LEBE natürlich
DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE
03/23
MEHR ENERGIE
AUFPUTSCHEN ODER WIRKLICH STÄRKEN?
PRÄDIABETES
DIE WARNZEICHEN BEACHTEN
HARNDRANG
NACHTS WIEDER DURCHSCHLAFEN!
STERNANIS
WANN HILFT ER, WANN NICHT
NITROSAMINE
MIT SHIITAKE NEUTRALISIEREN
MSM
SCHWEFEL GEGEN ENTZÜNDUNGEN
DOPA MIN
DETOX

MEHR ENERGIE 6

WANN HILFT STERNANIS? 18

F&A FRAGEN ANTWORTEN 21

MSM WARUM DIÄTEN SO SCHWER DURCHZUHALTEN SIND. 22

NITRAT, NITRIT & NITROSAMINE 10

DAS ENDOTHEL PFLEGEN! MIT L-ARGININ! 16

PRÄDIABETES DIESE WARNZEICHEN BEACHTEN! 12

NÄCHTLICHEN HARNDRANG BESIEGEN 26

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/5212993 Grafik: e-quadrat.at Fotos: istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger, Bsc, Sarah Ehrenberger, Paul Ebert, Bsc Auflage: 120.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

Manchmal hat man das Gefühl, im Leben ein Stück zurücktreten zu müssen, um Neues zu schaffen. So habe ich vor kurzem meine Geschäftstätigkeiten an die nächste Generation übergeben. Nicht, um mich ganz zurückzuziehen, sondern um mit diesem großartigen Team voller Kraft und Fähigkeiten mein Lebenswerk noch mehr vertiefen und ausbreiten zu können. Es macht mir Spaß wie nie zuvor, mein Wissen weiterhin zur Verfügung zu stellen. Die Naturheilkunde ist nun einmal eine zeitlose Leidenschaft.

Zu meiner großen Freude ist dieses Feuer auf meinen Stiefsohn Paul, meinen Sohn Benjamin und meine Tochter Sarah übergegangen, was wohl kein Wunder ist bei so viel Begeisterung für die Natur in unserer Familie. Das vorliegende Magazin soll wieder Anleitung zu selbstverantwortlichem Handeln sein – an der Gesundheit will gearbeitet werden, sie fällt nur manchmal vom Himmel. Je mehr man weiß, desto leichter kann man gesund bleiben oder sich selbst helfen, wenn es einmal nötig ist. In diesem Sinne befassen wir uns in dieser Ausgabe mit der Frage, warum Diäten so schwer durchzuhalten sind, mit Energiespendern aus der Natur sowie mit Nitrat, Nitrit und Nitrosaminen in unserer Nahrung. Wir beleuchten die Warnzeichen für die Volkskrankheit Diabetes, pflegen das Endothel – besser bekannt als Gefäßinnenhaut – mit der Aminosäure L-Arginin und erklären, wann der Sternanis hilft und wann eher nicht. Schließlich widmen wir uns der natürlichen Schwefelverbindung MSM und zeigen auf, was gegen nächtlichen Harndrang helfen kann.

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

In unserem Verein finden Sie unter www.naturundtherapie.at viele Informationen zu Natursubstanzen samt Erfahrungsberichten und bisher erschienenen LEBE-Artikeln. Mit einer Premium-Mitgliedschaft stehen Ihnen auch diverse Schulungsvideos zur Verfügung.

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924

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

DOPAMIN DETOX

WARUM DIÄTEN SO SCHWER DURCHZUHALTEN SIND

Sie haben sich fest vorgenommen eine bestimmte Diät durchzuführen, eine Woche lang, und am zweiten Tag schmeißen sie schon das Handtuch? Ganz normal leider. Dabei spielt sich alles nur zwischen unseren beiden Ohren ab. Denn nicht der Hunger macht das Durchhalten so schwierig. Das Gehirn geht in Rebellion, das Belohnungszentrum fordert sein Recht auf Genuss! Lesen Sie, wie man mit Dopamin-Detox die Gier nach Belohnung wieder beruhigen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger BSc.

Ist es wirklich so schwer, etwas so Einfaches wie ein paar Reistage nach der TCM durchzuhalten? Gekochter Reis oder Reissuppe, ohne Salz, ohne Fett, eventuell ein bisschen gedünstetes Gemüse dazu – und sonst nur heißes Wasser. Was kann daran so heldenhaft sein? Es ist tatsächlich nicht der Hunger, der das Unterfangen in Frage stellt. Man darf so viel Reis essen, wie man will, auch zwischendurch. Es ist vielmehr das Belohnungszentrum im Gehirn, das immer lauter Genuss fordert, sodass man unruhig, ja aggressiv wird, besessen von anderen Speisen. Die braucht man gleich, auf der Stelle.

Der Abbruch

Ich bin also am zweiten Abend meiner Reiskur kläglich gescheitert. So vehement gefordert und dann glücklich gegessen habe ich noch nie etwas so Simples wie ein paar gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz. So gut geschmeckt haben sie auch noch nie. Aber wie ist das zu erklären, wenn nicht der Hunger das Problem war? Nun möglich ist, dass der Zeitpunkt – ein Sonntag, wo die anderen feiern gehen – nicht so ganz richtig gewählt war oder der Körper eben gerade nicht bereit für Verzicht. Möglich ist auch, dass die Motivation - wie etwa Leidensdruck - nicht groß genug war. Ab dem zweiten Tag fragt man sich nämlich, wozu das Ganze und wehe, wenn man da keine gute Antwort hat.

Wie läuft das mit dem Dopamin?

Möglich ist aber auch, dass man nicht damit gerechnet hat, wie fordernd das Belohnungszentrum im Gehirn werden kann. So fordernd, dass es der nächsten Ausschüttung des „Erwartungshormons" Dopamin alles unterordnet. Bei jeder Aktivität, von der es eine Belohnung erwartet, setzt unser Gehirn Dopamin frei - ein Hormon und Neurotransmitter (Nervenbotenstoff), das positive Gefühle vermittelt. Auch jede neue Erfahrung in der Welt, die wir genießen, führt zu Dopaminausschüttung. An sich ist das ja gut, weil es glücklich macht. Aber leider neigen wir dazu, zu „Dopaminjunkies" zu werden und zwar dann, wenn das Gehirn beginnt, alles nach Prioritäten zu ordnen. Neue Erfahrungen in der Welt, die wir genießen, führen immer zu Dopaminausschüttung.

Dopamin ist die universale Währung der Psyche

Und wir wollen möglichst viel davon! Was am meisten Dopamin verspricht, erhält die höchste Priorität und wird dementsprechend häufig angestrebt. Das gesamte Verhalten richtet sich also danach. Junge Menschen sind besonders Dopamin sensibel, da sie in der Phase des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsenenalter viele Veränderungen in ihrem Gehirn erleben, einschließlich der Reifung des Nucleus accumbens, der ein wichtiger Teil des neuronalen Belohnungssystems ist. Das kann dazu führen, dass junge Menschen eine höhere Empfindlichkeit für Dopamin haben und stärker auf belohnende Reize reagieren. Noch nicht so gefestigt, können sie schnell nach allem möglichen süchtig werden. Wenn sie nach guten Noten gieren, hat man als Eltern ja noch Glück gehabt. Oft ist aber etwas anderes vielversprechender nach der Lustskala und dann bleibt fürs Lernen keine Zeit mehr übrig. Beispielweise verspricht Verliebt Sein Dopaminausschüttungen ohne Ende – Wolke sieben ist garantiert. Entsprechend schlimm ist Liebeskummer, da er die Freisetzung von Dopamin, aber auch von anderen Botenstoffen wie Oxytocin und Serotonin beeinträchtigt, die eng mit emotionaler Bindung, Glück und die Stimmung regulierenden Prozessen verbunden sind. Ähnlich wie beim körperlichen Entzug können Entzugserscheinungen in Form von Traurigkeit, Angst, Schlafstörungen und Appetitveränderungen auftreten.

Dopamin-Junkies verlieren die Kontrolle

Wird Dopamin ausgeschüttet, wertet unser Körper nicht, ob das, was wir da tun, gesund oder gut für uns ist oder nicht. Die Gier nach dem Kick, dem nächsten Reiz, kann sogar dazu führen, dass man Aktivitäten setzt, die alles andere als gut für uns sind, egal, ob es sich um ungesundes Essen, Alkohol- oder Drogenkonsum, Zigaretten, Social Media-Wahn, Computerspiele, Kaufsucht, Schönheitswahn, Sexsucht, Erfolgssucht oder Workaholismus handelt. Der Mensch ist so gebaut, dass er schnell von etwas abhängig wird und sein ganzes Dopamin dann dort ausgibt. Bereits bei dem Gedanken daran, schon beim bloßen Plan, stellt sich das Gehirn auf eine Belohnung ein und schüttet schon im Vorfeld Dopamin aus. Das Problem dabei: Zu viele Reize führen zur Sucht! Der Körper will nämlich im Gleichgewicht bleiben und entwickelt mit der Zeit eine Dopamin Toleranz. Dadurch wird immer mehr Dopamin benötigt, um sich gut zu fühlen. In schweren Fällen ordnet man dem sein ganzes Leben unter, wird dann noch unwillig und schlecht drauf sein, wenn man etwas tun muss, das keine Dopaminausschüttung mit sich bringt. Das ist die höchste Alarmstufe.

Alkohol und andere Suchtmittel verschlimmern die Situation noch, erhöhen sie doch die Ausschüttung von Dopamin enorm, verstärken den Reiz um ein Vielfaches eines

natürlichen Anreizes. Das Gehirn lernt durch dieses Hinweissystem, sich auf das Suchtmittel zu fokussieren und körperliche Abhängigkeit kommt hinzu.

Dopamin-Detox – so geht es!

Im Silicon-Valley, der Hochburg der neuen Medien, scheint man mit dem Thema Sucht besonders viel Erfahrung - und Mühe - zu haben, denn dort wird der neue Trend des Dopamin-Detox (oder „Dopamin-Fastens") heftig praktiziert. Entwickelt wurde es vom Psychologen Cameron Sepah von der University of California. Es wird alles abgestellt, was Spaß macht bzw. worauf man süchtig ist. Im Silicon-Valley: Keine Social-Media, kein Handy, keine sozialen Kontakte. Wie lange, das bestimmt man selbst.
Das Prinzip dabei: Dem Überschuss an Reizen wird entgegengewirkt und dabei schon die Vorfreude (Dopaminausstoß) vermieden, damit sich das Gehirn von den ständigen Reizen erholen kann. Das lässt sich auf jede Form von Sucht umlegen, besonders aber auf Reizüberflutung, wie sie die digitale Welt mit sich bringt. (Aber Achtung bei bipolarer Störung. Wer manisch-depressiv ist, könnte in eine depressive Phase fallen, wenn zu viele positive Reize abgestellt werden.)

Das Ziel: Ein besseres Leben

Wird das Belohnungszentrum wieder auf den Boden geholt, weil man es eine Zeit lang bewusst keinen starken Reizen aussetzt, indem man alles vermeidet, was zu einem hohen Ausstoß von Dopamin führt, dann wird der Dopaminspeicher wieder aufgefüllt. Man erlebt weniger Stimmungsschwankungen, die Stimmung stabilisiert sich, man kann sich besser konzentrieren und beginnt wieder, Dinge durchzudenken oder sich auch einmal zu langweilen und ist weniger gestresst. Spannung kann sich abbauen und Reizüberflutung wird verhindert. Man trifft bessere Entscheidungen, schöpft neue Motivation auch für Dinge, die nicht so viel Dopamin ausschütten und ist selbstbewusster, weil man bei sich selbst ankommt und nicht mehr von äußeren Reizen abhängig ist. Aufs Essen bezogen, schmeckt alles viel besser und es sind dafür weniger Salz, weniger Zucker, weniger Geschmacksverstärker notwendig.
In diesem Sinne: Die abgebrochene Reiskur eingangs ist nur ein harmloses Beispiel für Dopaminsucht. Und trotzdem werde ich sie noch einmal versuchen und wenn es nur für einen Tag lang ist. Immerhin schmecken gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz dann wieder wie das feinste Gourmet-Menü!

Ziel des Dopamin-Detox ist es, das Belohnungssystem auf den Boden zu bringen, damit es wieder mit weniger zufrieden ist.

Über den Co-Autor:
Benjamin Ehrenberger, BSc.

Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Siegmund-Freud-Universität in Wien mit dem Schwerpunkt Krisenintervention für Jugendliche. Seit Ende 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH.

> Brahmi

Das kleine Fettblatt, wie *Brahmi* auch genannt wird, normalisiert die Dopaminausschüttung und korrigiert ein überlastetes, überreiztes Lustzentrum im Gehirn. Darum hilft es bei Süchten, aber auch bei Parkinson und Epilepsie, wo Dopamin ebenfalls eine Rolle spielt. Brahmi verbessert zusätzlich die Gehirnleistung, wirkt sich positiv auf Gedächtnis, Intelligenz, Lernvermögen, Schlaf, Stimmung, Alzheimer, ADHS, Autismus, ja sogar auf Heißhungerattacken aus und erhöht den Entspannungsbotenstoff GABA. Es wirkt zusammen mit Ashwagandha gut gegen Essgelüste.

> Reishi Vitalpilz

Der *Reishi* bremst Überreizung, indem er ebenfalls das entspannende GABA fördert, das eine hemmende Rolle gegenüber stark aktivierenden Neurotransmittern wie Dopamin hat. GABA lässt uns besser schlafen.

> Kolloidales Lithium

Kolloidales Lithium hat ausgleichende Effekte auf die Neurotransmitter und damit auf die Stimmung, ohne die Nebenwirkungen lithiumhaltiger Medikamente, braucht aber Zeit, bis es wirkt. *Kolloidales Lithium* kann man mehrmals täglich in die Armbeugen sprühen.

> CBD-Öl

CBD dämpft Süchte, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das berauschende THC und das dämpfende CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert, damit ein Ausgleich der Wirkungen erfolgen kann.

> Schwarzkümmelsamen

Eine Studie zeigte den Rückgang von Entzugserscheinungen durch die Einnahme von 500 mg *Schwarzkümmelsamen* täglich. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen.

MEHR ENERGIE

Adaptogene sind Natursubstanzen, die uns gegenüber Stress widerstandsfähiger machen. Sie normalisieren die Stressreaktionen des Körpers, verbessern gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit und mentalen Funktionen. Adaptogene machen also in jeder Hinsicht fit. Dabei stehen sie aber völlig im Gegensatz zu Stimulantien wie Energy drinks, Kaffee, Cola oder Ice-Tee. Diese „Aufputschmittel" sind keine echten Muntermacher, sondern Energieräuber, da sie den Energieverbrauch des Körpers sogar noch erhöhen. Wer tatsächlich nachhaltigen Aufbau sucht, sollte deshalb zu etwas anderem greifen, um die nötige Energie für den Tag aufzubringen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Was machen wir, wenn wir uns müde und schlapp fühlen und in die Gänge kommen wollen? Richtig, einen Kaffee trinken. Für manche ist es auch das Cola oder ein anderer Energydrink. Sie haben zwar im Moment ihre Wirkung, doch sind sie wirklich geeignet, Kraft zu spenden?

Aus der Balance

Schauen wir uns an, was die Traditionelle Chinesische Medizin dazu sagt. In der TCM geht es immer darum, ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder zu harmonisieren, die Balance der inneren Kräfte Yin und Yang wieder herzustellen, damit Qi und Blut ruhig fließen können, Körper und Geist gut genährt und kraftvoll sein können. Interessant für uns im Westen: Laut TCM greifen Menschen meist nicht instinktmäßig zum Richtigen, sondern neigen im Gegenteil dazu, genau das zu tun, was ihr Ungleichgewicht auch noch weiter aufrechterhält. Das nützt die TCM sogar zum Diagnostizieren, ganz nach dem Motto: Sag mir, was du sehr häufig isst, wonach du Gier entwickelst, welche Emotion du in dir nährst, welche Farbe du bevorzugst – und ich sage dir, wo es bei dir nicht passt.

Warum erhöhtes Kaffee-Bedürfnis?

Koffein erhöht die Anzahl an Dopamin-Rezeptoren, wodurch das verfügbare Dopamin – unsere körpereigene Beloh-

Warum wurde Kaffee überhaupt so beliebt?

Der Kaffee hat die Menschen vom Rhythmus der Sonne befreit, weil sie leichter munter bleiben konnten. Außerdem war sauberes Trinkwasser rar, weshalb man stattdessen viel Alkohol wie Bier und Wein getrunken hat. Mit der Industrialisierung verlagerten sich die Jobs von den Feldern ins Innere und man musste nun geistig leistungsfähiger sein. Der Kaffee war daher eine gute Alternative und hat sich schnell als Alltagsgetränk durchgesetzt.

nungs- und Wohlfühldroge - eine größere Dopamin-Antwort erzeugt. Es ist also nicht der Energiekick allein, das den beliebten Muntermacher so unwiderstehlich macht, sondern auch das wohltuende, wärmende, tröstliche Gefühl von Auszeit, das in so einer Tasse liegt. Aber Kaffee hat auch weniger gute Wirkungen, die nicht für jeden geeignet sind.

Wer Kaffee, Energydrinks oder ähnliche Stimulantien braucht, um „in die Gänge zu kommen", hat häufig eine Milz-Qi-Schwäche. Sie entspricht nach westlichem Denken einer Verdauungsschwäche. Dabei leidet man an kalten Händen und Füßen, kommt morgens schwer auf die Beine, ist häufig müde, grübelt gern und viel und neigt zu übermäßig viel Feuchtigkeit im Körper (sieht man an geschwollener Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken). Die Milz kann dabei ihrer Aufgabe, die Lebensenergie Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper zu verteilen, nicht ausreichend nachkommen. Die Folge: Müdigkeit, vor allem morgens und nach dem Essen. Gerade diese Menschen versuchen dann, die fehlende Energie durch Kaffee auszugleichen. Ein bisschen leichten Kaffee, ohne Zucker und Milch, ist ok., hat auch den angenehmen Effekt, dass die Energie nach unten im Körper gesenkt und der Stuhlgang erleichtert wird.

