

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

WELLNESS
BADEN OHNE FOLGEN

OMEGA 3
WICHTIG FÜRS FRAUENHERZ

VITAMIN D
REGULIERT UNSERE GENE

LITHIUM
EINSATZ BEI PANIKATTACKEN

EISEN
MANGEL MACHT MÜDE

LUNGE
VITALPILZ-DUO STÄRKT
UND REGENERIERT

DIABETES
DEN BLUTZUCKER
STABILISIEREN

HERPES
HILFE BEI GÜRTELROSE

BUNTE WELT DER GEWÜRZE





DAS DREAM TEAM BEI DIABETES

22



PANIKATTACKEN ÜBERWINDEN

12



F&A
FRAGEN &
ANTWORTEN

25



SCHNELLE HILFE BEI **GÜRTEL ROSE**

21



MÜDE DURCH EISENMANGEL?

15



TREMELLA & CORDYCEPS
DAS VITALPILZ-DUO FÜR DIE STRAPAZIERTE LUNGE

18



VITAMIN D BEEINFLUSST UNSERE GENE

10



WELLNESS URLAUB OHNE FOLGEN

26



FRAUENHERZEN BRAUCHEN OMEGA-3

9

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wir haben uns schon in der letzten Ausgabe mit dem Thema Epigenetik, einem faszinierenden Zweig der Genetik, befasst. Immer mehr Natursubstanzen werden auf ihren Einfluss auf Gene untersucht und man wird ständig fündig. In "Panikattacken überwinden" nennen wir gleich drei: Das Mineral Lithium sowie die Vitalpilze Hericium und Tremella. Vitamin D wirkt sich sogar auf bis zu 1250 Gene aus, wie Sie im Artikel "Vitamin D und Gene" nachlesen können.

Weiters befassen wir uns mit der bunten Welt der heilenden Gewürze - genauer mit den medizinischen Wirkungen von Sternanis, Curcuma, Rosmarin und Oregano. Dann erfahren Sie, warum Omega 3-Fettsäuren gerade für das Frauenherz nach dem Wechsel so wichtig sind, welche Symptome Eisenmangel mit sich bringen kann und warum man ein Defizit nicht immer am Blutbefund erkennt. Außerdem widmen wir uns noch Erregern, auf die man in Bädern treffen kann, und dem Auslöser der Gürtelrose.

Zwei "Duos" - also miteinander kombinierte Natursubstanzen - zeigen bei unseren Anwendungsversuchen unerwartet positive Wirkungen: Der Tremella und der Cordyceps Vitalpilz in Bezug auf die Regeneration der Lunge und der Brokkoliextrakt zusammen mit dem Coprinus Vitalpilz bei Diabetes. Beiden Kombinationen ist je ein eigener Artikel gewidmet und wir schließen hier noch die Bitte an: Geben Sie uns Rückmeldung, wenn Ihnen etwas geholfen hat! Auf diese Weise kann unser Verein schneller Erfahrungen sammeln und an Interessierte weitergeben - etwa in unserem monatlichen Newsletter mit vielen wertvollen Informationen, den wir Ihnen wärmstens empfehlen (Anmeldung unter naturundtherapie.at).



Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924
Zu 100% gedruckt in Österreich.
Mit mineralölfreien Druckfarben gedruckt.



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

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, Jean Van Lülik, 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 BBSc, Catherina Duftschmid, BSc, Theresa Teufl, BA, 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
**HERZLICHST IHRE
DR. DORIS STEINER-
EHRENBERGER**

DIE BUNTE WELT DER HEILENDEN GEWÜRZE

Gewürze wurden über unvorstellbar weite Strecken transportiert, verhalfen zur Entdeckung neuer Kontinente und wurden mit Gold aufgewogen. Alles wegen ihres einzigartigen Geschmacks und der zahlreichen Heilwirkungen, die sie mitbringen. Gewürze zählen deshalb zum Wertvollsten aus der Schatzkiste der Natur. Was aber nur wenige wissen: Mittlerweile sind Gewürze sogar zu einem spannenden Forschungszweig der Medizin geworden - und das macht sie auch als Nahrungsergänzungsmittel interessant.

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

Gewürze werden schon seit der Jungsteinzeit verwendet und waren bereits ein wichtiges Kulturgut in den alten Großreichen Indien, China, Ägypten und Rom. Später wurde der äußerst lukrative Gewürzhandel für sehr lange Zeit von der Handelsmetropole Venedig dominiert. Damit rief er die Entdecker auf den Plan, die aufbrachen, um dieses Monopol zu brechen. Ihre Schiffe segelten bald in alle Teile der Welt, wobei sogar neue Kontinente entdeckt wurden, wie das Beispiel von Christoph Kolumbus zeigt.

PIONIERE DER NATURMEDIZIN

Für Dr. Bharat B. Aggarwal, indisch-amerikanischer Professor für Experimentelle Therapeutika am M.D. Anderson-Krebszentrum der Universität Texas, ist die Welt derzeit wieder auf Entdeckungsreise in Sachen Gewürzen. Diesmal steht das medizinische Interesse im Vordergrund. Vor allem gibt es immer mehr Grundlagenforschungen an Zellkulturen und das ist immerhin ein Anfang.



DIE „KLEINE APOTHEKE“

Dr. Aggarwal ist Biochemiker und einer der führenden Experten in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von Küchengewürzen. Er ist einer jener Wissenschaftler, die nicht nur persönliche Begeisterung für Gewürze mitbringen, sondern auch wissenschaftliches Interesse. In seinem Heimatland Indien ist es Tradition, sich um seine Gesundheit selbst zu kümmern und zwar über ganz einfache Maßnahmen des Alltags, wie richtiges würzen. Gewürze sind eben Volksmedizin, man nennt sie „die kleine Apotheke“. Wie gut, dass ihre Fülle an einzigartigen Pflanzennährstoffen endlich auf mehr Interesse stößt.

Das wahre Geheimnis zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens liegt in einer Ernährung, die einen großen Anteil vollwertiger Lebensmittel und Gewürze beinhaltet.

Dr. Bharat B. Aggarwal

GUT WÜRZEN – WENIGER LEIDEN

In Ländern, die viele Gewürze verwenden, wie Indien, Thailand, Griechenland, Italien, Iran usw., gibt es weniger Herz-, Kreislauferkrankungen, weniger Alzheimer und weniger Krebs als in Ländern mit gewürzarmen Ernährungsgewohnheiten. Allein das Farbspektrum von knallgelb über die ganze Palette an Rot-, Braun- und Grüntönen bis hin zu Schwarz und Weiß lässt schon die Kräfte erahnen, die in Gewürzen stecken. Sie sind für die antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen besonders relevant, während die ätherischen Öle Mikroben wie Viren, Bakterien oder Pilze abwehren. Andere Inhaltsstoffe wiederum aktivieren das Immunsystem, wirken wie Hormone regulierend oder hemmen Histamin, senken den Blutzucker oder beruhigen. Wieder andere lindern Schmerzen, kurbeln den Stoffwechsel an, halten den Alterungsprozess und chronische Krankheiten auf oder entlasten die Verdauung.

Wir beschäftigen uns in unserem Verein bisher mit elf verschiedenen Gewürzen, meist in Kapseln abgefüllt zur intensiven Anwendung oder als Tee. Lesen Sie hier den ersten Teil:

STERNANIS



VOM „FÜNF-GEWÜRZE-PULVER“ ZUM HEILMITTEL

Der Sternanis ist ein Gewürz mit einem leichten Geschmack nach Lakritze und der 13-fachen Süßkraft von Zucker. Im Fünf-Gewürze-Pulver – ein Highlight der Küche Chinas und des gesamten ostasiatischen Raums – liefert er das stärkste Aroma. Ob zur Peking-Ente oder zu chinesischen Schweinerippchen – als die „geheime Zutat“ ist der Sternanis mittlerweile nicht mehr ganz so geheim. Sein Ruf, vor allem als kraftvolles Erkältungsmittel, hat Europa längst erreicht. Wenn auch nur wenige Hersteller sich an die Verkapsulierung wagen. Denn aufgrund der vielen ätherischen Öle – ein Merkmal höchster Qualität – ist Sternanis sehr klebrig und kann maschinell, wenn überhaupt, nur mit Beistoffen versehen und unter erheblichen Rohstoffverlusten maschinell abgefüllt werden. Das bremst natürlich seine Verbreitung als Kapselprodukt, weil die händische Verkapsulierung den meisten Herstellern einfach zu aufwendig ist.

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Viren treffen uns jeden Herbst aufs Neue. Wer jedoch *Sternanis* zur Hand hat, kann sich Schlimmeres bei sofortiger Anwendung meist ersparen. Dieses Wissen hat Europa erst nach der Schweinegrippe erreicht, nachdem ein Wissenschaftler den Grippe-Wirkstoff Oseltamivir (Tamiflu) aus

der Shikimisäure des *Sternanis* entwickelte. Die thailändische, vietnamesische, malaysische und traditionelle chinesische Medizin schwört hingegen schon seit Jahrhunderten auf *Sternanis* – vor allem auf die schleimlösende und -verdünnende Wirkung des *Sternanis* bei Erkältungen, wodurch Schleim leichter abgehustet werden kann. Sogar bei Lungenentzündung half er schon. Auf jeden Fall ist der *Sternanis* aber begleitend günstig, regt er doch das bei anhaltenden Atemwegserkrankungen abfallende Lungen-Qi an.

WEHRT MIKROBEN AB

Während Corona hat sich das Wissen um das hilfreiche Gewürz noch vertieft. Als Samen, der sich vor Fraßfeinden und Mikroben im Erdreich schützen muss, will der *Sternanis* naturgemäß gegen viele Erreger gerüstet sein. Nicht alle hat man bereits erforscht und so gibt es immer wieder neue Meldungen, wo der *Sternanis* noch helfen kann. Dr. Aggarwal beschreibt in seinem Buch „Heilende Gewürze“ einige Studien an Zellkulturen, die seine positive Wirkung bei verschiedenen Erregern wie dem Epstein-Barr-Virus, Herpes, HIV oder Streptokokken zeigten (siehe Kasten). Auch Bakterien des Mundraums wie *Eikenella corrodens* oder *Streptokokkus mutans* (Karies) werden durch den *Sternanis* gehemmt.

LINDERT GELENKS- UND NERVENENTZÜNDUNGEN

Einige neuere Untersuchungen gingen weitere Wirkungen nach. So wirkt der *Sternanis* nicht nur entspannend auf die Muskulatur, er lindert auch Gelenkentzündungen, Nervenentzündungen wie Ischias, Hexenschuss oder

> STERNANIS WIRKT GEGEN ERREGER WIE

- Epstein-Barr-Virus
- Hepatitis B
- Herpes simplex
- Influenza A und B
- HIV
- Septischer Schock
- *Eikenella corrodens*
- Streptokokken

Trigeminusneuralgie und reduziert Schmerzen. Eine neue Studie aus 2023 zeigt, dass die im *Sternanis* vorkommende Shikimisäure Nervenentzündungen unterdrückt und damit aussichtsreich bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson eingesetzt werden kann. Das Gewürz ist außerdem in der Zellkultur imstande, Krebszellen abzutöten und Gehirnzellen zu schützen.

VERBESSERT DIE VERDAUUNG

Der *Sternanis* wird darüber hinaus als verdauungsfördernd geschätzt, lindert Blähungen und Völlegefühl und regt den Appetit an. Er setzt Gallensaft frei und macht dadurch den Stuhl weicher und gleitfähiger. Gallenflüssigkeit ist so etwas wie ein natürliches Abführmittel. Zusammen mit der entspannenden Wirkung, die den *Sternanis* ebenfalls auszeichnet, ist der *Sternanis* ein Wundermittel für so manchen, der unter Verstopfung leidet.

REDUZIERT BLUTZUCKER

Eine interessante Beobachtung, die ein *Sternanis*-Anwender mit Diabetes vor Jahren während eines grippalen Infekts machte, fand Bestätigung in einer 2023 erschienenen Studie. Der *Sternanis* senkt den Blutzuckerspiegel innerhalb von 6 Stunden bei gesunden Ratten und bei Ratten mit Diabetes.

SCHÜTZT, LINDERT, TRÖSTET

Selbst auf die Psyche wirkt der *Sternanis* positiv. Er ist ein Adaptogen, hilft deshalb bei der Stressanpassung, entkrampft und wirkt dadurch indirekt auch bei einer Reizblase. Sein ätherisches Öl und seine Süße schaffen das Gefühl von Geborgenheit und Schutz. Sie lindern, lösen und trösten. Da der *Sternanis* auch in großen Dosen keine Giftwirkung zeigt – nur Unverträglichkeit auf das ätherische Öl kann als Nebenwirkung den Magen belasten –, kann ihn jeder anwenden.

HORMONELL WIRKSAM, DENNOCH KREBSHEMMEND

Öfter hört man aber die Einschränkung: Nicht bei hormonabhängigen Krebsarten, da der

Sternanis östrogene Wirkung gezeigt hat. Allerdings entdeckte eine Forschergruppe beim hormonabhängigen Brustkrebs in der Zellkultur eine sogar sehr starke Antikrebswirkung auf hormonabhängigen Krebs. *Sternanis* reduziert und hemmt Krebszellen und leitet den Zelltod der Krebszelle ein. Das ist es, warum die Natur so außergewöhnlich ist!

CURCUMA



IM CURRY UND IN DER ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG

Im Ayurveda sind es gleich 60 verschiedene Krankheiten, gegen die *Curcuma* helfen soll. Sein starkes antioxidatives und entzündungshemmendes Potential spielt dabei die zentrale Rolle und macht es einsetzbar bei Herz-, Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Arthritis, Gicht, Psoriasis, entzündlichen Darmerkrankungen, Nervenentzündungen, Makuladegeneration, infektiöser und nicht-infektiöse Uveitis (eine Entzündung im Inneren des Auges) sowie Mukoviszidose.

CURCUMA ODER CURCUMIN?

Nicht für jeden Einsatz benötigt man gleich den intensiven Curcuminextrakt, oft tut es auch schon das einfache Curcuma-Gewürz. Es kann zur Schmerzlinderung, Förderung der Durchblutung und Verdauung, Reduktion der Magensäure oder für besseres Gedächtnis auch in seiner einfachen, nur vermahlenden Form, eingesetzt werden. Wählt man *Curcumin*, sollte man wissen, warum der Preis höher ist: Für ein Kilogramm Curcumin benötigt man – je nach

Intensität des Extrakts – bis zu 95 kg Curcumawurzeln. Die schlechte Aufnahme von Curcumin lässt es allerdings sinnvoll erscheinen, patentiertes Curcumin mit Aufnahmenachweis zu wählen. Curcugreen® hat etwa einen solchen Nachweis.

KÖNNEN ÜBER 1000 STUDIEN DANEBEN LIEGEN?

Antioxidativ, entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend – diese Wirkungen kennt Dr. Aggarwal aus erster Hand, hat er doch selbst maßgeblich am M.D. Anderson-Zentrum im Fachbereich für Experimentelle Therapeutik an *Curcumin* geforscht. Es stellte sich heraus, dass *Curcumin* sogar noch entzündungshemmender wirkt als Aspirin oder Ibuprofen und genauso wirksam ist, wie das stärkere Celebrex.

CURCUMIN ZUR KREBSTHERAPIE

Curcumin konnte sogar mit der krebshemmenden Wirkung von Tamoxifen auf Brustkrebszellen mithalten, ist es doch einer jener sekundärer Pflanzenstoffe, die krebsauslösenden Genen entgegentreten und deren Aktivierung hemmen können. Darum kann man *Curcumin* in einem Atemzug mit dem phänomenalen *Brokkoliextrakt* nennen, der ebenfalls Gene positiv beeinflusst. Im Falle von *Curcumin*: Die Krebsausbreitung wird gehemmt, ebenso die Umwandlung von normalen Zellen in Krebszellen, der Zelltod von Krebszellen wird eingeleitet und Tumore werden schrumpfen gelassen, die Wirkung von Chemotherapie und Bestrahlung wird unterstützt.

> CURCUMIN BEI VERSCHIEDENEN KREBSARTEN

- Brustkrebs (mit Resistenzen)
- Darmkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Lungenkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Prostatakrebs
- Hautkrebs



— ○ —

Der Duft der Heilung.
Am M.D. Anderson-Krebszentrum
der Universität Texas
wird seit Jahren an der Heilwirkung
von Gewürzen geforscht.

— ○ —

VIELVERSPRECHENDE STUDIEN

Parallel zum Chemotherapeutikum Paclitaxel eingesetzt, sind die Nebenwirkungen geringer. Das Krebsrisiko bei Einnahme von Hormonersatzmitteln nach dem Wechsel wird durch *Curcumin* gesenkt. Die Polypenbildung wird drastisch gesenkt. Das ist besonders wichtig bei genetisch bedingter Neigung zu Polypen und dadurch erhöhtem Darmkrebsrisiko.

