Fettsäuren mitgemessen werden. Aussagekräftig ist aber nur, wieviel sich in den Zellmembranen der roten Blutkörperchen über ihre Reifezeit von drei Monaten eingelagert hat. Der Index wird in Prozenten gemessen und sagt aus, wie viele von 100 in der Zellmembran eingelagerten Fettsäuren Omega-3-Fettsäuren sind. Sind es beispielsweise 4 Omega-3-Fettsäuren, dann ist der Omega-3 Index 4 Prozent.

SO „HERZGESUND“ WIE JAPANER UND KOREANER WERDEN

Werte zwischen 8 und 11 Prozent gelten als sehr gut und sicher – sie sind bei der Bevölkerung Japans und Koreas zu finden. Bei uns werden nur durchschnittliche Werte bis 4 Prozent erreicht, niedrige Prozentwerte also und damit ein höheres bis hohes Risiko für plötzlichen Herztod. Steigert man den Index jedoch, beispielsweise durch die Einnahme von *Krillöl* auf über 8 Prozent, dann kann man so das Risiko für plötzlichen Herztod sogar um 90 Prozent senken. Hat man einen Wert von 11 Prozent erreicht, steigt der Schutz nicht weiter an. Obwohl Omega-3-Fettsäuren leicht blutverdünnend wirken, wird dahingehend von Personen mit extrem hohem Index (16 Prozent) nichts Negatives berichtet.

WARUM KRILLÖL ZU BESSEREN ERGEBNISSEN FÜHRT

Krillöl ist als einzige Omega-3-Quelle an Phospholipide gebunden. Alle anderen Omega-3-Spender wie Fischöl, Algenöl oder Pflanzenöle sind aus schwerer verdaulichen Triglyceriden aufgebaut und ihre Aufnahme hängt davon ab, ob die Fettverdauung überhaupt anspringt (was bei Einnahme zum Frühstück nicht unbedingt gegeben ist). Außerdem ist die Aufnahmefähigkeit im Darm von

Mensch zu Mensch um bis zum 13fachen unterschiedlich! Das ist natürlich auch problematisch bei Studien.

Dank seiner Phospholipide wird *Krillöl* bevorzugt im Körper transportiert und aufgenommen. Phospholipide sind natürliche Emulgatoren und mit Wasser mischbar. Dadurch verteilen sich die Omega-3-Fettsäuren des *Krillöls* sehr gut, schwimmen auch nicht auf der Magensäure, sondern vermischen sich mit ihr, werden auf andere Weise im Blut transportiert als normale Fette und auch anders im Darm resorbiert. Der übliche Fettverdauungsweg über Leber und Gallensäuren fällt weg. Selbst Fettstoffwechselstörungen spielen keine Rolle.

> WARUM KRILLÖL?

UNSCHLAGBAR DANK PHOSPHOLIPIDEN, ASTAXANTHIN UND CHOLIN!

Krillöl ist nicht nur besser aufnehmbar, es enthält abgesehen von Omega-3-Fettsäuren noch drei weitere bedeutende Wirkstoffe:

Phospholipide verhelfen *Krillöl* zu seiner besonders guten Bioverfügbarkeit und dienen als Baumaterial für Zellmembranen, die ebenfalls aus Phospholipiden aufgebaut sind. Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans und ein Entzündungshemmer, verleiht dem *Krillöl* bessere Stabilität und zeigt auch noch viele weitere bemerkenswerte Wirkungen wie Sonnenschutz der Augen und der Haut oder Schmerzreduktion (siehe eigener Artikel in diesem Heft). Außerdem sind Omega-3-Produkte sehr oxidationsgefährdet und dann schaden sie mehr als sie nutzen. Je mehr hochantioxidatives Astaxanthin enthalten ist, desto höher ist die Stabilität des Produkts!

Cholin ist ein essentieller Nährstoff, wird zu den B-Vitaminen gezählt und ist am Aufbau verschiedener Hormone, Enzyme und am Neurotransmitter Acetylcholin beteiligt. Acetylcholin ist für die Übermittlung von Nervenimpulsen wichtig und beugt Alterungsprozessen im Gehirn vor. Bei Cholinmangel wird man vergesslich und ängstlich. Außerdem schützt Cholin die Leber vor sich anhäufenden Fetten (Fettleber). Cholin baut Homocystein ab (ein ernstzunehmender Risikofaktor für die Gefäßgesundheit). Bei erhöhtem Homocystein-Wert (ideal sind 5 Mikromol/l, bei Gefäßrisikopatienten darf er nicht über 8 Mikromol/l im Blut liegen) drohen erhebliche Gefäßschäden und Demenz. Kann man ihn senken (wozu auch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Aminosäuren III* beitragen), sind bemerkenswerte Rückgänge von Gefäßentzündungen zu verzeichnen. Dazu liegen uns im Verein viele Erfolgsmeldungen vor.

> DAS BEDEUTEN DIE FORSCHUNGSERGEBNISSE

Koronare Erkrankungen

Die Tatsache, dass Omega-3-Fettsäuren bereits nach kurzer Zeit und schon in mäßigen Dosen das Risiko für plötzlichen Herztod und Schlaganfall fast halbieren, zeigt, wie wichtig die entzündungshemmende Wirkung an der Zellmembran ist. Man kann das auch anhand der Senkung des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut nachvollziehen. Arteriosklerotische Plaques (Gefäßablagerungen) werden offenbar stabilisiert. (Wir haben im Verein erlebt, dass sie sogar rückgebildet werden, aber wir verwenden seit jeher *Krillöl* mit mehr entzündungshemmendem Astaxanthin als normalerweise üblich).

Bluthochdruck

Ein mäßig erhöhter Blutdruck kann sich bei täglich vier Gramm Omega-3-Fettsäuren verringern und Bluthochdruck wird damit nach einer Herztransplantation vorgebeugt. Die blutdrucksenkende Wirkung scheint auf die höhere Flexibilität der Gefäßinnenwand durch den verstärkten Einbau von Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembranen zurück zu führen sein. Weitere Blutdrucksenker aus der Natur sind: *Buntnessel*, *Maitake Vitalpilz*, *Auricularia Vitalpilz* (Blutverdünner), *Traubenkernextrakt*.

Triglyceride

Wer eine Fettstoffwechselstörung hat, kann durch ein bis vier Gramm Omega-3-Fettsäuren täglich das Risiko für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verringern. Omega-3-Fettsäuren senken Triglyceride durch eine erhöhte Abbauproduktivität von Fettsäuren in der Leber und eine verringerte Neubildung von Lipiden. Bei *Krillöl* ist dieser Effekt noch größer als bei anderen Omega-3-Quellen.

Cholesterin

Omega-3-Fettsäuren senken LDL-Cholesterin und sie erhöhen HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin). Wenn sie mit Antioxidantien wie Astaxanthin (ist im *Krillöl* der Fall) oder OPC kombiniert werden, wird auch noch deren Oxidation verhindert. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an.

Schutz vor zweitem Infarkt

Wer schon einen Herzinfarkt erlitten hat, ist durch zumindest ein Gramm Omega-3-Fettsäuren täglich besser vor plötzlichem Herztod und weiteren Herzinfarkten geschützt.

Gegen Restenoserisrisiko

Wer einen venösen Bypass bekommen hat, kann seinen Verschluss durch täglich vier Gramm Omega-3-Fettsäuren verringern (Bei Studien, wo alles von guten Ergebnissen abhängt, will man auf Nummer sicher gehen und wählt hohe Dosierungen, meist 2 bis 4 g, wobei man vom *Krillöl* weniger braucht).