Kaffee kühlt und trocknet Feuchtigkeit

Außerdem liebt es die Milz „warm und trocken" und sendet entsprechende Signale. Kaffee wärmt nur kurzfristig, langfristig kühlt er den Körper und ist deshalb nicht geeignet, wenn man leicht friert. Dafür trocknet er Feuchtigkeit, die bei Milz-Qi-Schwäche auch den Kopf vernebelt. Das hilft für den Moment, macht den Kopf klar und schenkt kurzfristig Energie. Bleibt es bei einer Tasse, dann kann das schon in Ordnung sein (bei Feuchtigkeitsproblematik allerdings ohne befeuchtende Zusätze wie Milch und Zucker). Doch wenn man mehr Kaffee braucht, immer wieder, dann sollte man anders vorgehen.

Erschöpft die Essenz

Die kurzfristige Wärme und Energie, die der Kaffee auf so angenehme Weise freisetzt, geht direkt zu Lasten der unglaublich wertvollen, von den Eltern bei der Zeugung mitgegebenen Lebensessenz Jing. Jing ist Teil des Yin der Niere und bildet die energetische Grundlage des Lebens. Jing muss ein Leben lang zur Verfügung stehen und darf nicht vergeudet werden. Doch Kaffee wandelt Jing in Qi um, wodurch das Yang-Qi in Bewegung kommt. Das sorgt kurzfristig für Wärme und einen Energiekick. Allerdings zu einem hohen Preis.

Trocknet das Blut

Hoher Kaffeekonsum birgt auch noch die Gefahr des Austrocknens von Blut und Yin. Vor allem, wenn zusätzlich auch noch Zigaretten geraucht werden, die denselben Effekt haben. Das erschöpft dann möglicherweise die „Säfte des Herzens", vor allem wenn auch noch Stress, Hektik, Schlafmangel oder erhitzende Ernährung mit viel Fleisch und scharfen Gewürzen hinzukommen. Viele versuchen gerade bei Stress mit Kaffee und Zigaretten ruhiger zu werden, was langfristig nicht gelingen kann. Herz-Blutmangel und Herz-Yin-Mangel zeigen sich in Unruhe, Herzklopfen, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Panikattacken hinzu. Kaffee ist jetzt auch in kleinen Mengen nicht mehr günstig.

Wenn schon Kaffee, dann Café Kogi!

Was Ernährung betrifft, gibt es zu fast jeder Meinung auch immer eine genau gegensätzliche. Wir Menschen sind eben nicht alle gleich. Was dem einen nützt, kann einem anderen schaden. Eine Studie aus den USA zeigt ein ganz anderes Bild über Kaffee. Sogar in größeren Mengen, denn mehrere Tassen Kaffee am Tag sollen für bessere Leberwerte sorgen. Laut einer weiteren Studie setzt Kaffee die Selbstverdauung (Autophagie) in Gang, reinigt die Zellen und entgiftet sie. In Hinblick auf die Gesundheit sollte es aber statt Kaffee aus Intensivlandwirtschaft ein hochwertiger, sanft gerösteter Bio-Kaffee – wie etwa der Kogi Kaffee sein. Er ist sogar noch „mehr als bio", denn er wächst völlig wild und ungezähmt in der unberührten Wildnis Kolumbiens, wo er vom spirituellen Volk der Kogi per Hand und unter Gebeten geerntet wird, bevor er in Deutschland sanft geröstet wird. Mit dem Erlös kaufen die Kogi ihre heiligen Stätten frei.

KRAFT-QUELLEN AUS DER NATUR

Was aber stattdessen nehmen, wenn man müde und abgeschlagen ist? Gibt es da Alternativen im großen Schatz der Natursubstanzen und wie wirken sie im Einzelnen? Echte Power-Pflanzen und vor allem Power-Pilze gibt es genügend quer über den ganzen Erdball. Sie sind in ihrer jeweiligen Kultur sehr bekannt, beliebt und hochgeachtet. Warum nicht auch bei uns?
Einige dieser Natursubstanzen stechen besonders hervor, denn sie sind sogenannte Adaptogene. Davon gibt es jede Menge wie beispielsweise Ginseng, *Jiaogulan, Sternanis, Ingwer* oder *Curcuma*. Adaptogene verringern die Stressreaktion während der Alarmphase einer Stresssituation und verzögern oder umgehen die Erschöpfungsphase. Alle haben antioxidative, entzündungshemmende und antidepressive Eigenschaften und sie normalisieren die Stresshormone. Die drei wichtigsten, die auch munter machen und eine Leistungssteigerung bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch bewirken, stellen wir hier vor:

Maca
Powerknolle der Inkas

Verboten unter den Konquistatoren, ist die legendäre Energiequelle der Anden-Völker ein Muntermacher, der es mit Kaffee jederzeit aufnehmen kann. Von *Maca* sagt man, dass es das Leben einfach schöner macht, man es damit mehr genießen kann, weil man kraftvoller, ausgeglichener, wacher und energiegeladener ist. Das ist auf den erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut zurückzuführen, der die gesamte Energie des Körpers steigert.
Maca lässt uns auch mit Stress besser umgehen. Die Wurzel balanciert DHEA (das Prohormon der Jugend) und Cortisol. Das Prohormon DHEA ist bei Stress erniedrigt, da dann sein Gegenspieler Cortisol erhöht ist. Daraus kann Müdigkeit und schließlich sogar Erschöpfung resultieren. *Maca* macht munter, schenkt Energie, sorgt für gute Stimmung – selbst bei Depressionen, fördert Potenz und Lebenslust - und es wirkt schnell.

Rhodiola
Mutmacher der Wikinger

Wenn man eine Pflanze als kraftvoll bezeichnen kann, dann ist es die *Rhodiola rosea*. Sie wächst in kalten Gegenden und hat schon den Wikingern Kraft, Mut und Ausdauer gespendet. Sie ist die Pflanze für alle Krisen, weil sie die Kraft schenkt, Krisen durchzustehen. Die *Rhodiola rosea* kann Kaffee sehr gut ersetzen. Sie spendet Qi und sorgt für Stimmungshochs. Das ist sogar sehr gut untersucht. Wenn Rhodiola unter Stressbedingungen nur einmal eingenommen wird, bewirkt sie bereits eine Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit - wenn etwa akuter Stress droht oder eine Prüfung ansteht. Die Wirkung wird durch längerfristige Einnahme aber noch verstärkt. In den verschiedenen Studien konnte außerdem eine Abnahme von Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Antriebsschwäche beobachtet werden. *Rhodiola* hilft deshalb außerdem sehr gut bei Parkinson und Depressionen.

Cordyceps
Jing aufbauender Vitalpilz aus Tibet

Der *Cordyceps Vitalpilz* wächst in der Natur des Himalayas, wo er den wilden Yaks als Energiequelle und Leckerbissen zur Verfügung stand, lange bevor der Mensch seine kraftspendende Wirkung erkannte und ihn unter Simulation der natürlichen Umwelteinflüsse in der gleichen Qualität auf Nährböden züchten konnte. Der Pilz fördert die Energieproduktion in jeder einzelnen Zelle und hilft ganz außerordentlich dabei, nicht nur Müdigkeit auf gesunde Weise zu überwinden, sondern auch chronische Müdigkeit, hinter der virale Belastungen vermutet werden. Außerdem erhöht er den Sauerstoffgehalt des Gewebes und lässt den Energielevel deutlich ansteigen. Er verbessert die Funktion der Lunge, insbesondere das Atemvolumen und fördert die Nierenenergie - Urquelle der Kraft für alle anderen Organe. Der Pilz zählt sogar zu den seltenen Natursubstanzen, die die Essenz Jing wiederaufzubauen imstande sind und damit potentiell lebensverlängernd wirken.
Wer schon so ausgepowert ist, dass er kurz vor dem Burnout steht, wird dem *Cordyceps* besonders viel abgewinnen können, regeneriert er doch auch noch die überbeanspruchten Nebennieren und hilft bei Depressionen.

> Einige machen munter, aber alle Adaptogene helfen bei Stress.

Mehr Gelassenheit: Reishi Vitalpilz

Der „König der Heilpilze" hilft bei Blut- und Yin-Mangel. Stichwort: Vertrage Kaffee nicht, bekomme davon Herzklopfen, Unruhe und Schlafprobleme. Der *Reishi* verbessert den Aufbau des Entspannungsbotenstoffs GABA im Gehirn und gleichzeitig schenkt er, wie alle Vitalpilze, Energie. Er stellt Gelassenheit und Ruhe wieder her. Man kann besser schlafen, die Müdigkeit geht nicht mehr ins Leere. Wie der *Cordyceps* verbessert auch der *Reishi Pilz* die Sauerstoffaufnahme und erhöht den Energielevel.

Stärkt das Milz-Qi: Pleurotus Vitalpilz

Wer eine Milz-Qi-Schwäche hat und deshalb müde ist, kann sich mit dem *Pleurotus* Vitalpilz Gutes tun. Er wirkt nährend auf das Milz-Qi , baut Blut auf und wirkt gut gegen Gier auf Süßes und Kaffee, die Anzeichen einer Milz-Qi-Schwäche sein können. Der *Pleurotus* wirkt langfristig kräftigend.

Gegen pathogene Feuchtigkeit: Fu ling Vitalpilz

Er ist für alle mit Milz-Qi-Schwäche und Feuchtigkeit dringend empfohlen, weil er der Milz auf die Sprünge hilft, indem er Feuchtigkeit ausleitet. Er ist genau richtig für jene, die versuchen, ihre Tiefs mit Süßem zu vertreiben. Zucker kann einen kurzen Energieschub geben, ist auf Dauer aber ein echter Qi-Räuber, kostet also Energie und wirkt sehr stark befeuchtend - in Verbindung mit fetten Milchprodukten sogar noch mehr. Der Blick in den Spiegel zeigt, wenn sich schon etwas gebessert hat: Mit der Zeit ist die Zunge nicht mehr so groß geschwollen, die Zahnabdrücke seitlich gehen zu zurück und die Zunge ist weniger nass.

Bei Kälte und Schwäche: Astragalus

Die Wurzel ist für die Erschöpften geeignet, die auch noch unter Kälte leiden. Sie stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi, baut zusätzlich Blut auf und lässt Geschwächte wiederaufleben. Der *Astragalus* wird daher zum Aufbau bei Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche, Kältezuständen, Bindegewebsschwäche, Organsenkung, aber auch begleitend bei Stress oder Energiemangel eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung. Die Wurzel wärmt anhaltend und viel besser als Kaffee.

Turbopflanze: Yams

Auch sie ist etwas ganz Besonderes. Die südamerikanische Gemüsepflanze ähnelt der Kartoffel. Sie hilft bei Burnout, regeneriert die Nebenniere, wirkt wie *Maca* Cortisol reduzierend und DHEA steigernd. Vielen ist sie durch ihre progesteronfördernde Wirkung bekannt. Sie reduziert stressbedingte Säurebildung, kräftigt und macht leistungsfähig. Manche werden davon so munter wie von Kaffee ohne aufputschend zu wirken.

Powerfood: Moringablatt

Moringablatt ist in erster Linie eine Nährstoffbombe, ein Power-Food, und hilft den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Enzymen und seltenen Spurenelementen zu versorgen. Baut Eisen und Hämoglobin auf. Schenkt Energie und wer gut versorgt ist, ist auch in der Regel weniger müde und abgeschlagen. *Moringa* hat außerdem entstressende Wirkung. Es unterstützt Gelassenheit. Im Ayurveda wird *Moringa* als Mittel für guten Schlaf eingesetzt.

Reduziert Stress u. Angst: Brahmi

Das nach Brahman, dem höchsten Gott im Hinduismus, benannte Kraut reguliert die Produktion von Dopamin. Ein Mangel an Dopamin wirkt sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung aus. *Brahmi* Ist ein starkes Adaptogen, reduziert Stress und Angst, unterstützt außerdem die Schilddrüse bei einer Unterfunktion, die sich unter anderem durch Müdigkeit ausdrücken kann.

Entspannung und Schlaf: Ashwagandha

Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen", aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel und verbessert den Schlaf. Die Pflanze hilft gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht, senkt Cortisol und hebt DHEA an, löst Ängste und regeneriert die Nebennieren.

Knochenheiler mit Stressreduktion: Cissus

Cissus ist bekannt für die beschleunigte Knochenheilung und Verbesserung der Knochendichte. Doch der Knochenheiler ist auch ein Adaptogen und reduziert die Folgen von Stress. Das Stresshormon Cortisol wird gleich um 31 Prozent gesenkt.

Nitrat, Nitrit & Nitrosamine

Krebserregendes Essen und die Behörden tun nichts dagegen? Kann man sich zwar nicht vorstellen, ist aber so. Nitritpökelsalz beispielsweise wird durch Umwandlung im Körper krebserregend, dennoch darf es eingesetzt werden, sogar in Biowaren. Da hilft nur eins: Drastisch reduzieren! Insbesondere gepökeltes Fleisch, gepökelten Fisch und vor allem Wurstwaren. Gemüse und Trinkwasser können ebenfalls mit Nitrat belastet sein, das im Körper zu Nitrit umgewandelt wird. Erfahren Sie, wie Sie Nitrat, Nitrit und Nitrosamine sowie das damit verbundene Krebsrisiko reduzieren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geht aktuell von einer Gefährdung für Menschen aller Altersgruppen durch Nitrosamine in Lebensmitteln aus. Diese chemischen Verbindungen können Krebs hervorrufen und DNA-schädigend wirken. Etwa drei Prozent unserer gesamten Nitrit-Belastung sind auf gepökelte Fleischerzeugnisse zurückzuführen. Sie entstehen im Körper – vor allem aus Nitritpökelsalz, aber auch aus Nitrat aus der Landwirtschaft.

Was ist schlimm an Nitritpökelsalz?

Im sauren Milieu des Magens kann es in krebserregende Nitrosamine verwandelt werden – vor allem in Verbindung mit Zigarettenrauch oder beim Grillen und Braten von Gepökeltem wie knusprigem Speck oder Schinken. Denn durch Hitze erhöht sich der Nitrosamin-Gehalt noch.

Grau ist besser als rot

Rund 90 Prozent aller Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren im Handel werden mit Nitritpökelsalz – einem Gemisch aus Speisesalz und Kalium- oder Natriumnitrit (E 249 oder E 250) – behandelt, um die rote Farbe zu erhalten, die Haltbarkeit zu verbessern und Aroma zu erzeugen. Der erlaubte Gehalt ist je nach Wurstsorte unterschiedlich. Bio-Wurst, die nach der EU-Öko-Verordnung produziert ist, darf bis zu 80 Milligramm Pökelsalz pro Kilogramm Fleisch zugesetzt werden. Verdächtig ist, was rosa oder rot und sehr aromatisch ist wie Rohschinken und Rohwurst. Gräuliche Wurst und Würste enthalten kein oder wenig Pökelsalz. Gelbwurst, Leberwurst oder Bratwürste werden traditionell ohne Pökelsalz hergestellt. Biobetriebe, die Mitglied bei Demeter, Bioland oder Gäa sind, setzen kein Pökelsalz ein.

Nitrat in Gemüse und Wasser

Der größere Teil Nitrit wird im menschlichen Körper produziert oder entsteht aus Nitrat, das wir – als Folge der Intensivlandwirtschaft – vorwiegend über Gemüse und Wasser aufnehmen. Kochtemperaturen über 170-185 °C fördern die Nitrosamin-Bildung. Käse enthält von Natur aus Nitrat. Tilsiter, Edamer oder Gouda wird es in kleinen Mengen zugesetzt. Beim Überbacken mit Käse nicht bis zur intensiven Bräunung warten!

> Prostatakrebs durch Nitrate und Nitrosamine?

Aggressiver Prostatakrebs hat vermutlich andere Ursachen als langsam wachsender. Das Risiko für Prostatakrebs geht oft vom Trinkwasser aus und steigt laut Studien schon durch weniger als 50 Milligramm Nitrat pro Liter Wasser (kritischer Schwellenwert). Studienteilnehmer, die in ihrem Leben durchschnittlich mehr als 14 Milligramm Nitrat täglich zu sich nahmen, hatten ein 1,6-mal höheres Risiko für einen niedrig- oder mittelgradigen Prostatakrebs. Das Risiko, einen aggressiven Prostatatumor zu entwickeln, lag sogar dreimal höher im Vergleich zu Männern, die im Durchschnitt weniger als 6 Milligramm Nitrat über Trinkwasser einnahmen.
Hoher Milchkonsum von mehr als 420 ml Milch täglich erhöht in Studien ebenfalls das Risiko für Prostatakrebs um 25 %. Dabei lassen schon Milchmengen über 20 ml täglich die Risikokurve stark ansteigen.

Weitere Quellen für Nitrit-Belastungen

- Kakao • Bier (war früher höher)
- Malz • Verarbeitetes Gemüse
- Getreide • Milch und Milchprodukte
- Fermentierte, eingelegte und gewürzte Lebensmittel • Pfeffer

Nitrosamine in Latex- und Kautschukwaren Luftballons (nicht mit dem Mund aufblasen), Kondome (frei von Nitrosam: Marke Einhorn), Yogamatten, Schnuller und Flaschensauger (für letztere hat die EU allerdings eine Höchstmenge bestimmt), selbst Wimperntusche, Eyeliner, Duschgels, Haarlack und Nagellack enthalten Nitrosamine.

Was uns schützt

Wir werden dieser Belastung also nur teilweise entkommen können, wobei der Verzicht auf Wurstwaren und bevorzugte Bio-Ernährung wichtige Beiträge sind. Schließlich kann man das Pferd auch „von hinten aufzäumen" und diejenigen Natursubstanzen wählen, die als Nitrit-Fänger gelten.