Curcumin kann den Krebserreger HPV (Humanes Papilloma Virus) abtöten und wirkt Zellveränderungen im Vorfeld von Gebärmutterhalskrebs entgegen. Bei tabakinduziertem Lungenkrebs hilft *Curcuma* vorbeugend, krebserregende Stoffe im Rauch über den Urin auszuleiten. *Curcumin* verbessert die Situation bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, verstärkt die Wirkung des Chemotherapeutikums Gemcitabin. In einer weiteren Studie verlangsamte *Curcumin* den Fortschritt der Erkrankung. Zusammen mit *Brokkoliextrakt*, der gegen die besonders gefährlichen Tumorstammzellen wirkt, müssten Erfolge noch größer sein. Im Tierversuch zeigte sich eine Verlangsamung im Vorschreiten von Prostatakrebs durch *Curcumin*. Auch hier ist wieder *Brokkoliextrakt* zu erwähnen, der in einer Kombi-Behandlung mit *Curcumin* das Wachstum von Prostata Tumoren bei Mäusen sogar rückgängig machte. Beim aggressiven schwarzen Hautkrebs stoppte *Curcumin* das Vorschreiten bei Mäusen und zwar dosisabhängig – mehr brachte auch mehr.

Außerdem hemmt *Curcumin* die Giftigkeit von diversen krebserregenden Stoffen, darunter etwa solchen, die bei Leukämie bei Kindern eine Rolle spielen. *Curcumin* wirkt gegen Strahlenschäden, reduziert krebserregende Stoffe in Geräuchertem, Gepökeltem, Gebratenem, Frittiertem und Gegrilltem bei Zubereitung über 177°C und leitet Arsen aus.

CURCUMIN UND NEBENWIRKUNGEN

Curcumin reduziert Eisen im Körper – das ist günstig bei Eisenspeicherkrankheit, aber nicht bei schon bestehendem Eisenmangel. Einen Ausgleich könnte das eisenreiche *Moringablatt* bringen. Außerdem fungiert *Curcumin* als sogenannter MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau von Neurotransmittern und wirkt damit stimmung-

aufhellend, sollte jedoch nicht mit MAO-hemmenden Antidepressiva kombiniert werden. *Curcumin* kann außerdem den Abbau von Arzneimitteln hemmen.

Beim Gewürz *Curcuma* ist nur die gallensaftfördernde Wirkung zu beachten, die an sich ja gut ist, weil die Leber auf diese Weise durchgespült wird. Bei einer Gallenwegsverengung ist *Curcuma* jedoch nicht geeignet, da es zu einem vermehrten Rückstau von Gallenflüssigkeit kommen kann.

ROSMARIN



Schönerer Haarwuchs:
2-3 El Rosmarin in
1l Wasser 10 Minuten
kochen, 1 Stunde ziehen,
abseihen, roten Sud
gekühlt aufbewahren,
mehrmals wöchentlich
in die Kopfhaut massieren.

LINDERT LIEBESKUMMER, RETTET DIE PRÜFUNG UND DEN GRILLABEND

Nicht nur Asien hat hervorragende Gewürze, der Mittelmeerraum ist ebenfalls bekannt für seine heilenden Küchenstars. Deutlich wird das beispielsweise anhand des Rosmarins. Vor einigen Jahren war die Welt der Grillfreunde endlich wieder in Ordnung, als bekannt wurde, dass *Rosmarin*, mit

auf den Grill gelegt, das Krebsrisiko durch hohe Grilltemperaturen reduziert. Denn dabei entstehen heterozyklische Amine, kurz HCAs, die die DNA schädigen. Besonders häufig betroffen sind Darm, Brust, Prostata und Bauchspeicheldrüse. Umso erstaunlicher war ein Grillversuch mit Rosmarin auf Hamburger gestreut, die 20 Minuten bei 180°C gegrillt wurden: Die HCAs sanken um 61 Prozent! Will man heißer grillen, muss man Rosmarinextrakt verwenden.

WIRKSAMES ANTIOXIDANS

Wieder ist es die antioxidative Wirkung, die *Rosmarin* diese Leistung vollbringen lässt. Das macht ihn prädestiniert für den antioxidativen Einsatz bei chronischen Krankheiten mit Bezug zu oxidativem Stress wie Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Alzheimer oder beim Alterungsprozess. Naheliegender, dass der Rosmarin auch gegen Strahlung, selbst gegen hautschädigende UV-Strahlen, schützt.

MEHR SAUERSTOFF INS GEHIRN

Der *Rosmarin* senkt Stresshormone wie Cortisol, entspannt dadurch und reduziert den inneren Schmerz bei Liebeskummer und depressiver Verstimmung. Er hilft beim Lernen – Studenten im alten Griechenland trugen bei Prüfungen Rosmarinkränze auf dem Kopf, um sich besser an das Gelernte erinnern zu können. Dieser positive Effekt wird wohl auf die entkrampfende Wirkung und die bessere Durchblutung der Halsschlagader zurückzuführen sein. Es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und das löst all die guten Effekte auf das Gehirn aus.

BEI KOPFSCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

Da der *Rosmarin* wärmt, ist er ein gutes Mittel gegen innere Kälte. Er entkrampft und hilft daher bei wetter- und spannungsbedingten Kopfschmerzen, aber auch bei Harnwegsinfekten und Verdauungsproblemen. Der *Rosmarin* senkt Blutzucker, schützt die Leber vor leberschädigenden Giften, wirkt harntreibend und reduziert Entzündungen und Schmerzen bei Arthritis und Gicht.

WEHRT VIREN AB

In die Köpfe der Menschen kam der *Rosmarin* wieder in der Corona-Zeit. Die enthaltenen Verbindungen Carnosinsäure und Carnosol, die für so viele gute Wirkungen des *Rosmarins* verantwortlich sind, blockieren das Eindringen des Spike-Proteins in menschliche Zellen und hemmen einen Entzündungsweg bei schweren COVID-19-Verläufen. Überhaupt ist der *Rosmarin* gut für die Immunabwehr und wurde dafür schon im Mittelalter vorbeugend genutzt.

GUT ZU HERZ UND KREISLAUF

Der *Rosmarin* wäre kein mediterranes Gewürz, wenn er nicht großartig für das Herz und den Kreislauf wäre. Hoher Blutdruck wird gesenkt, zu niedriger angehoben. Er ist überhaupt eines der wenigen Mittel, die bei niedrigem Blutdruck helfen. Denn niedriger Blutdruck ruft teils beängstigende Symptome hervor wie Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Man fühlt sich mitunter sehr schlecht, bekommt mit dem *Rosmarin* aber schnelle Hilfe. Außerdem fördert das Gewürz die Durchblutung der Koronargefäße und hat eine lange Tradition bei Herzerkrankungen, verbessert etwa die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei nervösem Herzklopfen oder Herzwassersucht.

ROSMARIN UND VOLKSGLAUBE

Zum *Rosmarin* gibt es etliche alte Geschichten. Etwa hielt sich lange der Glaube, er könne böse Geister vertreiben, weshalb man ihn Kindern in die Wiege legte. In der Schwangerschaft ist er aber nicht geeignet. Eher im „Vorstadium“. Das der Göttin Aphrodite geweihte Gewürz wirkt aphrodisierend und regulierend auf den Zyklus der Frau und fördert so die Nachkommenschaft. Von verschönernden und verjüngenden Wirkungen wird ebenfalls berichtet und dass er bei der medialen Arbeit gut einsetzbar ist, da er den „medialen Kanal“ und die Intuition stärkt.

OREGANO



VON DER PIZZA IN DEN ARZNEIMITTELSCHRANK

Was in Asien der Kreuzkümmel ist, ist im Mittelmeerraum der Oregano: Die Verdauungshilfe schlechthin. Ob Bakterien, Parasiten oder Pilze, der Oregano vertreibt mit seinen wichtigsten Inhaltsstoffen Carvacrol und Thymol alles, was das gesunde Gleichgewicht im Darm stört und für vielfältige Leiden sorgt, vom Geschwür über Durchfall und Blähungen bis zum Reizdarm.

DURCHDRINGT BIOFILME

Oreganoöl ist aber außerdem eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Viele der Bakterien, gegen die *Oreganoöl* wirksam ist, lösen Lebensmittelvergiftungen aus wie *E. coli*, Salmonellen, Clostridien oder Listerien. Aber auch das *Helicobacter pylori* Bakterium, Parodontitis Erreger oder Borrelien und sogar die multiresistenten Keime *Staphylococcus aureus* und *Klebsiella pneumoniae* sprechen gut auf *Oreganoöl*, wahlweise in magensaftresistenten Kapseln, an. Mitunter hilft es sogar besser als Antibiotika, da es Biofilme, die viele Bakterien zu ihrem Schutz bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden, wie es bei Antibiotika leider viel zu oft der Fall ist.

BESEITIGT VIREN UND PILZE

Oreganoöl wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Aus-

löser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus. Der Inhaltsstoff Carvacrol kann tatsächlich den Panzer des Norovirus effektiv aufbrechen. Sehr schnelle Wirkung zeigt *Oreganoöl* außerdem bei Pilzinfektionen, die oft nach Antibiotikabehandlungen auftreten, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. *Candida albicans* Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

VON KREBS BIS FETTLLEBER

Ob Altersflecken aufhellen, Alzheimer aufhalten oder Krebszellen abtöten, wobei der Einsatz bei Brust-, Lungen-, Darm-, Blut-, Prostata- und Gebärmutterhalskrebs am erfolgreichsten zu sein scheint, das *Oreganoöl* ist ein herausragendes und äußerst vielseitiges Heilmittel.

Es kann bei chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Gicht eingesetzt werden, bei Leberbelastungen wie Fettleber, Hepatitis C und Leberzirrhose und beeinflusst sogar das metabolische Syndrom positiv – sowohl in Hinblick auf eine Gewichtsreduzierung als auch zur Senkung von Bluthochdruck, Triglyceriden und LDL-Cholesterin, wobei auch dessen Oxidation verhindert wird.

OREGANOÖL UND NEBENWIRKUNGEN

Oreganoöl hemmt die Eisen-Aufnahme, daher zwei Stunden Abstand zu den Mahlzeiten einhalten. Gegenanzeigen sind viel Hitze und Trockenheit im Körper. Aufgrund der Intensität des *Oreganoöls* Anwendungen nur bis zu drei Wochen lang durchführen, dann eine Pause einlegen und eventuell weitere drei Wochen dranhängen. Oregano als Gewürz oder Tee kann man hingegen immer genießen.



Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.





FRAUEN-HERZEN BRAUCHEN OMEGA-3

Auch wer gesund lebt, sollte sich damit konfrontieren: Frauen im mittleren Alter nehmen oft nicht genügend Omega-3 zu sich, um ihr Herz gesund zu erhalten. Das ist eine reale Gefahr gegen die man vorbeugen kann und soll.

Nehmen wir an, Sie sind zwischen 40 und 60 Jahre alt, eine Frau, führen ein aktives Leben, in ihrer Familie sind keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt, außerdem ernähren sie sich gesund und bewegen sich ausreichend. Denkt man da ernsthaft an ein Herz-Kreislauf-Risiko? Wohl kaum! Und doch sind Frauen im mittleren Alter einem höheren Risiko ausgesetzt als in ihren Zwanzigern.

DIE URSACHE FÜR DIE GEFÄHRDUNG

Das hat mit den Wechseljahren zu tun. Nach der Menopause sind die Östrogene auf einem viel niedrigeren Niveau als im gebärfähigen Alter. Damit fehlen viele gute Eigenschaften in Bezug auf die Gesundheit. Dass Östrogene knochenerhaltend wirken, ist den meisten bewusst. Weit weniger bekannt ist, dass Östrogen das Wohlfühl- und Glückshormon Serotonin bildet und damit für gute Stimmung sorgt, Haut und Haare schön und Schleimhäute geschmeidig hält. Vor allem aber hält Östrogen den Omega-3-Speicher aus Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aufrecht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

WOZU OMEGA-3-FETTSÄUREN?

EPA und DHA sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Grundbausteine des Körpers und Bestandteile der Zellmembranen. Sie wirken entzündungshemmend und fördern die Signalübertragung. EPA ist vor allem für das Herz von Bedeutung, DHA für Gehirn, Augen und Konzentration. Ein Mangel an EPA und DHA führt zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen, vor allem wirkt er sich gefäßverengend, immunschwächend, blutdruckerhöhend und entzündungsfördernd aus.

OMEGA-3-INDEX DECKT DAS RISIKO AUF

Studien zeigen: Ein Omega-3-Index größer als 8 Prozent schützt vor plötzlichem Herztod. Ist er kleiner als 4 Prozent, erhöht sich das Risiko für Herzprobleme, Gedächtnisschwund und Depressionen. Diese Messungen sind heute keine Hexerei mehr – übers Internet bestellen, Kapillarblut von der Fingerbeere selbst abnehmen, den Rest erledigt das Labor.

> DAS GRUNDLEGENDE PROBLEM

Besonders von den in Kaltwasserfisch und im Krill vorkommenden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA nehmen wir zu wenig auf – im deutschsprachigen Raum nur knapp über 120 Milligramm täglich. Die Empfehlungen liegen zwischen 250 Milligramm und 2 Gramm. Pflanzliche Öle, wie Leinöl, enthalten eine andere Form von Omega-3-Fettsäuren und müssen erst in EPA und DHA umgewandelt werden, wobei die Umwandlungsrate nur bei 5 Prozent liegt, also gering ist.

ERSCHRECKENDE ERGEBNISSE

Gerade Frauen über 60 sollten dieses Angebot nützen, weil ihre Herzgesundheit gefährdet sein könnte. Die Universität Hannover untersuchte 2017 den Omega-3-Status von 446 Frauen zwischen 40 und 60 Jahren, also teilweise noch vor den Wechseljahren. Die Ergebnisse zeigten das enorme Herzrisiko der Frauen dieser Altersgruppe: Der Omega-3-Index von 97,3 Prozent (!) der Frauen lag unter 8 Prozent. Dabei hatten etliche Frauen noch keine allzu geringen Östrogenspiegel, weil der Wechsel noch bevorstand. Raucherinnen und Frauen, die die Antibabypille nahmen, hatten schlechtere Werte als andere.

WARUM IST KRILLÖL SO SPEZIELL?

Krillöl ist nicht nur besser aufnehmbar als reines Fischöl, es enthält abgesehen von Omega-3-Fettsäuren noch drei weitere Wirkstoffe, die es zu einem „Gesamtpaket“ für die Gefäßgesundheit machen.

Phospholipide sorgen für besonders gute Bioverfügbarkeit und dienen als Baumaterial für Zellmembranen, die ebenfalls aus Phospholipiden aufgebaut sind. Vor allem transportieren sie die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dorthin, wo sie gebraucht werden: Zu Herz, Gehirn, Augen und Leber.

Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans und ein Entzündungshemmer, dient als Sonnenschutz für Augen und Haut oder zur Schmerzreduktion. Je mehr hoch-antioxidatives Astaxanthin enthalten ist, desto größer ist die Stabilität des Produktes insgesamt! Ein wichtiges Thema, denn Omega-3-Fettsäuren oxidieren schnell und sind dann gesundheitsschädlich.

Cholin zählt zu den B-Vitaminen und ist am Aufbau verschiedener Hormone, Enzyme und am Neurotransmitter Acetylcholin beteiligt. Acetylcholin ist für die Übermittlung von Nervenimpulsen wichtig und beugt Alterungsprozessen im Gehirn vor. Bei Cholinmangel wird man vergesslich und ängstlich. Cholin schützt außerdem vor einer Fettleber und baut Homocystein ab, das einen Risikofaktor für die Gefäßgesundheit darstellt. Bei erhöhtem Homocystein-Wert drohen Gefäßschäden und Demenz.





BEEINFLUSST UNSERE GENE

Gene bestimmen alles, denken wir. Ob wir gesund oder krank sind und wie wir altern, ist eine Frage der Gene. Allerdings ist unser genetischer Code nicht starr vorgezeichnet. Ob und wie stark Gene überhaupt zum Ausdruck kommen, ist veränderlich. Vitamin D zählt zu den beeinflussenden Faktoren und scheint dabei auch noch eine ganz besondere Rolle zu übernehmen. Möglicherweise sogar die des übergeordneten Dirigenten!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Theresa Teufl BSc, BA

Aus Sicht der Wissenschaft wird Vitamin D immer bedeutender für eine stabile Gesundheit. Nicht nur für die Knochen – bei Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Diabetes oder Übergewicht ist eine gute Vitamin D-Versorgung ebenfalls von Bedeutung. Insbesondere das Immunsystem braucht größere Mengen Vitamin D.