Blutverdünnung

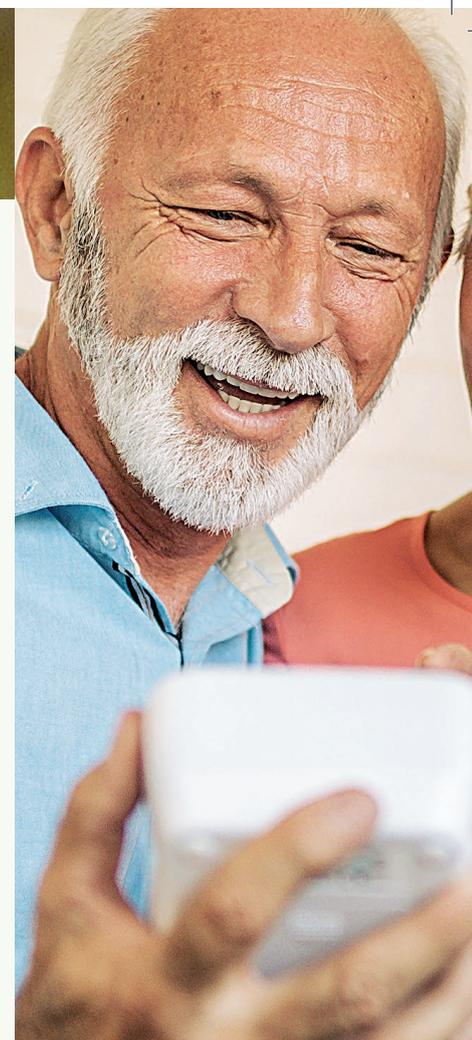
Omega-3-Fettsäuren haben eine leicht blutverdünnende Wirkung und sollten bei Einnahme von Blutverdünnern nur in kleinen Mengen (ein bis zwei Kapseln) angewendet werden. Rücksprache mit dem Arzt halten.

KRILLÖL – BESSERER TRANSPORT

Während Omega-3-Triglyceride aus Fischöl oder Pflanzenölen reine Fettmoleküle sind und - wie andere Fette auch - im Inneren der Blutfette (Lipoproteine) zu den Zellen transportiert, dort als Fettquelle genutzt und in den Fettzellen gespeichert werden, werden Omega-3-Phospholipide aus *Krillöl* in die Zellmembranen der Blutfette eingearbeitet, statt nur im Inneren der Lipoproteine transportiert zu werden. Werden diese Lipoproteine dann von den Organen aufgenommen, so verwenden die Zellen sie direkt als entzündungshemmendes, flexibles und durch Astaxanthin auch noch antioxidatives „Baumaterial“ für ihre Zellmembrane, die ebenfalls aus Phospholipiden bestehen.

KRILLÖL – HÖHERE EINLAGERUNGSQUOTE

Sie werden sogar zu einem viel höheren Prozentsatz in den körpereigenen Zellmembranen eingelagert als die Omega-3-Fettsäuren aus Triglyceriden. Darum benötigt man von *Krillöl* kleinere Mengen als von an Triglyceride gebundenen Omega-3-Quellen. Offizielle Behörden weltweit empfehlen eine Einnahmemenge zwischen 250 mg und 2 g EPA und DHA pro Tag. Die ideale Verzehrmenge in der Prävention liegt pro Tag bei ungefähr 1-2 g EPA und DHA. Doch diese Mengen wurden anhand von 16.000 Studien mit Fischöl ermittelt. *Krillöl* erfordert eine geringere Dosierung. In einer Studie steigerten 2 g *Krillöl* den Omega-3-Index um 68 Prozent stärker als die gleiche Menge Fischöl und das obwohl *Krillöl* nur 68 Prozent des Omega-3 Gehaltes von 2 g Fischöl hat. Es kommt also nicht nur auf die reine Menge an Omega-3-Fettsäuren an, sondern auch auf die Form und Qualität der Omega-3-Fettsäuren. *Krillöl* hat eine höhere Qualität. Man braucht also nur 640 mg *Krillöl* um denselben Omega-3-Index zu erreichen wie mit 2 g Fischöl.



GROSSE UNTERSCHIEDE BEI KRILLÖL-KAPSELN

Aber auch bei *Krillöl*-Produkten gibt es enorme Unterschiede. Wir befassten uns im Verein gerade mit einem sehr intensiven *premium Krillöl*, das auch etwas Fischöl enthält, um die immer gleichbleibende Menge an Omega-3-Fettsäuren garantieren zu können, denn Krill ist als Naturprodukt je nach Fangsaison nicht immer gleich haltvoll. Dieses wohl stärkste erhältliche *Krillöl*-Produkt enthält pro zwei Kapseln Tagesdosis 478 mg EPA und DHA. Das sind nahezu doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren als die für *Krillöl* üblichen 250 mg EPA und DHA pro zwei 500 mg *Krillöl* Kapseln. Der Astaxanthingehalt von 6 mg pro zwei Kapseln Tagesdosis ist noch ein Extra-Vorteil, üblich sind 1,5 mg. Es gibt allerdings auch *Krillöl*-Produkte, noch dazu mit dem Zusatz „forte“ und „Testsieger“, die pro zwei 500 mg *Krillöl* Kapseln nur 227 mg EPA und DHA sowie 0,14 mg Astaxanthin bieten, wobei die Tagesempfehlung mit ein bis zwei Kapseln angegeben wird. Da relativiert sich



dann der günstige Preis. Die für die Auslobung „Herzschutz“ geforderte Tagesmenge von zumindest 250 mg EPA und DHA wird gar nicht erst erreicht!
 Man bräuchte für dieselbe Wirkung, die das intensive *premium Krillöl* bietet, sogar



mehr als doppelt so viele der gering dosierten Kapseln, vom unerreichbaren Astaxanthin-Gehalt ganz zu schweigen. Den Konsumenten kann nur geraten werden: Vergleichen Sie die Inhaltsmengen! Denn man darf nicht vergessen: Wie gut Omega-3-Fettsäuren vor plötzlichem Herztod schützen, hängt von der Menge ab, die in die Zellmembranen eingebaut werden! ✍

> KRILLÖL UND UMWELT

Krill steht am Anfang der Nahrungskette und ist so gut wie nicht mit Umweltgiften belastet. Die größte Tierpopulation der Welt wiegt mehr als doppelt soviel wie alle Menschen auf diesem Planeten zusammen. Jährlich werden davon 0,33 Prozent Krill gefangen und davon werden 90 Prozent zu Fischfutter in den Aquafarmen sowie nur ein Zehntel (0,03 Prozent) zu Krillöl-Kapseln verarbeitet. Beim Fang werden keine anderen Tiere gefangen oder geschädigt.

Das Problem war aber das Fischen in sensiblen Gebieten und das ist nun unterbunden. Im Dialog mit Greenpeace haben sich die weltweit führenden Krillunternehmen freiwillig verpflichtet, den Krillfang in den als empfindliche Ökosysteme identifizierten und als Schutzareale empfohlenen Gebieten einzustellen, eine dauerhafte Schließung dieser Gebiete zu befolgen und gleichzeitig den Prozess zur Schaffung eines ausgedehnten Schutzgebietes in der Antarktis zu unterstützen. Das ist ein Meilenstein in der nachhaltigen Fischerei.

Dennoch – viele sehnen sich nach veganen Omega-3-Quellen, die genauso wirksam sind, wie Krillöl. Ganz wird das nicht möglich sein, die Phospholipide fehlen immer (sie nur hinzuzufügen würde nicht die gewünschte Wirkung bringen). Eine sehr gute vegane Lösung ist aber Algenöl mit EPA und DHA. Dieses Öl ist im Moment noch sehr teuer, vor allem, weil man davon durch die Bindung an Triglyceride genauso große Mengen wie von Fischöl benötigt, also 2 g täglich. Wir werden über Algenöl (mit 6 mg Astaxanthin als zusätzlicher Nutzen) voraussichtlich in der Mai-Ausgabe des LEBE natürlich Magazins berichten. Wir testen es gerade im Verein.

> WO SIND OMEGA-6-FETTSÄUREN ENTHALTEN?

Linolsäure und Arachidonsäure finden sich im raffinierten Speiseöl (High Oleic Öl), Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Erdnussöl, in Margarine oder in tierischen Produkten (Fleisch, Eier).