- Neben Vitamin C und E verhindern Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Bärlauch dank ihres Allicins die Bildung vonkrebserregenden Substanzen wie Nitrosaminen und eliminieren sie aus dem Körper.
- Peperoni wie Cayenne (Chilischoten) und Jalapeños enthalten Capsaicin, das krebserregende Nitrosamine neutralisiert. Besonders wertvoll sind sie, um Magenkrebs vorzubeugen.

Wirkt gegen Nitrit: Der Shiitake Vitalpilz

Ein besonders erwähnenswerter Nitrit-Fänger ist aber der *Shiitake Vitalpilz* getrocknet (z. B. in Kapseln). Hauptsächlich beim Trocknen entsteht Thioprolin, eine Aminosäure, die die Aufgabe des Nitrit-Fängers im Körper übernimmt. Es kommt zu einer sehr schnellen Reaktion bei der das ungiftige Endprodukt über die Niere ausgeschieden wird. Darum: Wenn es mal unbedingt knusprigen Speck geben soll, dann lieber den Shiitake dazunehmen.
Vielleicht ist der *Shiitake Vitalpilz* auch deshalb so gut gegen Prostatakrebs? Viele Männer mögen deftige Fleischgerichte, am liebsten gegrillt und dazu Bier, da fallen eine Menge weiterer Nitrosamine an!

> Nitrat

Nitrat selbst ist unbedenklich, wird jedoch unter bestimmten Bedingungen (z.B. bei zu langer Lagerzeit, Wärme, saurem pH-Wert) zu giftigem Nitrit umgebaut.

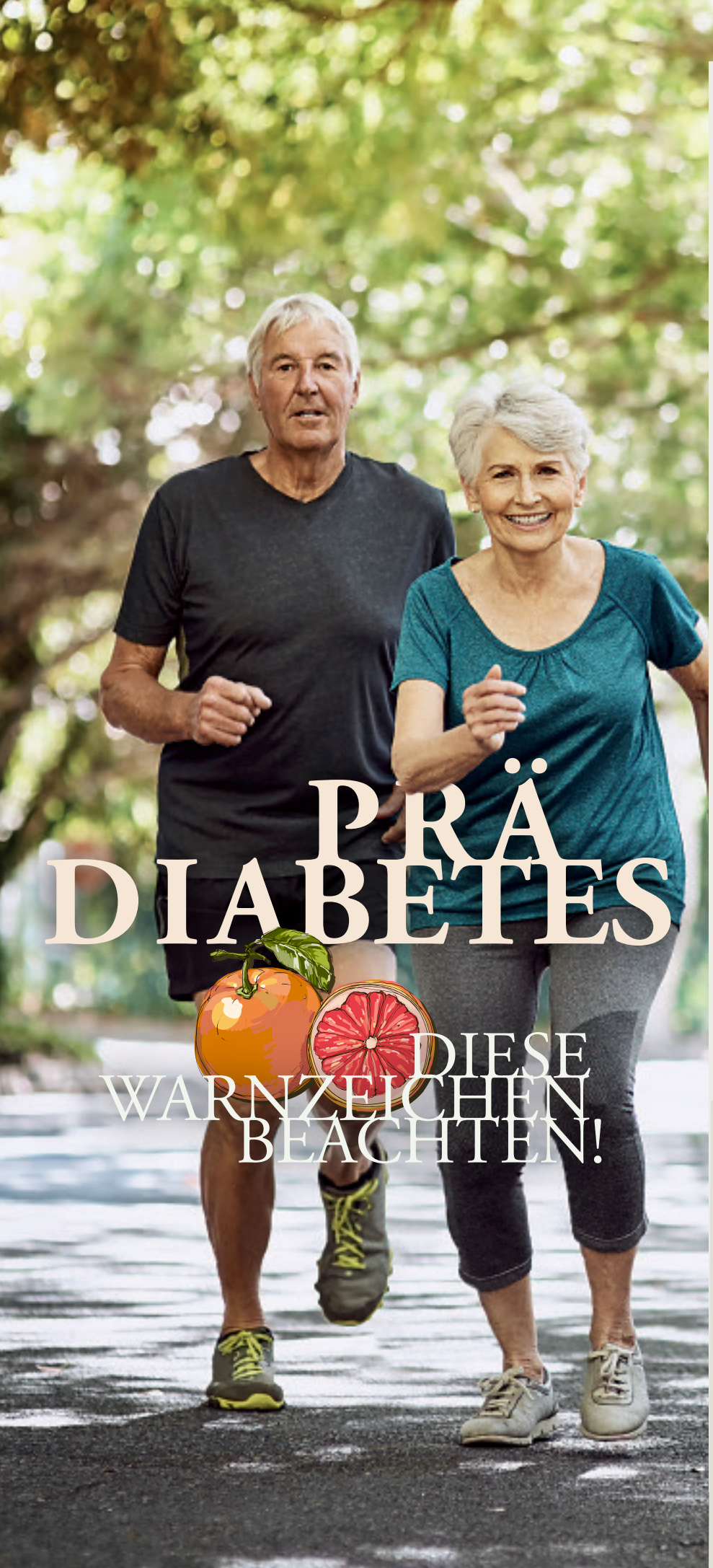
- Besser Bio: Je mehr Kunstdünger, desto mehr Nitrat ist im Gemüse und Grundwasser.
- Besser Freiland: Je mehr Sonnenstunden, desto niedriger der Nitratgehalt. Abends ernten!
- Hohe Nitratgehalte in Feldsalat, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse, Mangold, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rote Bete, Spinat
- Mittlere Nitratgehalte in Chinakohl, Eisbergsalat, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Sellerie, Weißkohl, Wirsing, Zucchini
- Niedrige Nitratgehalte in Auberginen, Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Keimlinge, Möhren, Paprika, Pilze, Porree/Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spargel, Tomaten, Zwiebeln
- Viel Nitrat in Stielen, Blattrippen, äußeren Blättern, Schalen, im Kochwasser
- Trinkwasser: Nitratgehalt erfragen, nitrathaltiges Wasser kurz (!) abkochen, damit Bakterien abgetötet werden, die Nitrat in Nitrit umwandeln.
- Rohre: Nitrat sammelt sich in der Leitung an. Morgens Wasser erst laufen lassen.
- Säuglingsnahrung immer frisch zubereiten und auf Vorrat gemachten Tee im Kühlschrank aufbewahren, denn lange Stehzeiten fördert die Nitrit-Bildung.
- Nitratreiches Gemüse, wie Spinat, nicht aufwärmen und langes Warmhalten vermeiden, denn durch Wärme bildet sich vermehrt Nitrit. Kein nitratreiches Frischgemüse für Säuglinge unter 6 Monaten!

Die weiteren Vorteile des Shiitake

Der *Shiitake*, ein ernstzunehmendes Heilmittel in Japan, bei uns wenig bekannt

- Galt immer als Anti-Aging-Pilz und lebensverlängernd, da er als Cholesterinsenker typischen Altersbeschwerden wie Arteriosklerose entgegenwirkt.
- Stärkt die Mitte und hebt die Lebensenergie sowie die Abwehrkraft.
- Ist in Japan sogar unter den wichtigsten „Krebspilzen" und bei Erkältungen, Influenza, Herpes, Masern und Windpocken bewährt.
- Wirkt als natürliches Antibiotikum – etwa bei Akne – und baut die Darmflora auf, indem er das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobazillen erhöht und gegen Verstopfung wirkt.
- Hilft bei Erschöpfung, Überarbeitung, Stress und chronischer Müdigkeit, ist aber auch ein ausgleichender Pilz, etwa gegen Kälte im Inneren und die durch sie hervorgerufenen Blockaden der Qi-Zirkulation.
- Transformiert innere Feuchtigkeit und leitet sie aus, eliminiert aber auch Hitze und lindert Schmerzen. Seine entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung hilft bei Arthritis, Rheuma und Migräne – vor allem zusammen mit dem *Reishi Vitalpilz*.
- Ist mit dem *Reishi* hervorragend bei Arthrose und Gicht. Der *Shiitake* lindert Gichtschübe und beugt ihnen vor, indem er den Harnsäurespiegel senkt.
- Hat eine erstaunliche Leberschutzfunktion.
- Regt die Osteoblasten an und ist hilfreich für den Knochenerhalt.
- Wird in Japan gern bei Gastritis und Magengeschwüren eingesetzt.
- Stärkt die Gehirnfunktionen in jedem Alter und bekämpft Übergewicht.

Über die Co-Autorin:
Sarah Ehrenberger
studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre.
Sie ist seit Ende 2022 Geschäftsführerin der Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.



PRÄ DIABETES

DIESE WARNZEICHEN BEACHTEN!

Diabetes mellitus Typ 2 - der „Altersdiabetes“ - entsteht nicht plötzlich und oft schon früher, als man vermutet. Diese Form der Zuckerkrankheit kündigt sich durch Warnzeichen an, die häufig übersehen werden. Lesen Sie, was frühzeitig gegen die Zuckerkrankheit helfen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Von Typ-2-Diabetes sind heute bereits 40jährige und – schaut man in die USA - sogar Kinder betroffen. Somit stimmt die Bezeichnung „Altersdiabetes“ nicht mehr wirklich. Das Entgleisen der Körperfunktionen findet schon viel früher statt, genau wie Gefäßschäden und sogar parallel dazu, wie man an jungen Militärangehörigen in den USA schon lange festgestellt hat.

Die Ursachen

Mit dem Zauberwort „Vererbung“ allein lässt sich das aber nicht erklären, zu stark nimmt die Zahl der Betroffenen zu. Viel eher liegen die Gründe in den modernen Lebensumständen mit Fertiggerichten, Unmengen unnatürlicher Beistoffe, Palmöl, versteckten Zuckern und Zuckerersatzstoffen, Geschmacksverstärkern und zu wenig Bewegung. Nicht zu unterschätzen sind auch intensive Stressphasen, Traumen und Schocks, die ebenfalls eine Entgleisung des Zuckerstoffwechsels verursachen können.

Prädiabetes feststellen

Auch wenn Prädiabetes noch kein „richtiger“ Diabetes ist, kann er der Gesundheit bereits schaden, denn der Zuckerstoffwechsel ist schon gestört. Prädiabetes liegt vor, wenn

- der morgendliche Glukose-Wert im Blut nach mindestens acht Stunden Nüchternheit zwischen 100 und 125 mg/dl (entspricht 5,6-6,9 mmol/l) liegt und/oder
- die Glukosetoleranz gestört ist oder die Blutzucker-

> Mögliche Warnzeichen sind:

- Müdigkeit, Schwäche – Glukose für die Energiegewinnung kann nicht aufgenommen werden
- Gewichtsverlust - Eiweiß wird schneller abgebaut
- Häufiger Harndrang, v. a. nachts - Körper versucht Zucker über Urin loszuwerden
- Durst und juckende, trockene Haut - eine Folge des Flüssigkeitsmangels
- Erhöhte Infektanfälligkeit - hoher Blutzucker stört das Immunsystem
- Verlangsamte Wundheilung – durch schlechtere Durchblutung
- Schlaflosigkeit

werte gegenüber denen eines gesunden Menschen nach dem Essen von Kohlenhydraten erhöht sind. Überprüft wird mittels Glukosetoleranztest (OGTT), einer Blutabnahme vor und eine nach dem Trinken einer Glukoselösung. Auf eine Störung deuten Werte von 140 bis 199 mg/dl (entspricht 7,8-11 mmol/l) hin.

Risiko: Wenig Schlaf

Eine Langzeitstudie aus den USA fand bei Personen, die nur 5 Stunden oder weniger schlafen, ein 1,5-mal höheres Diabetesrisiko gegenüber Menschen, die ausreichend schlafen. Im Schlaf werden nicht nur Blutgefäße repariert und Erinnerungen sortiert, er ist auch wichtig für die Blutzuckerregulation. Wer lange aufbleibt, riskiert, dass die Körperzellen am nächsten Tag weniger stark auf die Aufforderung, Zucker aus dem Blut aufzunehmen, reagieren. Sehr bewährt: Besserer Schlaf durch *Ashwagandha, Brahmi, Reishi Vitalpilz* oder die *Aminosäure L-Tryptophan.*

Risiko: Supermarkt-ernährung, Fett & Zucker

Viele Fertigprodukte, schlechte und zu viele Fette, Zucker und Zuckerersatz, künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, die zum Überessen einladen – zusammengefasst alles, was wir an Ernährungsgewohnheiten in der letzten achzig Jahren drastisch geändert haben – sind treibende Faktoren für Diabetes.

Risiko: Ballaststoffmangel

Vor allem Ballaststoffe bleiben durch industrielle Bearbeitung auf der Strecke. Dabei sind sie gerade für die Diabetes-Prävention so wichtig. Durchschnittlich nehmen wir nur 18 bis 20 Gramm Ballaststoffe täglich auf, es sollten aber 30 oder 40 Gramm sein, bei Diabetikern sogar 50 Gramm. Das ist schwer, wenn man nicht viel Obst, Gemüse und Vollkorn isst, wobei das auch wiederum nicht von jedem vertragen wird. Abhilfe schaffen Ballaststoffe zur Nahrungsergänzung. Sehr bewährt: Die *Akazienfaser* oder *Baobab.* Sie verhelfen zu besserer Sättigung, geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydrat-Abbau und weniger Fettaufnahme aus der Nahrung.

Risiko: Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen

Mit der Lagerung und dem Bearbeiten von Nahrungsmitteln gehen Mineralstoffe verloren, die gerade für Diabetiker wichtig sind wie vor allem Magnesium, Chrom und Zink. Diabetiker scheiden dazu noch viel Magnesium über den Urin aus. Magnesium wird aber für die Wirkung von Insulin benötigt, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Ein Mangel kann eine Insulinresistenz herbeiführen. In der Folge reagieren Zellen schwächer auf Insulin und nehmen weniger Zucker auf.
Chrom lässt Insulin im richtigen Maße freisetzen, hält den Blutzuckerspiegel ausgeglichen und man benötigt deutlich weniger Insulin. Verbessert man die Chromversorgung, werden sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes mit enormen Belastungen durch freie Radikale sowie einem doppelt so hohen Bluthochdruckrisiko verbunden.
Diabetiker scheiden zwei- bis dreimal mehr Zink aus und nehmen weniger Zink auf. Bei Zinkmangel ist deshalb die Insulinproduktion, die Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Sehr bewährt: *Kolloidales Magnesium, kolloidales Chrom* und *kolloidales Zink.* Auch als kolloidale Mischung MK7 erhältlich (zusammen mit Mangan, Molybdän und Bor). Weitere sehr gute Magnesiumquellen sind kolloidales Magnesium, auch als Öl zum Einreiben, *Magnesium 5* in 1 oder Basenpulver mit Magnesium *(Micro Base)* oder die *Sango Meereskoralle.*

> Diabetes hat sich seit dreißig Jahren weltweit fast verdoppelt.

Risiko: Mangel an den Vitaminen B, C, D

B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten. Ein Mangel kann die Entstehung von Diabetes Typ 2 beschleunigen. Vitamin C verhindert die Einlagerung von Zucker im Gewebe, wie das bei Diabetikern typisch ist, und leitet den Zucker auch wieder aus. Vitamin D-Mangel kann Diabetes 1 vorausgehen. Vitamin D kann bei Typ 2 die Produktion und Freisetzung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse verbessern und dessen Wirkung in den Muskeln erhöhen. Sehr bewährt: Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Acerola Vitamin C, Vitamin D3+K2+Goji.*

Risiko: Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen

Übergewicht und ein Taillenumfang von mehr als 102 cm bei Männern bzw. 88 cm bei Frauen können auf Störungen des Fettstoffwechsels hinweisen. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes mellitus zusammen erhöhen außerdem das Risiko an Arteriosklerose zu

> Nudeln, Reis & Kartoffeln richtig zubereiten

Alle drei Nahrungsmittel können den Blutzucker schnell ansteigen lassen. Teigwaren deshalb immer nur „al dente", also nicht weichkochen. Die Verdauung dauert dann länger und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer. Dasselbe gilt für Reis. Bei Kartoffeln festkochende Sorten wie Sieglinde bevorzugen und am Vortrag kochen. Mit Schale in den Kühlschrank geben. Erst am nächsten Tag zubereiten. Durch das Abkühlen entsteht resistente Stärke, die auch beim nochmaligen Erwärmen erhalten bleibt und ebenfalls langsamer verdaut wird.

> Statine erhöhen Diabetesrisiko

Eine neue, große, sehr zuverlässige Studie aus den USA zeigte, dass sich die Blutzuckereinstellung in den ersten 5,3 Jahren der Statin-Anwendung verschlechtert. 16 % der Patienten mussten eine Insulinbehandlung beginnen. Die Zahl der Patienten, die die Anzahl ihrer (anderen) Antidiabetika erhöhen mussten, stieg um 41 %. Es kam 13 % häufiger zu Blutzuckerwerten von 200 mg/dl oder höher. Schwere Entgleisungen mit Ketoazidose waren um 24 % häufiger. Quelle:
https://www.aerzteblatt.de/archiv/221807/Cholesterinsenkung-Statine-sind-Verstaerker-des-Typ-2-Diabetes
Auch weitere Erkrankungsrisiken werden durch Statine erhöht. Neben Muskelschwäche, Leberproblemen, Nierenversagen oder grauem Star kommt es vermehrt zu Parkinson und Alzheimer.

erkranken. Sehr bewährt: Die Körperfett reduzierende *Buntnessel* zusammen mit den *Aminosäuremischungen I und III* oder *Grapefruitkernextrakt* (nur, wenn keine Medikamente eingenommen werden). Das für Diabetiker sehr wichtige Spurenelement Chrom hat auch fürs Gewicht große Bedeutung. Es reduziert Körperfett, hilft gesunde Muskelmasse aufzubauen, senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, bremst den Appetit und stoppt Heißhunger auf Süßes.
Eine nicht-alkoholische Fettleber kann Diabetes begünstigen. Verfetten immer mehr Leberzellen, kann eine Entzündung entstehen und Insulinresistenz entstehen. Sehr bewährt: Bitterstoffe wie die *Mariendistel* oder *Löwenzahn*, der *Reishi* und der *Maitake Vitalpilz.*

Risiko: Bewegungsmangel

Über mehr Bewegung könnte man noch einiges wieder gut machen, denn bei Sport schreien die Zellen nach Glukose (Zucker). Das fördert den Zuckertransport in die Zellen und der Blutzuckerspiegel sinkt. Und zwar anhaltend. Die Muskeln beziehen noch bis zu 48 Stunden nach dem Training Zucker aus dem Blut. Sehr bewährt: Die Mischung *Bittermelone, Zimt* und *Banabablatt* reguliert den Blutzucker, verbessert die Insulinempfindlichkeit und bringt den Blutzucker vergleichbar gut weg vom Gefäß hin zur Zelle wie Sport.