NEUER FORSCHUNGS- ZWEIG: EPIGENETIK

Wie kommt es aber dazu, dass Vitamin D so

vielseitig und an so vielen Prozessen beteiligt ist, dass man sogar von einer Schlüsselposition in der menschlichen Gesundheit sprechen kann? Die Antwort darauf liefert die Epigenetik. Sie hat sich in den letzten etwa dreißig Jahren zu einem neuen Zweig der Genetik innerhalb der Biologie entwickelt und erforscht das Umfeld der Gene.

ÄUSSERE EINFLÜSSE AUF GENE

Bald bestätigte sich die Theorie, dass Gene nicht, wie man früher dachte, selbstbestimmt agieren, sondern dass sie von äußeren Faktoren wie Umwelt, Ernährung, Viren, großen Krisen wie Hungersnöten oder anderen traumatischen Erlebnissen maßgeblich beeinflusst werden. Und zwar, indem sich durch solche Auslöser chemische „Marker“ an Gene heften und fortan deren Aktivitäten steuern. Die Anhängsel selbst werden als „Epigenom“ bezeichnet. Man unterscheidet zwei Varianten der genetischen Beeinflussung: Die DNA-Methylierung verhindert eine Gen-Aktivität, schaltet das Gen aus. Die Histon-Modifikation (z. B. Acetylierung) ermöglicht Gen-Aktivität, schaltet das Gen ein.

EIN FASZINIERENDER AUSBLICK

Solche Veränderungen an den Genen sind

sogar vererbbar und belasten noch die nächsten Generationen. Und doch ist hier nichts in Stein gemeißelt, denn die Gen-Anhängsel können auch wieder aufgelöst werden. Gerade die Erkenntnis, dass wir nur bedingt von den Genen gesteuert werden, gibt uns ein Stück Selbstbestimmung zurück.

VITAMIN D REGULIERT VIELE GENE

Vitamin D scheint hier eine besondere Rolle einzunehmen, fand man doch heraus, dass das Sonnenvitamin sogar einer der Hauptdirigenten in Bezug auf das Ein- und Ausschalten von Genen ist. Zwischen 100 und 1250 (!) Gene werden durch Vitamin D reguliert, da es die wichtigste Voraussetzung dafür erfüllt: Das Vorhandensein von Vitamin D-Rezeptoren in ganz vielen verschiedenen Zelltypen in unserem Körper. Die Rezeptoren sind „Eingangstüren in die Zelle“, deshalb wirkt Vitamin D auch so breit gefächert.

BEFREIUNG DURCH RICHTIGEN LEBENSSTIL

Das Geheimnis liegt im Lebensstil und den gesunden Faktoren, die wir in unser Leben lassen. Dabei sind es gerade Natursubstanzen, die positive Veränderungen herbeiführen können. Vieles ist jetzt schon als epigenetisch wirksam nachgewiesen, wie etwa *Brokkoli-*, *Curcuma-*, *Grüntee-* oder *Granatapfelextrakt*. Es geht im Grunde darum, im Sinne der Gesundheit zu regulieren, sodass Überaktiviertes gehemmt und lahmgelegte Gene wieder befreit werden. Auch verschiedene psychotherapeutische Interventionen



können eine Genblockade epigenetisch auflösen, wie im Artikel "Panikattacken überwinden" in diesem Magazin nachzulesen ist. Besonders effektiv sind bei psychischen Beeinträchtigungen Therapie und zusätzlich das niedrigdosierte Mineral Lithium!

REGULIERT AUTOIMMUN- ERKRANKUNGEN UND KREBS

Bereits im Jahr 2010 fanden Forscher 2.776 Bindungsstellen für den Vitamin-D-Rezeptor und zwar ausgerechnet in der Nähe von Genen, die mit der Anfälligkeit für Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Lupus erythematoses und Rheuma sowie für Krebsarten wie chronische lymphatische Leukämie und Darmkrebs zu tun haben. Außerdem hat Vitamin D einen signifikanten Einfluss auf die Aktivität von 229 Genen, darunter IRF8, das mit Multipler Sklerose assoziiert ist, und PTPN2, das mit Morbus Crohn und Typ-1-Diabetes zusammenhängt. Bei diesen Erkrankungen ist es daher ganz besonders wichtig, gut mit Vitamin D versorgt zu sein.

VITAMIN D KONTROLLIERT IMMUNSYSTEM UND KREBSABWEHR

Um mehr über die Wirkung von Vitamin D auf Gene zu erfahren, entnahm man in einer Studie weiße Blutkörperchen von acht gesunden Erwachsenen im Winter und verglich die Veränderung nach Gabe von 400 IE oder 2000 IE pro Tag nach zwei Monaten.

Das Ergebnis bestätigte frühere Untersuchungen: Vitamin D beeinflusst die Expression von 291 Genen mindestens um das 1,5 fache. Vor allem sind Gene betroffen, die das Immunsystem steuern, die an Krebsabwehr, Immunfunktion, Reaktion auf Stress, DNA-Reparatur, Zellzyklusaktivität und Zelldifferenzierung beteiligt sind. Dieses Ergebnis stimmt mit früheren Studien überein, die zeigten, dass Vitamin D direkt oder indirekt mehr als 200 Gene in Zusammenhang mit Immunsystem und Krebsabwehr kontrolliert. Insgesamt vermutet man, dass Vitamin D die Expression von bis zu 5 % des gesamten menschlichen Genoms, also bis zu 1250 Gene, regulieren kann.

Über die Co-Autorin

Theresa Teufl BSc, BA studierte interkulturelle Kommunikation und ist aktuell im Master-Studium der Pharmazie. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.



> VITAMIN D BEWIRKT FOLGENDES IN BEZUG AUF GENE:

Vitamin D verbessert das Ablesen der Gene: Die DNA liegt im Zellkern sehr stark verdichtet als Chromatin vor. Würde man die DNA einer einzigen Zelle als Linie auflegen, wäre sie zwei Meter lang. Der menschliche Körper hat ungefähr 100 Billionen Zellen, dementsprechend platzsparend muss die DNA im Zellkern verstaut werden. Durch Vitamin D wird Chromatin aufgelockert und zugänglich gemacht, sodass die in der DNA gespeicherten genetischen Informationen von der Zelle gut abgelesen und umgesetzt werden können. Dieser grundlegende Vorgang des Lebens wird als Transkription bezeichnet. Hierin liegen wichtige Voraussetzungen für Gesundheit!

Vitamin D erleichtert die Entscheidung, ob ein Gen tatsächlich benötigt wird: Nur weil die DNA nun aufgelockert ist, heißt das nicht, dass die ganzen zwei Meter auch abgelesen und in Proteine übersetzt werden. Je nach Bedarf wird nun entschieden, welche Gene der Körper gerade braucht. Um dieses Jonglieren zu gewährleisten, gibt es spezielle Helferlein, sogenannte Transkriptionsfaktoren. Sie bestimmen, ob ein Gen tatsächlich benötigt oder doch lieber übersprungen wird. Calcitriol, die in der Leber bereits umgewandelte, aktive Form des Vitamin D, bindet an Rezeptoren im Zellkern und gemeinsam bilden sie einen hocheffektiven Komplex, der einen wichtigen Transkriptionsfaktor darstellt.

> WIEVIEL VITAMIN D BRAUCHEN WIR WIRKLICH?

Jeder, der sich mit dem wichtigen Vitamin befasst, wünscht sich einen ausreichend hohen Spiegel im Blut. Dabei ist nicht ganz klar, wie hoch „ausreichend hoch“ wirklich sein soll. Optimal sollen zwischen 40 und 60 ng/ml sein, auch wenn das manchen noch zu gering erscheint. Aber das ist eine andere Diskussion. Normalerweise geht man heute von Vitamin D-Dosierungen von 1000 IE oder 2000 IE täglich über ein paar Wochen aus, wenn man einen Mangel hat. Auf dem Etikett sind aber nur Dosierungsempfehlungen bis 1000 IE erlaubt, weshalb bei höheren Dosierungen von 2000 oder 5000 IE steht, dass man sie jeden 2. oder 5. Tag nehmen soll. Manche benötigen aber auch Hochdosen von 5000 IE täglich und das über einige Wochen, vor allem, wenn sie Träger einer von zwei limitierenden Gen-Varianten sind.

Genetisch bedingter Vitamin D-Mangel

Bei der ersten Variante sorgt das CYP2R1-Gen dafür, dass die Umwandlung in aktives Vitamin D in der Leber zu gering ausfällt – der Vitamin D-Level steigt nur langsam oder bleibt niedrig. Vier Prozent der kaukasischen Bevölkerungsgruppe sind mit beiden Gensträngen davon betroffen, 30 Prozent mit nur einem. Bei der zweiten Variante wird das CYP24A1-Gen Vitamin D zu schnell abgebaut. Der Vitamin D-Spiegel ist infolgedessen gering. Davon sind 1-2 Prozent mit beiden Gensträngen betroffen, 12 bis 21 Prozent nur mit einem. Weitere Ursachen für Vitamin D-Mangel sind nicht genetischer Natur, sondern auf eine chronisch-entzündliche Magen-Darm-Erkrankung zurückzuführen. Magnesium- oder Bormangel können ebenfalls vorliegen.

PANIK ATTACKEN ÜBERWINDEN

Das Herz klopft wie wild, die Luft wird knapp, die junge Frau bekommt Schweißperlen auf der Stirn. Ihre weit geöffneten Augen zeigen, dass sie große Angst hat. So groß, dass sie nicht mehr denken kann. Wieder eine Panikattacke! Lesen Sie, was jetzt, wie und warum helfen kann.

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

Panikattacken folgen bestimmten Gesetzmäßigkeiten. So können sie etwa im Zuge jeder Angststörung auftreten, gehäuft bei Depressionen. Sie können, müssen aber nicht zwingend einen bestimmten Auslöser haben. Frauen sind doppelt so häufig davon betroffen als Männer und das oft schon in jungen Jahren.

DIE SYMPTOME DER PANIK

Panikattacken sind gekennzeichnet durch überwältigende Angstgefühle mit erhöhtem Herzschlag, Schweißausbrüchen, Zittern, Übelkeit, Brustschmerzen, ein Gefühl des Erstickens, Schwindel, Übelkeit und Atemnot. Die körperlichen Symptome sind durch die heftige Stresshormonausschüttung zu erklären und können erst recht angstausslösend sein.

VON DER PANIKATTACKE ZUR PANIKSTÖRUNG

Zur Angst vor Kontrollverlust kommt die Angst, angestarrt zu werden hinzu, das angstvolle Gefühl, außerhalb von sich zu stehen, oder Angst davor, keine Luft zu bekommen. Angst kann zusammen mit Schwindel auftreten und sich zur Todesangst steigern – vor allem, wenn Panikattacken sich wie ein Herzinfarkt anfühlen und öfter auftreten. Dann spricht man von einer Panikstörung, die schließlich von einer übermäßigen Angst

vor zukünftigen Attacken begleitet und mit Verhaltensänderungen verbunden ist. Situationen, die einen Anfall auslösen könnten, werden tunlichst vermieden. Dadurch schränkt man sich allerdings immer mehr ein.

PANIKATTACKEN UND GENE

Eine zu geringe Verfügbarkeit der Katecholamine Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin im Gehirnteil, den man als synaptischen Spalt bezeichnet, kann bei der Entstehung von Angststörungen und Depressionen von Bedeutung sein. Dabei ist die Enzymaktivität des Monoaminoxidase-A-Gens hoch und die Katecholamine werden schneller abgebaut. Ursache dafür sind belastende Lebensereignisse, durch die die Genaktivität verändert wird. Denn solche einschneidenden Ereignisse haben „epigenetische“ Wirkung.

EPIGENETIK UND PSYCHE

Die Epigenetik ist der Zweig der Genetik innerhalb der Biologie, der die Umweltfaktoren erforscht, die noch über den Genen stehen und deren Einschalten bzw. Abschalten bedingen. Gene existieren nicht für sich allein, sie haben chemische Anhänge, die epigenetisch – also

durch Umwelteinflüsse – entstanden sind, und jetzt darüber bestimmen, ob das Gen überhaupt aktiv ist oder eben nicht. Sowohl Depressionen als auch bipolare Störungen (bipolar = manisch/depressiv) sind wahrscheinlich das Ergebnis von Wechselwirkungen zwischen Genen und Umwelt. Epigenetisch verändernd können etwa belastende und stressauslösende Ereignisse, Umweltgifte, Viren und Ernährung wirken. Solche Auslöser werden in chemische Stoffe umgesetzt und hängen sich wie Biomarker an das Gen an. Sie können sogar an die nächste Generation weitervererbt werden, bleiben aber veränderbar und das sogar durch Nährstoffe und Nahrungsmittel, vor allem aber durch gezielte Therapie.

WIE HÄNGEN PANIK UND DEPRESSIONEN ZUSAMMEN?

Panikattacken gehören zu den Angststörungen und damit nicht direkt zu den affektiven Störungen – damit sind Depressionen und bipolare Störungen gemeint, wenn man also abwechselnd manische Hochphasen und depressive Tiefs hat. Es gibt jedoch eine Verbindung zwischen Panikattacke und Depression, hat sich doch gezeigt, dass Substanzen, die Angstzustände heilen können, in der Regel auch die Symptome von Depressionen lindern. Außerdem gehen Panikattacken häufig Depressionen voran oder treten in Zusammenhang mit ihnen auf.

Das Großartige an der Epigenetik ist: Nichts ist in Stein gemeißelt, sondern kann wieder rückgängig gemacht werden, selbst wenn es Generationen übergreifend wirkt, wie beispielsweise Depressionen beim Enkel durch die Kriegserlebnisse des Großvaters.

> WEITERE SANFTE HILFEN: L-LYSIN, GLYCIN UND TREMELLA

Die Mischung *Pro Collagen vegan* verfügt mit den Aminosäuren L-Lysin und Glycin sowie dem *Tremella Vitalpilz* über gleich mehrere Inhaltsstoffe, die nicht nur für Schönheit und Kollagenaufbau eine Rolle spielen, sondern zumindest ebenso für Psyche und Nerven von Bedeutung sind.

L-Lysin reduziert Ängste

Die Aminosäure verringert die Stressanfälligkeit, indem Stressrezeptoren blockiert werden und wirkt stark auf die Psyche. Sie reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns.

Glycin beruhigt das Gehirn

Glycin hat beruhigende Effekte auf das Gehirn, schwächt überschießende Signale im zentralen Nervensystem ab und reduziert die Entstehung von Angstgefühlen, Reizbarkeit und Panikattacken. Im zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) gibt es sogenannte Glutamatrezeptoren, zu denen die NMDA-Rezeptoren zählen. Bei Angststörungen wird eine Überaktivität dieser NMDA-Rezeptoren beobachtet. Die Aminosäure Glycin bindet sich an die NMDA-Rezeptoren im Gehirn und führt zu einer Linderung von Angstsymptomen und Zwängen. Glycin hat auch eine enorme Wirkung auf chronische Angstzustände und eine beruhigende Wirkung auf den Körper. Durch seine mild ausgleichende Wirkung werden die kognitiven Fähigkeiten nicht eingeschränkt, sondern sogar noch gefördert, was auch eine bessere Verarbeitung der Stresssituation ermöglicht.

Tremella Vitalpilz reguliert gleich mehrere Gene

Der Pilz fördert nicht nur den Nervenwachstumsfaktor. Studien haben ergeben, dass der *Tremella-Pilz*, der in erster Linie als Schönheitspilz angesehen wird, große Mengen an Polysacchariden enthält, die nachweislich die kognitive Funktion verbessern und vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen. Neben den schon beschriebenen BDNF- und NGF-Genen wird mit *Tremella* auch das GDNF-Gen (Glial Cell Line-Derived Neurotrophic Factor) hochreguliert. Es ist für diejenigen Gebiete im Gehirn verantwortlich, die wichtig für Lernen, Gedächtnis und höheres Denken sind.

DAS BDNF-GEN

Darum ist es wichtig zu wissen, dass es ein Gen gibt, das möglicherweise vor Depressionen schützt und damit auch indirekt Einfluss auf Panikattacken haben könnte. „Es ist das sogenannte BDNF-Gen,“ – so der Psychiater und Autor des Buches „Lithium“, James Greenblatt – „das seit einigen Jahren ein Forschungsschwerpunkt ist, weil es mit der Entwicklung und Vermehrung von Nervenzellen verbunden ist. BDNF (Brain-derived-neurotrophic factor) ist der aktivste Wachstumsfaktor im zentralen Nervensystem.“

DEPRESSION DURCH „ABGESCHALTETES“ BDNF-GEN

Das BDNF-Gen fördert Wachstum und Bildung neuer Nervenzellen und ist mit besseren Gedächtnisleistungen verbunden. Es spielt eine ganz entscheidende Rolle bei der Neuroplastizität – der Eigenschaft des Gehirns, zu lernen und durch Training veränderbar zu sein. Daher belastet eine „Abschaltung“ dieses Gens – in der Sprache der Epigenetik

wird das als „Methylierung“ bezeichnet – die Gesundheit und Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Ist das BDNF-Gen methyliert, werden damit Stimmungsstörungen und einige kognitive Beeinträchtigungen in Zusammenhang gebracht, was typisch für Depressionen ist.