> WELCHES ÖL IST ZUM ANBRATEN GEEIGNET?

Bei dieser Frage geht es nicht um das Verhältnis der Fettsäuren, sondern um Giftstoffe die bei zu hohem Erhitzen von Ölen entstehen. Öl darf nie rauchen! Zum scharfen Anbraten sind nur (kleine Mengen) High Oleic-Öle, Butterschmalz, Rapsöl, Kokosfett oder Avocadoöl (hat einen sehr hohen Rauchpunkt bei 260 Grad).

> DAS VERHÄLTNISS STIMMT NICHT MEHR

- Das optimale Verhältnis der Fettsäuren zueinander sollte ideale 1 zu 1, zumindest aber 5 zu 1 betragen, damit wir gesund bleiben. Es liegt aber bei bis zu 20 zu 1
- Ursachen sind moderne Ernährungsgewohnheiten
- Es werden mehr industriell bearbeitete Lebensmittel gegessen. Die Lebensmittelindustrie bevorzugt Omega-6-Fettsäuren, da sie viel länger haltbar sind
- Es werden zu viel Fleisch und tierische Produkte wie Eier gegessen und statt früher aus der Wildbahn und Weidehaltung mit Grünfütterung stammen sie jetzt aus Züchtung und Fütterung von Getreide, Mais und Soja mit überwiegend Omega-6-Fettsäuren.
- Da Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren um das gleiche Enzymsystem konkurrieren, kann ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren dazu führen, dass vom Körper nur noch Omega-6-Fettsäuren verarbeitet und die wenigen Omega-3-Fettsäuren unverbraucht bleiben
- Infolge werden vermehrt entzündungs- und allergiefördernde Leukotriene gebildet. Dadurch geht auch die Konzentration von EPA und DHA im menschlichen Gewebe zurück
- Wenn man die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren verringern würde, könnte sich dies vorteilhaft auf den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Körper auswirken, sogar ohne dass man deswegen mehr Fisch essen müsste



ASTAXANTHIN

ENTZÜNDUNGSHEMMER UND SUPERANTIOXIDANS

Vor etwa zehn Jahren wusste noch kaum jemand etwas mit dem Begriff Astaxanthin anzufangen. Heute ist das schon anders, obwohl das tiefrote Carotinoid vielen immer noch exotisch vorkommen wird. Astaxanthin stammt von einer Mikromeeresalge und verleiht etwa dem Krillöl ganz besondere Eigenschaften. Unter anderem verhilft es ihm zu einer noch stärker entzündungshemmenden und einer unschlagbaren antioxidativen Wirkung. Astaxanthin kann man auch als Monosubstanz kaufen, in Verbindung mit Omega-3-Fettsäuren kommt es aber zu vielen interessanten Synergie-Effekten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Astaxanthin ist ein Carotinoid wie etwa Beta-Carotin, das wir von der Karotte kennen. Es kann auch synthetisch hergestellt werden oder aus genmanipulierten Hefen und hat – zumindest in natürlicher Form – keinerlei negative Nebenwirkungen. Natürliches Astaxanthin stammt von der Mikromeeresalge *Haematococcus pluvialis*, das Grundnahrungsmittel vieler Meeresbewohner, vor

> WAS BEWIRKEN FREIE RADIKALE?

Freie Radikale lösen Oxidationsprozesse aus und begleiten unser Leben. Teils sind sie sogar Waffen unseres Immunsystems und notwendig, doch der größere Teil ist Folge ungesunder Prozesse, ausgelöst durch Umweltgifte, Strahlung, Stress, Rauchen, Alkohol, falsche Ernährung, Medikamente, chronische Krankheiten usw. – Belastungen, denen wir normalerweise Antioxidantien in der Nahrung entgegensetzen. Reichen sie nicht aus, nehmen unkontrollierte Zerstörung und Verschleiß von Körperstrukturen überhand, begleitet von Funktionseinbußen und Alterung. Die regenerativen Kräfte geraten ins Hintertreffen.

Astaxanthin Einsatz

Antioxidans	2 – 4 mg
Arthritis	8 – 12 mg
Tennisarm, Karpaltunnel Syndrom	8 – 12 mg
Versteckte Entzündung (C-reaktives Protein)	8 – 12 mg
Innerer Sonnenschutz	4 – 8 mg
Schönheit von innen, Hautbild	4 – 8 mg
Immunsystem	2 – 4 mg
Kardiovaskuläre Gesundheit	4 – 8 mg
Stärke und Ausdauer	4 – 12 mg
Wettkampf	8 – 12 mg
Gehirn und Zentralnervensystem	4 – 8 mg
Augen	6 – 8 mg
Unfruchtbarkeit des Mannes	16 mg

empfohlene Tagesdosis

allem für Krill, die erfolgreichste und größte Tierpopulation der Welt, die selbst am Beginn der maritimen Nahrungskette steht.

POWER-FOOD FÜR LANGES LEBEN

Die ursprünglich grüne Mikroalge produziert unter Stress Astaxanthin und färbt sich dabei rot. Astaxanthin fungiert als Schutzstoff, die der Alge das Überleben unter widrigsten Umständen sichert. Hitze, Kälte, Nährstoffmangel, Wasserverlust – nichts macht ihr wirklich etwas aus und das über lange Zeit. Denn Astaxanthin verbleibt längere Zeit im Organismus. Meerestiere, die Astaxanthin über die Nahrungskette aufnehmen, wachsen damit schneller, sind besser gegen Stress aller Art geschützt, sind gesünder, fruchtbarer und leben länger. Sie verfügen auch über mehr Ausdauer und Kraft, wie man am Rotlachs sieht, der mühelos Stromschnellen und Wasserfälle hinaufspringt, nachdem er noch im Meer astaxanthinreichen Krill gefressen hat. Der Krill wiederum hält bei arktischen Temperaturen Winterschlaf, kann also seinen Stoffwechsel sogar ohne Nahrungsaufnahme und unter so extremen Bedingungen aufrechterhalten.

WAS IST DAS WIRKGEHEIMNIS VON ASTAXANTHIN?

Früher hat man die Superkräfte von Lachs und Krill allein auf deren Omega-3-Fettsäuren zurückgeführt, bis diverse Forschungen das Astaxanthin als ebenso bedeutend erkannten. Vor allem als „Dreamteam“ zusammen mit Omega-3-Fettsäuren, potenzieren sich die Wirkungen und machen die Kombination zum starken Entzündungshemmer, zur Grundlage gesunder Körperprozesse, zur Regenerationshilfe, zur Krankheitsvorbeugung – auch zum Krebschutz – und nicht zuletzt zum Jungbrunnen.

SCHÜTZT JEDE EINZELNE ZELLMEMBRAN

Astaxanthin ist kein flüchtiger Naturstoff, er reichert sich an – in der Muskulatur, in der Haut, in der Makula (gelber Sehleck), ja er wird im Grunde in jeder Zellmembran eingelagert. Er bildet sozusagen ein Antioxidantien-Depot direkt dort, wo der Schutz vor freien Radikalen am meisten gebraucht wird. Das ist von größter Bedeutung, weil gerade diese Anreicherung für außergewöhnliche Wirkungen im Bereich des Sonnenschutzes,



Sonnenschutz,
vor allem für Rothaarige

> WOBEI KANN ASTAXANTHIN HILFREICH SEIN?

Wir haben uns allein auf die Wirkungen von Astaxanthin beschränkt, ohne die noch umfassenderen Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren hier zu berücksichtigen.