Risiko: Stress und Rauchen

Auch Stress gilt als Diabetes-Auslöser, zumindest könnte er mitspielen, da der hohe Cortisolspiegel bei Stress den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Rauchen ist ebenfalls ein Risikofaktor, steigert das Diabetes-Risiko aufs Doppelte, da Tabak die Insulinsensitivität beeinträchtigt. Typ-2-Diabetiker haben genau hiermit Probleme. Sie entwickeln eine zunehmende Resistenz gegenüber dem zuckerverarbeitenden Hormon Insulin. Das treibt ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe. Sehr bewährt: Cortisolreduktion durch *Ashwagandha* und weniger Entzugserscheinungen beim Rauchstopp durch *Schwarzkümmel.*

Risiko: Medikamente

Medikamente können den insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse extrem schaden und Diabetes sogar auslösen. Wer folgende Medikamente einnimmt, muss den Blutzucker daher regelmäßig überprüfen. Neuroleptika (Antipsychotika) fielen besonders negativ auf. Betablocker gegen Bluthochdruck, Cortison und Entwässerungstabletten (Thiazide) erhöhen den Blutzucker ebenfalls. Schilddrüsenmedikamente (L-Thyroxin) können die Wirksamkeit von Diabetesmedikamenten wie Metformin, Insulin oder Glibenclamid herabsetzen. Ganz speziell riskant sind aber offenbar Statine gegen hohe Blutfette. Sie werden zwar aufgrund ihrer kardioprotektiven Wirkung gerade bei Diabetes befürwortet, können jedoch eine Insulinresistenz an den Muskelzellen bewirken und Diabetes Typ 2 verstärken. Sehr bewährt: Cholesterin senken z. B. mit *Auricularia* oder *Maitake Vitalpilz* oder *Aminosäuremischung III* oder *Grapefruitkernextrakt* (nur, wenn keine Medikamente eingenommen werden). Bei Leberbeteiligung *Mariendistel mit Artischocke.* Gerade bei Diabetikern kann auch Chrommangel die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte sein und man kann *kolloidales Chrom* probieren.

> Natursubstanzen bei Prädiabetes und Diabetes

Etliche Natursubstanzen kommen in Frage, um den Zuckerstoffwechsel zu verbessern – intuitiv auswählen oder energetisch austesten lassen!

Grapefruitkernextrakt

Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung, senkt Cholesterin und hilft enorm beim Abnehmen. Er ist aber nur dann geeignet, wenn man keine Medikamente einnimmt, da die Abbaurate von Medikamenten verändert werden kann.

Maitake Vitalpilz

Der Pilz enthält ein spezielles Glykoprotein, das die Glukosetoleranz erhöht, ohne einen Einfluss auf die Insulinausschüttung auszuüben. Er unterstützt die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren und gleicht eine verminderte Wirkung des Insulins in den peripheren Geweben mit gefährlichen Blutzuckerspitzen aus. Er hilft auch bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten (Cholesterin, Triglyceride), Bauchfett und beugt Arteriosklerose und Fettleber vor.

Cistus Tee

Cistus Tee wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze, senkt aber auch den Blutzucker. Diese Wirkung geht von seinen Polyphenolen aus und ist so intensiv, dass das Diabetesmedikament Metformin nicht mithalten kann. Diabetiker sollten zur Blutzuckersenkung zu jeder Mahlzeit eine Tasse (ungezuckerten) *Cistus Tee* trinken.

Curcumin

Senkt die Insulinresistenz bei Diabetikern, steigert die Insulinsensitivität, kann Diabetes im Anfangsstadium verhindern und Spätschäden von Diabetes wie Nerven- und Gefäßschäden.

Moringa

Moringa wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung und enthält Spurenelemente, die bei Diabetes relevant sind wie Mangan und Chrom.

Agaricus Vitalpilz

Schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, wirkt gegen Insulinresistenz und gegen Folgeschäden etwa an den Augen.

Tulsi Tee

Tulsi, das heilige Basilikum, senkt den Blutzucker und schützt Leber, Augen und Nieren vor Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel.

Fu ling Vitalpilz

Der Pilz leitet nicht nur pathogene Feuchtigkeit aus dem Körper (ersichtlich an Zahnabdrücken an den Zungenrändern), er verbessert auch die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin. Dadurch wirkt der Pilz blutzuckersenkend.

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.

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft
Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen.
Für die **einfache Mitgliedschaft** um **EUR 30,-** 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 naturundtherapie.at mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen LEBE *natürlich* Magazine
- Download aller Infoblätter zu den Naturprodukten

Für die **Premiummitgliedschaft** um **EUR 190,-** (alle 3 Blöcke) erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten. Diese sind sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar. Die Blöcke sind stattdessen auch einzeln um je EUR 70,- buchbar.

SO WERDEN SIE MITGLIED

- 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 es an office@naturundtherapie.at
- oder online Anmeldung unter naturundtherapie.at

Bankdaten:
Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf
BIC: RLBBAT2E027
IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202
Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
„2023 | Vorname & Name“

Vorname:	Nachname:
Straße | Nr:	PLZ | Ort:
Telefon:	E-Mail:
Premiummitgliedschaft ☐ BLOCK 1 | BLOCK 2 | BLOCK 3 gesamt | EUR 190,- oder Auswahl einzelner Blöcke ☐ BLOCK 1 | EUR 70,- | Schulungen Natursubstanzen & Kolloide ☐ BLOCK 2 | EUR 70,- | Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung ☐ BLOCK 3 | EUR 70,- | Die 5-Elemente der TCM	Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- ☐
Newsletter, einmal pro Monat (naturundtherapie.at): JA ☐	NEIN ☐
Unterschrift:	Datum:

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 (office@naturundtherapie.at) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

Das Endothel pflegen! Mit L-Arginin!

Was haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit und Long-Covid gemeinsam? Die körpereigene Bildung von Stickstoffmonoxid (NO) ist dabei gestört! Das Gas wird im Endothel, der Innenschicht unserer Gefäße aus der Aminosäure L-Arginin gebildet. Dafür muss die Endothel-Funktion aber intakt sein! L-Arginin ist nicht nur die Basis für die NO-Bildung, es sorgt auch für die Regeneration des Endothels. Lesen Sie, für wen die Aminosäure vor allem geeignet ist.

Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Paul Ebert BSc.

Im Jahr 1998 bekamen die Wissenschaftler Furchgott, Murad und Ignarro den Nobelpreis für Medizin verliehen. Ihnen ist die bahnbrechende Entdeckung von Stickstoff (NO) als völlig neues Prinzip der Nachrichtenübermittlung im Körper zu verdanken. NO wird hauptsächlich in den Zellen des Endothels gebildet, der hauchdünnen, seidenglatten Gefäßschicht, die alle Blut- und Lymphgefäße von innen auskleidet.

Senkt Bluthochdruck – entlastet das Herz

Stickstoffmonoxid (NO) wird schon seit langer Zeit in Form von Nitroglyzerin in Herzmedikamenten (Nitrospray) eingesetzt. NO überträgt Signale, womit das Endothel die Gefäßspannung reguliert. Damit ist NO ein ganz wesentlicher Faktor zur Erweiterung verengter Gefäße und daraus Bluthochdruck und Belastung des Herzens!

L-Arginin als Schlüssel für die NO-Bildung

Allerdings muss zur Bereitstellung von NO die Aminosäure L-Arginin ausreichend im Körper vorhanden sein. Sie ist der natürliche Ausgangsstoff für NO und trägt daher die Bezeichnung NO-Donator. In jungen Jahren produzieren wir L-Arginin noch selbst. Später entscheidet argininreiche Ernährung (Kürbiskerne, Nüsse, Hülsenfrüchte wie Soja, Fleisch, Fisch, Garnelen), ob genug NO produziert werden kann. Zu wenig L-Arginin bedeutet zu wenig NO und damit Funktionseinbußen des davon abhängigen Endothels.

NO aus L-Arginin erhält die Endothelfunktion

Das Endothel hat über die Bildung von NO aus L-Arginin gleich mehrere Funktionen, die ein gesundes Herz-Kreislaufsystem ausmachen:

- Entspannt und erweitert die Gefäße, fördert die Durchblutung,
- Hemmt die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und die Bildung von Blutgerinnseln,
- Verbessert dadurch den Blutfluss und bildet die Grundlage für einen reibungslosen Sauerstoff- und Nährstofftransport zu den einzelnen Organen,
- Wirkt gegen Bluthochdruck und entlastet das Herz, da bei weiteren Gefäßen und leichter fließendem Blut nicht soviel Druck erzeugt werden muss, um die Blutsäule durch die Gefäße hindurch zu bewegen,
- Verhindert die erste Stufe der Atherosklerose, indem es auf der Oberfläche des Endothels die Bildung bestimmter Moleküle hemmt, die die Anheftung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ermöglichen,
- Reduziert die Bildung von freien Radikalen und die Oxidation von LDL-Cholesterin bei Hypercholesterinämie, die ebenfalls zur Atherosklerose beitragen,
- Hemmt Entzündungen (Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen!) und verhindert eine Verengung des Gefäßes durch Entzündung,
- Steigert die Insulinsensitivität bei Diabetikern und senkt den Risikofaktor ADMA,
- Senkt einen erhöhten Homocysteinspiegel.

Arteriosklerose durch Mangel an L-Arginin?

Jeder Arteriosklerose geht eine Funktionsstörung des Endothels (endotheliale Dysfunktion) voraus! Da L-Arginin zugleich für dessen eben genannte Funktionen und zudem für eine gesunde, seidenglatte Oberfläche notwendig ist, können Herzinfarkt und Schlaganfall ursächlich mit einem Mangel an L-Arginin zusammenhängen.

Ein weiterer Verursacher der endothelialen Dysfunktion ist oxidativer Stress, weshalb Antioxidantien wie Vitamin C, *OPC*, *Granatapfelextrakt* - und wieder L-Arginin - so wichtig sind. Eine bei Diabetikern und bei hohem Homocystein im Blut häufige Ursache für endotheliale Dysfunktion und ein Misslingen des NO-Aufbaus mit hohem Gefäßrisiko ist das blockierende asymmetrische Dimethylarginin (ADMA). Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass L-Arginin ADMA und den gefäßzerstörenden, im Blut messbaren Risikofaktor Homocystein erfolgreich hemmen kann. Sehr empfohlen zusätzlich: Der *Vitamin B-Komplex*.

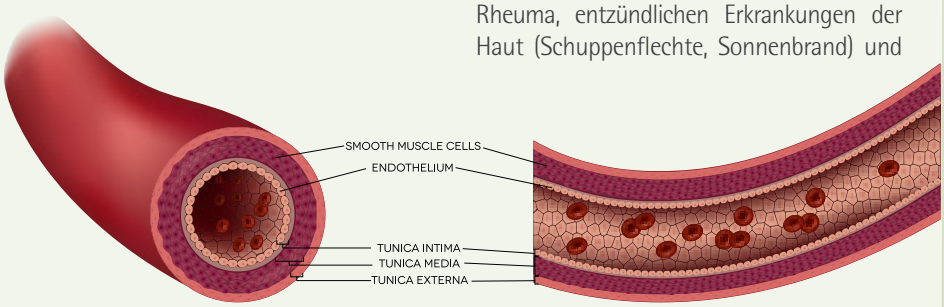
Endothel regenerieren mit L-Arginin

Neuere Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass bereits moderate Mengen an L-Arginin eine endotheliale Dysfunktion verbessern und einen positiven Effekt auf die Gefäßgesundheit erzielen können. Fazit: L-Arginin ist ein wichtiger Ausgangsstoff für die Bildung von Stickstoffmonoxid in unserem Körper, hat vielfach positive Wirkungen auf Gefäße und Blutfluss, reduziert Oxidationsprozesse und lässt uns Blutdrucksenker, Blutverdünner und Cholesterinsenker reduzieren, einfach nur indem das Endothel und seine normale Funktion wieder hergestellt werden. Allerdings konnten die positiven Wirkungen in größeren Studien vor allem bestätigt werden, wenn die Arteriosklerose am Anfang steht. Also in der oft zehn, zwanzig Jahre Zeitspanne von ersten Anfängen bis zu ernsten Gefäßproblemen. Zeit, die man sehr gut nützen kann!

L-Arginin richtig dosieren

Um ein eventuelles Defizit auszugleichen, empfiehlt Medizin-Nobelpreisträger Dr. Ignarro eine Zufuhr von 4 (bis 6) Gramm L-Arginin pro Tag. Das ist eine kleine Dosierung gemessen an dem, was Sportler zu sich nehmen. L-Citrullin, die Vorstufe von L-Arginin im Körper, ist ebenfalls günstig, da daraus L-Arginin gebildet werden kann. Wichtig

ist ein Präparat zu wählen, das kontrolliert dosiert werden kann – also entweder in Sachets oder Kapseln abgefüllt ist (z. B. *Endothel life* in Sachets oder *Aminosäuremischung III* in Kapseln, wobei die erforderliche Menge bei zumindest 4x4 Kapseln liegt). Lose Pulver sind weniger geeignet, da das recht schwere L-Arginin absinkt und die exakte Dosierung schwierig wird, wobei das Pulver ohne Beifügung von Rieselhilfen bei hoher Luftfeuchtigkeit noch dazu schnell hart wird.



Arginin ist nicht immer geeignet

Da Studienergebnisse zu Arginin teilweise auch widersprüchlich sind, hängt der tatsächliche Nutzen offensichtlich vom jeweiligen gesundheitlichen Zustand ab. Fühlt man sich gut oder besser mit Arginin, ist man weniger müde, energievoller, belastbarer, dann greift es in positiver Weise. Es gibt aber auch Gegenanzeigen. Bei Entzündungen etwa können auch die Immunzellen NO als Abwehrmaßnahme ankurbeln und zu viel NO ist nicht günstig. Auf Arginin sollte man verzichten bei schweren akuten Infektionen, Herpesinfektion, Störungen des Immunsystems, Krebs, Asthma, Rheuma, entzündlichen Erkrankungen der Haut (Schuppenflechte, Sonnenbrand) und im Magen-Darm-Trakt, Alzheimer, Parkinson und pathologischen Störungen der Blutgefäßentwicklung wie Retinopathie, schweren Herzschäden, nach Herzinfarkt, starken Herzrhythmusstörungen, schwerer Arteriosklerose, frischer Bypassoperation, akutem Schlaganfall, Sepsis. Nicht zusammen mit potenzfördernden Mitteln, stärkeren Blutverdünnern oder nitrathaltigen Medikamenten nehmen bzw. ärztlichen Rat einholen. Dass Blutverdünner ersetzt werden können, ist sehr wahrscheinlich, wenn auch noch nicht hinlänglich erwiesen. Zu schwachen Blutverdünnern kann man L-Arginin dazunehmen.

> Long-Covid durch geschädigtes Endothel

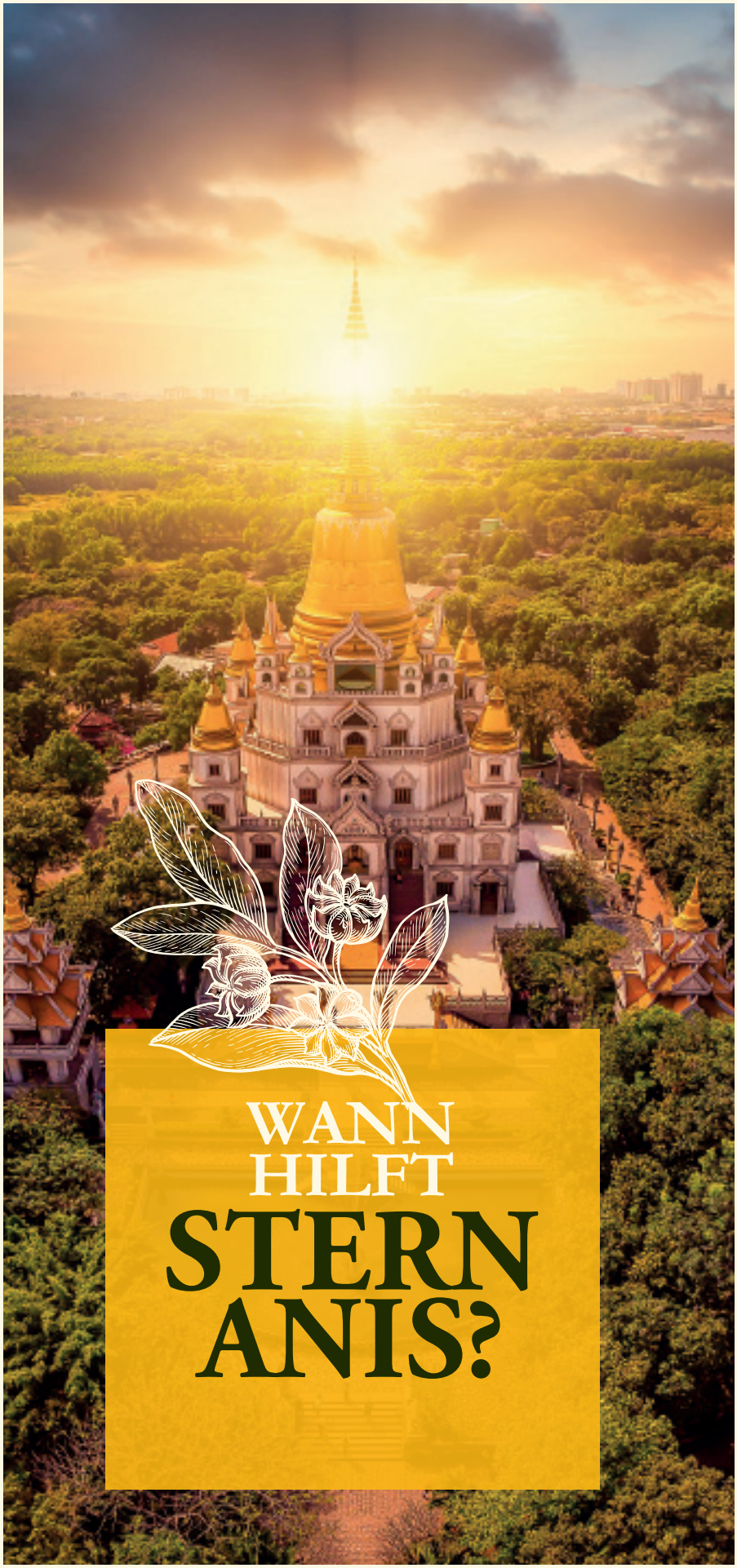
Eine Infektion mit SARS-CoV-2 ging an einigen Betroffenen fast spurlos vorüber, bei anderen entwickelte sich eine lebensbedrohliche Covid-19-Erkrankung bzw. leiden manche bis heute an Long-Covid. Was machte den Unterschied?