Es ist nichts entspannender als das anzunehmen, was kommt.

Dalai Lama

GENABSCHALTUNG DURCH KINDHEITSTRAUMA REVERSIBEL

Die Methylierung dieses Gens wird auch bei belastenden Kindheitserfahrungen beobachtet. Bei Suizidopfern war die Methylierung in Studien besonders gravierend. Hier eröffnen sich durch die Epigenetik neue Möglichkeiten, da epigenetische

Veränderungen rückgängig gemacht werden können. „Epigenetische Programmierung, verursacht durch frühe negative Erfahrung“, so Greenblatt, „ist nachweislich durch positive psychosoziale Erfahrungen umkehrbar.“



ZUSAMMENHANG ZWISCHEN BDNF UND STRESS

Neue Studien zeigen, dass bei Gesunden akuter Stress die BDNF-Produktion steigert und zu höherer BDNF-Konzentration im Blut führt. Das dürfte an der Fähigkeit zur Stressanpassung liegen und den schützenden Effekt von BDNF auf das Nervensystem widerspiegeln. Hohe BDNF-Spiegel zeigen deshalb hohe Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit, „Resilienz“ genannt. Doch Achtung! Wird der Stress chronisch, fällt die BDNF-Konzentration im Blut ab – die Resilienz ist erschöpft. Intensives und regelmäßiges Training und sportliche Aktivitäten steigern das BDNF-Grundlevel übrigens genauso wie intermittierendes Fasten.

HILFE BEI PANIKATTACKEN DURCH MEHR BDNF

Notfallmedikamente lindern zwar akute Panik, langfristig helfen sie aber nicht und man gewöhnt sich schnell daran. Das macht auch psychisch abhängig und verhindert, dass man sich der Angst stellt und sie damit überwindet. Es gibt auch einfache Hilfen, die allerdings am besten mit mentalen Strategien verknüpft werden sollten. Folgende Empfehlungen können wir zur Erhöhung der BDNF-Konzentration im Blut geben:

KOLLOIDALES LITHIUM

„Lithiummangel gehört zu den häufigsten Mine-

> TRICKS UND TIPPS AUS DER PSYCHOLOGIE

Ablenkungen nutzen

Ein Trick, der eigentlich in der Therapie von Borderline-Störungen eingesetzt wird, kann bei Panikattacken lindernd wirken, indem man abgelenkt wird. Beispiele sind „in eine Zitrone beißen“ oder „sich einen leichten Reiz (ohne zu verletzen) zufügen“, wie ein Gummiband am Handgelenk schnalzen lassen. Auch etwas Schönes wie ein Foto ansehen oder ein angenehmer Duft können ablenken. Man sollte aber, wenn es sich bewährt, die „Trickkiste“ auch wirklich bei sich tragen für den Fall der Fälle. Die innere Vorstellung eines sicheren Ortes – das muss man allerdings in Ruhe üben und in allen Details und mit allen Sinnen ausschmücken sowie aus dem Gedächtnis abrufbar machen – kann ebenfalls eine Unterbrechung der Panik herbeiführen und immer auch ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

Sich der Angst stellen

Tiefer geht aber die kognitive Verhaltenstherapie und auch die Hypnose können Wunder wirken, wenn die im Unterbewusstsein vergrabene Ursache aufgedeckt werden kann. Wichtig ist, dass man lernt, sich weder von der Angst lähmen zu lassen noch in Abwehr zu gehen. Denn das kann die Attacke noch verstärken, genauso wie die Vermeidung von Situationen, in denen man schon eine Panikattacke hatte. Dadurch fällt es noch schwerer, sich der Panik zu stellen.

Es wieder schaffen

Dabei hilft, sich die Erfahrung ins Gedächtnis zu rufen, dass man die Panikattacke schon einmal überstanden hat und folglich über die Erfahrung verfügt, dass man es erneut schaffen kann. Die beste Strategie ist es daher, die Panikattacke zuzulassen und nicht dagegen anzukämpfen. Auch wenn es noch nicht auf Anhieb gelingt, die Vorstellung und das Wissen, dass sie vorbeigeht, nimmt der Panikattacke ihre Macht und dominiert schließlich nicht mehr das Leben. Dann kann man sie als Signal sehen, mehr auf sich selbst zu achten.

ralstoffdefiziten und ist mit fast jeder psychischen Störung verbunden“, schreibt Greenblatt und weist darauf hin, dass Lithium extrem vorteilhaft auf bestimmte Gene wirkt, sie „einschalten“ und andere „abschalten“ kann, je nachdem, was benötigt wird. Lithium kann das BDNF-Gen erhöhen. Als Medikament ist Lithium hochdosiert und nebenwirkungsreich. Niedrigdosiertes Lithiumorotat, das genauso gute Wirkungen ohne Nebenwirkungen zeigt, ist in der EU nicht erlaubt (in den USA aber sehr beliebt). Alternativ kann *kolloidales*

Lithium verwendet werden. Obwohl es unbedenklich ist, muss aus rechtlichen Gründen darauf vermerkt sein, dass es nicht für den menschlichen Verzehr geeignet ist. Es kann allerdings genauso in die Armeugen oder in den Nacken gerieben werden. Etwa fünf Sprühstöße täglich reichen unserer Erfahrung nach oft schon aus. Auf unserer Vereinswebsite geben wir weitere Erfahrungen und Dosierungsempfehlungen bekannt.

WODURCH WIRD DER BDNF-SPIEGEL NOCH BEEINFLUSST?

- Durch Vitamin D
Der BDNF-Spiegel wird außerdem durch Vitamin D erhöht, was kein Wunder ist. Man fühlt sich bei Sonnenlicht normalerweise auch viel wohler.

- Durch den *Hericium* und den *Tremella Vitalpilz*
Die Erfahrung zeigt: Der *Hericium* beruhigt das Nervenkostüm und hat eine natürliche stimmungsaufhellende Wirkung. Der *Hericium* und der *Tremella Pilz* sind außerdem seit langem dafür bekannt, die Regeneration peripherer Nerven zu fördern, indem sie die Aktivität des Nervenwachstumsfaktors (NGF) anregen und damit auch Erhaltung und Reparatur wichtiger Nervenzellen. Aber das ist

noch nicht alles. Beide Pilze enthalten BDNF. Gerade bei einem BDNF-Defizit können sie deshalb große Dienste leisten – auch während Therapien, die auf eine Aufarbeitung von Panikattacken oder Kindheitstraumen abzielen.



Über den Co-Autor: Benjamin Ehrenberger, BSc., seit Ende 2022, GF von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert sein Masterstudium in Psychologie und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.



Der Magen ist die erste Instanz, wenn es um die Eisenaufnahme geht, denn die Magensäure spielt für die Eisenaufnahme eine wichtige Rolle.

MÜDE

Eisenmangel macht vielerlei Beschwerden. Etwa ist er die häufigste Ursache für Blutarmut und die damit verbundene Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff. Das führt zu Funktionseinbußen und stört die Energiegewinnung. Deshalb ist Eisenmangel sehr häufig „die“ Ursache für Müdigkeit und macht in erster Linie schlapp und schwach.

DURCH EISENMANGEL?

Eisenmangel ist eine der häufigsten Mangelerscheinungen und Müdigkeit nur eines der Leitsymptome. Erfahren Sie mehr über die Ursachen, Anzeichen und Symptome des Eisen-Defizits und wie man es beheben kann.

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

das Spurenelement ist am Aufbau von Neurotransmittern, wie Dopamin, beteiligt. Dopamin erzeugt Gefühle der Belohnung, Freude, Anregung und Motivation. Zudem hilft Eisen bei der Herstellung von Serotonin, das als „Glückshormon“ bekannt ist. Man kann sich also vorstellen, dass Eisenmangel sich psychisch auswirkt. Außerdem: Wie Gold (*kolloidales Gold*) kann auch Eisen den gesunden Selbstwert stärken.

MUSKELN BRAUCHEN EISEN

Eisen ist für die Muskulatur gleich doppelt von Bedeutung: Die Muskelkontraktionsleistung hängt von Sauerstoff und damit indirekt von Eisen ab. Außerdem wird Eisen bei der Bildung von Muskelweiß (Myoglobin) verbraucht. Muskelschmerzen, Muskelschwäche und Muskelverspannungen sollten deshalb Alarm-signale für einen möglichen Eisenmangel sein. Die schlafraubenden Muskelzuckungen bei „Restless Legs“ (unruhige Beine) sind meist auf Eisenmangel zurückzuführen.

HEISSHUNGERATTACKEN AUF SELTSAMES

Allgemeine Eisenmangel-Symptome sind Blässe, ständige Müdigkeit, Schwindel, Haar-ausfall, stumpfe, brüchige Haare, trockene,

rissige Haut, brüchige Nägel oder erhöhte Infektanfälligkeit – bei Kindern, die aufgrund des Wachstumsprozesses häufig Eisenmangel haben, ist das oftmals der Fall. Möglich sind auch Symptome von mehr allgemeiner Natur wie Appetitlosigkeit, Magen-, Darm-Störungen wie Blähungen, Reizbarkeit, Nervosität. Spezifischer sind da schon löffelförmige Veränderungen der Fingernägel, Entzündungen der Zunge, Mundecken (Rhagaden), Schluckstörungen, Restless Legs und seltsame Heißhungerattacken auf Erde, pure Stärke oder Eis. Was aber haben Atemnot, ein erhöhter Puls und Schlafstörungen gemeinsam? Sie lassen an eine Herzinsuffizienz denken, können aber auch durch Eisenmangel entstehen.

EISEN UND PSYCHE

Eisenmangel macht depressiv und gereizt. Denn

WIE ENTSTEHT EISEN-MANGEL?

STÄNDIGER EISENVERLUST UND WIEDERVERWERTUNG

Im Grunde verliert jeder Mensch beständig Eisen, da immer wieder Zellen abgestoßen und durch neue ersetzt werden. Verbrauchte Zellen werden recycelt und so steht Eisen wieder zur Verfügung.

FRAUEN IM GEBÄRFÄHIGEN ALTER

Sie sind von latentem Eisenmangel am häufigsten betroffen. Je stärker die Regelblutung ausfällt, desto größer sind die Eisenverluste. Vor allem, wenn die „Spirale“ zur Verhütung genutzt wird, da die Regelblutung dann stärker ist.

SCHWANGERSCHAFT UND KINDHEIT

Nicht nur während, sondern auch nach einer Schwangerschaft sind die Eisenspeicher naturgemäß stark entleert und der Eisenbedarf ist erhöht. Das Wachstum des Fötus erfordert Eisen. Bei Kindern ist Eisenmangel aufgrund des Wachstums ebenfalls häufig.

VERLETZUNGEN MIT BLUTVERLUST

Bereits kleinere Blutungen, wie sie etwa durch Hämorrhoiden entstehen, können sich auf die Eisenbilanz auswirken. Blutverlust steht sogar an erster Stelle der Eisenmangelproblematik, denn was nicht mehr da ist, kann auch nicht mehr recycelt werden, wie das im normalen Bluterneuerungsprozess der Fall ist. Auch beim Blutspenden gilt es das zu bedenken.

DARMSCHÄDEN UND SCHLEIMHAUTAUFBAU

Die Zellen der Darmschleimhaut benötigen Eisen, wenn sie sich alle drei Wochen erneuern. Der Körper reagiert darauf, indem er für eine erhöhte Eisenresorption im Darm sorgt. Allerdings muss auch genügend Eisen ins Blut gelangen, damit die Schleimhaut gut ausgebildet werden kann. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Durchfällen, Zwölffingerdarmgeschwüren, Zwerchfellbruch, Divertikulose oder Darmkrebs ist Eisenmangel besonders häufig.

MAGEN UND EISENAUFNAHME

Der Magen ist die erste Instanz, wenn es um die Eisenaufnahme geht, denn die Magensäure spielt für die Eisenaufnahme eine wichtige Rolle. Bei Gastritis etwa kann es zu Eisenmangel kommen. Auch bei Einnahme von Säureblockern, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS) sowie

Magensäure oder Gastritis und nehmen Eisen oft besonders schlecht auf. Außerdem bauen sie vermehrt Erythrozyten ab und ernähren sich meist eher schlecht in Hinblick auf die Eisenversorgung. Das führt häufig zu einem allgemeinen Schwächegefühl, auch Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen, Verwirrtheit und Vergesslichkeit – denn auch das Gehirn benötigt Eisen, vor allem für Myelin und Dendriten der Nervenzellen.

> BLUTBEFUND LESEN: EISENWERTE SIND OFT IRREFÜHREND

Eisen ist im Hämoglobin, Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen, enthalten und für den Sauerstofftransport lebensnotwendig. Ein Mangel ist im Blut ersichtlich. Aber stimmt das immer? Nein, nicht immer! Da rote Blutkörperchen 120 Tage leben, kann sich ein Eisenmangel frühestens nach drei bis vier Monaten im Blutbild zeigen, obwohl der Mangel schon länger besteht. Genauso irreführend kann der Wert des freien Eisens im Blutplasma sein, der morgens sogar doppelt so hoch sein kann wie abends. Und ein niedriger Hämoglobin-Spiegel zeigt zwar Eisenmangel an, ein normaler Wert kann jedoch ebenfalls in falscher Sicherheit wiegen.

Eisenmangel trotz gutem Ferritinwert?

Bekanntlich ist die Bestimmung eines Eisenmangels verlässlicher, wenn man das Speicher- und Transportprotein Ferritin betrachtet. Doch auch das hat einen Haken. Es kann bei Entzündungen oder Krebserkrankungen trotz Eisenmangels oft normal oder sogar erhöht sein, besonders bei älteren Menschen. Denn die Konzentration des Ferritins steigt mit fortschreitendem Alter an und chronische entzündliche Erkrankungen oder Krebserkrankungen sind im Alter nicht selten.

Eisen-Messung mit Bioresonanzgeräten

Neben der Blutanalyse werden auch Messungen mit Geräten angeboten, die über Skalarwellen arbeiten, wie GEMRA oder Bioscan. Hier kann es zu unterschiedlichen Aussagen kommen. Etwa kann man im Blut einen Eisenmangel ausgewiesen bekommen, während das Gerät einen Eisenüberschuss anzeigt. Hersteller betonen, dass das vor allem dann der Fall ist, wenn bereits Eisen-Präparate eingenommen werden, die aber von der Zelle nicht aufgenommen werden. Empfohlen ist in diesem Fall das *kolloidale Eisen* oder der Einsatz von Ferrum phosphoricum (Schüsslersalz), um die Eisenaufnahme zu verbessern.

von Nahrungsergänzungsmitteln mit Kalzium und Magnesium aus Carbonaten ist das häufig der Fall, da die Magensäure neutralisiert wird.

EISENMANGEL IM ALTER

Ältere Menschen haben häufig zu wenig Ma-

WEITERE ERKRANKUNGEN MIT EISENBEZUG

Bei Schilddrüsenerkrankungen oder Schwermetallbelastungen, Herzinsuffizienz, Dialyse oder Nierenfunktionsstörungen ist Eisenmangel ebenfalls häufig.

EISENMANGEL UND SPORT

Ins Gewicht fällt Eisenmangel auch beim Sport. Sportler schwitzen viel und verlieren damit Eisen. Es wird aber auch mehr Eisen bereitgestellt, um den erhöhten Sauerstoff- und Energiebedarf zu decken. Etwa 15% des Eisens im menschlichen Körper befinden sich im Muskelprotein Myoglobin. Es muss allerdings über die Ernährung wieder genügend Eisen nachgeliefert werden, da sich sonst Verspannungen, Schwäche oder Schmerzen der Muskulatur bemerkbar machen können.

EISEN-AUFNAHME-SCHWÄCHE

Auch Aufnahmeschwächen können eine Rolle spielen, wie das Beispiel einer jungen Tennisspielerin zeigt, sehr talentiert, sehr erfolgreich – aber nur in der Halle. Beim Spielen im Freien überfiel sie bei Sommerhitze heftiger Schwindel mit Ohnmacht. Eisentabletten änderten

gar nichts daran. Erst durch Eisen als Schüsslersalz (Ferrum phosphoricum) gegeben, verbesserte sich die Resorptionsfähigkeit und die Eisengaben konnten überhaupt wirken. Auch das *kolloidale Eisen* umgeht Resorptionsprobleme und kann die Eisenaufnahme verbessern.