> Immunsystem

Im Prinzip gehört jede „-itis-Erkrankung“ zum Wirkgebiet von Astaxanthin. Jede Entzündung von der Arthritis, über die Colitis, Gastritis, Parodontitis, Prostatitis, Sinusitis, Spondylitis bis hin zur Thyreoiditis oder Uveitis ist Extraarbeit fürs Immunsystem. Entzündungen sind immer von massiven freien Radikalen begleitet, einem Versuch des Immunsystems, Erreger in Schach zu halten. Besonders belastend und erschöpfend für das Immunsystem sind „stumme Entzündungen“, gegen die sich Astaxanthin ebenfalls richtet. Außerdem zeigt es von allen Carotinoiden die größte Aktivität hinsichtlich Tumorchemung, siedelt sich an der Zellmembran an, bewahrt das Zellinnere vor Angriffen freier Radikaler. Astaxanthin verbessert die Zellkommunikation. Dadurch wird die Ausbreitung von Krebszellen erschwert, DNA-Schäden werden reduziert, die Ausbreitung und Anzahl der Immunzellen wie Lymphozyten,

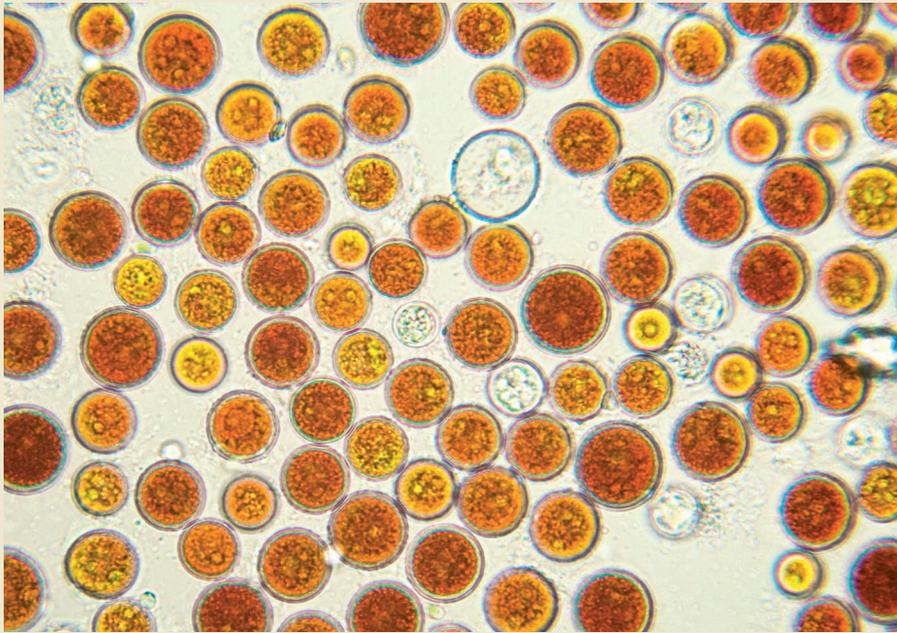
antikörperbildende T-Zellen und Killerzellen wird stimuliert und Tumormarker werden reduziert. Anwender berichten außerdem, dass die Infektanfälligkeit sinkt.

> Augen

Durchdringt die Blut-Gehirn-Schranke und kann direkt bis zu den Augen und dem Sehnerv vordringen. Es schützt dabei etwa vor Sonnenlicht genauso gut wie eine Sonnenbrille. Es sammelt sich in der Makula an und schützt vor Makuladegeneration, die Hauptursache für Erblinden im Alter. Es wirkt gegen Oxidationsprozesse, die zu grauem Star und Glaukom beitragen, schützt gegen Blaulicht von Bildschirmen, verbessert das Nachtsehen und das Kontrastsehen sowie das Umschalten zwischen Nah- und Fernsicht. Es steigert die Durchblutung in den Netzhautgefäßen, schützt Photorezeptorzellen und Nervenzellen, die Bildinformationen weiterleiten, hilft bei schmerzenden und trockenen Augen, Netzhautarterienverschluss, sämtlichen entzündlichen Augenerkrankungen und Folgeschäden von Diabetes.

> Gehirn

Dringt bis ins Gehirn vor und schützt Hirn- und Nervenzellen, senkt vor allem in höherer Dosierung (6 bis 12 mg) das Alzheimerisiko. Es unterstützt selbst bei Traumen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Morbus Huntington, ALS und Demenz.



Die Haematococcus pluvialis Alge bildet Astaxanthin

> Haut

Verbessert das Hautbild, reduziert Altersflecken, Sommersprossen, fleckige Haut, Hautunreinheiten, Falten und beugt Falten vor, schenkt der Haut einen gesunden Farbton, mehr Feuchtigkeit, verbesserte Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung und vor allem ist Astaxanthin wirksamer Sonnenschutz von innen mit gleichzeitig hautpflegenden und verjüngenden Eigenschaften. Es beeinträchtigt die Vitamin D-Bildung in der Haut nicht, wie das von Sonnencreme bekannt ist und es schützt auch im Wasser und bei Schweiß, muss nicht nachgecremt werden und enthält keine bedenklichen Substanzen, wie sie in Sonnencremen enthalten sind. Außerdem tritt weniger Sonnenallergie auf.

> Energie

Macht fitter, wacher, leistungsstärker, energiegelvoller und das bis auf Zellebene.

> Gefäße

Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen, beispielsweise ausgelöst durch erhöhte Homocystein. Das lässt sich zwar mit Astaxanthin nicht senken, die dadurch entfachte Entzündung kann aber gehemmt werden. Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung des Astaxanthins kann entscheidend sein bei Gefäßproblemen. Außerdem können die empfindlichen Herzgefäße leichter entspannen, der Blutfluss wird verbessert, der systolische Blutdruck gesenkt, Cholesterin reduziert bzw. seine Oxidation verhindert. Dadurch legt es sich nicht an den Gefäßwänden an.

> Bewegungsapparat

Lindert Muskel-, Gelenks- und Rückenschmerzen. Astaxanthin ist in höheren Dosierungen überhaupt ein Schmerzmittel. Da es sich in der Muskulatur anreichert, unterstützt es beim Sport, sorgt für mehr Kraft und Ausdauer.

> Diabetes

Die Zuckerkrankheit ist von massiven freien Radikalen begleitet, die mit der Zeit Gefäßschäden hervorrufen können. Astaxanthin neutralisiert sie und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

> Fruchtbarkeit

Verbessert Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Morphologie der Spermien und den Testosteronwert. Überhaupt ist Astaxanthin gut für das Hormonsystem, so etwa auch bei PCO, einer Hormonstörung bei Frauen.

> Leber

Bei der Entgiftungsarbeit der Leber fallen Unmengen an freien Radikalen an. Astaxanthin entschärft sie! Außerdem regt es die Leber zu vermehrter Produktion von leberschützenden Enzymen an.

> Lunge

Lindert Asthma.

> Allergien

Senkt die Allergiebereitschaft und reduziert die Belastung des Immunsystems, das sich leichter normalisieren kann.

der muskulären Ausdauer und Leistungssteigerung, der Augengesundheit und vor allem im Schutz vor Mutationen des Erbguts sorgt. Astaxanthin ist das stärkste bekannte Antioxidans im fettlöslichen Bereich. Es schützt die Zellmembran vor dem Eindringen freier Radikale, die den Zellkern mit seinen Energiegewinnungszentren und seinem Erbgut bedrohen.

WELCHE TAGESDOSIS IST RICHTIG?

Die empfohlene Tagesdosierung richtet sich nach dem Einsatzbereich, den man anstrebt. Vorausschickend sei noch erwähnt, dass Astaxanthin nicht von jedem gleich gut aufgenommen wird. Es gibt „5 Prozent-Verwerter“ und es gibt „90 Prozent-Verwerter“. Das kann sogar bei nahen Verwandten unterschiedlich sein und macht es schwieriger, die exakt richtige Dosierung von vornweg anzugeben. Wenn jemand nur ein gutes Antioxidans wünscht und eine Unterstützung fürs Immunsystem und wenn man sich grundsätzlich gut ernährt, dann können bereits 2 mg Astaxanthin täglich ausreichen. Ein ganzes Kilogramm wilder Atlantiklachs enthält übrigens nur 5,3 mg Astaxanthin, man kommt also kaum zu genügend Astaxanthin auf andere Weise als über Astaxanthin Kapseln oder *Premium-Krillöl Kapseln* mit extra viel Astaxanthin. Normale Krillöl-Qualitäten enthalten oft nur minimale 300 mcg bis höchstens 1,5 mg Astaxanthin pro Tagesdosis, *Premium Krillöl* hat einen Astaxanthin-Anteil von 4 mg bis - außergewöhnlich hoch - 6 mg. In Kürze wird es übrigens auch veganes Omega 3 aus Mikroalgen mit 6 mg Astaxanthin pro Tagesdosis geben.