Recht bald fanden Wissenschaftler heraus, dass schwere Covid-Verläufe mit Atemnotsyndrom und einer Zerstörung der Blutgefäße in der Lunge von einer Funktionsstörung des Endothels ausgingen. Wurde das Endothel durch eine starke Immunreaktion auf den Covid-Erreger und eine damit verbundene heftige Entzündungsreaktion geschädigt, verschlechterte sich bei einem Teil der Patienten der Zustand oft ins Lebensbedrohliche. Wie stark betroffen ein Patient war, zeigte sein Plasmaprotein-Profil. Die Heilung von schweren Covid-19 Fällen hing schließlich mit der Regeneration des Endothels zusammen. Dabei spielte die Aminosäure L-Arginin eine entscheidende Rolle.

> Gute Erfolge bei Long-Covid

Jetzt könnte man sagen: Das interessiert uns heute nicht mehr. Doch wenn man unter Long-Covid leidet? Immer noch? Wenn schwere Covid-Fälle durch die Regeneration des Endothels geheilt werden konnten, ist es keineswegs verwunderlich, dass sich bei Long-Covid mit totaler Erschöpfung und Atemnot ebenfalls Erfolge erzielen lassen. L-Arginin hat in früheren Forschungsarbeiten u.a. Atemfunktion und Belastungstoleranz bei Lungenerkrankungen, dekompensierter Herzinsuffizienz und nach Herztransplantation gebessert.
In einer italienischen Studie an einer Post-Covid-Ambulanz in Rom hat sich gezeigt, dass Long Covid-Patienten besonders von der Kombination der Aminosäure L-Arginin (2x tgl 1,66 Gramm) mit liposomalem Vitamin C (500 mg) profitieren können. Die Endothelfunktion verbesserte sich beachtlich, damit auch die körperliche Leistungsfähigkeit, wie Gehleistung und Muskelkraft, die quälende Müdigkeit ließ nach.

Tosate M, Calvani R, Picca A et al. Effects of l-Arginine Plus Vitamin C Supplementation on Physical Performance, Endothelial Function, and Persistent Fatigue in Adults with Long COVID: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. Nutrients 2022; doi: 10.3390/nu14234984



WANN HILFT STERNANIS? ... UND WANN NICHT?

Der Herbst steht vor der Türe und damit die Erkältungsgefahr. Der Sternanis bläst Husten und Schnupfen weg, entbläht bei Bauchweh und entkrampft bei muskulärer Anspannung. Aber wann ist das beliebte Gewürz in Kapseln nicht geeignet? Wichtig ist zu wissen, dass der Sternanis zwar im Anfangsstadium einer Erkältung genial helfen kann. Wenn allerdings aus der ursprünglichen Kälte Hitze wird, weil Entzündung und Fieber hinzukommen, sind andere Natursubstanzen wirkungsvoller.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie haben sich erkältet, die Nase rinnt, es bildet sich Schleim in den Bronchien, die Zunge ist weiß belegt? Dann ist aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Kälte über die „Windtore" in den Körper eingedrungen. Sie befinden sich am Hinterkopf und am Nacken. Bei Kälte sollte man deshalb Kopf und Hals immer warmhalten, Mütze und Schal tragen. Der Rücken ist ebenfalls kälteanfällig. Laut TCM ist es die Aufgabe der Lunge die Abwehrenergie (Wei-Qi) an die Körperoberfläche zu holen und über den Blasenmeridian am Rücken zu verteilen. Deshalb laufen einem auch Schauer über den Rücken, wenn man sich erkältet hat.

Mit Sternanis die Lunge stärken

Im Herbst ist nach der TCM auch der wichtigste Zeitpunkt des Jahres, um die Lunge und ihr Partnerorgan, den Dickdarm, zu stärken. Gut geeignet ist der wärmende *Sternanis* – neben Nahrungsmitteln, die das Lungen-Qi fördern (siehe Kasten). Zur Erkältungs-Vorbeugung reicht eine niedrige Dosierung. Wenn man allerdings erste Erkältungssymptome spürt, kann man ihn ruhig hochdosieren – 3x3 bis

3x5 Kapseln sind in dieser Anfangsphase günstig, sofern man in seltenen Fällen nicht auf ätherische Öle mit Magendrücken, Übelkeit oder Allergie reagiert. Ist das der Fall muss man generell auf den Sternanis verzichten.

Alternativen: Shiitake Vitalpilz oder Astragalus Wurzel

Der *Shiitake Vitalpilz* ist dann eine vorzügliche Alternative. In Japan, wo die Tradition der Heilpilze genauso hoch gehalten wird wie in China, ist der *Shiitake* „der" Erkältungspilz schlechthin (mehr über seine vielfältigen Wirkungen auf Seite 11).
Auch die *Astragalus* Wurzel ist eine gute Wahl bei Infektanfälligkeit. Aber nur dann, wenn man zugleich sehr kälteempfindlich ist. Wenn man trotz Kälte schwitzt, kommt das von einer Lungen-Qi-Schwäche, bei der das Lungen-Qi die Poren der Haut nicht kontrollieren kann. Außerdem ist man kurzatmig, die Stimme ist schwach, der Husten oft chronisch mit viel weißem, wässrigem Schleim. Hier hilft der *Astragalus* sehr gut.

Kälte oder Viren?

Der *Sternanis* hat auch nach westlichem Denken einiges zu bieten. Hier werden ja Viren als Auslöser für Husten, Schnupfen und Heiserkeit gesehen. Die Shikimisäure des *Sternanis* sorgt dafür, dass sich der Erreger nicht von der befallenen Wirtszelle lösen und weiterverbreiten kann. Wendet man den *Sternanis* schon bei den ersten Erkältungsanzeichen an, wird der Infekt oft bereits im Keim erstickt. Diese Erfahrung haben bereits unzählige Menschen auch in Europa gemacht, wo der *Sternanis* erst seit etwa 20 Jahren Verbreitung findet. Davor war er im deutschsprachigen Raum fast nur Naturheilkundlern, die sich mit der Traditionellen Chinesischen oder Thailändischen Medizin befassen, bekannt.

Die Psyche spielt mit

Wenn wir uns hilflos, bedrückt, niedergeschlagen oder traurig fühlen, sinkt der Brustkorb und wir atmen flacher. Bedrückende Themen werden oft schon seit der Kindheit mitgetragen und schaden der Lunge. Daraus kann auch erst viele Jahre nach dem emotionalen Trauma eine erhöhte Erkältungsanfälligkeit auftreten. Gesprächstherapie kann grundlegend helfen und der *Sternanis* trägt ebenfalls bei! Sein ätherisches Öl wirkt tröstend auf die Psyche. Es dringt sofort in das limbische System des Gehirns ein und löst in diesem ältesten Gehirnteil Gefühle von Trost und Geborgenheit aus, die dem Lungen-Qi sehr zu Gute kommen. Eine Sternanis-Kapsel sollte dunkelbraun sein, intensiv nach ätherischem Öl riechen und ohne Beistoffe verkapsuliert sein, dann ist die Qualität perfekt.

> Bei Erkältung noch zu beachten

- Wenn Kälte eingedrungen ist, den Körper mit heißem Fußbad wärmen oder einer Wärmeflasche in den Nacken oder Rücken.
- Auf Zitrusfrüchte, Aspirin und Vitamin C sollte man hingegen zunächst verzichten. Aus Sicht der TCM kühlen sie noch mehr und die Erkältung geht tiefer! Sie sind erst dann sinnvoll, wenn Fieber hinzukommt.
- Husten kann man bei Kindern über Nacht lindern, indem man den Sternanis (Kapsel öffnen) mit etwas Olivenöl oder Creme vermischt und auf die Fußsohlen reibt. Socken darüber ziehen und ab ins Bett! Die ätherischen Öle dringen über die Fußreflexzonen ein, lösen den Schleim über Nacht und er ist leichter abzuhusten.

Viel Feuchtigkeit und Schleim?

Rinnt die Nase, ist die Zunge weiß belegt, groß geschwollen mit Zahnabdrücken seitlich, dann hat sich laut TCM eine Menge pathogener Feuchtigkeit im Körper angesammelt. Jetzt sollte man auf Abkühlendes wie Rohkost, kaltes Essen, Mineralwasser und Verschleimendes wie Zucker, Milchprodukte, Banane, Zitrusfrüchte, Schweinefleisch und Weizen (Brotmahlzeiten) verzichten. Nur ja keine Milch mit Honig oder abkühlende Vitamin C-haltige Getränke zu sich nehmen! *Sternanis* ist hingegen günstig, weil er wärmt und „Schleim-Kälte" samt deren Folgen wie Husten und Bronchitis aufzulösen imstande ist.
Reicht er nicht aus, um mit der Feuchtigkeit fertig zu werden, leitet der *Fu ling Vitalpilz* noch mehr pathogene Feuchtigkeit aus und auch seine Steigerungsstufe, den Schleim. Bei Feuchtigkeit und Schleim kann auch das trocknende und stark entzündungshemmende Ayurveda-Harz Guggul (gemischt mit dem milzstärkenden P*leurotus Vitalpilz* und dem trocknenden Thymian) in der Tiefe helfen. *Guggul* – die indische Myrrhe – kann aber auch für Erstverschlimmerungen sorgen, wenn es gleichzeitig tiefe Schleimablagerungen (in Gelenken, Gefäßen, Zysten usw.) zu transformieren beginnt.

Fieber braucht etwas anderes

Steigt Fieber hoch an und/oder der Zungenbelag wird gelblich als Zeichen für Hitze und Entzündung, ist es an der Zeit, zu kühlen statt zu wärmen. Durch die Hitze droht außerdem Trockenheit. Der Sternanis ist hier kontraproduktiv, ebenso sind es der Astragalus, der Fu ling und Guggul. Dafür treten andere immunstärkende, entzündungshemmende

und fiebersenkende Natursubstanzen den Dienst an. Ideal ist etwa das während Corona sehr bewährte B*aikal Helmkraut mit Andrographis*. Es sollte bei Grippe unbedingt zur Hand sein. Denn Fieber wird zuverlässig und auf gesunde Weise gesenkt, das Immunsystem massiv unterstützt, Viren werden abgewehrt, Entzündungen gelindert und sekundäre bakterielle Infektionen, die mit Antibiotika behandelt werden müssen, können fast immer verhindert werden. *Acerola Vitamin C* kühlt ebenfalls und Zitrusfrüchte sind auch nicht verkehrt. Erhitzendes wie Ingwer, Zimt, Nelke oder Thymian lässt man jetzt besser weg, auch scharfes Essen passt nicht.

Trockenheit und Reizhusten

Wenn man die stark verschleimte Phase und Entzündung bereits hinter sich hat, zeigt sich oft ein anstrengender, schlafraubender Reizhusten ohne Auswurf als Folge der Trockenheit, die durch die Hitze entstanden ist. Das YIN ist verlorengegangen und muss ersetzt werden! In diesem Fall gibt es zwei Heilpilze, die besonders gut helfen: Den *Auricularia* und den *Tremella Vitalpilz*. Der *Auricularia* ist auch als Blutverdünner bekannt, während der *Tremella* ein wahrer Schönheitspilz ist und für eine jugendliche Haut dank mehr Hyaluronsäure und Kollagenproduktion steht. Beide Pilze lindern Reizhusten, der *Tremella* eventuell sogar noch etwas schneller als der *Auricularia*. Außerdem kann bei trockenem Husten jetzt auch Milch mit Honig oder befeuchtendes Birnenkompott guttun.

Energiemangel und Kurzatmigkeit

Bei langanhaltendem Husten geht viel Lungen-Qi verloren. Das vordere Zungendrittel ist weiß belegt und es zeigen sich Symptome wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit, kraftloses Husten, flüssiger klarer Schleim, Darmträgheit, spontanes Schwitzen schon bei leichter Anstrengung und eine schwache Stimme. Symptome, die sich sowohl mit dem *Sternanis* als auch mit der in diesem Zusammenhang schon genannten *Astragalus* Wurzel bessern können.

Sternanis bei Darmbeschwerden

Wir haben anfangs schon erwähnt, dass das Partnerorgan der Lunge nach der TCM der Dickdarm ist. Die wärmende Wirkung des *Sternanis* werden alle jene zu schätzen wissen, die einen „kalten Bauch" haben mit Schmerzen, Blähungen, Übelkeit, Magenschwäche und Aufstoßen. So manchem hat der *Sternanis* außerdem schon bei Verstopfung aufgrund eines verkrampften Darms geholfen.

Sternanis bei Anspannung und Stress

In der westlichen Naturheilkunde ist der *Sternanis* als spannungsreduzierendes Adaptogen bekannt. Er unterstützt die Stressanpassung und entkrampft eben auch noch, was sich schließlich auf den ganzen Körper positiv auswirkt. Etwa lindert der *Sternanis* Kopfschmerzen, angespannte Muskulatur oder eine Reizblase. Auf den Punkt gebracht: Er ist ein wahres Heilmittel, von dem man sich viel erwarten kann, wenn man ihn richtig einsetzt!

> Wärmende Nahrungsmittel im Herbst

Im Herbst sind zur Unterstützung der Lunge mehr warme Gerichte und weniger scharfe Gewürze als im Sommer angezeigt, ausreichend Flüssigkeit als Suppe oder Tee (wärmende Sorten wie *Tulsi Tee*) und Nahrungsmittel, die das Lungen-Qi fördern wie Rundkornreis, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Birnen oder Weintraubenkompott, weißer und schwarzer Rettich, Karfiol, Lauch, Radieschen, Zwiebel, Kohl oder Fenchel.

FRAGEN& ANTWORTEN

LYMPHSTAU

Ich neige zu Lymphstaus und suche Hilfe. Auch Wasser in den Beinen verfolgt mich. Ich würde gern mit Sport beginnen, aber die Schwellungen behindern mich.

F&A Zunächst: Schulmedizinisch muss abgeklärt sein, woher die Schwellungen kommen, um keine ernste Störung – etwa des Herzens oder der Niere – zu übersehen. Das beste Mittel unserer Meinung nach gegen Lymphstaus ist der *Polyporus Vitalpilz*, der gleich auch noch entwässert. Gute Dienste leistet auch immer wieder die *Brennnessel*. Sie wirkt gegen Entzündungen und spült die Nieren durch, entlastet aber außerdem Leber und Darm.

AUGENSCHWÄCHE

Meine Augen werden von Jahr zu Jahr schlechter. Ich arbeite viel am Bildschirm, das ist natürlich schlecht, aber vielleicht gibt es ja eine Unterstützung aus der Naturmedizin für mich?

F&A Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt daher, dass man immer im gleichen Abstand vor dem Bildschirm sitzt und in immer gleicher Entfernung für lange Zeit auf den Bildschirm starrt. Außerdem: Normalerweise reinigen sich die Augen selbst, indem das Augenwasser zirkuliert und dabei auch die Augen befeuchtet. Wenn aber Blaulicht des Bildschirms ins Augenwasser trifft, wird es erhitzt, dadurch erhöht sich der Augendruck und der normale Zirkulationskreislauf beginnt zu stoppen. Die Schmutzteilchen sinken hinter dem Auge ab und vorne wird das Auge nicht mehr befeuchtet. Trockene, entzündete, juckende, geschwollene Augen sind die Folge. Was hilft? Eine Blaulichtfilterbrille! Neben den Brillen gibt es wirksame Natursubstanzen wie die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die aus den gelben Farbstoffen der Studentenblume gewonnen werden. Eine gut ausgebildete Schicht *Lutein* und *Zeaxanthin* auf dem gelben Sehfleck (Makula) arbeitet als eine Art Blaulicht-Filter. Die Carotinoide konzentrieren sich im Augengewebe und schützen es vor schädlichem Blaulicht und auch vor UV-Licht. Sie minimieren das Risiko für Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblinden im Alter – um 40 Prozent und für Grauen Star um 20 Prozent. Wer viel Blaulicht ausgesetzt ist, sollte immer wieder eine „Augenkur" mit *Lutein-Zeaxanthin* machen.

HAUSSTAUBMILBE

Mein Sohn (14) hat schon länger eine Hausstauballergie mit Atemproblemen. Bettzeug und Matratzen haben wir angepasst, aber es ist nicht besser geworden.