KONKURRENZIERENDE NÄHRSTOFFE

Gerade in Bezug auf viele muskuläre Probleme sind Magnesium und Eisen bewährte Partner, konkurrieren jedoch um die Aufnahme. Bei Restless Legs etwa können Magnesium und Eisen genauso gut helfen oder sogar noch besser als nebenwirkungsreiche Dopamin-Medikamente. Man sollte aber normalerweise, um die Aufnahme beider nicht zu stören, zwei bis drei Stunden Zeit zwischen der Eisen- und der Magnesiumaufnahme verstreichen lassen. Eisen wird sonst eventuell sogar ausgeschieden. Die Ausnahme sind *Eisen-Chelat* und *kolloidales Eisen*, wie wir noch ausführen werden. Auch manche Lebensmittel schaden der Eisenaufnahme wie hoher Kaffee-, Grün- und Schwarztee- oder Rotweinkonsum aufgrund von Tannin, phytatreiches Getreide, Soja, Reis, Mais und Hülsenfrüchte - hier hilft langes Einweichen, phosphatreiche Getränke wie Cola und Limonaden.

EISENMANGEL BEI KREBS UND INFEKTIONEN

Das sollten Sie wissen: Ein vom Körper selbst in die Wege geleiteter Eisenmangel tritt bei Krebs und Infektionen auf. Denn Krebszellen, Viren und Bakterien ernähren sich von Eisen.

> ERSTAUNLICHE ERFAHRUNG MIT MORINGABLATT

Mit Moringa machten wir bei einer Frau – nach Eierstockkrebs und Operation mit hohem Blutverlust – mit einem Hämoglobinspiegel von nur mehr 5 g/dl eine unfassbar positive Erfahrung. Ein energetischer Test zeigte das Moringablatt als hilfreich an und es wurde eine Dosis von je fünf Kapseln täglich ermittelt. Das war an einem Freitag. Montag früh ging sie nüchtern zur Blutabnahme, denn die Blutkonserve war für sie schon vorbereitet. Doch zum Erstaunen aller lag ihr Hämoglobinwert jetzt bei 12 g/dl – der untere Normalwert für Frauen!

Eine Abwehrstrategie des angeborenen Immunsystems sorgt deshalb dafür, dass über die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen Hepsidin in der Leber stimuliert wird, das den Transport, die Aufnahme und die Freisetzung von Eisen weitgehend verwehrt. Das kann bis

hin zur Anämie gehen. Allerdings hat dieses Phänomen auch eine Kehrseite. Die Zellen des Immunsystems selbst bräuchten ebenfalls genügend Eisen für ihre Ausreifung und Funktion, sodass bei jeder Infektion ein Drahtseilakt zwischen Begrenzung und Angebot von Eisen stattfinden muss. Abhilfe kann Mangan schaffen, wie wir weiter unten ausführen.

EISEN-MANGEL BEHEBEN

SCHLECHTES EISEN – GUTES EISEN

Hochdosiertes synthetisches Eisen ist ungünstig, verschlechtert die Aufnahme sogar, da auch die Konzentration des Peptids Hepsidin erhöht wird, das weniger Eisen ins Blut gelangen lässt. Hohe Eisenmengen sind außerdem für viele Beschwerden im Oberbauch mit Übelkeit und Erbrechen verantwortlich. Auch sonst sind hohe Eisengaben nicht günstig. Es werden mehr freie Sauerstoffradikale gebildet, die zu koronaren Herzkrankungen führen können. Eisensulfat wird etwa häufig als Eisenpräparat zur Behandlung von Eisenmangel verwendet, obwohl es Entzündungen, Oxidation, Übelkeit und Verstopfung mit dunklem Stuhl auslöst.

EISENCHELAT WIRKT BESSER

Eine Ausnahme unter den Eisenpräparaten, die für uns wirklich „gut funktionieren“, ist das *Eisen-Chelat* aus echten Aminosäure-Chelaten (auch Eisenbisglycinat genannt). Es verfügt über einen eigenen Transportmechanismus im Darm, hebt den Eisenspiegel recht schnell an und wird sehr gut vertragen. Außerdem kommt es zu keinen Einschränkungen, was man isst oder trinkt, denn die Eisenaufnahme wird dadurch nicht konkurrenziert. Mit Vitamin C in der Rezeptur – und unserer

Erfahrung nach auch noch zusätzlich roter Rübe – wird Eisen-Chelat noch besser aufgenommen.

MANGAN IST EIN EISENBRUDER

Wird durch Anwesenheit von Krebszellen,

Viren oder Bakterien die Eisenverfügbarkeit vom Immunsystem gedrosselt, kann man das ohne negative Folgen umgehen, indem man statt Eisen den „Eisenbruder“ Mangan anwendet. Mangan kann die Aufgaben des Eisens übernehmen, ohne Krebszellen und Mikroben zu füttern. Bei Eisenmangel ist Mangan im Blut ebenfalls niedrig, da es ersatzweise vom Körper für die Eisenaufgaben herangezogen wird. Man fühlt sich mit Mangan bei Krebs oder Infektionen sehr schnell besser. *Kolloidales Mangan* ist besonders geeignet. Man sprüht es mehrmals täglich etwa in die Armeugen.

KOLLOIDALES EISEN

Kolloidales Eisen gibt es zum Aufsprühen in wässriger Form oder zum Einreiben in ölgiger Form. Kolloide sind ein eigener Forschungsbereich. Da hier die Verbindungen bereits aufgeschlossen sind und nicht mehr verdaut werden müssen, konkurrenzieren sie sich bei der Aufnahme nicht gegenseitig. Sie sind außerdem kleiner als die üblichen Verbindungen und über die Haut aufnehmbar (großflächig aufsprühen und einreiben). Man kann alle Kolloide kombinieren. Aufgrund ihrer hohen Ladung, der vielen freien Elektronen, sind sie extrem reaktionsfreudig und schon in kleinen Mengen wirksam, selbst bei Aufnahmestörungen. Überschüsse werden einfach ausgeschieden.

NATURSUBSTANZEN MIT BEZUG ZUM EISEN

In den meisten Eisenpräparaten ist dreiwertiges Eisen enthalten, das erst zu zweiwertigem Eisen umgewandelt werden muss. Anders ist das bei Natursubstanzen, die trotz kleiner zweiwertiger Eisenmengen zuverlässig eine gute Versorgung sicherstellen. Beispiele dafür sind

- Der Ballaststoffspender *Baobab*
- Die Anti-Stress- und Schlafpflanze *Ashwagandha*
- Das nährstoffreiche *Moringablatt*
- Vitamin C-haltiges, wie *Baobab*, fördert die Eisenaufnahme
- *Curcumin* reduziert hingegen Eisen im Körper



Über den Co-Autor:
Paul Ebert, BBS, seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH. Studium der technischen Physik, derzeit im Master-Studium der Pharmazie.



TREMELLA & CORDYCEPS

DAS VITALPILZ-DUO FÜR DIE STRAPAZIERTE LUNGE



Grippewellen kommen jedes Jahr im Herbst und auch heuer wird es nicht anders sein. Dann aber sind Informationen wie diese hier von unschätzbarem Wert. Warum? Weil zwei Vitalpilze einfach die Lunge „retten“ können – der Tremella und der Cordyceps. Manchmal benötigt man nur einen, manchmal beide gemeinsam. Im Duo können sie die Lungenfunktion deutlich verbessern, die Lunge schon vorbeugend stärken und sehr gut regenerieren, wenn bereits eine Erkältung zugeschlagen hat.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Catherina Duftschmid BSc

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Lunge nach dem Naturkalender der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) maximale Energie im zugehörigen Meridian erhält und damit besonders bereit ist für Regeneration. Andererseits ist sie in dieser Jahreszeit auch empfindlicher. Dagegen hat die TCM bewährte Empfehlungen parat.

NO-GOS FÜR DIE LUNGE

Viel lässt sich schon erreichen, wenn man jetzt das vermeidet, was die Lunge am meisten stresst und beeinträchtigt. Da sie es feucht und warm mag, verträgt sie Trockenheit, Hitze und Kälte nicht so gut. Hinlänglich bekannt ist, dass Rauchen ungünstig ist und ihr allzu kalte Atemluft zusetzt. Der Faktor Trockenheit ist hingegen schwieriger zu verstehen.

TROCKENHEIT BEDEUTET YIN-VERLUST

Trockenheit ist laut TCM ein Grundproblem für die Lunge, das zu „Yin-Verlust“ führt. Yin umfasst die Substanz, die „guten Säfte“ und das Blut. Bei einem Yin-Mangel ist die Lunge nicht nur weniger gut befeuchtet, was zu trockenem Reizhusten führt, sie ist auch weniger gut durchblutet. Typische Symptome bei Lungen-Yin-Mangel sind husteln mit wenig Sekret, eine raue, heisere Stimme, trockener Mund, trockene Nasenschleimhäute, trockene Haut, Pollen-, Tierhaar- oder Hausstauballergie, Nasenbluten, Asthma, chronischer Husten oder Halsschmerzen, häufiges Jucken bzw. Schmerzen im Hals oder häufig gerötete Wangen. Allgemeiner Yin-Mangel zeigt sich auch noch durch Hitzewallungen, Nachtschweiß, Hitze in den Fußsohlen, innere Unruhe, Schlafprobleme, Nervosität, Mangel an Substanz wie Untergewicht, Haarausfall oder brüchige Nägel.

WIE TROCKENHEIT ENTSTEHT

Trockene Luft durch die Heizung oder Klimaanlage und trockene, zu wenig Yin-reiche Nahrung fallen besonders ins Gewicht. Trocknend wirken häufige Brotmahlzeiten, das Fehlen von befeuchtenden Speisen

wie Suppen, Eintöpfen, saftigem, gedünstem Obst und Gemüse. Stattdessen besteht eine Vorliebe für scharf Gebratenes und Gegrilltes, scharfes Essen, Rauchen, viel Kaffee, Schwarztee oder scharfen Alkohol. Trocknend wirken zusätzlich noch viel Schwitzen, Überanstrengung, chronischer Stress, langes Aufbleiben abends, stundenlange Computerarbeit, langanhaltende Trauer und Traurigkeit sowie chronische Krankheit.

WAS TUN BEI YIN-MANGEL?

Die TCM empfiehlt: Bei Trockenheit muss das Yin wieder besser „genährt“ werden, sonst darbt die Lunge dahin, weil ihr der Yin-Mangel im wahrsten Sinne des Wortes „an die Substanz geht“. Das dauert seine Zeit und erfordert einen entsprechenden Lebensstil – früh schlafen gehen zum Beispiel – und die entsprechende befeuchtende Ernährung, jedoch ohne viel Verschleimendes wie Milchprodukte, Weizen oder Zucker.

TREMELLA VITALPILZ HILFT BEI YIN-MANGEL

Zur Unterstützung empfehlen wir den *Tremella Vitalpilz*, den viele nur als „Schönheitspilz“ kennen. Aber das ist kein Zufall. Denn laut TCM, der „Entdeckerin“ des *Tremella Vitalpilzes*, wird die Haut dem Funktionskreis Lunge/Dickdarm zugeordnet. Daher wird es nicht verwundern, dass der *Tremella Vitalpilz* auf Lunge und Dickdarm mindestens ebenso phantastisch wirkt wie auf die Haut.

TREMELLA GEGEN HITZE IN DER LUNGE

Was mit Yin-Mangel beginnt, wächst sich so richtig aus, wenn etwa eine Erkältung mit starker Beteiligung der Lunge oder Asthma hinzukommen. Ein Infekt bedeutet Entzündung, also Hitze, die nochmals austrocknend auf die Lungenschleimhäute wirkt und nach der ersten Phase mit viel Schleim – *Tremella* ist ein mildes schleimlösendes Mittel – schließlich zu trockenem Husten führt. So mancher hustelt wochenlang dahin und will sich nicht und nicht davon erholen. Oder er wird von Asthma geplagt, das in der TCM ebenfalls als Yin-Verlust (Hitze in der Lunge, heißer Schleim in den Bronchien) verstanden wird. Dann ist die Einnahme von *Tremella* über einige Wochen ideal. Er gibt der Lunge das verlorene Yin zurück und das sogar bei allen Stadien von Lungenschäden durch Rauchen.

ALLERGIE – ETWAS GANZ ANDERES?

Da sich nach Sicht der TCM „die Lunge in die Nase öffnet“, ist der Heuschnupfen ebenfalls eine Folge von Lungen-Yin-Mangel. Ganz anders als aus westlicher Sicht, wo wir Krankheiten gern isoliert betrachten, kennt die TCM energetische Zusammenhänge und Folgen von Ungleichgewichten genau und kann uns schon deshalb interessante Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.



Der Tremella Vitalpilz, auch Snow fungus aufgrund seiner weißen Farbe, wirkt gegen Trockenheit der Lunge, nährt ihr Yin.

INFEKTIONEN BESSER GEWACHSEN

Und noch etwas, dem wir im Westen große Bedeutung zusprechen, profitiert vom *Tremella Vitalpilz*: Die Abwehrkraft. In der TCM wird sie als „Wei-Qi“ bezeichnet und hält sowohl Unglück, das von außen auf uns zukommt, als auch Infektionen von uns ab. Damit leistet der *Tremella* schon vorbeugend gute Dienste gegen jede Grippewelle.

WARUM DAS LUNGEN-QI ANREGEN?

Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, kann die Lebensenergie Qi ruhig und kraftvoll in den Meridianen fließen. Eine logische Folge von Lungen-Yin-Mangel ist daher, dass auch das Lungen-Qi geschwächt ist. Da die Lunge für die Verteilung von Qi im ganzen Körper

> SO ZEIGT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- An der Zunge sind Furchen im vorderen Teil sichtbar
- Trockene Schleimhäute im Mund und in der Nase
- Trockener Husten oder Hüsteln (wenig oder kein Schleim)
- Chronische Bronchitis
- Asthma
- Raue, heisere, schwache Stimme
- Trockener Mund, trockener Rachen
- Trockene Haut
- Hausstaub-, Pollen- und Tierhaarallergie
- Gerötete Wangen (nachmittags)
- Jucken im Hals
- Häufiges Nasenbluten
- Leichtes Fieber am Nachmittag
- Hitze im Körper, an Händen, Füßen
- Nachtschweiß
- Verstopfung

> SO VERSCHLECHTERT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- Bitteres, wie Kaffee, Schwarztee, Rotwein
- Scharfes und Erhitzendes wie Rauchen, Yogitee, Schnaps, Gegrilltes, Lamm, größere Mengen Ingwer, Knoblauch, Chili, Zimt, Nelken, Anis
- Trocknende Kräuter wie Rosmarin, Petersilie, Majoran, Thymian, Kardamom, Lorbeer, Salbei, Basilikum
- Trockenes wie Knäckebrot, Chips
- Chronischer Stress
- Chronische Krankheiten
- Trauer und Traurigkeit
- Überanstrengung
- Wüstenklima, Klimaanlage, Heizungsluft, zu warmes Schlafzimmer

> SO BESSERT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- *Tremella Vitalpilz* • Birnensaft
- Neutrale bis kühlende Nahrung wie Reis, Gemüse gekocht, Hülsenfrüchte, Radieschen, Mandeln, Gemüsecremesuppe, Spinat, Karotten, Soja
- Befeuchtendes in kleinen Mengen wie etwas Butter, Obers, Rahm
- Saures in kleinen Mengen wie Zitrone, Apfel, Oliven
- Gekochtes Getreide statt Brot

> WER HAT VOR ALLEM LUNGEN-YIN-MANGEL:

- Raucher • Allergiker
- Personen mit Hautausschlägen
- Personen mit trockenem Reizhusten

zuständig ist, ist eine Person mit schwachem Lungen-Qi ausgezehrt, antriebslos und schwach. Ist aber auch noch die Stimme heiser, die Nase dauerhaft verstopft und sind die Haare dünn, kann die Lunge schon länger nur mehr ungenügend Energie produzieren.

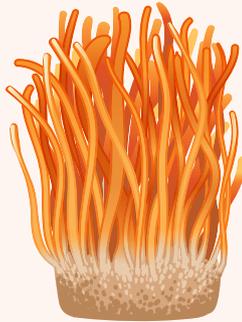
CORDYCEPS VITAL- PILZ VERBESSERT DAS LUNGEN-QI

Jetzt kommt der *Cordyceps* ins Spiel. Obwohl er den meisten als „der“ Nierenpilz bekannt ist, hat er nebenbei auch noch so viele für die Lunge günstige Eigenschaften, dass man ins Staunen kommt. Einerseits stärkt er das Lungen-Qi und auch das Lungen-Yin (aber nicht so stark wie der *Tremella*) und er wärmt. Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind. Er hilft bei chronischer Bronchitis, chronischem Husten, blutigem Auswurf, Verschleimung, Kurzatmigkeit, COPD oder Tuberkulose. Der *Cordyceps* mindert die Kontraktionen bei Asthma, wodurch man mehr Luft bekommt. Er stärkt die Lungenfunktion, löst Schleim und hemmt die Entzündung bei Bronchitis. Außerdem wirkt er Nachtschweiß und Erschöpfung entgegen. Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, was bei eingeschränkter Lungenfunktion sehr wichtig sein kann.