HÖHERE WIRKSAMKEIT DURCH KOMBINATION MIT KRILLÖL

Die Verwertung ist bei einem Kombipräparat mit *Krillöl* oft entschieden besser als bei reinem Astaxanthin. Die Phospholipide des Krillöls sorgen für eine bevorzugte Aufnahme aller mitgeführten Stoffe direkt über den Dünndarm statt über die Leberselektion, womit sich normalerweise eine weit bessere Versorgung auch bei „schlechten Verwertern“ von Astaxanthin und eine höhere Wirkung schon bei kleineren Dosen erzielen lässt. Die im Kasten genannten Tagesdosierungen wurden in Studien mit reinem Astaxanthin durchgeführt, ohne Berücksichtigung der Transport-Funktion der Krillöl-Phospholipide. ✎



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

VERANSTALTUNGEN 2020



ENERGETISCH TESTEN

Testmethode mit Rute und Tensor

ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

16.00h - 19.00h - (31.01 | 27.3 | 05.06 | 13.11 | 27.11)

17.00h - 20.00h - (20.03 | 16.10)

Jeder ist willkommen. Wollten Sie immer schon auf energetischem Weg herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht? Der Umgang mit Winkelrute und Tensor ist verblüffend einfach. Mit ein paar Tipps können das die Meisten sofort. Mit Hilfe eines radiästhetischen Resonanztests kann man Störzonen und Energieplätze mit der Winkelrute erkennen bzw. Natursubstanzen mit dem Tensor austesten. Es ist sogar möglich, aufgrund der ausgetesteten Natursubstanzen auf die energetische Ursache von Symptomen zu schließen.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

09.30h - 18.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Die Natur fasziniert. Nicht nur in ihrer Schönheit, auch in ihren Wirkungen. Erfahrungen, die oft schon seit Jahrhunderten bei anderen Völkern gemacht wurden, konnten in den letzten zehn Jahren auch im Verein für Natur & Therapie nachvollzogen werden. Lassen Sie sich in eine Welt voller gesundheitlicher Chancen führen, wo Regeneration bis ins hohe Alter möglich ist. Es werden die Wirkungen von rund 90 Natursubstanzen aus aller Welt beschrieben, darunter der Schwerpunkt „Vitalpilze“. Zahlreiche Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Naturheilkunde. Sie ist Unternehmerin, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Redakteurin des LEBE *natürlich* Magazins, naturundtherapie.at



»DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE« Kleine lebendige Teilchen mit großer Wirkung

DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE

09.00h - 17.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Mineralstoffe und Spurenelemente in kolloidaler Form sind lebendige Partikel, vom Zustand her so, wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Sie werden von der Zelle direkt aufgenommen ohne erst verstoffwechselt werden zu müssen. Sie beeinflussen keine anderen Elemente, ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Da viele Menschen Probleme mit dem Darm und daher mit Resorption haben, sind Kolloide oft die einzige Möglichkeit, schnell und sicher mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Kolloide belasten den Körper nicht, sondern entlasten ihn. Sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren, Säuren, Giftstoffe und vor allem auch Schwermetalle ausleiten.

Referent: Wolfgang Bischof

Therapeut, Geschäftsführer und Leiter der Forschung und Entwicklung bei tec2future, tätig in den Bereichen Biophotonen, lebendiges Wasser, Kolloide und monoatomare Stoffe.

TERMINÜBERBLICK 2020 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER NATURSUBSTANZEN.COM:

- **ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR:** 31.01. Mogersdorf, 20.03. Wien, 27.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 05.06. Mogersdorf, 16.10. Mogersdorf, 13.11. Kinding (Süd-Deutschland), 27.11. Mogersdorf
- **THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN:** 21.03. Wien, 28.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 06.06. Mogersdorf, 17.10. Mogersdorf, 14.11. Kinding (Süd-Deutschland)
- **DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:** 22.03. Wien, 29.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 07.06. Mogersdorf, 18.10. Mogersdorf, 15.11. Kinding (Süd-Deutschland)



WAS HINTER SCHWITZEN STECKEN KANN

> ALLGEMEINE TIPPS GEGEN SCHWITZEN

- Kaffee, Tee, alkoholische Getränke und scharf gewürzte Speisen regen die Schweißbildung an.
- Viel trinken reduziert das Schwitzen, da dann die Blutgefäße mehr Wärme abgeben können und weniger Schweiß zur Wärmeabgabe benötigt wird.
- Warme Getränke kühlen besser als kalte, da der Körper Energie benötigt, um Kaltes auf die „Betriebstemperatur“ des Körpers zu bringen.

Eigentlich schützt sich der Körper mit kühlendem Schweiß vor Überhitzung. Darum ist Schwitzen in der Sommerhitze, bei Fieber, großer Anstrengung, in der Sauna oder beim Verzehr scharfer Speisen ganz normal. Doch abseits davon kann starkes Schwitzen auch ein Warnsignal für Störungen sein!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die meisten probieren bei auffälligem Schwitzen zunächst einmal Salbeitee. Der Salbei ist ein traditionelles und zugleich das bekannteste Naturmittel bei Schwitzen und hilft gegen leichte Formen der „Hyperhidrose“, wie starkes Schwitzen richtig bezeichnet wird. Doch nicht jeder hält es durch, täglich genügend Salbeitee zu trinken, um an ausreichend Rosmarinsäure zu kommen, der eigentliche Wirkstoff gegen Schwitzen. Alternativ bieten sich *Rosmarin* Kapseln

an, die ebenfalls Rosmarinsäure enthalten. Man sollte sie aber höher dosieren, etwa fünf Kapseln täglich, um den schweißhemmenden Effekt zu spüren. *Rosmarin* ist besonders bei begleitenden Kopfschmerzen empfohlen, da er entkrampft und die Sauerstoffversorgung des Gehirns fördert, was sich auch positiv auf das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Konzentration generell auswirkt. Der *Rosmarin* entwässert, wirkt antidepressiv, gleicht zu hohen und zu niedrigen Blutdruck aus, beruhigt und verhindert eine Überreizung der Nerven. Das kann bei stressbedingtem Schwitzen – etwa bei einer Prüfung – eventuell genauso rettend sein wie die besseren Lernerfolge mit *Rosmarin* schon davor.

URSACHEN AUFDECKEN

Doch was macht man, wenn *Rosmarin* nicht hilft? Die Diagnose des Arztes wird allen weiteren Bemühungen vorangehen. Wenn Untersuchungen aber ohne Befund bleiben, dann kann die Traditionelle Chinesische Medizin eventuell weiterhelfen. Durch ihre Kenntnisse energetischer Zusammenhänge ist sie dem westlichen Medizinsystem oft einen Schritt voraus. Sie erkennt noch bevor sich eine Krankheit manifestiert hat, was falsch läuft im Körper. Die TCM ist sogar „spezialisiert“ auf Prävention. TCM-Ärzte wurden im „alten China“ nur bezahlt, so lange der Patient gesund war.

WAS SCHWITZEN IN DER TCM BEDEUTET

In der TCM gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Kühlflüssigkeit Schweiß

und dem Blut, das vom Herzen regiert wird. Der Schweiß ist die Flüssigkeit des Herzens und enthält Bestandteile des Blutes. Die TCM unterscheidet zwischen kaltem und warmem, riechendem und geruchslosem Schweiß, Schwitzen tagsüber und nachts sowie bestimmten Situationen, in denen man schwitzt wie Stress oder Aufregung. Außerdem ist wichtig, wo am Körper man schwitzt und welche Symptome man sonst noch so hat, da man dadurch wichtige Hinweise auf Ungleichgewichte in Energiebahnen (Meridianen) und dazugehörige Organe erhält.