F&A Oft kann man mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* helfen, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten bildet. Es können auch noch Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* oder der *Reishi* helfen. *Schwarzkümmelsamen* lindert allergische Atemprobleme ebenfalls.

ANSTRENGUNGS-ASTHMA

In meiner Klasse ist ein Mädchen, das bei Anstrengung im Sportunterricht Asthma bekommt. Ich würde ihr gerne helfen. Wissen Sie Rat?

F&A Eines der besten Mittel bei Anstrengungsasthma ist *Krillöl*. Zumindest sind die Omega-3-Fettsäuren einen Versuch wert.

ALZHEIMER

Haben Sie einen Tipp gegen Alzheimer? Seit meine Tante daran erkrankt ist, fürchte ich, dass es mich auch treffen könnte.

F&A Wir konzentrieren uns hier auf das Wichtigste: Alzheimer wird mit einer mangelhaften Bildung des Nervenwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht zuführen, da er die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Der *Hericium Vitalpilz* enthält aber zwei Stoffe, die das können: die Hericenone und Erinacine. Außerdem sorgt der *Hericium* für Nervenregeneration, fördert neue und stärkt Verästelungen der Gehirnnerven. Kombinieren könnte man ihn mit *Curcumin*. Es schützt die Nerven und beeinflusst alle Faktoren, die bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielen. Sehr wichtig ist überhaupt der *Vitamin B-Komplex*. Er ist wichtig zur Senkung von erhöhtem Homocystein im Blut (ein Alzheimer-Auslöser), ältere Menschen mit niedrigen Vitamin B12-Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer.

MSM

PFLANZLICHER SCHWEFEL FÜR GELENKE & MEHR

Kennen Sie MSM? Wir schätzen den pflanzlichen Entzündungshemmer schon sehr lange bei Gelenks- oder Schleimbeutelentzündungen und Allergien. Er wird alleine oder auch zusammen mit Krillöl oder Weihrauch gegeben. Solche Kombinationen sind bewährt und beliebt, weil sie sowohl bei akuten als auch bei chronischen Entzündungen sehr gut helfen können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Paul Ebert, BSc.

Seine Bezeichnung Methylsulfonylmethan klingt zwar unglaublich chemisch, ist aber ein Geschenk der Natur und wichtiger Baustoff des Lebens. *MSM* – nicht zu verwechseln mit der Chlorverbindung MMS! – stammt ursprünglich aus dem Meer, wo schwefelhaltiges Gas von Meeresplankton freigegeben wird, in die Atmosphäre hochsteigt und mit dem Regen auf die Erde zurückkommt. Dort sammelt es sich in kleinsten Mengen in Bäumen, Gräsern, Gemüsen und Tieren an. MSM ist also in unserer Nahrungskette vorhanden, doch nicht stabil und geht leicht durch Intensivlandwirtschaft, moderne Lebensmittelbearbeitung, Lagerung und Kochen verloren. Während sich in Rohmilch beispielsweise noch 2-5 mg MSM pro Liter finden, sind es in pasteurisierter Milch nur noch weniger als 0,25 mg/l.

MSM ist sehr rein erhältlich

Nennenswerte Mengen *MSM* kommen eigentlich nur noch in frischen, rohen, biologischen Lebensmitteln vor wie Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Kohl und Brokkoli. Es kann aber aus Pflanzen im Destillationsverfahren in 99,9 Prozent Reinheit gewonnen werden. Kanadische Kiefern, die unter Schutz gestellt wurden, dürfen zwar heute nicht mehr dafür verwendet werden, rein pflanzlich ist es aber immer noch. Daneben gibt es noch synthetisches MSM am Markt.

Als Nährstoff nicht anerkannt

Da wir 5mal mehr organischen Schwefel als Magnesium und sogar 40mal mehr als Eisen brauchen, stellt sich nun die Frage, ob es tatsächlich zu einem Schwefelmangel kommen kann. Immerhin ist Schwefel an vielen Prozessen beteiligt und daraus folgernd man kann von einer notwendigen Mindestversorgung von 900 mg MSM täglich ausgehen. Inoffiziell, denn in der Medizin tritt Schwefel zwar gelegentlich etwa in Form von Thermalbädern oder Trinkwasserkuren in Erscheinung, ein anerkannter Nährstoff ist er aber dennoch nicht.

Gelenksfunktion hängt von Schwefel ab

Bei Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat stößt fast jeder irgendwann auf die aufbauende Wirkung von *MSM*. Denn ein Schwefelmangel macht sich genau am Gelenk schnell bemerkbar, hängt doch seine volle Funktionsfähigkeit von Schwefel ab. Als Bestandteil der Gelenksflüssigkeit und der Innenschicht der Gelenkskapsel hat *MSM* sogar Schlüsselfunktion für den Aufbau von gesundem Knorpelgewebe. Gleichzeitig wirkt *MSM* durch seine antioxidative Wirkung dem Knorpelabbau entgegen.

Reduziert Schwellung und Druck

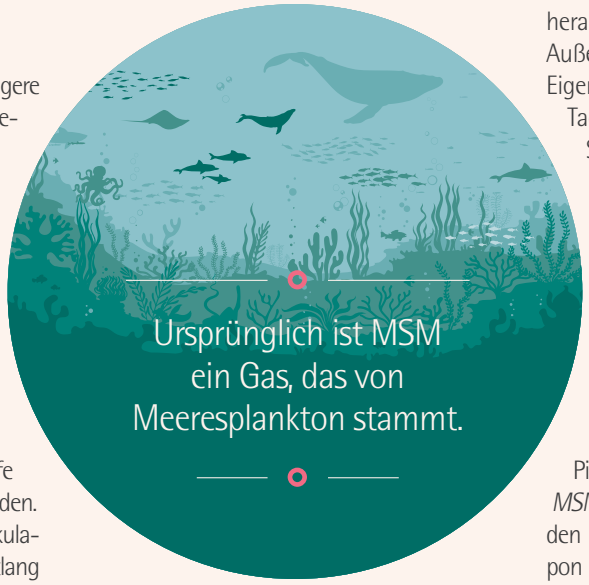
Entzündete Gelenke weisen eine niedrigere Schwefelkonzentration auf als gesunde Gelenke. *MSM* wirkt hier nicht nur entzündungshemmend und schmerzstillend, es reduziert auch noch Schwellung und Druck auf die umliegenden Nerven, indem es die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht. Das Areal wird verstärkt durchblutet. Sauerstoff, Nährstoffe und körpereigene schmerzhemmende Hormone gelangen leichter in die Zelle. Gewebsflüssigkeit, die die Schwellung verursacht, sowie Entzündungsstoffe können besser aus der Zelle geschleust werden. *MSM* sorgt außerdem dafür, dass die Muskulatur entspannt und die Schmerzleitung entlang der Nervenfasern unterdrückt wird.

Wo man MSM einsetzt

Aus all den genannten Gründen sprechen etwa Sportverletzungen oder Verletzungen durch Operationen, überstrapazierte Muskeln, Bänder- und Sehnenverletzungen, Bandscheiben, Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündung, Tennisarm, Zysten, Verstauchungen, Zerrungen, Karpaltunnelsyndrom, Prellungen, schmerzende Muskeln und Gelenke sehr gut auf *MSM* an. Der Schmerz wird nicht, wie bei vielen chemischen Substanzen, völlig ausgeschaltet. Es tritt aber eine Entlastung auf vielen Ebenen ein und dadurch bilden sich Schmerzen zurück.

Entkrampft die Muskulatur

MSM kann durch seine entkrampfende Wirkung außerdem bei Spannungskopfschmerzen, Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und verhärteten Muskeln helfen. Auch bei den üblichen Nackenverspannungen wirkt *MSM* überraschend schnell und zuverlässig. Außerdem ist *MSM* von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren aus denen das Muskelgewebe besteht. *MSM* wird daher oft von Sportlern eingesetzt, um einer Überanstrengung der Muskulatur entgegenzuwirken und die Rekonvaleszenz zu verkürzen. Bei Verletzungen beschleunigt MSM die Wundheilung und ist als Bestandteil des Bindegewebes für dessen Regeneration mitverantwortlich.



Schmerzstudien zu MSM

Im englischsprachigen Raum ist MSM, auch das synthetisch hergestellte, weit bekannter als bei uns und es gibt große Studien dazu. Professor Earl L. Mindell von der Pacific Western University von Los Angeles, zitiert in seiner Abhandlung über MSM 1997 über 40 Studien aus den vorangegangenen 20 Jahren. Prof. Stanley Jacob, Direktor der Schmerzklinik in Portland, präsentierte 1999 eine Langzeitstudie mit rund 18000 Schmerzpatienten, die 20 Jahre lang regelmäßig *MSM* erhielten. Durchschnittlich 70 Prozent der Patienten wurden weitgehend oder sogar vollkommen schmerzfrei. Er erforschte *MSM* bei verschiedenen Schmerzzuständen von rheumatischer Polyarthritis, Rückenschmerzen, Fibromyalgie-Syndrom, Gelenkschmerzen, Gichtbeschwerden, Migräne und Nervenschmerzen. Und das an 15.000 Patienten!

Was leistet MSM sonst noch für uns?

Beschwerden im Bewegungsapparat sind für die meisten der erste Kontakt mit *MSM*. Dass sich bei der Einnahme auch andere gesundheitliche Probleme lösen, ist für viele eine Überraschung. Die folgende Passage informiert Sie, was man von organischem Schwefel sonst noch erwarten kann.

Hilfe bei Allergien

MSM bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert damit Allergenen die Anhaftung. Die Wirkung reicht nahezu an die von Antihistaminika heran, jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis von zwei Kapseln (2 g) hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien.

Gegen Parasiten und Pilze

Organischer Schwefel ist eine Geheimwaffe der Pflanzenwelt gegen Pilze, Mehltau und andere Krankmacher. Warum nicht auch für den Menschen? Bei Pilzen (Hautpilz, Fußpilz, Vaginalpilz) kann *MSM* lokal (und innerlich) angewendet werden (in antimykotische Creme mischen, Tampon eintauchen). *MSM* ist außerdem äußerst wirksam bei Parasiten wie Würmern aller Art, wobei Forscher davon ausgehen, dass *MSM* die Parasiten daran hindert, die Oberflächenrezeptoren der Schleimhaut zu erreichen. Man nimmt über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten zwei Kapseln pro Tag, überhaupt, wenn man Haustiere hat.

Bei Brust- und Darmkrebs

MSM ist begleitend bei allen Krebsarten aufgrund seiner vielfachen Wirkungen auf den Zellstoffwechsel günstig. Die Einnahme von *MSM* kann Brustkrebs verlangsamen. Bei Dickdarmkrebs hat es ebenfalls wachstumshemmende Wirkung.

Lindert Gastritis und Sodbrennen

Bei säurebedingter Gastritis wirkt *MSM* entzündungshemmend und stärkt die Magen-

> MSM RICHTIG KOMBINIEREN

MSM wirkt zwar auch alleine sehr gut, durch Kombination mit anderen Natursubstanzen kann man aber oft noch schneller vorankommen:

MSM, Silizium und Cissus
Bei allen Schäden von Sehnen, Bändern, Gelenken, selbst bei Arthrose oder älteren Verletzungen. Für die Anregung strukturbildender Zellen im Bereich der Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe sowie für elastische, starke Knochen. Bei Osteoporose und Knochenbrüchen muss auch noch genug Magnesium vorhanden sein.

MSM, Weihrauch und Krillöl
Sehr stark entzündungshemmende Kombination bei allen Entzündungen im Bewegungsapparat wie etwa Arthritis oder Karpaltunnelsyndrom. Zur Senkung des CRP-Werts, etwa auch vor einer geplanten Operation. Senkt auch oxidativen Stress und hat damit günstigen Einfluss auf Knorpeldegeneration.

MSM und Silizium
Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe profitieren von *MSM* zusammen mit *Silizium.*

MSM und kolloidales Magnesiumöl
Bei allen Schmerzen in der Muskulatur, etwa durch Überforderung, Verhärtungen oder Verkrampfungen ist die begleitende äußerliche Anwendung von *kolloidalem Magnesiumöl* hervorragend.

MSM, Silizium und Vitamin K2
Bei Kalkschulter.

MSM und Cordyceps Vitalpilz
Bei Schmerzen im unteren Rücken.

MSM, Reishi Vitalpilz und Schwarzkümmelsamen
Bei allergischem Asthma und anderen allergischen Symptomen. Wahlweise kann bei Allergien zu *MSM* auch die *Katzenkralle* und der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* kombiniert werden.

MSM, Silizium und Tremella Vitalpilz
Gegen Faltenbildung, zur Verjüngung, Verbesserung der Hautstruktur, gegen trockene Haut. Bei Atemproblemen und trockenem Reizhusten.

MSM, Silizium und Fu ling Vitalpilz
Bei Cellulite und Ödemen.

MSM und Polyporus Vitalpilz
Bei Lipödem und Lymphstau.

MSM und Fu ling Vitalpilz
Bei Hautausschlägen, die in Verbindung mit Bläschen und Krusten stehen und nässen, wie Neurodermitis oder Kontaktekzem. Bei Psoriasis.

MSM und Guggul
Bei Akne und rheumaähnlichen Gelenkschmerzen.

MSM und Papayablatt
Bei Parasiten, Rosacea und zur Krebsbegleitung.

MSM, Silizium und Grapefruitkernextrakt
Bei Pilzinfektionen und Blasenentzündung.

MSM und Hericium Vitalpilz
Bei Gastritis und anderen Magenproblemen, auch bei Helicobacter pylori.

MSM und Sango Meereskoralle
Bei Sodbrennen und zur Entsäuerung des Gewebes.

MSM und Shilajit Huminsäure
Zur Tiefenreinigung des Bindegewebes, Entschlackung und Entgiftung.

schleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhältig sind. In einer klinischen Studie konnte gezeigt werden, dass während der Einnahme von *MSM* bei 75 Prozent der Patienten die Einnahme von Mitteln gegen Magensäure stark reduziert bzw. überflüssig wurde.

Unterstützt Diabetiker
Bei Diabetikern verbessert *MSM* die Aufnahme von Glukose und vermindert die Insulinresistenz.

Gegen Verstopfung
Schwefel ist ein Bestandteil der Darmschleimhaut. *MSM* stärkt sie und hilft bei chronischer Verstopfung.

Für das Immunsystem
MSM reduziert Autoimmunreaktionen und ist daher bei allen Autoimmunerkrankungen von Bedeutung.

Gut zur Lunge
Schwefel ist ein Bestandteil der Epithelien der Bronchien, daher kann *MSM* bei Lungenproblemen extrem gut helfen. Bei Asthma, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten, Tuberkulose und Raucherhusten hat *MSM* auf die Elastizität der Lungenbläschen eine sehr positive und regenerative Wirkung. Wahrscheinlich spielen verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen sowie entzündungshemmende und antibakterielle Effekte ebenfalls eine Rolle.

Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe
Gesunde Haut sowie schöne Haare und Nägel haben einen sehr hohen Gehalt an Schwefel. *MSM* ist entscheidend für die Bildung von Keratin, dem Baustein, der Haare dicker und Nägel härter macht. Schwefel fördert den Aufbau von Kollagen und Elastin im Bindegewebe, macht die Haut weicher, elastischer und straffer, wirkt der Faltenbildung entgegen und lässt uns jünger aussehen. *MSM* fördert die Wundheilung, entgiftet, hemmt Entzündungen und ist günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen sowie bei Neurodermitis.

Das beste Entgiftungsmittel

MSM macht die Zellwand viel elastischer und durchlässiger. Damit schafft es überhaupt erst die Voraussetzung für gute Entgiftung! Zusätzlich wirkt es ausleitend in Hinblick auf chemische Stoffe und Schwermetalle aus dem Gehirn, wo sich etwa Quecksilber und andere Schwermetalle ansammeln und beispielsweise für Depressionen verantwortlich sein können. Eine Dosis zwischen drei und sechs Gramm – drei bis sechs Kapseln – über einige Monate reicht dafür normalerweise aus, unter therapeutischer Begleitung kann sie auch höher sein.

Über den Co-Autor:
Paul Ebert, BSc.
Nach seinem Studium der technischen Physik macht der Sohn von Dr. med. Michael Ehrenberger derzeit den Abschluss in Pharmazie. Er ist seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH.

Optimiert Heilprozesse

Ist die Zellwand durch MSM flexibler, wird außerdem jedes Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst, da Krankheit immer mit höherem Transport rund um die Zelle, in die Zelle und aus der Zelle verbunden ist.

Unterstützt Durchblutung und Nährstoffversorgung

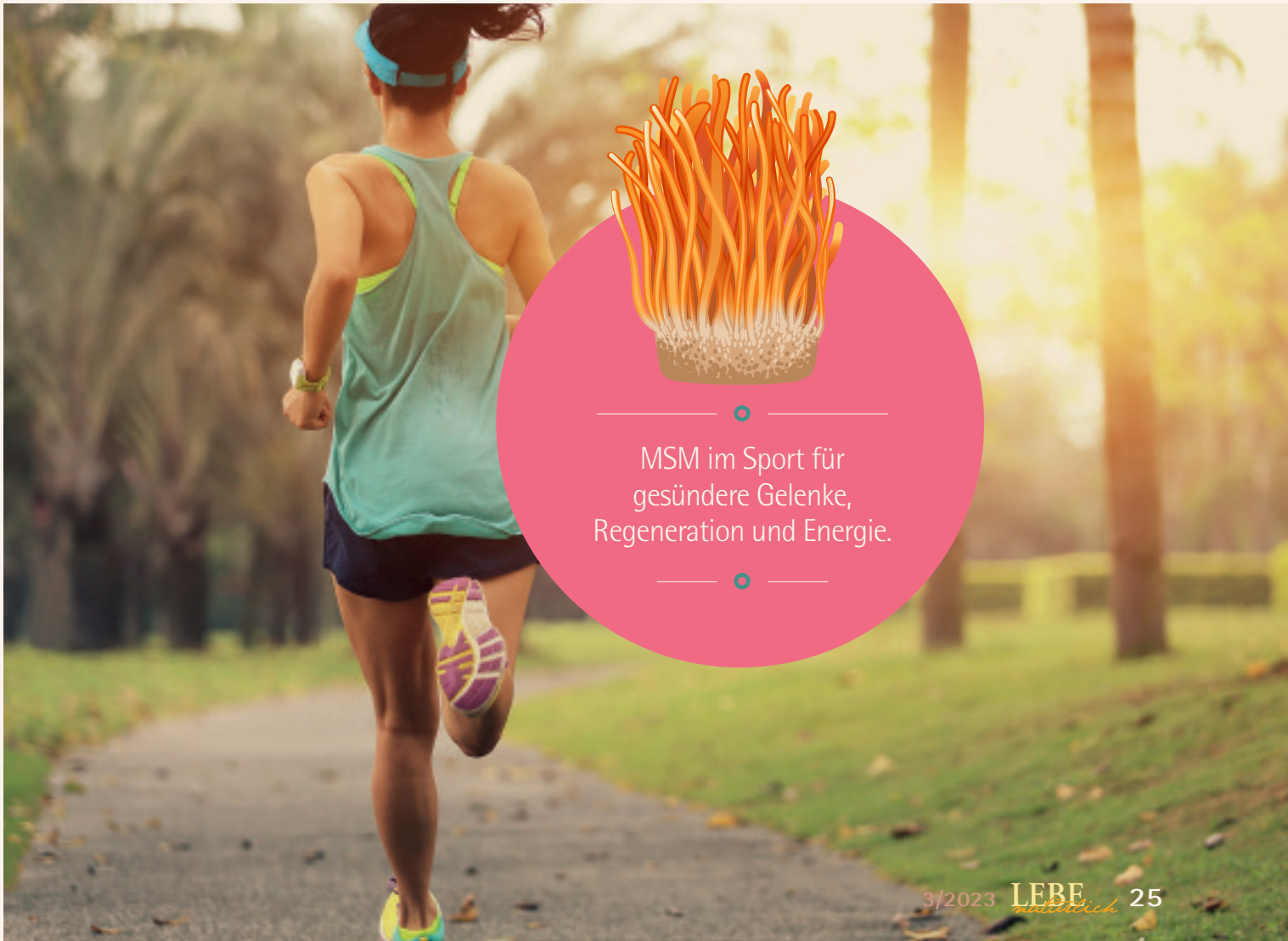
Der Blutkreislauf profitiert ebenfalls von *MSM*. Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden bis in all die kleinen und kleinsten Gefäße und ins Gehirn verbessert. Außerdem wird die Nährstoffversorgung optimiert und jedes andere Nahrungsergänzungsmittel wirkt besser.

Mehr Glutathion, mehr Energie

Zur Glutathionbildung wird organischer Schwefel benötigt. Ist zu wenig Glutathion vorhanden, verfällt die Zelle in einen Gärungsstoffwechsel mit 15mal geringerer Energieausbeute und vermehrter Säurebildung. Indirekt unterstützt *MSM* deshalb die Energiegewinnung in der Zelle, die nur unter Anwesenheit des Antioxidans Glutathion aerob und „sauber" ablaufen kann.

Die beste Dosierung

MSM wirkt üblicherweise in Dosen von zwei bis sechs Kapseln (unsere Erfahrungen beziehen sich auf Kapseln mit einem Gramm Füllmenge, daher entspricht das zwei bis sechs Gramm) Auch höhere Dosen sind ohne Nebenwirkungen. Letztlich hängt die benötigte Dosis vom Grad des persönlichen Bedarfs ab, vom Körpergewicht, vom Schweregrad der Entzündung und ähnlichem. Vor allem bei Entzündungen mit Schwellungen ist eine höhere Anfangsdosierung von etwa fünf Kapseln über den Tag verteilt günstig. Nach etwa drei Wochen kann man auf zwei Kapseln reduzieren. Wenn alles abgeklungen ist, macht es bei Gelenksproblemen Sinn, mit einer kleinen Erhaltungsdosis von ein bis zwei Kapseln täglich fortzufahren. Alle Angaben sind auf natürliches, reines *MSM* ohne Beistoffe bezogen, das aus Destillationsverfahren gewonnen wurde.



NÄCHTLICHEN HARNDRANG BESIEGEN

UND ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

Hat man am Vorabend spät noch etwas getrunken oder gegessen, dann ist es zwar lästig, aber ganz normal, wenn man nachts zur Toilette muss. Es kann aber auch ein Symptom sein, eine Warnung, die nicht unbeachtet bleiben sollte. Je nachdem, was hinter dem nächtlichen Harndrang steht, können unterschiedliche Natursubstanzen hilfreich sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man sollte bis mittags am meisten trinken. Wenig trinken ist hingegen keine Lösung gegen nächtlichen Harndrang. Denn dadurch wird das Fassungsvermögen der Blase nur kleiner und der Harndrang entwickelt sich schon bei kleineren Harnmengen.

Verlust von Wärme und Energie: Nieren-Yang-Mangel

Probleme mit der Blase gehen für TCM-Therapeuten von der Niere aus. Fehlt es der Niere an Wärme und Energie – das wird als Nieren-Yang-Mangel bzw. Nieren-Qi-Mangel bezeichnet – macht sich das mit verschiedenen Anzeichen bemerkbar, zu denen auch nächtlicher Harndrang gehört. Frieren, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit in den Knien und in der Lendengegend, Reizblase, Schwerhörigkeit, breiiger Stuhl, Blähungen und Verdauungsprobleme sind schon fortgeschrittene Symptome des Nieren-Yang-Mangels. Neben einer Ernährung mit zu viel Rohkost statt gekochten Gerichten kann Angst die Lebensenergie der Nieren stören, denn sie erschöpft auf Dauer das Nierenfeuer. Angst fühlt sich kalt an. Und genau das ist auch das Leitsymptom des Nieren-Yang-Mangels.

Verlust von Substanz: Nieren-Yin-Mangel

Eine zweite wichtige Ursache für den Energieverlust der Niere ist ein bereits seit längerem bestehender Nieren-Yin-Mangel, der dann noch zu oben Genanntem hinzukommt. Stress, Auspowern, Schlafmangel und langes Aufbleiben fördern diesen Mangel, der mit Substanzverlust gleichzusetzen ist. Irgendwann macht sich Osteoporose bemerkbar, ein Substanzverlust der Knochen, die in der TCM von der Niere regiert werden. Symptome eines Nieren-Yin-Mangels sind weiters Hitzewallungen, Nachtschweiß, innere Unruhe, Erschöpfung, Ergrauen der Haare, Haarausfall, Unfähigkeit sich zu entspannen, Probleme mit den Zähnen, Rückenschmerzen im unteren Rücken und noch einiges mehr.

Cordyceps und Maitake Vitalpilz helfen

Bei Nieren-Yang-Mangel und Nieren-Qi-Mangel ganz klar: Der *Cordyceps Vitalpilz*! Er unterstützt Niere und Blase, fördert Potenz und Libido, verbessert den Schlaf, beendet nächtlichen Harndrang. Mit dem *Cordyceps* geht es vielen auch psychisch viel besser. Er beruhigt Emotionen und hilft aufgrund seines reichlichen Gehalts an der Aminosäure L-Tryptophan und seiner hemmenden Wirkung auf das Enzym Monoaminoxidase (MAO) sogar bei Depressionen.
Der *Cordyceps Vitalpilz* stärkt erfreulicherweise außerdem das Nieren-Yin. Das kann auch der *Maitake Vitalpilz* und bessert die genannten Symptome, insbesondere die Knochendichte. Beide Vitalpilze sind wunderbar zu kombinieren.

Östrogenmangel bei Frauen im Wechsel

In den Wechseljahren der Frau nimmt nächtlicher Harndrang häufig zu. Laut TCM liegt in dieser sensiblen Zeit meist ein Nieren-Yin-Mangel vor. Der *Cordyceps Vitalpilz* hilft dabei doppelt, weil er das Nieren-Yin stärkt und auch eine hormonell ausgleichende Wirkung zeigt. Er wird bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasenschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel. Er ist aber schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz des Stoffwechsels und verbessert die Stimmung. Der *Granatapfelextrakt* ist eine weitere Möglichkeit, bei Blasenproblemen und Östrogenmangel einzugreifen, nicht nur im Wechsel. Bei einer Reizblase mit ständigem Harndrang und brennenden Schmerzen ohne bakterielle Ursache kann der entspannende, wärmende *Sternanis* hilfreich sein.

Prostatawachstum bei Männern

Ab dem 40. Lebensjahr hat die Prostata in etwa die Größe einer Walnuss. Danach beginnt sie zu wachsen - mitunter bis zur Größe einer Zitrone – und drückt unablässig auf die Blase. Das verursacht Beschwerden wie häufiger Harndrang, vor allem nachts, Schmerzen beim Wasserlassen oder das Gefühl, die Blase nie vollständig entleeren zu können. Der Harnstrahl ist schwach, unterbrochen und es kann zu Erektionsstörungen kommen. Mit nur einmal Aufstehen nachts ist man noch gut dran. Auch sechs, sieben Mal sind möglich und dann ist guter Schlaf nahezu ausgeschlossen. Bevor wir zur westlichen Schulmedizin kommen: In der TCM hängt die Prostata, wie das gesamte Urogenitalsystem beider Geschlechter, ebenfalls vom Funktionskreis Niere-Blase (Wasserelement) ab. Die Prostata vergrößert sich in erster Linie, wenn Nieren-Yang-Mangel herrscht. Wenn die beschriebenen Mangel-Symptome vorliegen, kann der *Cordyceps Vitalpilz* gut helfen.

Entzündung ist eigentlicher Grund

Prostatawachstum kann aber auch mit einer stillen Entzündung zusammenhängen, wie man in der westlichen Schulmedizin im Moment annimmt, nachdem man lange von Testosteron als Verursacher ausgegangen ist. In der Folge werden zu viele Wachstumsfaktoren gebildet. Vielleicht hilft hier wieder die TCM weiter? Die TCM sieht eine Prostataentzündung als Folge von „feuchter Hitze in der Blase", das ist etwas anderes als der Nieren-Yang-Mangel. Hintergrund können eine Infektion sein, Stress, Zeitdruck, scharfe und fettige Speisen. Aufschluss gibt schließlich die Zunge: Der Zungenkörper ist rot mit gelbem Belag an der Zungenwurzel.

Was man tun kann

Sägepalmextrakt mit Reishi

Es ist zwar (vermutlich) nicht mehr möglich, eine bereits vergrößerte Prostata wieder zu verkleinern. Man kann aber die Entzündung lindern und die Prostatazellen beruhigen.

Wer nachts nicht durchschlafen kann, fühlt sich morgens wie gerädert.

Etwa mit dem *Sägepalmextrakt*. Er bessert die Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung, einer Prostata- und Harnwegsentzündung, lindert nächtlichen Harndrang und reduziert Harnausscheidung samt sexuellen

Problemen. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang und die Restharnmenge nehmen ab, der Harnstrahl wird stärker, der nächtliche Gang zur Toilette seltener. Und das obwohl die Vergrößerung der Prostata selbst kaum beeinflusst wird! Acht Wochen *Sägepalmfruchtextrakt* (320 mg) brachte in einer Studie

- Eine Reduktion von rund 50 Prozent der Probleme mit der Harnausscheidung
- Eine Reduktion um 40 Prozent bei begleitenden sexuellen Problemen

Bewährt hat sich eine Kombination mit dem *Reishi Vitalpilz*. Dessen Wirkungen gehen noch weit über den *Sägepalmextrakt* hinaus. Der *Reishi* wirkt entzündungshemmend, immunstärkend, hilft beim Entspannen und verbessert den Schlaf. Allerdings wirken sowohl die Sägepalme als auch der Reishi leicht blutverdünnend und sollten nicht mit starken Blutverdünnern kombiniert werden.

Zinkmangel vermeiden

Auf jeden Fall sollte man auf eine gute Zinkversorgung achten. Zinkmangel fördert eine Prostatavergrößerung. Zink wirkt entzündungshemmend, kann die Muskulatur der Harnröhre entspannen und so zu einer besseren Entleerung beitragen. Mit Selen sollte man hingegen vorsichtig sein. Studien zeigten sogar erhöhtes Risiko für höhergradigen Prostatakrebs, Typ-2-Diabetes und dermatologische Auffälligkeiten.

Omega 3 kann erstaunlich wirksam sein

Alles, was mit stillen Entzündungen zu tun hat, hat Chance auf Besserung durch Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* - oder die vegane Form – Mikroalgenöl. Das ist das eine Argument für Omega-3-Fettsäuren. Das andere ist, dass eine überaktive Blase (Reizblase) auch etwas mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren zu tun haben kann. Und dann gibt es noch seltene Problematiken wie eine zu kleine Blase, bei der Omega-3-Fettsäuren ebenfalls helfen können. Wie im Fall eines 16jähriges Mädchens mit Behinderung, deren Blasen-Fassungsvermögen zu klein war und das deshalb operiert werden sollte. Das hat sich allerdings erübrigt, denn nach einem halben Jahr Einnahme von *Krillöl* hatte die Blase zum Erstaunen aller ihr normales Fassungsvermögen.

Was auch noch wichtig ist

Häufiger Harndrang, vor allem nachts, kann ein Zeichen für Prädiabetes sein und der Versuch des Körpers, Zucker über den Urin loszuwerden. Es gibt aber noch weitere Symptome, die für ärztliche Abklärung sprechen wie Brennen in der Blase bei Blasenentzündung, Rückenschmerzen und Fieber bei Niereninfekten oder Steinen in den Harnwegen. Entwässerungstabletten, Alkohol und Koffein können ebenfalls die Harnmenge erhöhen und genauso wie säurehaltige Lebensmittel – etwa Tomaten, Zitrusfrüchte – und scharfe Speisen die Blase reizen. Abends also besser darauf verzichten! Kaffee ist überhaupt ein negativer Faktor bei wiederkehrenden Blasenentzündungen.

> Nieren Yang-Mangel (Kälte)

Ursachen: Alterung, konstitutionelle Schwäche, Rohkost, manche Krankheiten

Symptome: Abneigung gegen Kälte, kalte Füße, eiskalte Finger, kalte Nasenspitze, kalter Unterbauch, schwache Knie, schwacher unterer Rücken (Bandscheibenvorfall), Schwäche in den Beinen, viel heller Urin, ängstlich, antriebslos, Ödeme an den Fußknöcheln, Schwerhörigkeit, Tinnitus (rauschend, tiefer Ton), Müdigkeit, nächtlicher Gang zur Toilette, Inkontinenz, Nachtröpfeln, Bettnässen bei Kindern, chron. Blaseninfektion ohne Bakterien, ausbleibende bzw. schmerzhafte Regelblutung, Ödeme, Durchfall morgens oder Verstopfung, Gewichtszunahme bei wenigem Essen, dunkle Augenringe, blasse bis lila Lippen

Frauen: Libidomangel, Frigidität, sehr schmerzhafte Menstruation, Ausfluss, Eierstockzysten

Männer: Libidomangel, Impotenz, langsame und zu wenig Spermien, Prostatavergrößerung

Zunge: Kurz, kraftlos, ev. geschwollen, blass, zittrig, lila bis blau, schwarze Zungenwurzel, Risse waagrecht, dünn weißer Belag oder ohne Belag

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), Grillen, Backofen, Kraftsuppen, Walnuss, Frühlingszwiebel, Lauch, Garnelen, Meeresfrüchte, Maroni, Süßreis, Wild, Lamm, Lachs, Thunfisch, Karotte, Fenchel, Haferflocken, Kirschen, Ziege, Zimt, Nelke, Sternanis, Pfeffer, Muskat, Bockshornklee, Wacholder, getrockneter Ingwer

Vermeiden: Nichts Bitteres wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, nichts Kühlendes wie Zucker, Weizen oder Dinkel und Produkte daraus, Tomaten, Gurken, Rohkost, Blattsalat, kalte Getränke, kein Mineralwasser, nichts Salzig-kühlendes wie Miso, keine Mineralienpräparate, nichts Sauer-kühlendes wie Joghurt, Rahm, Früchtetee, Zitrusfrüchte, Obstsäfte, Sauerkraut, Tiefgekühltes, Mikrowelle

> Nieren-Qi-Mangel (Schwäche)

Ursachen: Angst, Schock, schwaches Nieren-Yang, Schwäche des mittleren Erwärmers, konstitutionelle Schwäche

Symptome: Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken (Lumbal) und den Knien, kraftlos, ängstlich, antriebslos, unsicher, friert leicht (kalte Füße), leicht bläuliche Verfärbung unter den Augen, X-Beine, Plattfuss, chronische Lendenschwäche, lockere Zähne, Tinnitus, Haarausfall, Schwindel, Vergesslichkeit, Fersenschmerz, nächtlicher Harndrang, Inkontinenz, Bettnässen, Nachtröpfeln, viel heller Urin, Eiweiß im Urin

Bei Frauen: Schwache Regelblutung, Schmierblutungen, Weißfluss, Unfruchtbarkeit, drohende Fehlgeburt

Bei Männern: Vorzeitiger Samenerguss, Impotenz

Zunge: Blass, kurz, rund, feucht - eventuell geschwollen, dünner Belag

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), angeröstetes Getreide, Bratkartoffeln, gebratenes Gemüse, Backofengerichte, Druckkochtopfgerichte, Zimt, Ingwer, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam und Chiasamen geröstet, getrocknete Beeren, Wachteleier, Fischeier, Austern

Vermeiden: Bitteres wie Kaffee, Mineralwasser, Soda, Tiefkühlkost, Mikrowelle, bittere Salate - bei viel hellem Harn weniger trinken (viel trinken verletzt das Nieren-Qi)

> Nieren-Yin-Mangel (Hitze, Trockenheit)

Ursachen: Hitze, alle Emotionen verletzen das Yin (Hitze entsteht), mögliche Ursache ist auch Kälte, die in Hitze kippt (Milz Qi-Mangel führt zu Yang-Mangel und dann zu Yin-Mangel), Milz-Qi-Mangel führt zu Feuchtigkeit, kommt Hitze hinzu entsteht Schleim, wodurch die Produktion von Yin blockiert wird, Hitze durch Rauchen, Alkohol, scharfe Speisen, viel Sport, Infektionskrankheiten, Geldsorgen, viele Geburten, Gebärmutter- und/oder Gallenblasenentfernung, Chemo- und Strahlentherapie, Alterung, Drogen, Nachtarbeit, Schichtarbeit, viel Computerarbeit

Symptome: Schwindel, Vergesslichkeit (Langzeitgedächtnis), Tinnitus, (hohe Töne), Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken (Lumbal) und den Knien, Kopf-, Zahn-, Kieferschmerzen, trockener Stuhl, Verstopfung, Nachtschweiß, heiße Extremitäten, Osteoporose, Hüftarthrose, frühes Ergrauen der Haare (Schläfen), Schlaflosigkeit, Diabetes mellitus, trockene Haut, braune Pigmentflecken, Durst, Unruhe, schwarze Augenringe, tiefliegende Augen, rote, trockene, schmale Lippen, Altersflecken, Falten um den Mund, chronische Halsschmerzen, Ischias, trockene Kehle, plötzlicher Haarausfall (auch Augenbrauen, Wimpern), dunkler Urin, verminderte Harnausscheidung, Makuladegeneration, postoperative Depression durch Erschöpfung, Willensschwäche, schlechtes Langzeitgedächtnis, manische Zustände

Frauen: Trockene Vaginalschleimhaut, Zwischenblutungen, ausbleibende oder vorzeitige Regelblutung, Wechseljahrbeschwerden, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt

Männer: Vorzeitige Ejakulation

Zunge: Rot, dünn, kein oder wenig Belag, trocken, ev. Risse links und rechts ganz hinten im Bereich der Zungenwurzel, schmal bei Blutmangel, schief, halbseitig geschwollen, zittrig, Zungenwurzel schwarz und trocken

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), *Maitake Vitalpilz* (Kapseln), sehr gut sind Pilze, Algen, Innereien, Wachteleier, Knochensuppe, Entensuppe, Sesam, Hasel-, Wal-, Cashewnüsse, Chia, Leinsamen, Linsen, kalt gepresstes Öl, etwas Käse, Butter, Ghee, Kompotte, Bier

Vermeiden: Kein Kaffee, nichts Bitteres, keine Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Zigaretten, Drogen, kein hochprozentiger Alkohol, Essig, Lamm, Geflügel, Meeresfrüchte, Wild

bezahlte Anzeige

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

Kolloide

Bismut	100 ml	€ 45,90
Bor	100 ml	€ 45,90
Kalzium	100 ml	€ 44,90
Chrom	100 ml	€ 44,90
Eisen	100 ml	€ 44,90
Fullerene	100 ml	€ 44,90
Germanium	100 ml	€ 45,90
Glyko	100 ml	€ 29,90
Gold	100 ml	€ 45,90
Kalium	100 ml	€ 44,90
Kobalt	100 ml	€ 44,90
Kupfer	100 ml	€ 44,90
K6 Mix	100 ml	€ 45,90
Lithium	100 ml	€ 45,90
Magnesium	100 ml	€ 44,90
Mangan	100 ml	€ 44,90
Meteoreisen	100 ml	€ 44,90
Molybdän	100 ml	€ 44,90
Natrium	100 ml	€ 44,90
Nickel	100 ml	€ 44,90
Platin	100 ml	€ 45,90
Schwefel	100 ml	€ 44,90
Selen	50 ml	€ 56,50
Silber	100 ml	€ 28,90
Silizium	100 ml	€ 44,90
Tantal	100 ml	€ 44,90
Vanadium	100 ml	€ 44,90
Zink	100 ml	€ 44,90
Zinn	100 ml	€ 44,90

Kolloide Nachfüllpack

Germanium	200 ml	€ 83,90
Gold	200 ml	€ 83,90
Magnesium	200 ml	€ 79,50
K6 Mix	200 ml	€ 83,90
Silber	200 ml	€ 45,90
Silber	500 ml	€ 95,50
Silizium	200 ml	€ 79,50
Zink	200 ml	€ 79,50

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

Eisenöl	50 ml	€ 56,90
Germaniumöl	50 ml	€ 56,90
Goldöl	50 ml	€ 56,90
Kupferöl	50 ml	€ 56,90
Magnesiumöl	50 ml	€ 56,90
Silberöl	50 ml	€ 56,90
Siliziumöl	50 ml	€ 56,90
Zinköl	50 ml	€ 56,90
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe	€ 52,70

Monos

Bor	30 ml	€ 40,50
Chrom	30 ml	€ 40,50
Eisen	30 ml	€ 40,50
Germanium	30 ml	€ 40,50
Gold	30 ml	€ 40,50
Iridium	30 ml	€ 40,50
Kupfer	30 ml	€ 40,50
Magnesium	30 ml	€ 40,50
Mangan	30 ml	€ 40,50
Osmium	30 ml	€ 40,50
Palladium	30 ml	€ 40,50
Platin	30 ml	€ 40,50
Rhodium	30 ml	€ 40,50
Ruthenium	30 ml	€ 40,50
Silber	30 ml	€ 40,50
Silizium	30 ml	€ 40,50
Vanadium	30 ml	€ 40,50
Zink	30 ml	€ 40,50
Zinn	30 ml	€ 40,50
Zirkon	30 ml	€ 40,50

Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

Die odem Produkte

Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur

Programmiertes Trägermaterial erzeugt das odem Feld, das eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den Auswirkungen von Elektrosmog, Handystrahlung und geopathischen Belastungen schützt.
Die daraus entstehende natürliche Ordnung stimuliert die Vitalfunktionen, insbesondere das autonome Nervensystem, fördert die Reparaturfähigkeit, die Regeneration und die Regulation.
Die Wirkung ist nachweisbar über Herzratenvariabilitätsmessung, Dunkelfeldmikroskopie und Mikrozirkulationsmessung.

Für Harmonie und Wohlbefi nden sorgen odem Scheiben für Wohnung, Haus und Auto sowie odem Chips für das Handy und zwei Varianten (für Ruhe bzw. Aktivität) als Armband für das Handgelenk.

souls | repose odem	
schwarz, aus recyceltem PET	€ 123,-
schwarz, aus Leder	€ 135,-
activator | ease odem	
schwarz, aus recyceltem PET (weitere Modelle im online Shop)	€ 123,-
guardian odem	
für mobile Endgeräte ∅ 28 mm	€ 29,-
car odem für das Auto	€ 450,-
home | ambit odem ∅ 236 mm	€ 690,-
work odem für den Arbeitsplatz	€ 450,-

Neu im Sortiment 2023

anatis
nahrungsergänzungsmittel

bezahlte Anzeige

Katzenkralle	90 Kps.	€ 26,90
Tremella BIO	90 Kps.	€ 26,90
Fu ling BIO	90 Kps.	€ 26,90
Magnesium Komplex 5 in 1	90 Kps.	€ 26,90
Schwarzkümmelsamen BIO	180 Kps.	€ 26,90

anatis Naturprodukte

Acerola pur | 180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink | 90 Kps.	€ 27,00
BIO Akazienfaser | Pulver | 360 g	€ 30,90
Aloe vera | 90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I | 180 Kps.	€ 35,90
Aminosäuren III | 180 Kps.	€ 35,90
Aminosäure Glutamin | 350 g	€ 35,90
Aminosäure Lysin | 180 Kps.	€ 29,40
Aminosäure Threonin | 180 Kps.	€ 31,60
Aminosäure Tryptophan 180 Kps.	€ 31,60
Ashwagandha | 180 Kps.	€ 25,90
Astragalus+Goji +Angelica sinensis | 90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut+Andrographis | 90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut+Andrographis | 180 Kps.	€ 57,90
BIO Baobab Pulver | 270 mg	€ 30,90
BIO Baobaböl | 100 ml	€ 24,90
BIO Baobaböl DUO | 100 ml+30 ml	€ 35,90
Bittermelone | 60 Kps.	€ 22,90
Brahmi | 90 Kps.	€ 27,90
BIO Brennnessel | 180 Kps.	€ 24,90
Buntnessel | 180 Kps.	€ 37,90
CBD-Öl 10 % | 10 ml	€ 70,00
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2 | 90 Kps.	€ 42,90
Chlorella | 280 Plg.	€ 31,90
Cissus | 90 Kps.	€ 28,00
Cissus | 180 Kps.	€ 47,90
Cistus | 80 g	€ 22,90
BIO Curcuma | 90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™) | 90 Kps.	€ 42,60
Desinfekt Biomimetik | 200 ml	€ 18,50
Desinfekt Biomimetik | 1 Liter	€ 37,00
Eisen-Chelat | 90 Kps.	€ 24,90
Enzyme | 90 Kps.	€ 35,90
Granatapfel | 60 Kps.	€ 29,40
Grapefruitkern-Extrakt | 90 Kps.	€ 29,40
Guggul+Pleurotus | 180 Kps.	€ 45,90
Ingwer | 90 Kps.	€ 28,90
Krillölpremium + 6 mg Astaxanthin/Tds | 100 Kps.	€ 27,90
Krillölpremium + 6 mg Astaxanthin/Tds | 40 Kps.	€ 27,90
Krillöl premium + Vit D3 + Vit K2 3 mg Astaxanthin /Tds | 40 Kps.	€ 72,90
Lactobac | 60 Kps.	€ 32,90
Löwenzahnwurzelextrakt | 90 Kps.	€ 27,90
Lutein+Zeaxanthin+Vitamin E | 90 Kps.	€ 29,40
Maca+L-Arginin+L-Lysin | 180 Kps.	€ 29,90
Mariendistel+Artischocke | 90 Kps.	€ 29,90
BIO Mate Tee | gerebelt | 250 g	€ 20,90
Micro-Base | Basenpulver | 360 g	€ 35,90
Micro-Base Aronia | Basenpulver | 360 g	€ 35,90
BIO Moringa | 180 Kps.	€ 32,90
MSM | 60 Kps.	€ 26,40
MSM | 130 Kps.	€ 39,90
Oreganoöl | 60 Kps	€ 26,90
Papayablatt | 180 Kps.	€ 28,00
Rhodiola Mix | 60 Kps.	€ 32,70
Rhodiola rosea | 90 Kps.	€ 32,70
BIO Rosmarin | 90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams | 90 Kps.	€ 32,90
Sägepalmextrakt+Reishi | 90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2 | 180 Kps.	€ 35,90
Shilajit Huminsäure | 90 Kps.	€ 32,90
Silizium – flüssig | 200 ml	€ 35,90
BIO Spirulina | 180 Kps.	€ 35,90
BIO Sternanis | 90 Kps.	€ 23,90
BIO Sternanis | 180 Kps.	€ 36,90
BIO Tausendguldenkraut | 180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC | 60 Kps.	€ 29,90
Traubenkern OPC + Q10 | 90 Kps.	€ 29,40
Tulsi Tee | gerebelt | 80 g	€ 19,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 90 Kps.	€ 32,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 180 Kps.	€ 58,90
Vitamin D3+K2+Goji Beere | 90 Kps.	€ 34,90
Vitamin K2 | 90 Kps	€ 35,90
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert | 45 g	€ 30,00
Vulkanmineral Badezusatz | 120 g	€ 22,90
Weihrauch | 90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch | 180 Kps.	€ 50,90
Yams | 90 Kps.	€ 23,90
Zink | 90 Kps.	€ 28,00

anatis Vitalpilze

BIO Agaricus | 90 Kps.	€ 32,70
BIO Auricularia | 90 Kps.	€ 29,40
BIO Auricularia | 180 Kps.	€ 50,80
Chaga | 90 Kps.	€ 24,90
Chaga | 180 Kps.	€ 42,90
BIO Cordyceps | 90 Kps.	€ 29,40
BIO Cordyceps | 180 Kps.	€ 48,00
BIO Hericium | 90 Kps.	€ 32,70
BIO Hericium | 180 Kps.	€ 55,50
BIO Maitake | 90 Kps.	€ 27,90
BIO Pleurotus | 90 Kps.	€ 24,90
BIO Polyporus | 90 Kps.	€ 27,90
BIO Reishi 4-Sorten | 90 Kps.	€ 32,90
BIO Reishi 4-Sorten | 180 Kps.	€ 55,50
BIO Reishi 4-Sorten | Pulver 140 g	€ 62,90
BIO Shiitake | 90 Kps.	€ 22,90
BIO Shiitake | 180 Kps.	€ 38,90

anatis Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 147,00
Buntnesselkur groß	€ 185,00
Buntnesselkur klein	€ 101,90

Cafe Kogi

Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90
Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee gemahlen 250 g	€ 10,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso gemahlen 250 g	€ 10,90
Cafe Kogi SEIVAKE Vollautomat ganze Bohnen 1 kg	€ 35,90

Weitere Produkte

Reset - alchemistische Tropfen | 50 ml	€ 36,90
Winkelrute	€ 41,90
Öko Tensor	€ 42,00
naturwissen Ultralight | Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD	€ 15,00
transformer intense | 310 g nat. Energetikum - Konzentrat	€ 49,90
transformer profi | 5,2 kg nat. Energetikum	€ 139,90
transformer BIO-TEC Treibstoffzusatz (fuel saver) | 250 ml	€ 29,90
Akaija Anhänger | Sterling Silber 1,9 cm	€ 59,00
Akaija Anhänger bold | Sterling Silber 2,2 cm	€ 65,00
Akaija Anhänger Gelbgold | 8 Karat, 1,9 cm	€ 275,00
Akaija Aurahealer Bild | 30 x 30 cm	€ 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger Sterling Silber | 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen	€ 150,00
Testsatz Naturprodukte 2 Testsätze mit Phiolen	€ 79,00

anatis-naturprodukte.com

AT-BIO-301

Unsere Bio-Produkte werden von der Austria Bio Garantie zertifiziert.

anatis-naturprodukte.com

Österreichische Post AG
M 09Z038097
Netzwerk Gesundheit
Postfach 10
8382 Mogersdorf

bezahlte Anzeige

in Sachets auf Dauer preisgesenkt

Dr. med. Ehrenberger
Naturprodukte

A

Acerola Vitamin C Pulver BIO | 100 g	€ 24,90
Acerola | 60 Kps.	€ 15,90
Acerola | 180 Kps.	€ 42,90
Akazienfaser Pulver BIO | 360 g	€ 29,90

B

Basenpulver Classic Pulver | 360 g	€ 34,90
Basenpulver plus 100% | 450 g	€ 44,90
Bittermelone | 60 Kps.	€ 19,90
Brennnessel BIO | 120 Kps.	€ 15,90
Buntnessel |120 Kps.	€ 26,90

C

Chondroitin | 60 Kps.	€ 29,90
Cissus | 60 Kps.	€ 17,90
Cissus | 180 Kps.	€ 47,90
Cranberry + Vit C + D BIO | 120 Kps.	€ 44,90
Curcuma Extra forte | 90 Kps.	€ 29,90

D

Denk Fit | 60 Kps.	€ 34,90

E

Eisenchelat forte | 90 Kps.	€ 24,90
Endothel Life | 60 Port.	€ 39,90

G

Granatapfel Extrakt | 60 Kps.	€ 29,90
Grapefruitkernextrakt | 90 Kps.	€ 26,40

K

Kolloidales Silizium | 200 ml	€ 35,90
Krill Öl Premium | 45 Kps.	€ 39,90
Krill Öl Premium | 90 Kps.	€ 74,90

L

Lactobacillus 10 in 1 | 60 Kps.	€ 34,90
L-Glutathion reduziert | 90 Kps.	€ 37,90
Lutein + C | 60 Kps.	€ 44,90

M

Maca + Cordyceps BIO | 120 Kps.	€ 28,90
Magnesium Komplex | 60 Kps.	€ 15,90
Magnesium Komplex | 180 Kps.	€ 42,90
Mariendistel | 120 Kps.	€ 34,90
Melatonin + L-Tryptophan | 60 Kps.	€ 23,90
Moringa BIO | 120 Kps.	€ 21,90
MSM | 60 Kps.	€ 24,90
MSM | 150 Kps.	€ 41,90

N

Natur Multivitamin 10+ | 120 Kps.	€ 34,90

O

Olivenblatt Extrakt | 90 Kps.	€ 28,90
OPC + C | 60 Kps.	€ 24,90

R

Reishi Extrakt BIO | 90 Kps.	€ 29,90
Rhodiola Rosea | 60 Kps.	€ 32,70
Rotklee Extrakt | 60 Kps.	€ 21,90

S

Schwarzkümmel Samen BIO | 180 Kps.	€ 27,90
Selen | 60 Kps.	€ 19,90
Sternanis BIO | 90 Kps.	€ 24,90
Sternanis BIO | 180 Kps.	€ 39,90

T

Tausendgüldenkraut BIO | 180 Kps.	€ 24,90
Tribulus Extrakt | 60 Kps.	€ 34,90

V

Vital Fit + L-Argenin | 120 Kps.	€ 39,90
Vitamin B-Komplex forte | 60 Kps	€ 24,90
Vitamin D3 + K2 | 20 ml	€ 39,90

W

Weihrauch | 120 Kps.	€ 37,90
Weidenrindenextrakt | 120 Kps.	€ 26,90

Y

Yams | 60 Kps.	€ 13,90
Yams | 180 Kps.	€ 36,90

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten ab 01.05.2023 vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler.
Anatis Naturprodukte enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe, keine synthetischen Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe, keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene.
Weitere Informationen unter anatis-naturprodukte.com | service@anatis-naturprodukte.com oder +43 3325 88800

Bezugsquelle