STÄRKT DIE ABWEHR

Noch etwas Besonderes kann der *Cordyceps*. Alle Vitalpilze stärken die Immunabwehr aufgrund ihrer Beta-Glukane, besondere Polysaccharide, die unser Immunsystem trainieren und unglaublich fit machen. Manche *Cordyceps*-Produkte (Extrakte) haben 30 Prozent Polysaccharide, aber es gibt sogar eines mit über 60 Prozent – ohne dass es sich um einen Extrakt handelt: Das *Cordyceps* Vollspektrum Pilzpulver aus patentierten Aufzucht-kammern, aus dem original tibetischen *Cordyceps* in allen Wachstumsphasen und allen Pilzteilen gewonnen – eine herausragende Qualität. In der TCM sagt man, dass für eine gute Abwehrkraft (Wei-Qi) auch viel Essenz (Jing), das ist das vorgeburtlich angelegte Qi in der Niere, auch unterer Erwärmer genannt, vorhanden sein muss. Ein starkes Jing, ein gutes Nahrungs-Qi (Milz, mittlerer Erwärmer) und eine gute Verteilung an der Körperoberfläche durch die Lunge (oberer Erwärmer) zusammen machen ein starkes Abwehr-Qi aus. Wenn

alle drei stark sind, haben Erkältungen keine Chance. Der *Cordyceps* ist eine der wenigen Substanzen, die das Jing im unteren Erwärmer wieder auffüllen, überhaupt, wenn es durch einen auspowernden Lebensstil und Stress reduziert wird.



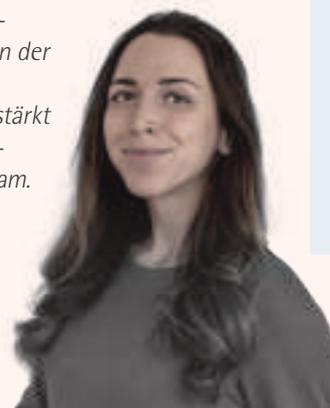
Der *Cordyceps* Vitalpilz, auch Raupenpilz genannt, stärkt das Lungen-Qi und damit die Lungenfunktion.

HILFT BEI TRAUERIGKEIT

Indem die Lungenfunktion gestärkt wird, bessern sich mit Lungenschwäche verbundene negative Emotionen wie Traurigkeit, Kummer und Besorgnis. Tatsächlich hemmt der *Cordyceps sinensis* nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Damit setzt der *Cordyceps*, wie bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer), an der Wurzel der Depressionen an. Serotonin und Dopamin wirken durch ihn länger. Er enthält auch die Aminosäure L Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Da Depressionen wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können.

Über die Co-Autorin:

Catherina Duftschmid, BSc ist im Pharmazie-Masterstudium an der Universität Wien. Seit Sommer verstärkt sie unser Vereins- und Redaktionsteam.



> SO ZEIGT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit
- Blässe und Antriebslosigkeit
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Keuchen bei kleinster Belastung
- Husteln, kraftloses Husten (klarer Auswurf)
- Heiserkeit
- Verstopfte Nase
- Leise und schwache Stimme
- Schweigsamkeit
- Erkältungsanfälligkeit
- Schweißausbrüche
- Traurigkeit

> SO VER- SCHLECHTERT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- Viel sprechen, überarbeiten
- Tiefkühlkost, Mikrowellenkost
- Kühlende Lebensmittel wie Eiscreme, Zucker, Fruchtzucker, Weizenprodukte, frisches Brot, Gurken, Sellerie, Melanzani, Rohkost, Sojasprossen, kalte Getränke, Sojamilch
- Saure, kühlende Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Tomaten, Obstsaft, Sauerkraut, Joghurt, Sauerrahm
- Bittere, kühlende Lebensmittel wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Bier, Endivie, Chicorée
- Scharfe, kühlende Kräuter wie Pfefferminz, Eukalyptus

> SO BESSERT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- *Cordyceps Vitalpilz*
- *Astragalus* Wurzel
- Pranayama Atemtechnik
- Warmes Essen, langes Schmoren, Kraftsuppen
- Backofen
- Meerfisch, Wild, Eier, Huhn, Schafs- und Ziegenmilchprodukte, Trockenfrüchte
- Nahrungsmittel aus dem „Metall-Element“, dem die Lunge zugeordnet wird, wie z. B. Rettich, Radieschen, Karfiol, Lauch, Zwiebel, Kohl, Fenchel
- Haferflocken, Trockenfrüchte

SCHNELLE
HILFE BEI

GÜRTEL ROSE

Was wirkt schnell und effektiv, wenn die Gürtelrose zugeschlagen hat? Viele sind derzeit von der Infektion betroffen, häufig infolge einer Schwächung des Immunsystems durch eine Covid-Infektion. Die starken Schmerzen und der Hautausschlag bilden sich zwar mehr oder weniger schnell von alleine zurück, die unangenehmen Symptome können aber durch Natursubstanzen deutlich erleichtert werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Gürtelrose wird von dem Varizellen-Zoster-Virus hervorgerufen, demselben Erreger wie die Windpocken, auch Feuchtblattern oder Varizellen genannt. Bei der Gürtelrose handelt es sich also um eine „Nachfolgeerkrankung“, eine Reaktivierung des lebenslang in den Nervenknäuten des Nervensystems verweilenden Virus. Eine Reaktivierung kann auch bei jenen erfolgen, die keine Windpocken-Erkrankung durchgemacht haben, sondern gegen Windpocken geimpft sind. Die Ansteckungsgefahr ist nicht so hoch wie bei Windpocken. Die Gürtelrose kann nur über die Flüssigkeit in den Bläschen übertragen werden, weshalb auf Händewaschen zu achten ist. Solange die Bläschen gefüllt sind, den Kontakt zu Schwangeren und abwehrgeschwächten Personen meiden.

NUR EINE KÖRPERSEITE BETROFFEN

Typischerweise ist von dem oft nur spärlich auftretenden Bläschenausschlag nur eine Körperseite betroffen. Die damit verbundenen Nervenschmerzen können aber erheblich sein und das macht diese Erkrankung so beschwerlich. Weitere mögliche Symptome sind Missempfindungen im betroffenen Bereich, Fieber, Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten und allgemeine Schwäche.

HÄLFTE SIND ÜBER 50 JAHRE

Die Gürtelrose kann schon bei Teenagern auftre-

— ○ —
Gegen die starken Schmerzen
werden im Ayurveda
Weihrauch, Ashwagandha
und Guggul eingesetzt.
— ○ —

ten und ist dann erfahrungsgemäß schnell wieder vorüber. Die schwereren Verläufe treten bei den über 50jährigen auf. Da kann es schon zu oft monatelang dauernden, heftigen und schlecht behandelbaren Schmerzzuständen kommen, postherpetische Neuralgie genannt. Auch ein anhaltender, unangenehmer Juckreiz, bakterielle Superinfektionen, eine Beteiligung des Auges oder des zentralen Nervensystems mit Gehirnentzündung sind möglich. Sogar das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

STRESS ERHÖHT RISIKO

Wie wir das auch von anderen Herpesviren kennen, erhöht Stress das Risiko eines wiederholten Ausbruchs der Infektion, weil hohe Cortisolspiegel das Immunsystem schwächen. Ein stressbedingter Ausbruch kommt zwar weit seltener vor als bei Lippenherpes, ist aber möglich. Nachhaltige Besserung bringt *Ashwagandha*, denn die Anti-Stress-Pflanze wirkt gleichzeitig gegen Herpes-Viren.



> WELCHE NATURSUBSTANZEN KÖNNEN HELFEN?

• Die Aminosäure Lysin

Die für den Kollagenaufbau beliebte Aminosäure hat neben seiner grundlegenden Bedeutung für das Immunsystem die besondere Eigenschaft das Aushungern von Herpesviren zu fördern. Ihr Gegenspieler Arginin, mit dem sie um die Aufnahme in die Zelle konkurriert, „füttert“ Herpes hingegen. Es sind hohe Dosen Lysin um die 3 Gramm täglich erforderlich. Gleichzeitig sollte man argininreiche Nahrungsmittel wie Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, Meeresfrüchte, Schokolade meiden. Lysinreiche Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Soja, Erdnüsse, Fisch und Fleisch. Fleisch, Fisch und Nüsse haben beides – Lysin und Arginin.

• Das Baikal Helmkraut

Entzündungshemmend und antiviral hilft das *Baikal Helmkraut* schnell und nachhaltig.

• Der Hericium Vitalpilz

Er ist der Nervenheiler schlechthin, wirkt gegen Nervenschmerzen und ist frei von Nebenwirkungen. Je schneller nach dem Ausbruch der Gürtelrose man den Pilz einsetzt, desto besser.

• Der Vitamin B-Komplex

Gerade bei Nervenschmerzen sind die B-Vitamine, die wichtige „Nervenvitamine“ sind, notwendig. Nerven können sich wieder regenerieren und anhaltenden Nervenschäden wird vorgebeugt.

Bis hierhin raten wir zur Kombination aller vier Vorschläge. Die weiteren sind optional zusätzlich nützlich.

• Der Fu ling Vitalpilz

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt bei einem Herpesausbruch „feuchte Hitze“ vor. Der *Fu ling* gleicht das aus, indem er Feuchtigkeit ausleitet. *Fu ling* ist bei allen Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung empfohlen.

• Der Sternanis

Antiviral und schmerzlindernd bei Nervenschmerzen, ist *Sternanis* begleitend ebenfalls günstig und auch gleich zu Beginn der Infektion am wirksamsten. Die Vermehrung der Viren wird gehemmt.

• Die Katzenkrallen

Sie steigert die Immunkraft um 60 Prozent, wirkt entzündungs- und zwingt das Virus zu einem schnelleren Rückzug.

• Bei starken Schmerzen

Im Ayurveda ist für das Schmerzmanagement bei hartnäckiger, schmerzhafter Gürtelrose ein gemeinsamer Einsatz der Naturmittel *Weihrauch*, *Ashwagandha* und *Guggul* empfohlen.



DAS DREAM TEAM BEI DIABETES

Dass Brokkoli gesund ist, weiß heute schon jedes Kind. Mittlerweile ist der wichtigste Wirkstoff des Brokkoli, das Sulforaphan, aber – wie wir im letzten LEBE Magazin berichteten – zu einem der am besten untersuchten pflanzlichen Mittel mit einem schier unglaublichen Heilpotential avanciert. Die positive Wirkung auf den Darm,

der Zuwachs an Energie und der Rückgang von Entzündungen sind die ersten Erfahrungen, die jeder damit machen kann.

Überraschen wird der *Brokkoliextrakt* aber Diabetiker, jedoch in erster Linie in der Kombination mit dem *Coprinus Vitalpilz*. Die erforderliche Dosis: *Coprinus* 3x1 und *Brokkoli* 2x1 Kapsel. Möglicherweise kann man die Dosis auch individuell nach einem Monat senken, etwa *Coprinus* 2x1 und *Brokkoli* 1x1 Kapsel. Die Natursubstanzen wirken

Es war eigentlich purer Zufall. Gerade dabei, den Brokkoliextrakt für verschiedene Anwendungen zu testen, machten wir eine bahnbrechende Entdeckung: Kombiniert man die Einnahme von Brokkoliextrakt mit dem *Coprinus Vitalpilz*, normalisiert sich der Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes). Bei Diabetes Typ 1 wird der Blutzuckerspiegel ausgeglichen, ohne gefährliche Spitzen und Tiefen. Eine Sensation, wie wir finden und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

jedenfalls regulierend und es gibt keine Gefahr bei falscher Dosierung. Eventuell kann man auf *Brokkoliextrakt* die eine oder andere Blähung bekommen.

WAS BEWIRKT BROKKOLIEXTRAKT BEI DIABETES?

Brokkoliextrakt wird im Darm in Sulforaphan, ein Senföl und antioxidativer Wirkstoff, umgewandelt. Es greift in Gene ein, die die

Zuckerproduktion in der Leber steuern, fährt die Zuckerproduktion zurück und wirkt gegen Insulinresistenz. Es verbessert Blutzuckerwerte, senkt Nüchternblutzucker und erhöht Serum-Insulin-Spiegel. Zusätzlich regeneriert es auch noch das Bauchspeicheldrüsengewebe und wirkt positiv bei einer Bauchspeicheldrüsenentzündung, die immer

auch eine Gefahr für die Entstehung von Diabetes oder Bauchspeicheldrüsenkrebs darstellt. Sulforaphan stärkt außerdem die antioxidative Leistung der Leber und wirkt nichtalkoholischer Fettleber – eine Schwachstelle bei Diabetikern – entgegen. Zusätzlich verbessert es die Gefäßsituation, senkt LDL-Cholesterin, fördert das „gute“ HDL-Cholesterin, reduziert Entzündungen, Bluthochdruck und oxidativen Stress, hebt niederen Blutdruck an.

SO WIRKT DER COPRINUS VITALPILZ

Der Pilz fördert die Insulinausschüttung, reguliert Blutzuckerschwankungen und senkt hohe Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes. Bereits 90 Minuten nach der ersten Einnahme ist eine Blutzuckersenkung um 41 Prozent festzustellen. Nach drei Stunden beträgt sie immer noch 30 Prozent, nach weiteren sechs Stunden noch 20 Prozent. Die Erklärung dafür: Mit dem *Coprinus Pilz* steigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Peripherie, wie das auch Diabetes-Medikamente bewirken. So wird der Insulinresistenz, die mit gefährlichen Blutzuckerspitzen verbunden ist, entgegengewirkt und der Zucker wird in den Zellen besser verwertet. Zusätzlich werden die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse geschützt und, so lässt die Forschung vermuten, beim Typ-2-Diabetiker sogar etwas revitalisiert.

Das Duo wirkt der Insulinresistenz und ihren gefährlichen Blutzuckerspitzen entgegen. Der Zucker wird in den Zellen besser verwertet.

SENKT DEN LANGZEITZUCKER

Interessant ist die Senkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c durch den *Coprinus*, der Aussagen über den Verlauf der Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zulässt. Dafür scheint in erster Linie seine Aminosäure L-Ergothionein verantwortlich zu sein, die Arterien schützt, indem sie durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c Gefäßschäden durch Glykosylierungsprozesse („Verzuckerung“) reduziert.

SCHÜTZT DIE GEFÄSSE

Der Pilz schützt außerdem gegen Folgeschäden, die im Zuge von Diabetes auftreten können. Etwa wirkt der *Coprinus* stark antioxidativ, durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend. Man nimmt weniger leicht zu und LDL-Cholesterin sinkt leicht. Auch Triglyceride – oft bei Diabetikern erhöht und riskant für die Gefäße – werden durch den *Coprinus* reduziert. Der *Brokkoliextrakt* oder der *Coprinus Vitalpilz* alleine wirken unseres Wissens nach nicht annähernd so durchdringend. Erst die gleichzeitige Einnahme beider Natursubstanzen hat die außergewöhnlichen Erfahrungen ermöglicht.

GLÜCKLICHE KOMBINATION – DREI FALLBERICHTE



EIN MANN FINDET DIE ALTERNATIVE ZUM DIABETES-MEDIKAMENT

Schon der erste „Tester“, ein Mann um die 60 Jahre, der zu allem bereit war, da er vom blutzuckersenkenden Medikament so starken Durchfall bekam, dass er arbeitsunfähig wurde, ließ aufhorchen. Er konnte seinen Blutzuckerspiegel Woche für Woche senken – von 243 mg/dl Blutzucker nüchtern auf 148 mg/dl, dann auf 136 mg/dl, auf 128 mg/dl und die Woche darauf auf 120 mg/dl (trotz Schokolade-Ausrutscher). Und das ohne Medikament und sogar ohne Diät.

EINE FRAU SENKT INSULINBEDARF

Parallel dazu setzten wir bei einer 85jährigen, bereits insulinpflichtigen Frau mit Diabetes Typ 2 (seit 35 Jahren), *Brokkoliextrakt* und *Coprinus* ein. Ihr Insulinbedarf war zu Beginn noch gigantisch hoch. Sie spritzte morgens 18, mittags 16 und abends nochmals 15 Einheiten Insulin. Dazwischen hatte sie mehrmals, vor allem nachts, gefährlichen Unterzucker. Sie war im Krankenhaus zur neuerlichen Blutzuckereinstellung in drei Wochen angemeldet. Bis dahin griffen bereits der *Brokkoliextrakt* mit dem *Coprinus* dazu. Ihr Insulinbedarf sank nahezu sofort. Sie

benötigte nach drei Tagen morgens nur mehr acht Einheiten, mittags zwei und abends gar kein Insulin mehr. Im Krankenhaus konnte sie auf dreimal täglich je zwei Einheiten eingestellt werden und fühlt sich damit jetzt viel besser. *Brokkoliextrakt* und *Coprinus* nimmt sie weiterhin.

EIN MANN GLEICHT BLUTZUCKERKURVE AUS

Die Kombination überzeugte sogar bei Diabetes Typ 1. Ein 47jähriger Mann bekam dank der *Brokkoli-Coprinus*-Einnahme keine gefährlichen Blutzuckerspitzen und Unterzuckerung mehr. Die Blutzuckerkurve ist seitdem viel ausgeglichener.

BROKKOLI-COPRINUS BEI DIABETES-HUNDEN

Auf unsere vierbeinigen Freunde haben wir natürlich nicht vergessen. Diabetes bei Hunden kann sich wieder zurückbilden. Das haben wir mit unserer 14 Jahre alten Border Collie Hündin erlebt. Die beim Menschen so bewährte Kombination probieren wir gerade in Veterinärpraxen aus. Es „funktioniert“ genauso gut wie beim Menschen, nur eben mit kleinerer Dosis (kleine Hunde 1/4 und große Hunde 1/2 bis 3/4 der Dosis für Menschen).





FÜR DIABETIKER GÜNSTIGE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Welche Natursubstanzen sind für Diabetiker ebenfalls besonders wertvoll und warum? Wir haben die besten für Sie zusammengestellt:

Bittermelone

Sie wirkt sich äußerst vorteilhaft auf den Zuckerstoffwechsel aus, den sie zumindest zu Beginn von Diabetes eventuell noch ausgleichen kann ohne weitere Maßnahmen. In der asiatischen Küche ist die gesundheitsfördernde Wirkung der *Bittermelone* bereits seit Jahrhunderten bekannt. Der konzentrierte Bittermelonen-Extrakt hat außerdem noch einen tollen Effekt: Man verliert damit sowohl Gewicht als auch Körperfett – ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt. Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das "viszerale Fett", das, wenn es im Übermaß vorhanden ist, besonders ungünstige, versteckte Körperfett zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport abgebaut wird, wird durch Bittermelone-Kapseln mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert.

Cordyceps Vitalpilz

Der *Cordyceps* unterstützt die bei Diabetes gefährdete Niere ganz enorm, selbst wenn schon Schäden eingetreten sind.

Aminosäuren L-Lysin und Glycin

Diese Aminosäuren dienen dem Kollagenaufbau. Es gibt Hinweise darauf, dass Lysin den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetikern senkt. Glycin gibt Glykogen aus der Leber frei und hilft so ebenfalls den Blutzucker zu regulieren, bremst außerdem Diabetesfolgen wie Verzuckerung.

Aminosäure L-Arginin (in Endothel life)

Diabetiker haben häufig auch Atherosklerose. Bei Gefäßproblematiken wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, erhöhtem Homocystein und Diabetes ist die gefäßerweiternde Aminosäure L-Arginin im Endothel (Gefäßbinnenschicht) häufig im Defizit und seine schädliche Form (ADMA, asymmetrisches Dimethylarginin) stark erhöht – um bis zum 4-fachen sogar. Erhöhte ADMA-Spiegel sind deshalb ein Hinweis auf Arginin-Mangel, der ein sehr gefährliches Stickstoff-Defizit in den Gefäßen hervorruft, für Bluthochdruck und Oxidation

in den Gefäßen sorgt, oft auch noch für erhöhtes Cholesterin und Homocystein. Arginin kann den Beginn der Atherosklerose bremsen.

Mariendistel und Artischocke

Gegen Bildung einer Fettleber als häufige Begleiterscheinung des Diabetes.

Vitamin D

Das Sonnenvitamin verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen.

Bei Typ-2-Diabetikern greift das Insulin nur mangelhaft (Insulinresistenz). Eine Studie mit 5000 IE Vitamin D pro Tag über ein halbes Jahr zeigte bei nahezu allen Teilnehmern eine Verbesserung der Insulinwirkung, da sich die Insulinsensitivität erhöhte und außerdem die Leistungsfähigkeit der insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. In der Placebo-Gruppe waren keine derartigen Verbesserungen erkennbar. Vitamin D trägt zu einer besseren Einstellung des Blutzuckers bei Typ-2-Diabetikern bei.

Vitamin B-Komplex

Der Bedarf an B-Vitaminen ist bei Diabetes erhöht. B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten.

Acerola Vitamin C und Zink

Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße und wirkt, wie Zink, antioxidativ. Zink senkt Blutzucker und ist ein sehr wichtiges Spurenelement bei Diabetes, etwa zur Stabilisierung und Speicherung von Insulin. Bei Zinkmangel werden die Insulinproduktion und Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Diabetiker sind immer im Zinkmangel, scheiden sie doch zwei- bis dreimal mehr Zink über die Nieren aus als andere und nehmen auch noch weniger Zink auf.

Magnesium

Diabetiker sollten besonders auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten. Denn in zahlreichen Untersuchungen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes wurde eine verringerte Magnesiumkonzentration im Blut nachgewiesen.

MAGENBE- SCHWERDEN

Mein Hausarzt hat bei mir Gastritis diagnostiziert. Er riet mir zu Schonkost. Kann ich sonst noch etwas tun?

FA Jede Menge sogar! Stress kann sich auf den Magen schlagen. Stressabbau kann sich daher lindernd auswirken. Viele Natursubstanzen wirken stressreduzierend wie das besonders nerven- und zugleich magenfreundliche *Tausendguldenkraut*, *Ashwagandha* – aber erst probieren, ob man es gut verträgt –, *Jiaogulan*, vor allem aber der *Hericium Vitalpilz*, denn er hilft gleich gegen viele Magenprobleme zusätzlich.

Es ist auch auf das häufig auftretende *Helicobacter pylori* Bakterium zu achten, das man nicht nur bei einer Magenspiegelung, sondern auch vorerst einmal im Blut feststellen kann. Dagegen helfen sehr viele Natursubstanzen wie der *Cistus Tee* und diverse Kapselprodukte wie *Schwarzkümmelsamen*, *Oreganoöl*, *Lactobac Darmbakterien* oder *Baikal Helmkraut*. *Brokkoliextrakt* wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen *Helicobacter pylori*. In Studien eliminierte sein Hauptwirkstoff Sulforaphan selbst solche *Helicobacter*-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren.

Säureblocker sollte man meiden, eventuell hilft etwas anderes genauso gut. *Kolloidales Germanium* ist bei manchen ein Sofortmittel mit nachhaltiger Wirkung (2x10 Sprüher täglich). *Schwarzkümmelsamen* oder *Sango Meeres Koralle* Kapseln sind zwei weitere sehr wirksame Hilfen gegen übermäßige Magensäure. Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* bildet einen Schutzfilm auf der Oberfläche der Magenschleimhaut und kann bei Gastritis deshalb ebenfalls gut helfen.

BESTRAHLUNG

Mein Mann steht vor einer Prostatabestrahlung. Er fürchtet Nebenwirkungen. Kann man ihn unterstützen?

FA Vor und nach der Bestrahlung mit *Baobaböl* einreiben. Das schützt die Haut

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

vor Verbrennung, ohne die Behandlung zu beeinträchtigen. Außerdem ist es günstig, den *Tremella Vitalpilz* dazu zu nehmen, um das durch die Strahlung strapazierte YIN des Körpers wieder aufzufüllen. Wie andere Pilze auch, schützt der *Tremella* recht effektiv vor Radioaktivität und das auch dann noch, nachdem man einer Strahlenbelastung ausgesetzt war. In China sind deshalb für den Fall eines Atomunfalls oder Atomangriffs *Tremella*-Präparate für die Bevölkerung deponiert. Auch bei einer Strahlenbehandlung infolge einer Krebserkrankung und daraus resultierender Abnahme der weißen Blutkörperchen (Leukopenie) kann der *Tremella* gute Dienste leisten. Schon während der Strahlenbehandlung eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt. Überhaupt ist der *Tremella* ein in der Krebsbegleitung zu befürwortender Pilz. Es gibt im Übrigen noch viele Begleitmittel bei Prostatakrebs von *Brokkoliextrakt* über *Papayablatt* bis zum *Reishi Vitalpilz*.

LEUKOPENIE

Meine Mutter hat nach Chemotherapie eine sehr geringe Leukozyten-Anzahl. Kann man dagegen etwas tun?

FA Als Leukopenie bezeichnet man den häufig während der Chemotherapie auftretenden starken Verlust an weißen Blutkörperchen, die zur Immunabwehr gehören. Sehr gut wirkt hier die *Katzenkrallen*. Die Schamanen-Pflanze aus dem peruanischen Regenwald ist bekannt für ihre starke immunanregende und Leukozyten vermehrende Wirkung. Studien

sprechen von 60 Prozent mehr Immunpower. Auch Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill*, der *Reishi* oder der *Cordyceps* fördern die Bildung der weißen Blutkörperchen.

Sehr empfehlenswert ist außerdem die *Astragalus* Wurzel mit *Goji Beere* und *Angelika*. Die Mischung ist geeignet, wenn gleichzeitig das weiße und rote Blutbild im Keller sind, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie. Sie stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks.

Die Anti-Stress-Pflanze *Ashwagandha* hilft ebenfalls bei Leukopenie und gleichzeitig bei Neutropenie, die zur Leukopenie gehört und sich durch eine Verminderung der Neutrophilenzahlen im Blut zeigt. *Ashwagandha* hat viel Eisen, fördert deshalb das rote Blutbild mit.

BORRELIÖSE

Ich habe mir durch einen Zeckenbiss Borreliose eingefangen und vertragen Antibiotika so schlecht. Gibt es Alternativen?

FA Sehr gut helfen das *Baikal Helmkraut* und die *Katzenkrallen*. Jedoch sind die *Artemisia annua* zusammen mit *Moringablatt* als Wirkzeitverlängerer unschlagbar. Die erforderliche Dosis ist allerdings hoch – je nach Körpergewicht 3x3 bis 2x4 Kapseln *Artemisia* und 3x1 Kapsel *Moringa*. Mindestens acht Wochen. Bei der *Artemisia* entscheidet die Qualität, darum ist sie teuer. Viele führen sie nur auf telefonische Bestellung.

MENISKUSEINRISS

Mein Sohn hat sich einen Meniskuseinriss zugezogen, würde eine Operation aber gern vermeiden. Denken Sie, dass das möglich ist?

FA Das muss der Orthopäde einschätzen. Aber wir haben schon öfters erlebt, dass gute Physiotherapie und die Natursubstanzen *MSM* (eine pflanzliche Schwefelverbindung) sowie *Cissus* Extrakt Einrisse heilen konnten. Zwei Monate sollte man sich dafür schon Zeit geben.





WELLNESS URLAUB OHNE FOLGEN

Im Herbst macht es besonders viel Freude, sich im warmen Thermalwasser, Sauna und Dampfbad zu entspannen. Wenn da bloß nicht die lästigen Folgen wären! Es juckt, es brennt, es nervt und die Erholung ist weg. Ob Scheidenpilzinfektion, bakterielle Vaginose, Fußpilz oder Herpes – wo viele Menschen im warmen Wasser zusammenkommen, blühen die Erreger auf. Zum Glück ist man allerdings nicht ganz machtlos dagegen.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Viele Frauen kennen das. Ein Ausflug in die Therme oder das Schwimmbad und schon hat man wieder Probleme. Wenn

man hier allerdings mehr Kenntnisse über die Zusammenhänge hat, kann man sich viel effektiver vor den unangenehmen Erfahrungen schützen und sich mehr dem Genuss widmen – auch noch am nächsten und übernächsten Tag.

Warum Laktobazillen so wertvoll sind

Für die Gesundheit der Frau ist von wesentlich größerer Bedeutung, dass die im Darm und im gesamten Urogenitalsystem vorkommenden Laktobazillen über die restliche Vaginalflora dominieren, als dass einzelne unerwünschte anaerobe Erreger in einer Kultur entdeckt werden. Die Laktobazillen in der Vagina bilden – wie im Darm – eine natürliche Barriere gegen das Eindringen von schädlichen Bakterien und Pilzen und halten den richtigen pH-Wert aufrecht.

Laktobazillen schaffen Milieu

Ist der pH-Wert durch die Laktobazillen stabil im sauren Bereich, können Stämme krankmachender Bakterien gar nicht erst gedeihen und die Laktobazillen in ihren

vielfältigen, für die Gesundheit notwendigen Aufgaben nicht stören. Laktobazillen sind unglaublich wichtig für die Schutzfunktion der Schleimhäute. Sie beeinflussen die Verdauung positiv, fördern das Immunsystem, bekämpfen Schadbakterien aktiv und schützen vor Infektionen. Der Darm ist ziemlich wahrscheinlich sogar das Reservoir auch für diejenigen Laktobazillen, die zum Aufbau einer stabilen Vaginalflora benötigt werden. Folglich bedeutet eine gesunde Darmflora auch eine gesunde Scheidenflora.

Antibiotika schaden Laktobazillen

Antibiotika schaden zugleich der Darm- und der Vaginalflora, weshalb eine Extraversorgung mit Probiotika nach Antibiotikaeinnahme grundlegend wichtig ist. Es helfen allerdings nicht alle Präparate. Alles hängt von der Anzahl und Lebensfähigkeit der Keime sowie deren Unempfindlichkeit gegenüber Magen- und Gallensäuren ab. Für die Laktobazillen vom Stamm DDS-1 (etwa in *Lactobac Darmbakterien*) sind diese Fähigkeiten nachgewiesen.

Antibabypille und Chlorwasser

Hormonelle Veränderungen, etwa bei Einnahme der Pille, oder chlorhaltiges Wasser belasten ebenfalls, da die Laktobazillen beeinträchtigt werden. Steigt infolgedessen der pH-Wert der Scheide an, werden Pilze und krankheitserregende Bakterien nicht mehr auf natürliche Weise in Schach gehalten. Dann kommt es eher zu der – bekanntlich immer wiederkehrenden – Scheidenpilzinfektion mit Juckreiz und Brennen oder zu einer bakteriellen vaginalen Infektion.

Bakterielle Infektion verhindern

Studiendaten zeigen eine bis zu 80-prozentige Übereinstimmung der Laktobazillen-Flora im Darm und in der Vagina. Gibt man oral Laktobazillen für den Darm, wird dadurch laut Studie das Risiko einer bakteriellen Vaginose signifikant reduziert und die Scheidenflora positiv beeinflusst.

Haut-, Fuß- und Nagelpilz

Sehr langwierig und lästig können auch andere Pilzinfektionen sein, mit denen man sich speziell in Bädern leicht infizieren kann. *Kolloidales Ozonöl* hilft hier einfach phantastisch. Befallene Stellen öfters damit einreiben oder einstreichen. *Ozonöl* ist so wirksam, dass es sogar HPV-Infektionen, die Auslöser von Gebärmutterhalskrebs, bekämpft, wenn man es auf einem Tampon über einige Zeit nachts anwendet. Mit Pilzen wird es erst recht fertig. Zusätzlich sollte man bei allen Pilzinfektionen immer auch „von innen“ arbeiten, also Laktobazillen einnehmen und antimykotische Substanzen verwenden. Davon gibt es jede Menge. Altbewährt sind etwa *Grapefruitkernextrakt* oder *Oreganoöl*, beides in Kapseln.

Grapefruitkernextrakt bei Viren, Bakterien und Pilzen

Man darf den wunderbaren Extrakt – in Kapseln ist er beliebter als der bittere Flüssigextrakt – allerdings nicht mit Medika-

menten einnehmen, da deren Abbau in der Leber verändert wird. Auch auf Kaffee sollte man verzichten. Dafür hat man nebenbei noch ein paar gute Wirkungen in Aussicht, mit denen so mancher gar nicht rechnet: Gewichtsabnahme und Abbau der Fettleber, weniger Appetit, Cholesterinsenkung, Blutzuckersenkung. Der Leberstoffwechsel wird auf ein neues Niveau gestellt und Wissenschaftler verglichen die Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* aufgrund seines Naringenins sogar mit dem Effekt einer Fastenkur. Aber wirklich daran halten bitte: Nicht bei Medikamenteneinnahme anwenden!

becken ausgestattet. Salz desinfiziert ohne Chlor und schädigt die Vaginalflora nicht. Wer infektfähig ist, sollte sich lieber hier aufhalten. Es gibt sogar Untersuchungen, die zeigen, dass allein schon das Einatmen von Chlor beim Schwimmen Laktobazillen schädigen kann, auch die der Darmflora, die nicht einmal in direkten Kontakt damit kommen.

Nicht während der Regel baden

Während der Regelblutung ist baden, laut traditioneller chinesischer Medizin, nicht günstig. Kalt-feucht macht in dieser sensiblen Zeit noch anfälliger, selbst wenn man die Badebekleidung schnell wechselt. Außerdem: Bei Verwendung von Tampons wandert Chlorwasser am Band in den Körper hoch. Tampons wirken daher keineswegs schützend, wie manche glauben.

Eher meiden: Whirlpool und Dampfbad

Die Düsen von Whirlpools sind Chlor- und Keimschleudern, daher besser meiden oder zumindest darauf achten, dass die Düsen keine Körperöffnungen anstrahlen. Auch Dampfbäder sind extrem belastet. Ein Abspülen der Sitzfläche hilft nicht gegen Pilze, die im feucht-warmen Klima des Dampfbads besonders gut gedeihen. Das Desinfizieren gegen Pilze erfordert extrem hohe Temperaturen, wie man von gynäkologischen Praxen weiß. Handtücher in der Sauna nur einmal verwenden, damit man nicht irrtümlich die dem Körper abgewandte Seite beim nächsten Mal am Körper verwendet.

Silizium zur Stärkung des Immunsystems

Darüber hinaus spielt ein starkes Immunsystem eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Pilzen und bakteriellen Infektionen. Als äußerst hilfreich hat sich eine dreimonatige Kur mit *flüssigem Silizium* erwiesen, das die Immunabwehr unspezifisch aktiviert sowie seine Reaktionsbereitschaft erhöht. Auch die *Katzenkrallen* und *Vitalpilze* stärken die Immunkraft ungemein.



Schwimmbäder sind eine Herausforderung für die Immunabwehr. Man kann sie mit vielen Maßnahmen unterstützen.

Herpes lauert bei Stress

So mancher hat sich schon in der Sauna Herpes geholt. Dabei spielt Stress eine auslösende Rolle, überhaupt wenn man nach vielen Anstrengungen endlich zur Ruhe kommt. Sofort wirksam ist die *Aminosäure Lysin*, hochdosiert, in doppelter, auch dreifacher Tagesdosis. Auf die betroffene Stelle zusätzlich *kolloidales Ozonöl* geben. Mit *Baikal Helmkraut* geht der Infekt noch schneller vorbei.

Solebecken ohne Chlor

Für besseren Schutz im Thermalbad: Viele Thermen sind mit Sole- oder Salzwasser-





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 140,- | BLOCK 1 & 2, 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 FÜR DAS JAHR 2024

- **Senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogensdorf, 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):
„2024 | Name“

Vorname:	Nachname:
Straße Nr:	PLZ Ort:
Telefon:	E-Mail:
Premiummitgliedschaft <input type="checkbox"/> BLOCK 1 & BLOCK 2 EUR 140,- oder Auswahl einzelner Blöcke <input type="checkbox"/> BLOCK 1 EUR 70,- Schulungen Natursubstanzen & Kolloide <input type="checkbox"/> BLOCK 2 EUR 70,- Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung Die 5-Elemente der TCM	Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- <input type="checkbox"/>
Newsletter, einmal pro Monat (naturundtherapie.at):	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>
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.

Die Naturheilkundeplattform „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“ bietet Premiummitgliedern Online-Schulungen auf naturheilkundlicher Basis an.

LIEBE NATURFREUNDE!

Die Premiummitgliedschaft ermöglicht den uneingeschränkten Zugang zu unseren Videos – professionell gefilmtes, von namhaften Referenten präsentiertes Wissen über viele Natursubstanzen, Kolloide, monoatomare Werkstoffe, traditionelle Medizinsysteme und neue Trends der Energiemedizin. Lernen bequem von zu Hause aus. Ansehen so oft man möchte. 365 Tage lang ab der Freischaltung nach Eingang des Mitgliedbeitrags.

BLOCK 1 (SEIT 2021) „Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

	NEU	»NEUE NATURSUBSTANZEN 2023/24« »NATURSUBSTANZEN VON A-Z«	≈ 30 min ≈ 215 min
		»BEWÄHRTE KOMBINATIONEN«	NEU ≈ 145 min
		»NEUE NATURSUBSTANZEN 2022/23« »NEUE NATURSUBSTANZEN 2020/21« »VITALPILZE AUS SICHT DER TCM«	≈ 73 min ≈ 50 min ≈ 55 min
		»VITALPILZE NEUE BESTIMMUNGEN & QUALITÄTEN«	NEU ≈ 30 min
		»VITALPILZE AUS WESTLICHER SICHT«	≈ 105 min
		»WOFÜR NÄHRUNGSERGÄNZUNG »OMEGA-3-FETTSÄUREN«	≈ 30 min ≈ 100 min
	NEU	»UPDATE ALLER KOLLOIDE 2024 « »ERFAHRUNGEN 2023 « »KOLLOIDE & MONOS TEIL 1 & 2« »BIOPHOTONEN IM ALLTAG« »WASSERBELEBUNG«	≈ 310 min ≈ 210 min ≈ 115 min ≈ 30 min ≈ 25 min
		»DIE HANFPFLANZE	≈ 45 min
		»DIE ODEM-TECHNOLOGIE SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR« »DIE ODEM-TECHNOLOGIE STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN«	≈ 25 min ≈ 35 min



Werden Sie jetzt Mitglied

Kontaktieren Sie uns unter

+43 664 5212993 | werktags von 8-12h

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Nähere Informationen erhalten Sie unter naturundtherapie.at

BLOCK 2 (SEIT 2022) „TCM“



VON BERNHARD JAKOBITSCH
NATURHEILPRAKTIKER, SEMINARLEITER, TCM THERAPEUT,
ZHINENG QI GONG THERAPEUT

„Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung“ | 12 Stunden

Wir lernen die Grundbegriffe der TCM kennen, sie ganzheitlich verstehen und mit Hilfe von Natursubstanzen sowie Ernährung im täglichen Leben anzuwenden. Insbesondere Qi ist weit mehr als nur Energie. Qi ist ein holistisches Konzept des Lebens, das man direkt erleben kann. Wenn wir mit Natursubstanzen arbeiten, können wir unser Qi direkt nähren und besser ausgleichen. Wie erkennt man aber harmonisierende Qi-reiche Natursubstanzen sowie wertvolle Lebensmittel? Was ist der Unterschied zu normalen, chemischen Wirksubstanzen? Und wie wird unser Leben dadurch beeinflusst? Der Experte bietet verständlich aufbereitete Einblicke in die TCM-Ernährung und TCM-Therapie aus unterschiedlichen Blickwinkeln und mit vielen praktischen Beispielen.

„Die 5-Elemente der TCM“ | 12 Stunden

Vermittelt werden die Vorstellung und Bedeutung der 5-Elemente, ihre Organbezüge und praxisrelevanten Dysbalancen - sowohl innerhalb eines Elements als auch der Elemente zueinander wie „die Feuer-Wasserachse“ oder „Holz attackiert Erde“. Wie stellt man hier die Regulation wieder her unter Berücksichtigung interner und externer Faktoren wie Lebensstil, Ernährung, Natursubstanzen und Geisteshaltung? Außerdem relevant: Der Einfluss und der Ausgleich von Yin und Yang in den einzelnen Organsystemen und im Gesamten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sichtweise der ursprünglichen TCM mit ihren energetischen, emotionalen und mentalen Zuordnungen und schließlich die neue Sichtweise der westlichen und östlichen TCM dazu. Wie beeinflussen sich die Elemente gegenseitig und was war zuerst da - die Emotion oder die Dysbalance im Organ?

IHRE VORTEILE



Einfache Anmeldung unter naturundtherapie.at



Für EUR 140,- Premium Mitgliedschaft
(Block 1 & Block 2)



Jeder Block einzeln buchbar



Jederzeit und überall via Internet abrufbar



Lernen im eigenen Tempo

ZUSÄTZLICH: Einjährige Vereinsmitgliedschaft,
inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis
samt 4 Ausgaben des Magazins „LEBE natürlich“

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung



NEU

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
Indium NEU	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
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
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 NEU	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

Kolloide | Mini Edition

Germanium	30 ml	€ 19,90
Gold	30 ml	€ 18,90
Kupfer	30 ml	€ 18,90
Mangan	30 ml	€ 18,90
Magnesium	30 ml	€ 18,90
Schwefel	30 ml	€ 18,90
Silber	30 ml	€ 14,90
Silizium	30 ml	€ 18,90
Zink	30 ml	€ 18,90

Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



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

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 Elektromog, 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 Wohlbefinden 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	€ 123,-

guardian odem	für mobile Endgeräte Ø 28 mm	€ 29,-
car odem	für das Auto	€ 450,-
home ambit odem	Ø 236 mm	€ 690,-
work odem	für den Arbeitsplatz	€ 450,-

Weitere Modelle wie Schmuck siehe onlineshop.anatis-naturprodukte.com.



Neu im Sortiment 2024



anatis
nahrungsergänzungsmittel

bezahlte Anzeige

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 90 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 g	€ 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 Brennessel 180 Kps.	€ 24,90
Brokkoli Extrakt 90 Kps.	€ 29,90
Buntnessel 90 Kps.	€ 37,90
CBD-Öl 10 % 10 ml	€ 70,00
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2 90 Kps.	€ 42,90
Chlorella 280 Pfg.	€ 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	€ 17,50
Desinfekt Biomimetik 1 Liter	€ 36,00
Eisen-Chelat 90 Kps.	€ 24,90
Endothel Life 60 Beutel	€ 49,90
Enzyme 90 Kps.	€ 35,90
BIO Fenchel ganz 100 g	€ 6,50
Granatapfel 60 Kps.	€ 29,40
Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps.	€ 29,40
Guggul+Pleurotus 180 Kps.	€ 45,90
Ingwer 90 Kps.	€ 29,90
Katzenkrallen 90 Kps.	€ 26,90
BIO Koriander ganz 100 g	€ 6,50
BIO Kreuzkümmel ganz 100 g	€ 9,90
Krillölpremium+6mg Astaxanthin/Tds 100Kps.	€ 86,90
Krillölpremium+6mg Astaxanthin/Tds 40Kps.	€ 37,90
Krillöl premium + Vit D3 + Vit K2 3 mg Astaxanthin/Tds 80 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
Magnesium Komplex 5 in 1 90 Kps.	€ 23,90
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
Papayablatt Tee 250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan 60 Beutel	€ 39,90
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 Vit. K2 180 Kps.	€ 35,90
BIO Schwarzkümmelsamen 180 Kps.	€ 27,90
Shilajit Huminsäure 90 Kps.	€ 32,90
Silizium - flüssig 200 ml	€ 35,90
BIO Spirulina 180 Kps.	€ 35,90
BIO Sternanis 90 Kps.	€ 24,90
BIO Sternanis 180 Kps.	€ 39,90
BIO Tausendguldenkraut 180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC 60 Kps.	€ 29,90
Traubenkern OPC + Q10 90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt 90 Kps.	€ 22,90
BIO Tulsi Tee gerebelt 80 g	€ 20,90
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.	€ 29,90
Vitamin D3+K2+Magnesium 90 Kps.	€ 34,90
Vitamin K2 90 Kps	€ 32,90
Vulkanmineral Badeszusatz tribomechanisch aktiviert 45 g	€ 30,00
Vulkanmineral Badeszusatz 120 g	€ 22,90
Weihrauch 90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch 180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn 90 Kps.	€ 23,90
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
BIO Chaga 90 Kps.	€ 24,90
BIO Chaga 180 Kps.	€ 42,90
BIO Coprinus 90 Kps.	€ 27,90
BIO Cordyceps 90 Kps.	€ 29,40
BIO Cordyceps 180 Kps.	€ 48,00
BIO Fu ling 90 Kps.	€ 32,90
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 90 Kps.	€ 32,90
BIO Reishi 180 Kps.	€ 55,50
BIO Reishi Pulver 140 g	€ 62,90
BIO Shiitake 90 Kps.	€ 22,90
BIO Shiitake 180 Kps.	€ 38,90
BIO Tremella 90 Kps.	€ 32,90

anatis Kuren

Ayurveda Body & Soul	€ 249,00
je 2 x Triphala, Ashwagandha & Brahmi, je 1 x Guggul, Akazienfaser, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel	
Buntnesselkur groß	€ 185,00
Buntnesselkur klein	€ 101,90
MSM-Premium Krillölkur	€ 147,00

Cafe Kogi

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

Weitere Produkte

Ayurveda-Massageöl	
Kapha Triphaladi Keram von Priya 200	€ 27,90
Pitta Chandanadi Thailam 200 ml	€ 27,90
Vata Mahanarayana Thailam 200 ml	€ 29,90
Wie neugeboren durch modernes Ayurveda	
Buch - 304 Seiten	€ 18,60
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	€ 49,90
nat. Energetikum - Konzentrat	
transformer profi 5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum	
transformer BIO-TEC	€ 29,90
Treibstoffzusatz (fuel saver) 250 ml	
Akaija Anhänger Sterling Silber 1,9 cm	€ 62,00
Akaija Anhänger bold Sterling Silber 2,2 cm	€ 69,00
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm	€ 275,00
Akaija Aurahealer Bild 30 x 30 cm	€ 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger	€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen	
Testsatz Naturprodukte	€ 79,90
2 Testsätze mit Phiole	



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

Neu im Sortiment 2024

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

bezahlte Anzeige



anatis
dr. ehrenberger



Acerola Vitamin C Pulver BIO 100 g	€ 25,90
Acerola 60 Kps.	€ 17,90
Acerola 180 Kps.	€ 45,90
Akazienfaser Pulver BIO 360 g	€ 30,90
Aminosäuren Basic 180 Kps.	€ 35,90
Ashwagandha 90 Kps.	€ 25,90
AYURVEDA - Body & Soul	€ 249,00
Inhalt: je 2 x Triphala, Ashwagandha & Brahmi, je 1 x Guggul, Akazienfaser, Fenchel, Koriander & Kreuzkümmel	
Baobab Pulver BIO 270 g	€ 30,90
Basenpulver Classic Pulver 360 g	€ 35,90
Basenpulver plus 100% 450 g	€ 44,90
Bittermelone 60 Kps.	€ 22,90
Brennnessel BIO 120 Kps.	€ 16,90
Buntnessel 120 Kps.	€ 25,90
Cissus 60 Kps.	€ 18,90
Cissus 180 Kps.	€ 47,90
Collagen vegan 60 Beutel	€ 39,90
Curcuma Extra forte 90 Kps.	€ 34,90
Denk Fit Brahmi 90 Kps.	€ 27,90
Eisenchelate forte 90 Kps.	€ 24,90
Endothel Life 60 Port.	€ 49,90
Fenchel BIO ganz 100 g	€ 6,50
Granatapfel Extrakt 60 Kps.	€ 29,90
Grapefruitkernextrakt 90 Kps.	€ 29,40
Guggul + Pleurotus 180 Kps.	€ 45,90
Jiaogulan Extrakt 60 Kps.	€ 19,90
Kolloidales Silizium 200 ml	€ 35,90
Koriander BIO ganz 100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel BIO ganz 100 g	€ 9,90
Krill Öl Premium + 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis 40 Kps.	€ 37,90
Krill Öl Premium + 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis 100 Kps.	€ 86,90

Lactobacillus 10 in 1 60 Kps.	€ 36,90
L-Glutathion reduziert 90 Kps.	€ 37,90
Lutein + C 60 Kps.	€ 44,90

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.	€ 19,90
Moringa BIO 120 Kps.	€ 21,90
MSM 60 Kps.	€ 26,40
MSM 150 Kps.	€ 45,90

Natur Multivitamin 10+ 120 Kps.	€ 34,90
Olivenblatt Extrakt 90 Kps.	€ 26,90
OPC + C 60 Kps.	€ 19,90

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

Schwarzkümmel Samen BIO 180 Kps.	€ 27,90
Selen 60 Kps.	€ 19,90
Shilajit Huminsäure 90 Kps.	€ 32,90
Sternanis BIO 90 Kps.	€ 24,90
Sternanis BIO 180 Kps.	€ 39,90

Tausendgüldenkraut BIO 180 Kps.	€ 24,90
Triphala Extrakt 90 Kps.	€ 22,90

Vitamin B-Komplex forte 60 Kps	€ 24,90
Vitamin D3 + K2 20 ml	€ 44,90

Weidenrindenextrakt 120 Kps.	€ 24,90
Weihrauch 120 Kps.	€ 37,90
Weißdorn 90 Kps.	€ 23,90

Yams 60 Kps.	€ 15,90
Yams 180 Kps.	€ 39,90

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten ab 01.09.2024 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