SCHWITZEN IM WECHSEL

In den Wechseljahren kommt aus der Sicht der TCM einiges an möglichen Problematiken zusammen. Die Frau kann das aber zum Anlass nehmen, bereits bestehende Ungleichgewichte wieder in Ausgleich zu bringen, um dann mit neuer Kraft in einen gesunden, neuen Lebensabschnitt durchzustarten. Wem das gelingt, der mobilisiert in dieser Zeit genau die Ressourcen, die für ein Gefühl der Erfüllung und Sinnhaftigkeit im Leben so wichtig sind. Jetzt lebe ich! Nicht mehr nur für die anderen, sondern auch für mich, meine eigenen Bedürfnisse und meinen ganz persönlichen Auftrag im Leben. Jetzt lasse ich meine Talente hervorkommen und lebe das, wofür ich mir nie Zeit nehmen konnte.

Schwitzen im Wechsel ist in der TCM ein Hinweis, dass der Körper nach Ausgleich schreit. Die Nieren-Essenz ist laut TCM das Reservoir an Lebensenergie, das man von den Eltern mitgebracht hat und das ein Leben lang reichen sollte. In den Wechseljahren so um die 50 ist sie schon zu einem großen Teil verbraucht. Dadurch arbeitet auch die Milz, die für die Blutbildung verantwortlich ist, langsamer und es kommt schneller zu einem oben beschriebenen Blutmangel.

Zum Ausgleich wird man in der TCM danach trachten, die Nieren-Essenz zu fördern, um den Körper wieder von Grund auf zu kräftigen. Etwa mit dem *Cordyceps Vitalpilz*, der nicht nur die oben genannte Lungen-Qi-Schwäche beheben kann, sondern auch die Nieren-Essenz wieder auffüllt, was nur wenige Naturmittel können. Außerdem wird man das Blut nähren. Der Aufbau von Blut und Qi geht immer Hand in Hand, dafür ist die Milz zuständig. Der *Pleurotus Vitalpilz* ist für beides besonders empfehlenswert. Man nimmt ihn morgens ein, um die Milz in ihrer Hauptzeit von 9 bis 11 Uhr optimal zu unterstützen.

Der *Reishi Vitalpilz* kommt dann hinzu, wenn der Blutmangel speziell das Herz betrifft. Wenn schon Yin-Mangel des Herzens vorliegt, kommt auch noch der *Auricularia* hinzu. Bis zu vier Vitalpilze kann man sehr gut kombinieren, wobei man von jedem nur etwa zwei Kapseln nimmt. Morgens *Cordyceps* und *Pleurotus*, mittags *Auricularia*, abends *Reishi*.

PFLANZENHORMONE ZUM AUSGLEICH

Natürlich kann man zusätzlich auch den Weg der westlichen Naturheilkunde gehen und Pflanzenhormone im Wechsel nützen. Es gibt viele Natursubstanzen, die hormo-

nell unterstützen können, doch nicht jedes hilft jeder Frau. Darum wieder die Empfehlung: Energetisch austesten! Am häufigsten testet *Rotklee mit Yams*, aber auch *Yams* als Monosubstanz, *Granatapfel*, *Tausendguldenkraut* (kühlt!), *Maca* oder *kolloidales Bor* kommen in Frage. Wer im Wechsel aus nervlichen Gründen schwitzt, hat oft Erfolg mit *Jiaogulan* Kapseln!

KOLLOIDALES GOLD REGULIERT

Gold hat verjüngende Eigenschaften auf die wichtigsten biologischen Funktionen des Körpers wie Drüsen oder Wärmeregulation des Körpers, ist also geeignet bei

> TCM-WISSEN

SCHWITZEN TAGSÜBER

> MILZ-QI UND LUNGEN-QI STÄRKEN

Die junge Frau fühlt sich schon seit Tagen erschöpft und schwach. Sie hält sich eigentlich nur noch mit Kaffee aufrecht, nascht mehr als sonst und räuspert sich ständig, weil sie verschleimt ist. Die Stufen zu ihrem Wohnhaus nimmt sie nur mit Mühe, ringt mit dem Atem und neuerdings bekommt sie sogar Schweißausbrüche, obwohl ihr sonst eigentlich ständig kalt ist. Sie würde am liebsten auf Urlaub fahren, das geht aber nicht, ihre Kinder müssen versorgt werden. Was tun? Sie braucht Kraft, verliert aber täglich mehr.

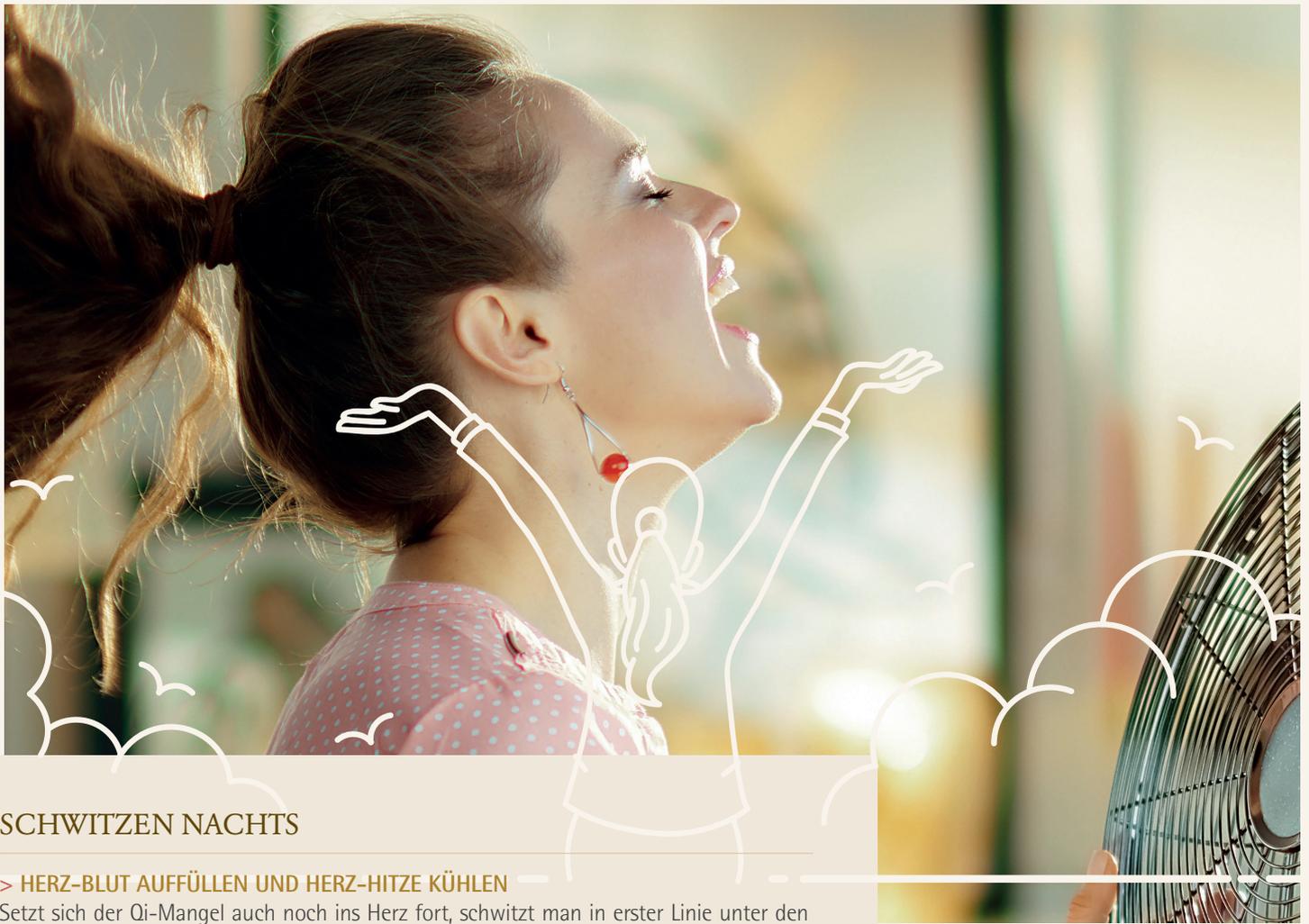
Wer tagsüber bei geringer Anstrengung spontan schwitzt, hat oft einen Qi-Mangel, der nicht mehr nur die Milz betrifft, sondern sich schon in Lunge und Herz manifestiert. Lungen-Qi-Mangel zeigt sich durch Erkältungsanfälligkeit, spontanes Schwitzen am Tag, schwache Stimme, kraftloses Husten, flache Atmung, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, flüssigem, klarem Schleim, Darmträgheit und Blässe. Die Lunge kontrolliert die Poren der Haut und wenn das Lungen-Qi schwach ist, ist diese Kontrolle nicht mehr gewährleistet, man schwitzt zu viel.

Empfehlung: Dann ist der milzstärkende *Coriolus Vitalpilz* oft erfolgreich, zusammen mit dem *Cordyceps Vitalpilz*, der das Lungen-Qi stärkt. Typisch für Lungen-Qi-Schwäche ist Schwitzen, Husten oder auch nur Aufwachen zwischen 3 und 5 Uhr morgens, wenn der Lungenmeridian seine Hauptzeit hat. Der *Cordyceps* macht munter, darum gibt man ihn eher nicht am Abend, sondern morgens, das kann aber schon um 4 Uhr früh sein.

> AUFSTIEGENDE HITZE BEI LEBER-QI-STAGNATION

Die TCM kennt auch Schwitzen tagsüber, das mit aufsteigendem Hitzegefühl, Reizbarkeit, Stress und emotionaler Anspannung verbunden ist, vor allem am Kopf und unter den Armen. Diese Symptomatik betrifft häufig Männer und Frauen, die viel unter Druck stehen. Bei Frauen tritt sie vermehrt beim PMS-Syndrom vor der Regelblutung auf. Ursache ist eine Leber-Qi-Stagnation – der Lebermeridian steigt zu schnell hoch und wird blockiert, oft bedingt durch Ärger, Wut, Zorn oder – die eher weibliche Art auf Ereignisse zu reagieren – Frustration, starken Kummer oder Verzweiflung. So mancher Mann und so manche Frau erlebt starke, anhaltende Überanstrengung und Dauerstress durch Perfektionismus, der aus unbefriedigten Grundbedürfnissen in der Kindheit stammt und zum Gefühl geführt hat, niemals gut genug zu sein.

Empfehlung: Hier sind ebenfalls Vitalpilze hilfreich. Der *Reishi* oder der *Coriolus* oder der *Agaricus blazei murrill* lösen die Qi-Stagnation, regulieren und bewegen das Qi, beseitigen die Hitze und helfen dabei, auch das psychische Gleichgewicht wiederzufinden.



SCHWITZEN NACHTS

> HERZ-BLUT AUFFÜLLEN UND HERZ-HITZE KÜHLEN

Setzt sich der Qi-Mangel auch noch ins Herz fort, schwitzt man in erster Linie unter den Achseln, auf Brust und Rücken, oft mit Herzklopfen, bitterem Mundgeschmack und Gesichtsröte verbunden. Der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill*, der *Coriolus* oder der *Shiitake Vitalpilz* sind „Meisterpilze“, die das Qi in allen Meridianen fördern, wobei der *Reishi* zusätzlich auch noch sehr effektiv Herz-Blutmangel ausgleicht und Herz-Hitze kühlt, die bei nervöser Erregung, Prüfungsangst, Lampenfieber und starken Emotionen (auch bei großer Freude) auftreten kann. Zu viel Hitze „verbrennt“ das Herzblut. Überhaupt, wenn man mit Zeitdruck, viel Bildschirmarbeit oder langem Aufbleiben nachts sein Blut zusätzlich in Mitleidenschaft zieht und mit der Ernährung nicht für Ausgleich sorgt. Bei Blutmangel fehlt die Kühlflüssigkeit. Dann kann Hitze nicht im Zaum gehalten werden. Sie steigt hoch und zur Körperoberfläche, was zu Hitzewallungen, Herzrasen und nächtlichem Schwitzen führt. Dabei schwitzt man in Achselhöhlen und Handflächen (der Herz-Meridian läuft hier durch). Das Herz fängt gelegentlich bereits morgens zu rasen an, „stolpert“ oder hat Aussetzer. Abends kann man nur schwer abschalten, ist schreckhaft, ängstlich, unkonzentriert, unruhig, schnell reizbar, schwindlig, blass, müde, erschöpft und von lebhaften Träumen geplagt. Empfehlung: Man nimmt den *Reishi* für den Aufbau von Herz-Blut vor allem abends ein. Das sollte man schon machen, wenn man auch nur in die Nähe der genannten Symptome kommt, denn das Schwitzen ist bereits ein ernsteres Symptom, das ein fortgeschrittenes Ungleichgewicht anzeigt. Der Lohn dafür: Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, mehr Stressresistenz – und das nimmt man dann auch in einen anstrengenden Alltag mit!

> HERZ-YIN-MANGEL AUSGLEICHEN

Wenn der Herz-Blutmangel länger andauert, geht er leicht in einen Herz-Yin-Mangel über. Zu den Symptomen des Herz-Blutmangels kommen bei Herz-Yin-Mangel Ein- und Durchschlafstörungen, Hitzewallungen, Schwitzen nicht nur in den Händen, sondern auch an den Füßen und über der Brust, Panikattacken, auffallend rote Wangen bei sonstiger Blässe, Bluthochdruck, Herzklopfen tagsüber, noch weiter gesteigerte innere Unruhe, Nervosität und Ängstlichkeit hinzu.

Empfehlung: Der *Auricularia Vitalpilz* wird hier nun zusätzlich zum *Reishi* eingesetzt. Er kühlt und baut Yin und Blut wieder auf. Er verdünnt allerdings das Blut, weshalb er nicht zusammen mit blutverdünnenden Medikamenten gegeben werden darf.

nächtlichem Schwitzen, Hitzewallungen oder auch dem Gegenteil, bei Frösteln und häufiger Kälte.

MAGNESIUMVERLUST BEACHTEN

Wer viel schwitzt, verliert ordentliche Mengen Magnesium, die nachgefüllt werden sollten. Überhaupt, wenn schon Magnesiummangel besteht. Schwitzen ist oft nervlich zumindest mitbedingt. Magnesium ist Balsam für die Nerven und entspannt. Zur Magnesiumversorgung ist die *Micro Base* empfehlenswert oder *kolloidales Magnesium* in wässriger oder ölgiger Form. Auch der *Mate Tee* ist – warm oder kalt genossen – ein magnesiumreiches Elektrolytgetränk, das sich bei heftigem Schwitzen bewährt hat und mehr Antioxidantien enthält als grüner Tee. *Mate Tee* gleicht die Nerven und sogar den Blutdruck aus. Niedriger Blutdruck kann eine Folge des Schwitzens sein, reduziert die Durchblutung und verursacht Schwindel. Auch *Rosmarin* Kapseln – drei Kapseln auf einmal – bringen niedrigen Blutdruck wieder in annehmbare Höhe (ohne für Bluthochdruck-Patienten problematisch zu sein) und sorgen wieder für bessere Gehirndurchblutung. J



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Die Mitgliedschaft ist immer auf ein Jahr beschränkt, muss danach erneuert werden, wenn man möchte, und ist ganz ohne Verpflichtungen. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro. Dafür erhalten Sie:

- Das **LEBE natürlich Magazin** 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den **Vereins-Newsletter** an Ihre Mail-Adresse
- Die **Vereins-Website natursubstanzen.com** mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen **LEBE natürlich Magazine**
- Download aller **Infoblätter** zu den Naturprodukten, Kolloiden und Monos

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2020

- Senden Sie diesen **Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogersdorf, Austria
- oder **scannen Sie das ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie an** info@natursubstanzen.com
- oder **Online Anmeldung** unter natursubstanzen.com

Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf
 BIC: RLBBAT2E034
 IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209
 Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
 „Vereinsmitgliedschaft 2020“



Vorname:	Nachname:
Straße:	Nr:
PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Tätigkeit:	
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	
Unterschrift:	Datum:

Dieses Formular ist einmalig bei Erstanmeldung auszufüllen, in den Folgejahren brauchen Sie nur den Mitgliedsbeitrag überweisen.

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin *LEBE natürlich*) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.
 Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen.
 Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (info@natursubstanzen.com) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Im Laufe des Jahres erfolgt die Umstellung auf 30ml Flaschen

Kolloide

Ionic kolloidales Bismut	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Bor	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Kalzium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Chrom	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Eisen	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Fullerene	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Germanium	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidales Glyko	100 ml	€ 27,60
Ionic kolloidales Gold	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidales Kalium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Kobalt	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Kupfer	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Lithium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Magnesium	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Mangan	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Molybdän	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Natrium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Nickel	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Platin	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidaler Schwefel	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Selen	50 ml	€ 55,90
Ionic kolloidales Silber	100 ml	€ 26,40
Ionic kolloidales Silizium	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Tantal	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Vanadium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Zink	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Zinn	100 ml	€ 41,20

Kolloide Nachfüllpack

Ionic kolloidales Fullerene	200 ml	€ 75,90
Ionic kolloidales Germanium	200 ml	€ 81,50
Ionic kolloidales Gold	200 ml	€ 79,90
Ionic kolloidales Magnesium	200 ml	€ 75,90
Ionic kolloidales Silber	200 ml	€ 43,90
Ionic kolloidales Silber	500 ml	€ 91,50
Ionic kolloidales Silizium	200 ml	€ 74,90
Ionic kolloidales Zink	200 ml	€ 74,90

kolloidale Massageöle (für äußerliche Anwendung)

Ionic kolloidales Germaniumöl	50 ml	€ 53,50
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 Ozon-Öl	200 ml	€ 40,90

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

Monos

Monoatomares Bor	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Chrom	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Eisen	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Germanium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Gold	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Iridium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Kupfer	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Magnesium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Mangan	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Osmium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Palladium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Platin	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Rhodium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Ruthenium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Silber	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Silizium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Vanadium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zink	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zinn	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zirkon	100 ml	€ 79,90



Monos - monoatomare Werkstoffe
Entwicklungshelfer für die Seele

Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 55,90

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 82,90

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



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 40,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 25,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 28,90
Aloe Vera NEU	90 Kps.	€ 38,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 33,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 27,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 29,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 29,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 18,90
Aronia Tee Trester BIO	330 g	€ 19,90
Artemisia annua BIO	90 Kps.	€ 38,90
Baobab Pulver BIO	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 26,00
Curcugreen™	90 Kps.	€ 40,60
(Curcumin BCM 95)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme NEU VEGAN	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme NEU VEGAN	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 17,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 17,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 16,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90

Sägepalmextrakt + Reishi NEU	90 Kps.	€ 30,90
Sägepalmextrakt + Reishi NEU	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure NEU	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut BIO	180 Kps.	€ 22,90
Tee Selektion	4 PKG	€ 20,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 27,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 27,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 17,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 40,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,70
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 27,40
Auricularia Pilz BIO	180 Kps.	€ 48,80
Chaga Pilz	90 Kps.	€ 22,90
Chaga Pilz	180 Kps.	€ 40,90
Coprinus Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,90
Cordyceps Pilz BIO	90 Kps.	€ 27,40
Cordyceps Pilz BIO	180 Kps.	€ 46,00
Heridium Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,70
Heridium Pilz BIO	180 Kps.	€ 53,50
Maitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 25,90
Pleurotus Pilz BIO	90 Kps.	€ 22,90
Polyporus Pilz BIO	90 Kps.	€ 25,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	180 Kps.	€ 53,50
Reishi 4-Sorten Pilz Pulver BIO	140 g	€ 60,90
Shiitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 20,90
Shiitake Pilz BIO	180 Kps.	€ 36,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 167,90
Buntnesselkur klein	€ 95,90
Buntnesselkur groß	€ 200,00

Non Food

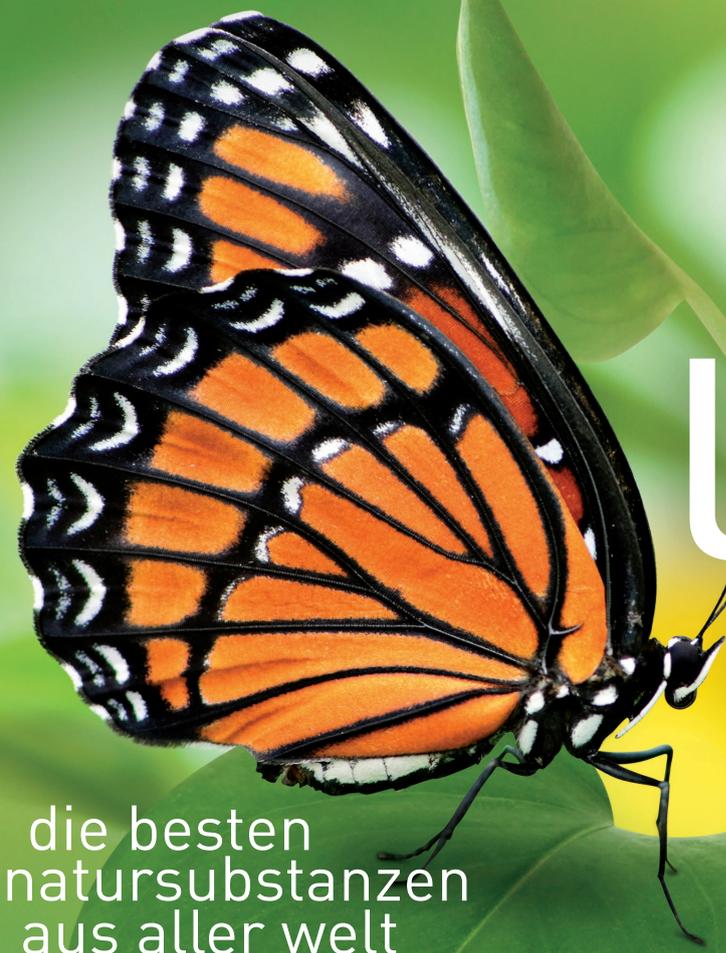
Testsatz lebe natur®	€ 49,00
achtsame händ. Herstellung	
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD BIO	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray BIO	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package BIO	€ 28,00
1 x Happy Dolphins in the 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 BIO	€ 53,00
Sterling Silber 2,2 cm	
Akaija Anhänger Gelbgold BIO	€ 249,00
8 Karat 1,9 cm	

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl BIO	100 m	€ 22,90
Baobaböl Package BIO	100ml +30m	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	150 ml	€ 16,50
Vulkanmineral Badeszusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 28,00
Vulkanmineral Badeszusatz	120 g	€ 20,90

lebe natur® Genussmittel

Meersalz naturbelassen hand-geschöpft aus der Bretagne	1 kg	€ 9,90
--	------	--------



Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com



Innovationen 2020



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 lebenatur.com

Vertrieb & ©:
AQUARIUS-nature



Bezugsquelle

naturwissen GmbH & Co.
Ausbildungszentrum KG
Geltinger Str. 14e
D-82515 Wolfratshausen | +49 8171 418760
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: