

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## AKNE

WAS EINE ROLLE SPIELT

## GRIPPEWELLE

TIPPS ZUR LINDERUNG

## GEWÜRZE

HEILENDE WIRKUNGEN TEIL II

## PSYCHOSOMATIK

URSACHE IN DER KINDHEIT

## AUGENHEILKUNDE

DEN DURCHBLICK BEWAHREN

## AYURVEDA

WIE WAR DIE KUR?

## AYURVEDAÖLE

IN DER TIEFE ENTGIFTEN

DER  
HELPILZ  
AUCH FÜR  
TIERE

# DER ZUNDER- SCHWAMM

REGENERATION UND  
REGULATION



# AKNE

WAS SPIELT EINE ROLLE? WAS HILFT?

06



# ERKÄLTUNG & GRIPPE

08



# FRAGEN & ANTWORTEN

26



# DEN DURCHBLICK BEWAHREN

18



AYURVEDA BODY & SOUL REINIGUNGSKUR

# DAS HABEN WIR ERLEBT

SOMATOFORME STÖRUNG

20



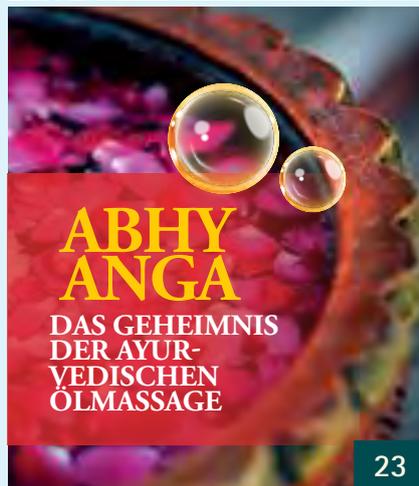
# TEIL 2 DIE BUNTE WELT DER HEILENDEN GEWÜRZE

13



# DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER KINDHEIT

10



# ABHYANGA DAS GEHEIMNIS DER AYURVEDISCHEN ÖLMASSAGE

23

In unserem Verein finden Sie unter [naturundtherapie.at](http://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 Mogensdorf, naturundtherapie.at, Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/5212993, Grafik: e-quadrat.at  
Fotos: istock.com, Jean Van Lülik, Erscheinungsort: Mogensdorf 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, B.A., BSc, Auflage: 120.000, Erscheint viermal jährlich, Abo-Bestellung/Verwaltung: [office@naturundtherapie.at](mailto:office@naturundtherapie.at), Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Ein neuer Heilpilz hat unser Interesse geweckt: Der Zunderschwamm. Wir stellen ihn in einem Porträt vor, wohlwissend, dass wir noch sehr oft über ihn berichten werden, da sich unsere Erfahrungen damit gerade überschlagen. Außerdem widmen wir uns Wissenswertem über Akne und geben 12 Tipps bei Erkältung und Grippe.

Im Artikel somatoforme Störungen wird sich jeder ein bisschen wiederfinden. Wir machen dabei eine Reise in die Kindheit, wo die Neigung, psychosomatische Erkrankungen zu entwickeln, ihren Anfang nimmt.

Der große Gewürz-Artikel vom vorigen Heft wird hier fortgesetzt und bringt wieder interessante Details zu Gewürzen, die man im Allgemeinen nicht für so wirkungsvoll halten würde. Wie man Natursubstanzen in der Augenheilkunde einsetzen kann und wie erfolgreich das ist, erfahren Sie im Anschluss, gefolgt von den Erfahrungen der Leserschaft mit der Ayurveda-Kur, die wir genau vor einem Jahr hier vorgestellt haben. Schließlich geben wir noch Anleitungen zur Anwendung von Ayurvedaölen, die in der Tiefe entgiften, geben Tipps, wie man das richtige Öl für den Moment oder gemäß seinen Schwächen auswählt und erklären mehr über die aufwendige Herstellung der reichhaltigen Kräuteröle.

Weiteres Wissen können Sie, wie immer, auf unserer Vereinswebsite erhalten, die sich seit Ende August neu und übersichtlicher präsentiert. Viele gute Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen



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

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*  
HERZLICHST IHRE  
DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

# DER ZUNDER-SCHWAMM

Unentbehrlich für die einen, nichts Besonderes für die anderen. Aber das kann nur aus Unwissen resultieren. Mit dem Zunderschwamm muss man umzugehen wissen, dann ist er schlichtweg genial. Der Geheimitipp vieler Pilzexperten wächst auch in unseren Wäldern, ist aber früher für Wundauflagen und Tamponaden in Gynäkologie und Zahnmedizin stark dezimiert worden. Seine Spezialitäten sind Wundheilung und Regeneration.

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

**P**ilze sind ganz erstaunliche Lebewesen und uralt, älter noch als sämtliche Pflanzen. Die allerersten Wurzelnetzwerke wurden überhaupt erst von urzeitlichen Riesenpilzen geschaffen und bildeten die Voraussetzung, dass die ersten Pflanzen an Land Fuß fassen konnten. Ihre feinen Pilzhyphen erstreckten sich über Kilometer hinweg und nahmen Stoffe aus einem riesigen Bodenvolumen auf. Die Pflanzen sicherten ihr Überleben, indem sich ihre Wurzeln damit verbanden, Nährsalze und Wasser erhielten und im Austausch Kohlenhydrate aus der Photosynthese zur Verfügung stellten. Eine perfekte Symbiose.

## PILZE UND MENSCH

Die Evolution des Menschen verlief viel länger mit den Pilzen in einer Linie als mit Pflanzen. Darum sind sie unserem Orga-



nismus vertrauter und vom Stoffwechsel her ähnlicher als jede Pflanze. Beispielsweise haben Pilze und Menschen ganz

ähnliche Strategien entwickelt, wenn es darum geht, Erreger zu bekämpfen. Pilze haben schon viel früher immunologische Prozesse eingeleitet, um sich selbst zu schützen. Die Stoffe, die Pilze aussenden, Polysaccharide etwa, bewahren nicht nur sie selbst vor Fressfeinden, sondern bekämpfen auch beim Menschen Bakterien und Viren, hemmen Krebszellen. Damit "trainieren" Pilze, die wir einnehmen, auch unser Immunsystem auf die Erkennung und Eliminierung von Erregern. Menschen haben das schon früh erkannt und eine ganze Reihe von Medizinpilzen erst wild gesammelt, später auch kultiviert. Vitalpilze nennt man sie meist und weist damit schon auf ihre Vitalität spendenden Eigenschaften hin.



## WEGBEREITER DER ZIVILISATION

Der Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) ist ein Baumpilz, in Europa, Asien und Nordamerika heimisch und gedeiht hauptsächlich auf Birken, Eichen und Buchen. Wie alle Pilze enthält auch er die wertvollen Polysaccharide zum Training unseres Immunsystems und ist zur Grippevorbeugung, bei Erkältung, Bronchitis und Schwäche beliebt. Das ist aber nicht der Hauptgrund, warum er in der Menschheitsgeschichte einen so wichtigen Platz einnimmt. Seine herausragende Eigenschaft ist in seinem Inneren ein glühendes Kohlenstück am Glimmen halten zu können, über lange Zeit und weite Strecken hinweg. Damit war es dem Menschen endlich möglich, jederzeit schnell Feuer zu machen. Erst dadurch hat sich die Menschheit vor etwa 11.000 Jahren – solange ist der Zunderschwamm schon in Verwendung – sprunghaft weiterentwickelt. Auch die Nährstoffsituation hat sich durch die Möglichkeit zu Kochen verbessert, wodurch sich das Gehirn schnell weiterentwickeln konnte.

## BLUTSTIL-LEND UND WUND-HEILEND

Auch der als "Ötzi" bekannte, in den Ötztaler Alpen aufgefundene "Mann aus dem Eis" trug den *Zunderschwamm* bei sich. Neben der Möglichkeit, damit Feuer zu entfachen, nutzte er den Baumpilz wahrscheinlich aufgrund seiner stärkenden, energetisierenden, der Müdigkeit entgegenwirkenden Kräfte sowie seiner blutstillenden und wundheilenden Eigenschaften. In Japan wurde der *Zunderschwamm* (*Tsuriganetake*) traditionell

als Verband oder Tamponade verwendet, um Blut aus tiefen Wunden zu entfernen. Heute wendet man ihn etwa vor und nach Implantat-Setzungen im Kiefer an (Pulver örtlich aufbringen, zusätzlich einnehmen). Die Einheilung geht schneller, problemlos und schmerzlos vor sich, wie Anwender begeistert berichten. Auch bei Geschwüren im Mund oder Hämorrhoiden (Pulver mit etwas Fett zu einer Paste verrühren und auftragen, zusätzlich einnehmen) profitiert der Anwender. Es gibt Berichte, dass Hämorrhoiden damit sogar besser behandelbar sind als mit jedem anderen Mittel.



## NATUR-KOSMETIK VON INNEN UND ANTI-AGING

Der *Zunderschwamm* regeneriert die Haut bei Entzündungen wie Ekzeme, Hautpilz, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte aber auch bei Wundliegen oder Sonnenbrand. Und das unerwartet schnell und effektiv. Sein Pilzinhaltstoff Melanin wirkt sich neben der feuchtigkeitsspendenden Hyaluronsäure besonders gut auf die Hautgesundheit aus, fördert die Entstehung schöner Bräune, bietet Sonnenschutz von innen, reduziert Altersflecken, Pigmentflecken und Rötungen. Melanin ist ein starkes Antioxidans, das DNA und Gene vor oxidativem Stress schützt. Bis zu 40% der freien Sauer-

---

Der Zunderschwamm verfügt über eine breite Wirkpalette, die man unter den Begriffen "Regeneration und Regulation" zusammenfassen kann.

---

stoffradikale werden reduziert – die Zellen regenerieren sich schneller und der Alterungsprozess wird verlangsamt, was ebenfalls der Hyaluronsäure zuzuschreiben ist. Deren Eigenproduktion in der Haut nimmt schon früh ab. Mit 40 Jahren beträgt sie nur noch 40 Prozent der ursprünglichen Menge.

## "DER" REGENERATIONS- PILZ ZUR BEGLEITUNG

Der *Zunderschwamm* war deshalb früher in der Volksmedizin speziell Deutschlands, Ungarns, Chinas und Indiens äußerst beliebt. Doch obwohl er bei uns heimisch und nicht selten ist, führt er eher ein Schattendasein neben den "großen Heilpilzen" wie *Reishi*, *Cordyceps* oder *Hericum*. Das ist nicht ganz verständlich. Denn wenn man Insider danach fragt, was denn der *Zunderschwamm* Besonderes macht, bekommt man häufig zur Antwort: Das, was man gerade braucht! Aber genau so wird es empfunden. Er ist der "Zunder" in Richtung Heilung, auch wenn er für sich allein nicht spektakulär beschrieben wird. Deshalb setzt man ihn zwar als Hauptmittel für Blutstillung, Wundheilung und Entgiftung ein, aber auch als mächtigen Begleiter für andere Pilze mit ihren ganz spezifischen Wirkungen. "Der *Zunderschwamm* sollte immer dabei sein", hört man Therapeuten aus dem Nähkästchen plaudern. Er verfügt über eine breite Wirkpalette, die man unter den Begriffen "Regeneration und Regulation" zusammenfassen kann.

Das gilt auch für unsere Haustiere. Sie profitieren generell von den entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antitumoralen Eigenschaften. Der breit einsetzbare Pilz unterstützt auch Leber und Niere, entgiftet das Tier und hilft seinem Immunsystem. Er wird für den Bewegungsapparat, den Magen-Darm-Trakt, bei Allergien und Unverträglichkeiten, äußerlich (in wundheilende Creme rühren) bei Wunden und Ekzeme verwendet.

## HEILPROZESSE IN MEHREREN ORGANEN

Traditionell wird der *Zunderschwamm* wegen seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung eingesetzt und bei Magenverstimmungen, Gastritis, zur Anregung der Darmbewegungen und Darmreinigung sowie gegen Darmparasiten. Bei Blasenentzündung wird seine entwässernde und zugleich antibakterielle und immunanregende Wirkung geschätzt. Der *Zunderschwamm* wirkt sich außerdem positiv auf die Lunge aus, etwa bei Bronchitis oder Asthma. In China wird er begleitend bei Gebärmutter- und Magenkrebs verwendet. Der Pilz stärkt Herz und Nieren.

## GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN

Entzündungshemmend und damit in Folge schmerzstillend wirkt der *Zunderschwamm*, indem er die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, wie Prostaglandine und Stickoxide, minimiert. Er ist genau deshalb bei Arthritis, aber auch bei Gastritis, Bronchitis, Augenentzündungen oder Blasenentzündung hilfreich. Nicht zuletzt, weil er gegen auslösende Erreger ebenfalls wirksam ist und bei Blasenentzündung wegen seiner entwässernden und zugleich antibakteriellen und immunanregenden Wirkung geschätzt wird. Der *Zunderschwamm* wirkt sich außerdem



## > ZUNDERSCHWAMM - DER HEILPILZ AUCH FÜR TIERE

Parasiten wird man mit ihm ebenfalls los, selbst die hartnäckigsten wie z. B. Giardien. Das ist wichtig, da Tiere immer wieder Parasiten haben können und die Medikamente dagegen nebenwirkungsreich sind.

positiv auf die Lunge aus, etwa bei Bronchitis oder Asthma, sogar bei Tuberkulose.

## AKTIV GEGEN ERREGER

Der *Zunderschwamm* enthält antiviral wirkende Lignane, die das Wachstum von Herpes simplex-Viren hemmen und hohe Aktivitäten gegen HIV aufweisen. Seine antibakteriellen

Eigenschaften wirken beispielsweise gegen *Helicobacter pylori* und auch gegen den Krankenhauskeim *Pseudomonas aeruginosa*. In der Landwirtschaft wird *Zunderschwamm* gegen Pilzbefall und für die Stärkung der Pflanzen eingesetzt. Bei Menschen kommt die fungizide Eigenschaft etwa bei der Behandlung des Hefepilzes *Candida albicans* zum Tragen.

## REGULIERT HORMONE

Der *Zunderschwamm* wirkt sich regenerierend und regulierend auf den Hormonhaushalt aus – etwa bei Regel- und Wechselbeschwerden inklusive Depressionen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hitzewallungen. Bei Diabetes wirkt er besonders gut, senkt erhöhten Blutzucker, hemmt die Aufnahme von Zucker und verbessert die Insulinproduktion.

## "REPARIERT" NERVEN

Wie die Wurzeln jedes Baumes von einer Pilzschicht umgeben sind, umgibt bei uns das Myelin das Nervengewebe. Kein Wunder, dass die Nerven von mehreren Pilzsorten profitieren, wie vor allem vom *Hericum* oder *Tremella*. Auch der *Zunderschwamm* geht in diese Richtung, verbessert er doch den Schlaf und stärkt die Nerven. Denn der *Zunderschwamm* erhöht, genau wie die bekannteren "Nervenzpilze", die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), ein Protein und Hauptbaustein gesunder Neuronen im Gehirn. Deshalb regt auch der *Zunderschwamm* die Regeneration von Nerven an und beugt Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor. Nach der „Stoned Ape Theory“ (der Theorie vom berauschten Affen) haben Pilze die Evolution vorangetrieben, indem die Anregung der Neurogenese (Nervenre-

neuerung) zu einer schnelleren Weiterentwicklung des Gehirns führte.



## Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BBSc,  
seit Ende 2022 Geschäftsführer von *Aquarius Naturprodukte GmbH*.  
Studium der technischen Physik, derzeit im Master-Studium der Pharmazie.



## > PCOS DURCH HORMONSTÖRUNG

Das polyzystische Ovarialsyndrom, kurz PCOS, betrifft fast jede fünfte Frau im fruchtbaren Alter. Es ist eine Hormonstörung, die zu leicht erhöhten männlichen Hormonen führt. Im Zuge dessen treten Akne, vermehrter Haarwuchs, verstärktes PMS und ein unregelmäßiger Zyklus auf. Viele kleine Bläschen, unreife Follikel, sind perlschnurartig am Eierstock angeordnet. Sie sind aufgrund eines erhöhten LH-Wertes zu früh mit dem Eisprung-auslösenden Hormon (LH) in Kontakt kommen und konnten nicht heranreifen. Oft bleibt der Eisprung aus. Ein weiteres Symptom kann Insulinresistenz sein, daher ist eine frühe Erkennung wichtig, um Diabetes vorzubeugen. Auslöser für das Geschehen ist neben genetischer Vorbelastung ein Ungleichgewicht durch die Antibabypille. Dabei kann es etwa zu einer mangelnden Aktivität des Hormons Aromatase kommen, das männliche Hormone in weibliche umwandelt oder eine erhöhte Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (5 $\alpha$ -Reduktase-Aktivität), wie bei den schon genannten Akne-Ursachen. Linderung bringen wieder Omega-3-Fettsäuren wie Krillöl, aber auch die unten im Kasten genannten Natursubstanzen, die die 5 $\alpha$ -Reduktase-Aktivität und damit die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron hemmen wie *Rosmarin*, *Shiitake*, *Zink*. Gegen Insulinresistenz empfehlen wir *Brokkoliextrakt* und *Coprinus Vitalpilz*. Der *Agaricus blazeii murrill* Pilz unterstützt das Wiedererlangen der hormonellen Balance.



# AKNE

## WAS SPIELT EINE ROLLE? WAS HILFT?

Weltweit leiden mehr als 231 Millionen Menschen an Akne. Eine deutsche Studie fand heraus, inwieweit die Ernährung dabei Einfluss nimmt und welcher Nährstoffmangel die Entstehung von Akne begünstigt. Vor allem, wenn Akne nach Absetzen der Pille auftritt, können Natursubstanzen helfen, das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Theresa Teufl, B.Sc., B.A.

**A**kne ist die häufigste Hautkrankheit bei Jugendlichen. Sie tritt vor allem in der Pubertät auf, wenn männliche Hormone gebildet werden, die Androgene, deren Hauptvertreter das Testosteron ist. Die Haut wird dadurch fettiger, bei Burschen und bei Mädchen. Doch nicht das Testosteron ist der Hauptverantwortliche für die Pickel, es ist das schwach androgen wirkende DHEA-S (Dehydroepiandrosteron-Sulfat), das in das Akne fördernde Dihydrotestosteron umgewandelt wird. Ihm ist auch die Glatzenbildung bei Männern zu verdanken.

### WAS GEHT IN DER HAUT VOR SICH?

Es werden aber nicht nur die Talgdrüsen der Haut zu vermehrter Talgproduktion angeregt, auch die Produktion von Hornmaterial in der Haut nimmt zu, wodurch sich die Talgdrüsen leicht verstopfen. Dann staut sich weißlicher Talg unter der Haut. Reißt sie an der Oberfläche auf, färbt sich der Talg schwarz und bildet einen schwarzen Punkt, den „Mitesser“. Bakterien werden angezogen, zersetzen den Talg und lassen Spaltprodukte entstehen, die Entzündungen fördern. Die Folge sind Mitesser, Pustel und Pickel, oft mit Eiter gefüllt, die sich

in verschiedenen Schweregraden im Gesicht sowie häufig auch am Rücken oder Dekolleté zeigen und psychisch sehr belasten können.

### WAS NOCH EINE ROLLE SPIELEN KANN

An der Entstehung können außerdem Unverträglichkeiten mitspielen, etwa auf Inhaltsstoffe von Kosmetika, Chlor oder Medikamente wie etwa Kortison, Anabolika, Antibiotika, B-Vitamine, Psychopharmaka oder Schlaf- und Beruhigungsmittel. Allergietests sind hier anzufragen. Auf keinen Fall sollte man einfach abwarten und Mittel aus der Werbung einsetzen, wenn nicht schnell eine Besserung stattfindet.

Es können Narben entstehen, die uns länger begleiten als die Akne selbst.

## GERINGE OMEGA-3-SPIEGEL

Ein Forschungsteam der Ludwig-Maximilians-Universität München stellte im Jahr 2022 eine Studie vor, die einen möglichen Zusammenhang zwischen Akne und Nährstoffmangel zeigte. Bei 94 von 100 Personen lag der Spiegel an Omega-3-Fettsäuren im Blut unter dem empfohlenen Wert. Da Omega-3-Fettsäuren entzündungswirksam wirken, bei Akne die Entzündungsbereitschaft aber eine große Rolle spielt, sollten Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* bei Betroffenen positive Effekte bringen. Auch anhand der Ernährungsweise der Inuit (Eskimos) sieht man den Einfluss der Omega-3-Fettsäuren: Akne tritt bei traditionell lebenden Mitgliedern nicht auf, was dem hohen Omega-3-Gehalt der Nahrung bei geringem Konsum entzündungsauslösender Omega-6-Fettsäuren zugeschrieben wird.

## ZUCKER UND KOHLENHYDRATE

Weitere Naturvölker wie etwa die Kitawan aus Papua-Neuguinea oder die Aché-Indianer aus Paraguay kennen Akne überhaupt nicht. Das ändert sich erst, wenn sie eine westliche Ernährungsweise mit vielen Kohlenhydraten wie Auszugsmehlprodukte und weißen Zucker annehmen. Und tatsächlich ist alles, was den Insulinspiegel schnell ansteigen lässt, wie eben Zucker und andere Kohlenhydrate, in Bezug auf Akne bereits negativ aufgefallen. Bei Milchprodukten hingegen stellte sich heraus, dass wahrscheinlich nicht das MilCHFett, sondern die androgene Wirkung der Hormone und Wachstumsfaktoren in der Milch die Ursache für die überhöhte Talg- und Hormonproduktion sind.

## OFT BESONDERS SCHLIMM: AKNE NACH PILLE

Wenn man mit der Pilleneinnahme aufhört, dann muss sich die Hormonsituati-

on genau wie in der Pubertät von Neuem einstellen. Damit fängt der Überschuss an Androgenen wieder von vorne an und man bekommt nach drei bis vier Monaten wieder die lästigen Pubertätspickel. Nur jetzt mit 25 statt mit 13. Außerdem: Mitunter plagt sich der Körper nach der Pille noch viel heftiger, die hormonelle Balance wieder herzustellen als damals in der Pubertät. In der Regel dauert es sogar neun Monate und länger, bis sich der Zyklus nach der Pille wieder normalisiert. Eventuell ist an den Hautproblemen auch der Darm mitbeteiligt, leiden Betroffene doch auffallend häufig unter Verdauungsbeschwerden und Blähbauch. Denn die Antibabypille kann der Darmgesundheit schaden. Spekuliert wird, dass sie Immundefizienz und Darmflora beeinträchtigt und sogar die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöht, was zu Unverträglichkeiten führen kann.

### > WAS IST BEI AKNE NOCH WIRKSAM?

#### Baikal Helmkraut mit Andrographis

Beide Kräuter gelten als stark entzündungshemmend sowie als natürliche Antibiotika und wirken überall, wo Eiter im Spiel ist.

#### Guggul

Die indische Myrrhe wirkt antiseptisch und konnte es bei der sehr schweren Form der nodulozystischen Akne (auch als Akne conglobata bezeichnet) in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Hinweis: *Guggul* sollte man nicht während starker Regelblutung einnehmen.

#### Katzenkralle

Die Liane aus dem Amazonas-Regenwald wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, ist bewährt gegen Akne-Bakterien.

#### Tremella Vitalpilz

Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne, wundheilend und entzündungshemmend.

#### Kolloidales Zink

Mehrmals täglich ins Gesicht sprühen. *Zink* wirkt entzündungshemmend, fördert die Immundefizienz, reduziert den Aufbau des "Akne-Hormons" Dihydrotestosteron und verbessert die Hautheilung. Die Empfehlung bezieht sich auf wässriges *kolloidales Zink* (nicht das Zinköl, da Öl bei Akne zu meiden ist).

#### Rosmarin

*Rosmarin* stellt den natürlichen pH-Wert der Haut wieder her, ist innerlich und äußerlich anzuwenden, wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, wundheilend, fettreduzierend und ebenfalls dem Dihydrotestosteron entgegen.

#### Shiitake Vitalpilz

Der Pilz ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft er, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das *Zink* im *Shiitake* fördert die Immundefizienz, reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron und verbessert die Hautheilung.

Akne tritt bei traditionell lebenden Inuit nicht auf, was dem hohen Omega-3-Gehalt der Nahrung bei geringem Konsum entzündungsauslösender Omega-6-Fettsäuren zugeschrieben wird.

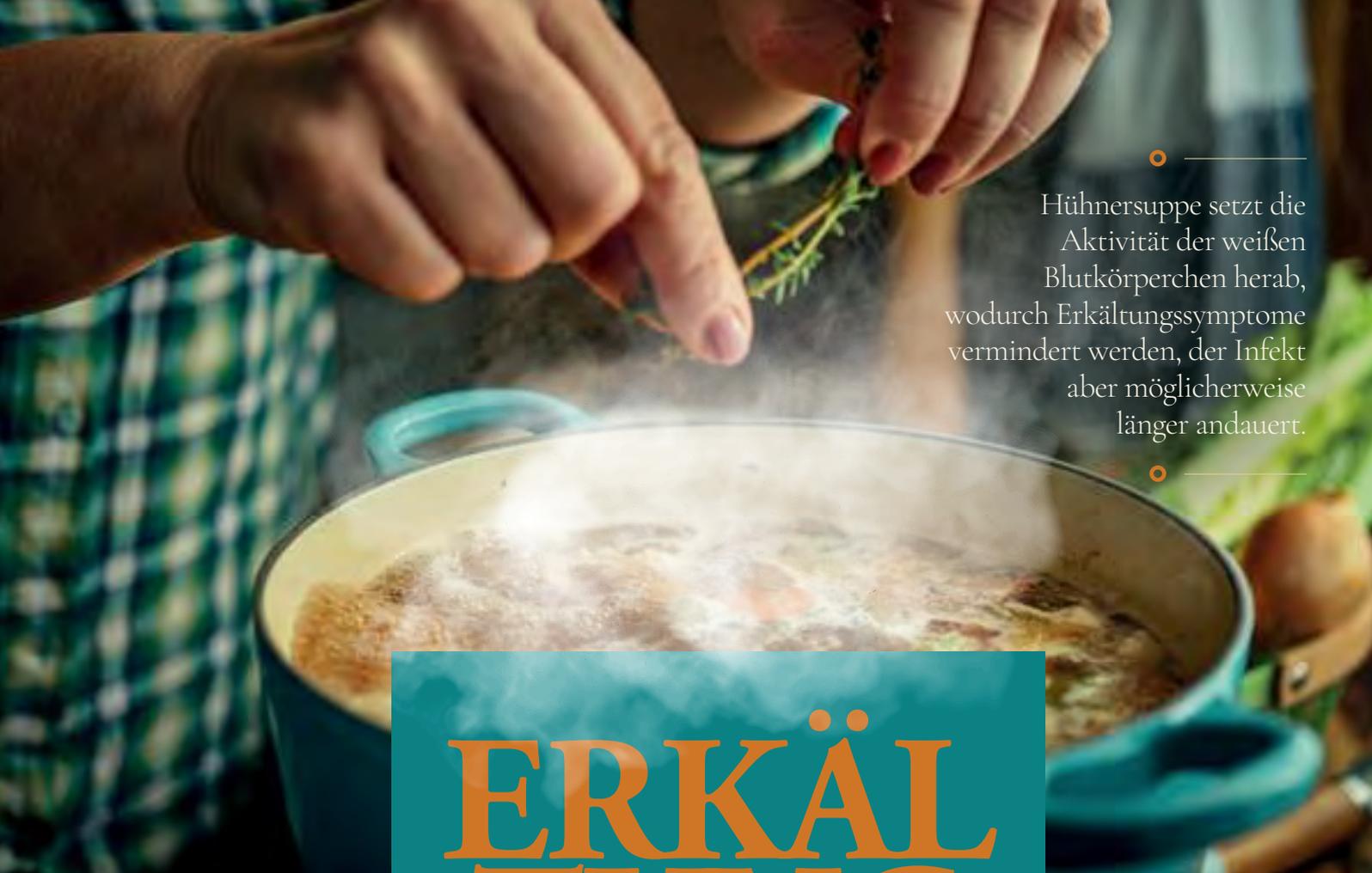
## HORMONELLE BALANCE HERSTELLEN

Eine Möglichkeit der Hormon-Dysbalance zu begegnen ist die Einnahme der Yamswurzel. Ihr Diosgenin ist ein dem Progesteron ähnliches Gestagen, das dessen Aufgaben teilweise übernehmen kann und übermäßige Talgproduktion bremst. Außerdem fördert *Yams* das DHEA, von dem die Geschlechtshormone abhängig sind. Auch eine Mischung aus *Rotklee* und *Yams* kann dabei helfen, die hormonelle Balance schneller wieder zu finden. *Rotklee* stärkt Östrogen, *Yams* Progesteron. Zusammen können sie den normalen weiblichen Zyklus besonders gut unterstützen.



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





Hühnersuppe setzt die Aktivität der weißen Blutkörperchen herab, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden, der Infekt aber möglicherweise länger andauert.

# ERKÄLTUNG UND GRIPPE

Wie kann man einen Infekt noch abfangen oder möglichst schnell wieder loswerden? Das fragen sich derzeit viele. Diese Tipps bieten eine kleine Auswahl an Hilfreichem aus der Naturheilkunde!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die heurige Grippeperiode ist bereits im Gange und – ahnungslos bezüglich der Folgen – lässt sich so mancher von der Fernsehwerbung inspirieren. Da mutieren Schauspieler in Windeseile von schwer krank zu topfit, nachdem Mutti harmlose, aber wirksame Erkältungsmittel besorgt hat. Harmlos sind sie leider nicht für jeden. Wechselwirkungen mit Medikamenten können problematisch sein und Nebenwirkungen treten sogar unabhängig von der Dosis auf.

## WARNUNGEN LIEBER BEACHTEN

Da man diese sehr bekannten und frei verkäuflichen Mittel für harmlos hält, liest kaum jemand den Beipacktext. Das wäre aber dringend ratsam. Arzneimittel mit dem Wirkstoff Pseudoephedrin beispielsweise werden bei erkältungs- und allergiebedingten Schleimhautschwellungen der Nase und Nebenhöhlen eingesetzt. Sie sind sehr gebräuchlich, echte Bestseller, wirken aber gefäßverengend über die Freisetzung von Noradrenalin und deshalb gibt es dazu sehr

viele Kontraindikationen wie Prostatavergrößerung, Bluthochdruck und viele mehr. (Hier nachzulesen: [https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Pseudoephedrin\\_18255](https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Pseudoephedrin_18255))

### 1. HÜHNERSUPPE ESSEN – HIER SCHEIDEN SICH DIE GEISTER

Hühnersuppe wärmt zwar, ist aber laut TCM ungünstig bei Infekten, da sie adstringierend wirkt, den Erreger einschließt, nach innen zieht und der Infekt länger andauert. Westliche Forscher fanden nun heraus, dass Hühnersuppe die überschießende und damit gar nicht mehr günstige Aktivität der weißen Blutkörperchen bei Er-

kältungsprozessen hemmt. Weiße Blutkörperchen sind die "schnelle Eingreiftruppe" des Immunsystems. Wenn bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege eindringen, bewegen sich die weißen Blutkörperchen dorthin. Die Schleimhäute schwellen an und es kommt zu Husten und Schnupfen. Durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden. Das bremst die überschießenden Aktivitäten der weißen Blutkörperchen, verlängert aber möglicherweise die Erkrankung.

### 2. TROCKENE NASEN-SCHLEIMHAUT BEFEUCHTEN

Im Büro schnupfen alle vor sich hin und man will eine Ansteckung vermeiden. Trockene Heizungsluft kann Schnupfen jedoch begünstigen. Um die Nasenschleimhaut zu schützen und zu befeuchten, kann man ein bis zwei Tropfen *Baobaböl* in jedes Nasenloch geben. Das *Baobaböl* kann dazu auch in ein kleines Pipettenfläschchen gefüllt werden, um die Anwendung zu erleichtern.

### 3. HUSTEN LINDERN

Bei hartnäckigem Husten kann die *Buntnessel* die Bronchien erweitern und das Abhusten erleichtern. *Sternanis* wirkt schleimlösend. Das Auftragen von *Sternanis* in einer Creme auf den Fußsohlen über Nacht kann ebenfalls hilfreich sein. Bei starker Verschleimung hilft der *Chaga Vitalpilz*. Bei trockenem Husten, der meist im Anschluss an die Verschleimungsphase auftritt und auf die Entzündung und damit verbundene Austrocknung der Schleimhaut zurückzuführen ist (Hitze trocknet), hilft der befeuchtende *Tremella Vitalpilz* sehr gut. Ist die Lungenfunktion überhaupt geschwächt, nimmt man den *Cordyceps Vitalpilz* noch dazu.

### 4. SCHNUPFEN ABWEHREN

Der *Sternanis* kann beginnenden Schnupfen oft noch verhindern, da er die Vermehrung von Viren behindert. Auch Schwitzen kann helfen. Darum sind wärmende Maßnahmen wie *Sternanis* oder *Ingwer* und dazu ein heißes Fußbad im Anfangsstadium günstig. Anders sieht es aus bei Vitamin C, Zitronensaft oder Aspirin! Sie kühlen und der saure Geschmack zieht zusammen und nach innen, anstatt die Poren zu öffnen und die Ausleitung der Erreger mit dem Schweiß zu ermöglichen. Günstig sind die kühlenden Maßnahmen erst, wenn Hitze herrscht, Entzündung und Fieber hinzukommen. Ernährung, die eine weitere Abkühlung und Verschleimung fördert, sollte man bei Schnupfen meiden und auf Milchprodukte, Süßfrüchte wie Banane oder Orange, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Brotmahlzeiten (v.a. Weizen), Tiefkühlkost, Mineralwasser verzichten.

Das wirklich Unangenehme beim Schnupfen ist, dass man durch die geschwollene Nasenschleimhaut wenig Luft bekommt. Der beste Tipp: *Kolloidales Zinköl* abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* mehrmals täglich auf die Nasenflügel reiben. Zusätzlich die Stirne warmhalten, auch nachts. Das hilft auch bei Sinusitis. Ergänzend *Tulsi Tee* trinken!

### 5. BAIKAL HELMKRAUT UND ANDROGRAPHIS BEI INFLUENZA & CO.

Schwere virale Erkrankungen erfordern sehr potente Natursubstanzen. Je höher das Fieber, desto mehr Influenza-Viren werden freigesetzt. Kinder sind infektiöser als Erwachsene, ihre Virenlast ist höher. Noch dazu sind sie anfälliger für hohes Fieber.



Bei Hitzeerscheinungen, roten Wangen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, manchmal bis zur Lungenentzündung leitet das *Baikal Helmkraut mit Andrographis* Hitze aus, senkt hohes Fieber, hemmt Zytokine, die das Virus stimulieren und hilft mit, die Schwere der Erkrankung abzumildern sowie Lungenschäden vorzubeugen. *Baikal Helmkraut* ist überhaupt ein „Breitband-Virenmittel“, das gegen eine Vielzahl von Viren eingesetzt werden kann, während *Andrographis* antibakteriell wirkt und bakterielle Sekundärinfektionen wie Bronchitis und Lungenentzündung aufgrund eines überforderten Immunsystems eventuell verhindern kann.

### 6. GURGELN BEI HALSSCHMERZEN

*Silizium* hat eine starke Affinität zum Hals und hilft – mit Wasser verdünnt – oft besser als alles andere gegen Halsschmerzen – und es aktiviert das Immunsystem. Genauso beliebt sind der wundheilende *Cistus Tee* und der antivirale und zugleich antibakterielle *Tulsi Tee*.

### 7. SO VIEL WIE MÖGLICH SCHLAFEN

Je mehr man während eines Infekts schlafen kann, desto besser und schneller überwindet man die Erkrankung. Das Immunsystem kann in Ruhe arbeiten und Viren aus eigener Kraft bekämpfen.

### 8. MIT CORDYCEPS VITALPILZ DIE ENERGIE HEBEN

Haben Sie schon einmal den *Cordyceps Vitalpilz* bei einem Infekt ausprobiert? Er kann einfach alles, was man jetzt braucht. Er wirkt antiviral, antibakteriell, regeneriert die Lungenfunktion und hebt die Energie an. Man fühlt sich besser, die Schwäche lässt nach und auch, wenn man immer noch viel Schlafbedürfnis hat, schläft man doch entspannter und kann die Regenerationskraft besser entfalten. Die Langzeiteinnahme von *Cordyceps* ist ebenfalls großartig, denn da-

durch wird das Immunsystem so trainiert, dass Krankheitserreger eher abgefangen werden.

### 9. FEHLT ZINK ODER EISEN BEI WIEDERKEHRENDEN INFEKTEN?

Wird man wiederholt krank, könnte eines der wichtigen Immun-Spurenelemente fehlen. Speziell Zink- und Eisenmangel erhöhten die Infektanfälligkeit schon bei Kindern. Besonders schnell wirksam, unserer Erfahrung nach, sind *kolloidales Zink* und *Eisen* zum Aufsprühen, etwa in die Armbeugen.

### 10. ASTRAGALUS HEIZT EIN

Kälte im Körper – erkennbar etwa an weißem Zungenbelag – benötigt laut TCM eine andere Vorgehensweise als Hitze. Die *Astragaluswurzel* wärmt und stärkt und ist ein wahrer Immunbooster. Sie stimuliert zusätzlich das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art.

### 11. IMMUNBOOSTER KATZENKRALLE

Die Regenwald-Liane vom peruanischen Amazonas wirkt hervorragend gegen Viren und Bakterien und steht im Ruf, die Immunkraft um 60 % zu erhöhen.

### 12. GRAPEFRUITKERN-EXTRAKT - ALTBEWÄHRT UND SENSATIONELL

Die Bioflavonoide der *Grapefruitkerne* sind nicht nur großartig zum Abnehmen, Cholesterinsenken, für gesunde Venen und für die Blutzuckerkontrolle. Sie bekämpfen massiv Infekte durch Viren, Bakterien und Pilze, sind als Anti-Schnupfen-Mittel bekannt. Besonders effektiv ist das Inhalieren mit *Grapefruitkernextrakt* (Kapselinhalt in heißem Wasser auflösen) bei Bronchitis. Denn nicht nur auf der Zunge, auch in der Lunge haben wir Bindungsstellen für bittere Substanzen. Beim Einatmen werden die Bronchien erweitert. Das hilft beim Abhusten von Schleim. *Grapefruitkernextrakt* sollte man aufgrund von möglichen Wechselwirkungen nicht mit Medikamenten einnehmen, auch nicht zeitversetzt.



# SOMATOFORME STÖRUNGEN

Psychosomatische Erkrankungen werden auch als "somatoforme Störungen" bezeichnet und haben alle eines gemeinsam: Die Betroffenen haben körperliche Beschwerden, für die keine körperliche Ursache gefunden werden kann. Das stößt auf Unverständnis, denn das Leiden selbst ist ja real und nicht "nur Einbildung". Auf der Suche nach einer Diagnose geht es von einem Arzt zum nächsten. Hilfe und ein Erklärungsmodell kommen aus der Schmerzforschung, die erklärt, wie körperliche und seelische Faktoren den Schmerz beeinflussen. Besonders die Gate-Control-Theorie hilft zu verstehen, warum Schmerzen oft stärker wahrgenommen werden.

Von Benjamin Ehrenberger, B.Sc. und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**I**m Begriff "somatoform" ist der Hinweis auf die Psyche schon enthalten. Das Wort "soma" bedeutet Körper und "form" bedeutet, dass sich etwas "in Form bringt". Eine Krankheit verkörperlicht sich also, war aber vielleicht zuvor schon auf der psychischen Ebene als Störung vorhanden.

## WAS MACHT ANFÄLLIG FÜR SOMATOFORME STÖRUNGEN?

Die Neigung zu somatisieren kann ihren Ursprung in der Familie haben. Wenn man nicht gelernt hat, emotionale Erfahrungen auszudrücken, kann Krankheit zu einer Art Ersatzsprache werden. In Familien mit stark somatisierenden Angehörigen fehlen oft die Worte, um auszudrücken, was wirklich fehlt. So wird das Problem auf die körperliche Ebene verschoben. Studien zeigen, dass bestimmte familiäre Umstände mit der Entwicklung von somatoformen Störungen zusammenhängen. Sowohl Familien, in denen es viel Zusammenhalt und Überbehütung gibt, als auch Familien, in denen wenig Zusammenhalt und Vernachlässigung herrschen, stehen in Verbindung mit einem höheren Risiko für somatisierende Verhaltensweisen. Schauen wir uns das anhand folgender Szenarien genauer an:

### SZENARIO 1: NIEMAND KÜMMERT SICH UM MICH

Das Kind erlebt starke Vernachlässigung und fühlt sich unsichtbar. Die Eltern zeigen we-

DER  
SCHLÜSSEL  
LIEGT IN  
DER KIND-  
HEIT



nig Interesse an den Bedürfnissen des Kindes, es wird emotional nicht ausreichend unterstützt. Um überhaupt Beachtung zu finden, entwickelt das Kind unbewusst Krankheiten, um so die Aufmerksamkeit und Fürsorge zu bekommen, die ihm sonst verwehrt bleiben. Krankheit wird zur Möglichkeit, Rücksicht und Zuwendung einzufordern.

## SZENARIO 2: STÄNDIG WERDE ICH BEOBACHTET UND BEDRÄNGT

Das Kind wird stark überbemttert, überversorgt und kontrolliert. Jede Kleinigkeit, jedes körperliche Unwohlsein wird überbewertet und die Eltern sind ständig auf der Suche nach Symptomen. Dabei wird nur das Körperliche wahrgenommen, psychische Befindlichkeiten werden ignoriert. Um sich diesem ständigen Druck zu entziehen, flüchtet das Kind in körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, weil es dann in Ruhe gelassen wird.

Zusätzlich wird das Kind oft darauf konditioniert, nur dann Wert zu haben, wenn es hohe Leistungen erbringt. Es wird nur dann beachtet, wenn es "liefert", und bekommt sonst keine Anerkennung. In Zeiten körperlicher Krankheit jedoch wird das Kind umsorgt und geschont. So entsteht die Tendenz, depressive Gefühle in körperliche Symptome umzuwandeln. Denn während eine Depression keine sichtbare Krankheit darstellt und das Kind weiterhin Leistung erbringen müsste, wird körperliche Krankheit als legitimer Grund für Ruhe und Schonung anerkannt.

## DIE FAMILIE ALS URSPRUNG

Wir geben mehr weiter als nur die Gene. Wie man in der Familie miteinander umgeht, schafft die Basis für die Entstehung somatoformer Störungen oder das Gegenteil - eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung. Studien zeigen, dass es in Familien mit niedriger Familienkohäsion (=wenig emotionale Bindung zwischen Familienmitgliedern) häufiger zu emotionaler Vernachlässigung und fehlenden Geborgenheitsgefühlen kommt, wie im Beispiel des vernachlässigten Kindes in Szenario 1. Häufig ist aber auch das Gegenteil der Fall, nämlich eine besonders hohe Kohäsion und übertriebene wechselseitige Fürsorge wie in Szenario 2. Sowohl sehr niedrige als auch hohe Kohäsion begünstigen also die

## Entstehung somatoformer Störungen. EMOTIONALES WIRD NICHT BESPROCHEN

Die Gemeinsamkeit beider Kontexte besteht darin, dass psychische Themen oftmals schlecht oder gar nicht innerhalb der Familie thematisiert werden können. Im ersten Fall, weil durch die emotionale Vernachlässigung und das fehlende Geborgenheitsgefühl kein geschützter Raum für die Bearbeitung emotionaler Themen entstehen kann. Im zweiten Fall, weil die Überbetonung der



Die Überbetonung von körperlichen Problemen in der Kindheit bringt dem Kind bei, emotionale Probleme auf der körperlichen Ebene auszudrücken.

körperlichen Probleme dem Kind beibringt, emotionale Probleme ebenfalls körperlich zu interpretieren (Kopfschmerzen statt Kopfzerbrechen). Was daraus folgt ist, dass in Familien mit stark somatisierenden Mitgliedern oft die Fähigkeit fehlt, über emotionale Erlebnisse zu sprechen. Negative Gefühle werden daher häufig durch körperliche Beschwerden ausgedrückt. Solche Familien haben meist auch Schwierigkeiten, sich flexibel an neue Situationen anzupassen. Die Rollen des 'Fürsorgenden' und des 'Leidenden' sind festgelegt, und Krankheit dient dazu, Veränderungen im Familienleben zu verlangsamen. Für das Kind wird es dadurch schwer, sich aus dieser Dynamik zu befreien. Es wird krank, um der

## eigenen Weiterentwicklung zu entgehen. KRANKHEIT ALS BEZIEHUNGSINFORMATION

Das Symptom entsteht, weil man die Beziehung anders nicht beeinflussen kann und nicht in der Lage ist, auszudrücken, was einem wirklich fehlt. Oft hat man gar nicht gelernt, auf diese inneren Bedürfnisse zu achten. Das körperliche Leiden wird so zur Beziehungsinformation.

## SYSTEMISCHE THERAPIE IST GEFRAGT

Was man (falsch) erlernt hat, kann man auch wieder verlernen. Die systemische Therapie, eine sehr erfolgreiche Methode der Psychotherapie, arbeitet gezielt mit der Unterbrechung von negativen Mustern. Im therapeutischen Prozess wird gemeinsam in der Vergangenheit nach Momenten gesucht, in denen man sich verstanden und anerkannt gefühlt hat, ohne auf Krankheit zurückgegriffen zu haben, um Aufmerksamkeit oder Fürsorge zu erhalten.

## ALTE MUSTER DURCHBRECHEN

Zum Beispiel könnte eine Person, die in ihrer Kindheit oft durch Krankheit Zuwendung erhielt, in der Therapie lernen, dass es auch andere Momente gab, in denen sie sich unterstützt fühlte, ohne körperlich krank zu sein - vielleicht durch Lob oder Anerkennung für eine erbrachte Leistung. Diese positiven Erfahrungen werden genutzt, um das alte Muster, Krankheit als Ausdruck von Unbehagen zu verwenden, schrittweise zu verlernen. Auf diese Weise lernt die Person, dass sie sich auch ohne Krankheit Gehör verschaffen und emotionale Bedürfnisse äußern kann.

## SCHMERZ UND PSYCHE

Nach der Betrachtung der familiären Einflüsse ist es ebenso wichtig, sich dem Symptom selbst zu widmen - dem Schmerz. Während die Arbeit an den Ursachen entscheidend ist, darf der Schmerz als Symptom nicht unbehandelt bleiben. An dieser Stelle liefert die Schmerzforschung wertvolle Ansätze, wie man den Schmerz besser verstehen und gezielt beeinflussen kann.

## HÄUFIG SCHMERZEN? EINE THEORIE ERKLÄRT WARUM

Oft besteht die Somatisierung darin, chronische Schmerzen ohne erkennbare Ursache

zu entwickeln. Eine Theorie aus der Schmerzforschung bietet hier ein stimmiges Erklärungsmodell: Die Gate-Control-Theorie geht davon aus, dass im Rückenmark eine Art "Tormechanismus" existiert, der das Einwirken peripherer Schmerzimpulse auf Nervenbahnen des Rückenmarks reguliert. Ist das Tor offen, können Schmerzimpulse ungehindert passieren. Bei einem geschlossenen Tor wird jedoch deren Weiterleitung zum Gehirn verhindert. Der Tormechanismus wird durch emotionale Zustände (wie Angst oder Entspannung), durch physische Reize (wie Berührung, Massage) und durch kognitive Prozesse (wie Ablenkung oder Konzentration) reguliert. Positive Reize oder Ablenkung können das Tor also schließen und die Schmerzempfindung verringern, während negative Reize oder eine erhöhte Aufmerksamkeit auf den Schmerz das Tor öffnen und die Wahrnehmung verstärken können.

## WAS BEI CHRONISCHEM SCHMERZ PASSIERT

Chronische Schmerzen neigen dazu, sich selbst zu verstärken. Schmerzreize treiben mit der Zeit die Kommunikation zwischen den Nervenzellen voran, sodass diese empfindlicher werden und häufiger Schmerzsignale senden. Während im psychisch guten Zustand das Tor im Rückenmark geschlossen bleibt und Schmerzsignale blockiert werden, öffnen negative emotionale Zustände wie Angst oder Depressionen das Tor und verstärken die Schmerzempfindung. Selbst wenn die ursprüngliche Schmerzquelle nicht mehr existiert, bleibt das Nervensystem empfindlich und reagiert weiterhin auf kleinste Reize – das heißt: Beim chronischen Schmerzzustand wird der Schmerz überwiegend durch die Schmerzerinnerung, das Schmerzgedächtnis, aufrechterhalten, ganz unabhängig von aktuellen Reizen.

## GLYCIN BEI SOMATIFORMEN STÖRUNGEN

Eigentlich ist es ein Widerspruch, wenn man etwas psychischen Ursprungs wieder auf der körperlichen Ebene lösen will. Darum setzen alle Empfehlungen Hilfe auf der psychischen Ebene voraus. Zusätzlich aber hat sich eine Aminosäure sehr bewährt: Glycin!

## AM KOLLAGENAUFBAU BETEILIGT

Aufmerksam wurden wir darauf durch Rückmeldungen in Bezug auf "Pro Collagen vegan", eine Mischung, die neben reichlich Glycin auch die Aminosäure L-Lysin, den Tremella Vitalpilz und Acerola Vitamin C enthält – alles zum Kollagenaufbau, wobei es nicht nur um Schönheit geht. Kollagenstränge bestehen bis zu einem Drittel aus Glycin und Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Es ist verantwortlich für straffes, gepolstertes Bindegewebe, für gute Gesichtskonturen (ohne Hängewangen, Doppelkinn oder Tränensäcke) und Milderung von Falten, aber auch für gesunde Knochen, Knorpel und Gelenke, glatte Gefäße, gesunde Augen, Zähne und Zahn-

## > WAS GLYCIN NOCH ALLES KANN

Glycin reduziert Entzündungen im gesamten Körper, liefert Energie, wirkt als Basis für die Bildung von Glutathion, das wichtigste körpereigene Antioxidans. Glycin kann in allen Geweben und Organen des Körpers Entzündungen hemmen. Es schützt die Darmwand und stärkt die Darmbarriere. Die Aminosäure beugt Gefäßverengung am Herzen vor, senkt Bluthochdruck und Cholesterin, stärkt Insulin und schützt die Leber sogar vor Alkoholschäden.

fleisch, Organe an ihrem Platz (keine Senkungen), für gesunde Haut, Haare und Nägel.

## GLYCIN ENTSPANNT UND REGENERIERT

Die Rückmeldungen der Anwender von "Pro Collagen vegan" bezogen sich aber interessanterweise auch auf eine deutliche Verbesserung der nervlichen Situation. Viel erholsamerer, tieferer Schlaf, weniger Nervosität, viel bessere Stimmung, weit höhere Belastbarkeit bei viel mehr Leistungsfähigkeit. Einmal abgesehen davon, dass auch der Tremella Pilz und die Aminosäure L-Lysin positiv auf die Nerven wirken, Lysin etwa bei posttraumatischen Belastungsstörungen angewendet werden kann und der Tremella Pilz den beruhigenden Neurotransmitter GABA enthält, spielt Glycin sicherlich die Hauptrolle bei den positiven psychischen Effekten. Denn Glycin ist der weitere, hemmende Nervenbotenstoff in unserem Körper.

## HEMMENDE NERVENZELLEN NUTZEN GLYCIN

Glycin wird im Rückenmark eingelagert. Dort liegen die Kontroll-Zellen, die Schmerzsignale über das Rückenmark ins Gehirn weiterleiten. Glycin wird als hemmender Überträgerstoff in Nervenzellen eingesetzt und bremst genau die im vorigen Teil beschriebenen, übererregten Nervenzellen. Die Aminosäure wirkt also beruhigend auf Signalwege ein, die das Schmerzempfinden steuern. Wir haben die Gate-Control-Theorie erwähnt und auch, dass sich Schmerzen bei guter Stimmung weniger ausbreiten und auch sanftes Reiben, Berühren oder Halten einer Schmerzstelle den Schmerz lindern kann. Die Wissenschaft hat die Erklärung dafür: Die sanfte Berührung aktiviert die hemmenden Nervenzellen und die nutzen wiederum Glycin gerade in den oberflächlichen Schichten des Rücken-

○  
Glycin wird als hemmender Überträgerstoff in Nervenzellen eingesetzt und bremst übererregte Nervenzellen.  
○

marks, wo die Fortleitung der Schmerzsignale erfolgt. Man nimmt auch an, dass die Aminosäure bei Depressionen und Schizophrenie positiv wirkt, was die Berichte der Anwender über mehr innere Stabilität bestätigen. Den Schlaf fördert Glycin allemal, vor allem bei nervösen Personen, die nur mit Unterbrechungen Schlaf finden. Die in der Glycin-Forschung gemachten Erkenntnisse konnten sogar erstmals die Nervenzellen und Verschaltungen, die der Gate-Control-Theorie zugrunde liegen, beschreiben.

Über den Autor:  
Benjamin Ehrenberger, B.Sc., seit 2022  
Geschäftsführer von Anatis  
Naturprodukte GmbH.  
Absolviert sein  
Masterstudium  
in Psychologie  
und arbeitet  
in der Krisen-  
intervention für  
Jugendliche.





TEIL  
2

# DIE BUNTE WELT DER HEILENDEN GEWÜRZE

Ernährung kann die Gene schützen und sogar heilen. Das zeigt uns die Wissenschaft der Epigenetik, die noch über der Genetik steht. Vielleicht gehen die Veränderungen nicht von heute auf morgen vor sich. Aber Tatsache ist, dass „abgeschaltete“ Gene wieder „eingeschaltet“ werden können, damit sie die Gesundheit schützen. Dafür benötigt man keine Medikamente, es geht über die Ernährung und die Nahrungsergänzung, wenn sie aus Natursubstanzen besteht. Bei beiden spielen Gewürze eine tragende Rolle. Sie stehen ganz oben auf der Liste der gesündesten Schätze der Natur.

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

Ist die DNS gesund, ist der Mensch gesund. Die Stoffe, die die Veränderung herbeiführen können, sind in ganz alltäglichen Nahrungsbestandteilen einer naturbelassenen, vielfältigen Ernährung zu finden - in Pflanzlichem wie Obst (vor allem Beeren), Gemüse (vor allem alte Sorten), Kräutern (vor allem Wildkräutern) und ganz besonders in den Gewürzen der ganzen Welt.

## GEWÜRZE HABEN VIEL POTENTIAL

Nun erwartet wohl niemand, dass er, wenn er beispielsweise dreimal täglich ein indisches Curry isst, von Krebs geheilt wird. Aber dass Gewürze Potentiale wie krebshemmende oder auch herzstärkende, gefäßschützende, entgiftende Wirkungen vorweisen können, zeigt uns doch schon, dass die Natur uns die richtigen Grundstoffe und -kräfte zur Verfügung stellt, damit wir rechtzeitig einen Ausgleich schaffen und gesund alt werden können. Da hängt sehr viel mit gesunder Ernährung und natürlicher Nahrungsergänzung mit Natursubstanzen zusammen. Damit meinen wir nicht die synthetischen Erzeugnisse aus dem Chemielabor, die es zuhauf auf dem Markt gibt. Dem Körper fremd und energetisch wertlos, sind sie oftmals sogar mehr Belastung als Nutzen.

## DIESMAL: GRANATAPFEL, SCHWARZKÜMMEL UND TULSI

Schauen wir lieber auf die heilenden Gewürze dieser Welt und was daraus gewonnen werden kann. Im vorangegangenen LEBE-Magazin haben wir uns bereits dem Sternanis, dem Curcuma und seinem Hauptwirkstoff Curcumin, dem Oregano und dem daraus gewonnenen Öl sowie dem Rosmarin gewidmet. Hier beschäftigen wir uns jetzt mit dem Granatapfel - ja, er ist ein Gewürz! -, dem Schwarzkümmel und dem heiligen Basilikum, auch Tulsi genannt.

## WISSENSCHAFT UND GEWÜRZE

Als ergänzende Quelle zu unseren eigenen Erfahrungen und Recherchen haben wir das Buch „Heilende Gewürze“ (Narayana Verlag) von Dr. Bharat B. Aggarwal. Der Biochemiker ist einer der führenden Experten in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von Küchengewürzen. Man kann das Buch nur wärmstens empfehlen. Dr. Aggarwal ist allerdings – und auch das muss man erwähnen – bei der wissenschaftlichen Community in Ungnade gefallen und musste Arbeiten zurückziehen. Man macht sich aber auch nicht besonders beliebt, wenn man etwa die Wirksamkeit von Gewürzen gegen Krebs postuliert. Kranke könnten irregeleitet werden, Behandlungen abbrechen und nur mehr auf Gewürze setzen. Das ist nicht die Absicht dieser Serie. Aber kombinieren kann man allemal und sich für ein gesundes Leben inspirieren zu lassen kann auf keinen Fall schaden.

die stärkste Wirksamkeit gegen freie Radikale, die in Nahrungsmitteln bisher entdeckt wurde, regt sogar körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxid-Dismutase (SOD) an. Aber was ist wahr am Volksglauben über den *Granatapfel* als Symbol für Herzgesundheit, Schönheit, Liebe, Fruchtbarkeit, Jugendlichkeit und ein langes Leben?

## GEGEN HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Die „Volksseuche“ Herz-, Kreislaufkrankungen ist immer noch Todesursache Nummer eins. Gefäß- und Herzprobleme sprechen gut an auf den *Granatapfel*. So gut, dass der *Granatapfel* „das“ Symbol für die Herzgesundheit wurde und das nicht nur, weil sein Saft so rot wie Blut ist. Hauptproblem sind immer Ablagerungen in den Arterien, die zum Herzen und zum Gehirn führen, die Atherosklerose. Dabei spielt mehreres zusammen – die Gefäßinnenwand ist aufgeraut, ihre Zellen sind durch

und Gefäßpatienten mit vorhergehendem Herzinfarkt, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin und Einnahme der üblichen Medikamentenpalette gab es mehrere und sogar mit einer Placebogruppe mit rotgefärbtem Saft als „Scheinmedikament“, doppelblind nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt. Nach drei Monaten Granatapfelsaft zeigte sich etwa eine 17prozentige Verbesserung der Herzdurchblutung, während bei der Placebogruppe ein Voranschreiten der Durchblutungsstörung um 18 Prozent festzustellen war. Das wurde mithilfe der Myokardszintigrafie – ein bildgebendes Verfahren, das den Blutfluss zum Herzen während Anstrengung zeigt – vor und nach der Einnahmezeit von *Granatapfel* festgestellt. Die Myokardszintigrafie gibt Aufschluss darüber, ob bei einer Herzerkrankung ein Herzinfarkt droht. Die Wirkung gegen Alzheimer-Ablagerungen im Gehirn konnte ebenfalls gezeigt werden.



## DIE HEILKRAFT EINER GANZEN APOTHEKE

Die Frucht der Aphrodite oder doch ein Gewürz? Beides ist richtig. Während man den Granatapfel in den Mittelmeerländern als Frucht in vielerlei Variationen schätzt, wird sie in Indien getrocknet als Gewürz verwendet. Heilkräftig ist sie in beiden Fällen. Vor allem, weil sie so viele wertvolle Wirkstoffe enthält wie Flavonoide, Anthocyane, Ellagsäure oder Punicalagine – Polyphenole, die in allen Teilen des Granatapfelbaumes vorkommen, also nicht nur in Samen und Fruchtfleisch, sondern auch in der Schale, Wurzel, Blüte und Rinde. Der Saft des Granatapfels hat eine dreimal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee und besitzt

Entzündungen und Oxidation geschädigt und verdickt, Cholesterin ist erhöht und auch noch oxidiert, Plaques bilden sich und verengen das Gefäß, Blutgerinnsel können sich lösen und Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

## LÖST PLAQUES IN DEN GEFÄSSEN

Der *Granatapfel* kann nun Ablagerungen, etwa in der Halsschlagader, auflösen. In Studien wurde nach einem Jahr Anwendung ein Rückgang von 30 Prozent festgestellt. Personen mit dem größten Gefäßrisiko aufgrund des Zusammenfallens mehrerer Risikofaktoren, hatten laut einer Studie ein wesentlich geringeres Wachstum der arteriellen Ablagerungen, wenn sie regelmäßig Granatapfelsaft tranken. Solche Studien an Herz-

Der Saft des Granatapfels hat eine dreimal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee und besitzt die stärkste Wirksamkeit gegen freie Radikale, die in Nahrungsmitteln bisher entdeckt wurde.

## EINFLUSS AUF GENE

Das ist aber noch nicht alles. Selbst Angina pectoris-Schmerzen nahmen unter Granatapfel-Anwendung ab. Auch auf das Endothel (Gefäßinnenwand) und dessen Stickstoffmonoxid (NO) wirkte *Granatapfel* insofern positiv, dass er besser vor Oxidation und damit vor Verlust des wichtigen Botenstoffes zur Blutdruckregulierung schützte als viele andere bekannte Antioxidantien wie Rotwein, Vitamin C oder E u.a. Im Labor zeigte sich außerdem eine wichtige Auswirkung auf jene Gene, die Endothelzellen für Oxidation anfällig machen und erhöhte die Produktion eines wichtigen Enzyms (eNOS) zur Stickstoffmonoxid-Herstellung. Klar, dass man dadurch eine Senkung des (systolischen) Blutdrucks feststellen konnte. Das mit ACE-Hemmern in Schach gehaltene Enzym ACE konnte um 31 Prozent gesenkt werden.

## BESONDERS WICHTIG BEI DIABETES

Das Atherosklerose-Risiko ist für Diabetiker besonders hoch, vor allem die Durchblutung der Netzhaut der Augen, Nieren, Füße und Beine ist gefährdet und erfährt durch den *Granatapfel* Besserung. Das Cholesterin ist bei Diabetikern ebenfalls immer im Auge zu behalten. Umso beruhigender ist es, dass der *Granatapfel* das „gute“ HDL-Cholesterin signifikant vor Oxidation schützen kann, während das „böse“ LDL-Cholesterin gesenkt und seine Oxidation – nur oxidiertes Cholesterin legt sich in den Gefäßen an – deutlich reduziert wird.

## SENKT DEN PSA-WERT

Fast noch bekannter als für Herz und Gefäße ist der *Granatapfel* in Europa für seine Fähigkeit, den PSA-Wert beim Mann zu senken. Der PSA-Wert ist ein Biomarker für das Tumorstadium in der Prostata. Durch den *Granatapfel* bremste sich in Studien der PSA-Wert ein. Das Wachstum von Krebszellen nahm sogar leicht ab und die vorbeugende Wirkung gegen Prostatakrebs konnte ebenfalls gezeigt werden, nicht jedoch die Verhinderung von Metastasen. Während Bestrahlung eingenommen, wird die genotoxische Wirkung deutlich abgeschwächt.

## GEGEN NOCH MEHR KREBSARTEN

Der *Granatapfel* reduziert außerdem das Krebswachstum bei Brustkrebs-, Darmkrebs-, Lungenkrebs- und, äußerlich angewendet, bei Hautkrebszellen. Vieles wurde allerdings nur anhand von Laborversuchen an Zellkulturen nachgewiesen. Der *Granatapfel* wird auch nicht als alleinige Hilfe bei Krebs angesehen, sondern als begleitende Unterstützung, oft auch zusammen mit weiteren Natursubstanzen und Krebsbehandlungen.

## HILFE BEI ARTHRITIS

Jede chronische Entzündung verursacht einen Teufelskreis: Es entstehen freie Radikale, die vom Körper selbst gebildet werden, um die Entzündung zu bekämpfen. Dabei wird aber immer weiteres Gewebe zerstört. Der *Granatapfel* wirkt direkt entzündungshemmend und antioxidativ bei Arthritis und schützt den Knorpel vor weiterem Schaden, besonders bei chemisch verursachter Arthritis.

## GLEICHT HORMONE AUS

Aufgrund der Phytohormone können Regelbeschwerden oder Probleme im Wechsel gelindert werden oder verschwinden ganz. Aber auch junge Mädchen mit hormonellen

Ungleichgewichten profitieren von *Granatapfel*, wobei die Phytohormone nebenbei schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jungliches Hautbild fördern.

## DIE BESTE QUALITÄT GRANATAPFEL

Obwohl die meisten Studien mit *Granatapfelsaft* durchgeführt wurden, ist nur bei frisch gepresstem Saft reifer *Granatäpfel* ohne Zuckerzusatz von der besten Wirkung auszugehen. Weder (zuvor erhitzte) handelsübliche Säfte in Flaschen noch herkömmliche Extrakte, die normalerweise auf 40 % Ellaginsäure standardisiert und sehr schwer aufnehmbar sind, können vergleichbare Erfolge bringen. Einzige Ausnahme ist der *Pomella Granatapfel*.

Er enthält die gut löslichen Punicalagine des *Granatapfels*, eine spezielle Form der Ellaginsäure, die vom Körper wesentlich besser aufgenommen und im Körper dann in die

*extrakt* Grippeviren abtöten, Übergewicht und Esslust reduzieren, Darmentzündungen lindern, die Regeneration nach dem Sport fördern oder die Samenqualität verbessern.

## SCHÜTZT DIE HAUT VON INNEN

Wer die Sonne liebt, aber Sonnenschäden auf der Haut vermeiden möchte, nimmt *Granatapfel* im Sommerurlaub. Er reduziert Falten und bremst die Zerstörung von Kollagen durch UV-Strahlung und schützt damit die strukturelle Faser, die die Haut geschmeidig und jung hält. Die Wirksamkeit ist aber dosisabhängig, wie eine Studie gezeigt hat. Mehr bringt also auch mehr. Dieselbe Studie erbrachte auch erste Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des „Langlebigkeits-Gens“ Sirtuin SIRT1. Damit würde sich die alte Sicht des *Granatapfels* als Symbol des langen Lebens nun auch wissenschaftlich bestätigen lassen!



hochwirksame Ellaginsäure verwandelt wird. Sie ist bereits 48 Stunden nach der Einnahme im Körper nachweisbar und sammelt sich dort auch an.

## MEHR ALS NUR EIN ANTIOXIDANS

Das wirklich Besondere am *Granatapfel*-extrakt ist, dass er zu den wenigen Antioxidantien zählt, die mehr sind als „nur“ Antioxidantien. *Granatapfel*extrakt hat auch weitreichende Auswirkungen auf die Hemmung von Entzündungen, bakteriellem Wachstum und Pilzinfektionen im Mund – etwa als Mundspülung bei Zahnbelag, Parodontitis oder Zahnersatz-Stomatitis. Einzelne weitere Wirkungen sind ebenfalls erwähnenswert. So kann der *Granatapfel*-

100 gesundheitsfördernde Substanzen sind im ätherischen Öl des Schwarz-Kümmels enthalten, aber vieles ist auf Thymoquinon zurückzuführen, das in keiner anderen Pflanze vorkommt.

## "HEILT ALLES, AUSSER DEN TOD"

Dieses berühmte Zitat des Propheten Mohammed sagt wohl schon viel über die phä-

nomenalen Wirkungen des hübschen hellblauen Gewächses. Dessen Samen nahmen Forscher der Medical University of South Carolina in 160 Studien genau unter die Lupe. Über 100 gesundheitsfördernde Substanzen sind in seinem ätherischen Öl enthalten, aber vieles ist auf den einzigartigen Inhaltsstoff Thymoquinon zurückzuführen, der in keiner anderen Pflanze vorkommt.

## STUDIEN AN KREBSZELLEN

Das außerordentliche Antioxidans wurde bereits als wirksame Waffe gegen Krebs identifiziert. Dazu zählen auch Studien, die Dr. Bharat B. Aggarwal am M.D. Anderson-Krebszentrum der Universität Texas und am Zentrum für Krebs- und Stammzellenbiologie am Texas A&M University System Health Science Center durchgeführt hat. Er konnte zeigen, dass Thymoquinon Wachstum und Ausbreitung von Krebszellen sowie die Entstehung von Metastasen bekämpft, den Zelltod einleitet und das bei Brust-, Darm-, Prostata-, Lungen-, Haut-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock- und Blutkrebs. Trotzdem muss man die Kirche im Dorf lassen. Ob Laborversuche wirklich auf den Menschen übertragbar sind, könnte nur eine klinische Studie an Menschen zeigen. Dennoch ist es inspirierend, die potentiellen Kräfte der Natur zu entdecken. Auch wenn man nicht erwartet, nur durch *Schwarzkümmel* allein von Krebs zu genesen. Es erscheint jedoch phänomenal, wenn ein genetischer Einfluss aufgedeckt werden kann, und zwar wurde nachgewiesen, dass der *Schwarzkümmel* die Abweichungen in der Anordnung der Proteinbausteine (Mutationen), die die DNA kontrollieren, verhindert. Das ist deshalb so beachtlich, weil gerade die Mutationen der DNA entscheidend für die Krebsentstehung sind. Noch dazu wurde bei zwei Chemotherapien gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs nachgewiesen, dass sie durch den *Schwarzkümmel* effektiver, weniger nebenwirkungsreich und weniger problematisch in Bezug auf Resistenzen gegenüber der Chemotherapie sind. Gegen Gebärmutterhalskrebs hat *Schwarzkümmel* ebenfalls therapeutisches Potential. Wieder basiert die Erklärung auf der genetischen Ebene: Thymoquinon bewirkt eine Runterregulierung zweier Gene, die mit dem Überleben von Krebszellen verbunden sind. Ebenfalls spektakulär: Durch Thymoquinon werden die Zell-Rezeptoren für Androgene blockiert, was Prostatakrebs verhindern könnte.

## BEI ASTHMA UND ALLERGIEN

Bei Asthma und Allergien ist der *Schwarzkümmel* sehr wirksam, wobei man die Wirkung noch verstärken kann, wenn man bei Asthma den *Tremella Vitalpilz* und bei Allergien den *Reishi* oder den *Agaricus blazei murrill Pilz* dazu kombiniert. Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau der körpereigenen Prostaglandine aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Daher hilft ihnen *Schwarzkümmel* oft so gut! Der gestörte Prostaglandin-Aufbau spielt zugleich eine wichtige Rolle bei allergischen Hauterkrankungen wie Nesselausschlag, oft auch bei Ekzemen und Neurodermitis.

## ALLROUND-TALENT IN ALLEN LEBENSLAGEN

Im Magen-Darm-Trakt ist der *Schwarzkümmel* sogar legendär, so gut wirkt er etwa gegen Sodbrennen, Colitis, Magengeschwüre, Infektion mit *Helicobacter pylori*, Salmonellen und *Escherichia coli* Bakterien. *Schwarzkümmel* reduziert die Anzahl geschwollener Gelenke und die Morgensteif-

Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und Cytomegalie Virus (Herpesvirus Typ 5). Sie haben das Potential Autoimmunerkrankungen auszulösen. Die Hashimoto Autoimmunkrankheit ist die häufigste Ursache bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Der *Schwarzkümmel* wirkte sich in einer Studie günstig auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3 aus.

## NOCH IMMER NICHT ALLES...

Der *Schwarzkümmel* verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress, Diabetes, Gifte und Strahlen, fördert die kognitiven Leistungen und kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder entzündungshemmend bei Multipler Sklerose auswirken, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden.

Der *Schwarzkümmel* schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren. Es beugt außerdem Nierensteinen vor. Die Lunge schützt er bis zu einem gewissen Grad gegenüber Formaldehyd oder Cadmium, weshalb der *Schwarzkümmel* bei Rauchern beliebt sein sollte.



heit der Gelenke bei Arthritis. Bei Epilepsie wird die Häufigkeit der Anfälle reduziert und er senkt fast alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Das Immunsystem wird gestärkt und nennenswert ist die antivirale Wirkung des *Schwarzkümmels* bei hartnäckigen, mitunter folgenschweren Herpes-Viren wie Epstein-

Der *Schwarzkümmel* unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. Aber auch das ist noch nicht alles. Erfolge werden verzeichnet bei Brustschmerzen, Unfruchtbarkeit des Mannes, Drogenabhängigkeit, Hyperaktivität und ADHS, Zahnfleischentzündungen, Wechseljahrbeschwerden, Parasiten und Pilze.



## DAS INDISCHE BASILIKUM ERHÄLT JUNG

Es gibt je nach Herkunft viele verschiedene Sorten, die alle zur selben Familie gehören. Besonders interessant ist das indische Basilikum, das auch „heiliges Basilikum“, Königsbasilikum oder Tulsi genannt wird. Man verwendet es wegen seines nelkenartigen Geschmacks auch zum Würzen, aber in erster Linie als stressabbauenden Tee.

## JUNGBRUNNEN MIT KULTCHARAKTER

Stets ist es ihre Eigenschaft als Antioxidans und Entzündungshemmer zu wirken, die einer Natursubstanz das Prädikat „verjüngend“ verleiht. Was steckt dahinter? Es ist die phänomenale Kraft, die nur Natursubstanzen haben, Oxidationsprozesse fernzuhalten und damit Korrosion der Gefäße, Verfall der Neuronen, Schädigung der DNA, aber auch frühe Faltenbildung abzuwenden. Dazu kommt die adaptogene Wirkung von *Tulsi*, was bedeutet, dass man sich leichter an Stress anpassen kann, auch emotionaler Stress beruhigt wird und Cortisol und Adrenalin gesenkt werden. Da Stress zu allen Erkrankungen zumindest beiträgt und durch Bildung von freien Radikalen Oxidation hervorruft, ist das ein weiterer wichtiger Faktor als Jungbrunnen.

## VOM KÖRPERLICHEN INS SPIRITUELLE

Naheliegender, dass *Tulsi* herzschtützend wirkt. Es wird sogar ein beim Herzinfarkt aktives Enzym, die Kreatinkinase, vermindert. Cholesterin und Triglyceride senkt es obendrein. *Tulsi* zeigt

gute Wirkungen bei Bindehautentzündung, Akne, Gicht, Magengeschwüren, Zahnbelag, Wundheilung, Viren, Bakterien und Malaria. In *Tulsi* enthaltenes Eugenol hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt sich positiv auf das Immunsystem und den Verlauf von Infektionen – etwa bei Viruserkrankungen wie Grippe, aber auch bei verschiedenen bakteriellen Infekten oder Malaria – aus. Forschende nehmen an, dass Eugenol ähnliche Vorteile wie Nelken hat. Als „gesunder Tee“ ist *Tulsi* ein beliebtes Abendgetränk zur Entspannung, kann bei manchen aber auch Müdigkeit tagsüber vertreiben. Seine interessanteste Wirkung hat er aber im Spirituellen.

## WARUM TULSI „HEILIG“ IST

*Tulsi* verkörpert die höchste weibliche Gottheit, ist Shiva und Krishna geweiht und wird in hinduistischen Zeremonien eingesetzt, um Herz und Geist für Liebe und Hingabe zu öffnen. Die Pflanze mit dem herb-pfeffrigen und doch auch lieblichen Geschmack wirkt erwärmend und vermehrt Sattva und Ojas. Sattvische Pflanzen öffnen den Geist, befreien von negativen Emotionen und fördern Heilung bei psychischen Störungen. Sie verkörpern Reinheit und Ausgeglichenheit und verleihen dem Menschen Wahrhaftigkeit und Weisheit. Ojas zu vermehren bedeutet letztlich spirituell und geistig zu wachsen, um höchste Bewusstseinsebenen zu erreichen. Der Prozess fängt aber ganz profan an, nämlich mit einer guten Verdauung, die wirklich imstande ist, die feinste Essenz der Nahrung zu extrahieren. Dazu ist aber auch schon Ojas notwendig, denn ist zu wenig davon da, ist das Verdauungsfeuer (Agni) schwach

Als „gesunder Tee“ ist Tulsi ein beliebtes Abendgetränk zur Entspannung, kann bei manchen aber auch Müdigkeit tagsüber vertreiben.

und es kommt zu Verschlackung/Verschleimung (Ama) anstatt zu guter Gewinnung von Energie und Nährstoffen. Letztlich ist Ojas die höchste vitale Energie-Reserve, aus der Stärke, Vitalität, Frische, Ausstrahlung und ein inneres Leuchten entspringen, bis hin zur Vergeistigung des Körpers. Ojas benötigt man aber auch, um gesund zu sein – für den Aufbau gesunder Körpergewebe, für ein starkes Immunsystem, für innere Zufriedenheit oder um in die tiefe Meditation zu kommen, die wiederum Ojas hervorbringt. immerhin ein Anfang.



## Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

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





## MEHR AUFMERK- SAMKEIT FÜR DIE AUGEN

Manchmal sieht man vor lauter Wald die Bäume nicht - ganz besonders, wenn man ein gesundheitliches Problem hat. Was kann mir helfen? Es gibt vieles zu entdecken, aber was hilft wobei am aussichtsreichsten? In einer Zeit, in der Arzttermine immer schwieriger werden und man bei vielem auf sich gestellt ist, sind Erfahrungswerte zu Natursubstanzen nötiger denn je. Lesen Sie hier, was Sie wovon in Bezug auf die Augen-Gesundheit halten können.

Von Dr. phil. Doris  
Steiner-Ehrenberger

Seit 25 Jahren sammeln wir Erfahrungen zu Natursubstanzen. Seit 15 Jahren schreibt sie unser Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie nieder und veröffentlicht sie im LEBE natürlich Magazin und auf der Vereinswebsite. Was mit wenigen Natursubstanzen begann, wird aber jedes Jahr mehr. Um dieses Wissen für unsere Leserschaft übersichtlicher zu machen, haben wir jetzt diese Serie gestartet. Sie beschreibt die wichtigsten Natursubstanzen und deren Wirkungen in den verschiedenen medizinischen Fachrichtungen.

### DIE LEBER ÖFFNET SICH IN DEN AUGEN

Von den Augen, unserem vielleicht wichtigsten Sinnesorgan, erwarten wir, dass sie bis ins hohe Alter funktionstüchtig bleiben. An den Anblick Älterer mit Brille ist man zwar bei uns gewöhnt, aber sonst sollte man doch von Problemen mit den Augen möglichst verschont bleiben. Das Tragen von Brillen ist interessanterweise in den westlichen Kulturen verbreiteter als im Osten. Im alten China beispielsweise hatten Taoisten, die regelmäßig auf ihre Energieströme durch Qi Gong und ähnliches achteten, weit seltener Probleme mit den Augen. Stau im Leberme-

# DEN DURCH- BLICK BEWAH- REN

ridian schadet den Augen. Verursacht wird er durch Ärger, Wut und Frustration. Der Stau verursacht eine "Leber-Qi-Stagnation" im Lebermeridian, der in den Augen endet. Gerötete Augen sind dann keine Seltenheit.

## TROCKENE AUGEN DURCH BLUTMANGEL

Auch trockene Augen, dadurch Augenjucken, schlechte Nachtsicht, Lichtempfindlichkeit oder verschwommenes Sehen können aus der Hitze resultieren, die zu einem Blutmangel geführt hat und dann diese Beschwerden verursacht. Gelassenheit hingegen und damit in Fluss bringen des Lebermeridians, bringt Entlastung für die Leber. Unter den entlastenden Natursubstanzen ist der *Reishi Pilz* zu nennen, aber auch unsere heimische *Mariendistel* kann über die Leber die Augengesundheit unterstützen. Der *Reishi Vitalpilz* wirkt unterstützend auf die Leber, hilft mit, die Leber-Qi-Stagnation aufzulösen und das Qi wieder in seinen normalen Fluss zu bringen. Die *Mariendistel* leitet zusätzlich noch Hitze bei geröteten Augen aus.

## GOJI - DAS GEHEIMNIS HINTER DEM ADLERBLICK

Gegen starken Blutmangel wird *Astragalus* gemischt mit der *Goji Beere* und der chinesischen Engelswurz (*Angelica sinensis*) eingesetzt. Allerdings sollte man die *Astragalus* Wurzel nur anwenden, wenn keine starke Hitzesymptomatik vorliegt. Sonst ist es die *Goji Beere* alleine, die den Adlerblick schärft. Heute trifft man noch über 100jährige Chinesen an, die ganz ohne Brille auskommen.

## VON DER GEBURT BIS INS ALTER: OMEGA-3

*Krillöl* ist gleich doppelt wichtig für die Sehkraft. Es enthält neben EPA auch DHA, eine Omega-3-Fettsäure, die bereits in den ersten Lebensmonaten in hoher Konzentration in die Membran der Photorezeptoren der Netzhaut eingebaut wird. Deshalb sind Omega-3-Fettsäuren für die Sehentwicklung des Kindes so wichtig. DHA ist auch später von entscheidender Bedeutung, wenn es um die Erhaltung der Sehschärfe und der Leistungsfähigkeit des Auges geht. Als zusätzliches Plus bringt *Krillöl* auch noch das gehirngängige Antioxidans Astaxanthin mit, ein Carotinoid, das sich schützend in der Makula anreichert und zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren gegen trockene Augen helfen kann. Wir ha-

ben Erfahrungsberichte von über 80-, 90jährigen, die neben dem Scharfsehen sogar das Farbsehen wieder erlangten durch Einsatz von *Krillöl* und *Lutein* mit *Zeaxanthin*.

## LUTEIN UND ZEA-XANTHIN GEGEN MAKULADEGENERATION

Die Makula ist für 95 Prozent der Sehschärfe verantwortlich. Schaden nimmt sie durch Ablagerungen, deren Ursache eine altersbedingte Makuladegeneration ist. Dabei werden die antioxidativen Pigmente des "gelben Sehflecks" (Makula), immer mehr abgebaut. Die entstehenden Abfallprodukte werden normalerweise entsorgt, doch es können auch kleine Ablagerungen (Drusen) entstehen. Sie behindern die Versorgung der Netzhaut und stören deren Stoffwechsel. Der Verlust der gelben Pigmentierung auf der Makula wird begünstigt durch Blaulicht von Bildschirmen, Rauchen, UV-Strahlung sowie Bluthochdruck. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle.



Die Studentenblume enthält die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin.

Zusammen mit Omega-3-Fettsäuren zählen sie zu den wirksamsten Nährstoffen für die Augen.

## FILTER GEGEN LICHTSCHÄDEN

Wichtig ist also, dass die antioxidative Schutzschicht des gelben Sehflecks regeneriert wird. Neben Astaxanthin sind dazu die antioxidativen gelb-orangen Carotinoide *Lutein* und *Zeaxanthin* imstande. Diese beiden Carotinoide arbeiten Hand in Hand als eine Art Filter gegen schädliches Blau- und UV-Licht. Das ist heutzutage schon in jedem Alter ein Thema! Studien mit *Lutein* und *Zeaxanthin* zeigen eine Minimierung des Risikos für

Makuladegeneration um 40 Prozent. Lutein ist sogar selbst ein bedeutender Bestandteil der Makulapigmentierung und kommt etwa in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vor, Zeaxanthin in Eigelb, Mais und gelbem und orangefarbenem Paprika. Für natürliche Nahrungsergänzung ist die beste Lutein- und Zeaxanthin-Quelle die Studentenblume (*Tagetes erecta*).

## MASSNAHMEN GEGEN GRAUEN STAR

Auch beim Grauen Star (Katarakt) spielt Oxidation eine Rolle und zwar zusammen mit Zuckerablagerungen. Die Augenlinse schwillt auf und die Linsenfasern verschieben sich. In Studien reduziert Lutein das Risiko gegenüber Grauem Star um 20 Prozent. Die wichtigste Ursache für den Katarakt ist aber die Stoffwechselstörung Diabetes und auch dabei spielt Carotinoid-Mangel entscheidend mit. Eine Studie mit Diabetikern zeigte bei niedrigem Carotinoid-Spiegel ein höheres Risiko für diabetische Augenschäden und Nachtblindheit.

## ERHÖHTEN BLUTZUCKER SENKEN

Spektakuläre Erfolge erzielen wir bei Diabetes mit *Brokkoliextrakt* (2x1 Kps) zusammen mit dem *Coprinus Vitalpilz* (3x1 Kps). Der Blutzucker kann damit bei Diabetes Typ 2 unfassbar gut gesenkt, Medikamente können ganz eingespart bzw. reduziert werden, sogar Insulin kann stark reduziert werden. Bei Typ 1 Diabetes bleibt der Insulinspiegel stabiler. Besonders gefährlich für die Augen ist hoher Zuckerspiegel im Diabetes-Vorstadium, wo er noch nicht kontrolliert wird und daher unbemerkt und unbehandelt bleibt.

## TRIPHALA ÖFFNET DIE AUSLEITKANÄLE

Eine interessante Möglichkeit gegen Katarakt-Ablagerungen, die nach einer Operation wieder entstehen können, bietet die indische 3-Früchte-Mischung *Triphala*. Sie ist nicht nur hervorragend zur Darmreinigung geeignet, sondern öffnet auch die Ausleitkanäle der Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus und beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor.

## AUGEN BRAUCHEN KOLLAGEN

Vielversprechend vorbeugend gegen Grauen Star und andere Augenprobleme ist die



Die Buntnessel stellt die Gefäße weiter und senkt so den Augeninnendruck. Deshalb ist sie auch hilfreich im Anfangsstadium von Grünem Star.



Unterstützung der Kollagenneubildung durch "Pro Collagen vegan". Die Mischung zum Kollagenaufbau kann vor allem durch deren Aminosäure Glycin sowie durch die Aminosäure Lysin die Kollagenbildung und damit auch die Augengesundheit verbessern. Etwa hilft sie, die Transparenz der Hornhaut und der Augenlinse zu erhalten und die Stabilität sowie Funktion des geleeartigen Glaskörpers. Der enthaltene *Tremella Pilz* unterstützt die Feuchtigkeit der Augen durch seine spezielle Hyaluronsäure und das antioxidative Vitamin C aus der Acerola beugt Grauem Star und Makuladegeneration vor. Aus all diesen Gründen ist "Pro Collagen vegan" nicht nur für Schönheit, Knorpel und Gefäße von Bedeutung, sondern auch für die Sehkraft. Aufgrund von Kollagenmangel können die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, Grauem Star und anderen Augenerkrankungen neigen.

## ERHÖHTER AUGENINNENDRUCK UND GRÜNER STAR

Wir kennen keine bessere Kombination aus der Natur gegen erhöhten Augeninnendruck als die Kombination von *Buntnessel* und *Krillöl*. Die *Buntnessel* stellt die Gefäße weiter und senkt so den Augeninnendruck.

*Krillöl* glättet die Gefäße, macht das Blut besser fließfähig und zeigt sich als hilfreich bei erhöhtem Augeninnendruck. Wenn das Blut auch noch verdünnt werden soll, ist der *Auricularia Vitalpilz* eine gute Alternative zu Blutverdünnern (verdünnt im Ausmaß von ThromboAss, birgt aber kein Blutungsrisiko). Ist schon grüner Star im Ausbrechen oder manifest, unbedingt zur *Buntnessel* greifen. Sie ist "das" Ayurvedamittel gegen Grünen Star schlechthin.

Außerdem ist der köstliche *Tulsi Tee* ein Ayurveda-Tipp gegen Grünen Star. Der Grund dafür ist, dass *Tulsi*, auch als das heilige Basilikum bezeichnet, ebenfalls reich an Carotinoiden ist. *Tulsi* hat überhaupt positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, vor allem bei Nachtblindheit, die durch Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird.

## ENTZÜNDUNGSHEMMER BEI AUGENENTZÜNDUNG

Eine Uveitis ist eine Entzündung der mittleren Augenhaut. Sie kann im Zuge einer systemischen Erkrankung auftreten oder einer Augenverletzung oder von Erregern wie Borrelien, Herpes-Viren, Parasiten usw. verursacht werden. Neben medizinischen Augentropfen werden unterstützend *Lutein*, *Zeaxanthin* und *Aronia* oder *Curcumin* zur Einnahme empfohlen, weil es damit gute Rückmeldungen, vor allem bei hartnäckigen Entzündungen gibt. *Kolloidales Silber* kann Brennen und Juckreiz zumindest lindern, aber die Qualität muss absolut unbedenklich sein. Frisch geöffnete Flasche, kein Elektrolyse-Silber, da dabei die Ladung der Teilchen während des Herstellungsprozesses nicht überprüfbar ist. Darum empfehlen wir prinzipiell nur Kolloide aus Protonenresonanz.



Die US-Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary hat mit Ayurveda-Ärzten eine Reinigungskur für Körper und Seele für die Menschen zu Hause entwickelt. Sie greift dabei auf alte Prinzipien des Ayurveda zurück, in die der Anwender immer tiefer eintaucht. Es geht also um mehr als um Einnahmen nach einem bestimmten Plan. Ziel ist ein tiefgehender Umstimmungsprozess hin zu einem gesünderen Leben. Aber ist das überhaupt realistisch? Ein Jahr haben wir die Kur jetzt bereits im Einsatz und das sind die Rückmeldungen der Anwender!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eigentlich haben wir die Idee zur *Ayurveda Body Et Soul Reinigungskur* dem berühmten Zufall zu verdanken. Endlich ging es vorigen Sommer in den Urlaub und das Buch „Wie neu geboren durch modernes Ayurveda“ war mit im Gepäck. Damit begann alles. Das Buch der gebürtigen Inderin und US-Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary faszinierte uns auf der Stelle. Die berühmtesten Ayurveda-Pflanzen *Triphala*, *Guggul*, *Brahmi* und *Ashwagandha* in einer Kur vereint – das will man einfach ausprobieren. Überhaupt, da der Zusammenhang zwischen Bauch und Gehirn so anschaulich dargestellt wird und man Lust bekommt auf einen gesünderen Darm, mehr Gesundheit insgesamt, Aufgeben von schlechten Gewohnheiten, Abnehmen, körperlich-geistiges Wohlbefinden und Freude an gesundem Essen. Und das Großartige dabei war, dass wir uns im Verein bereits davor mit jeder einzelnen Pflanze intensiv beschäftigt haben. Da war der Gedanke nicht weit, daraus ein Kurpaket zu machen und das Zusammenspiel der Pflanzen zu erleben, ganz nach dem Vorbild aus dem Buch und noch mit unserem Wissen ergänzt.

## WAS HABEN SIE ERLEBT WÄHREND DER KUR?

**Jetzt fragten wir die Anwender:** Was fiel schwer, was leicht? Was bemerkte man unmittelbar danach und wie fühlt man sich heute, viele Monate später? Wir sind diesen Fragen anhand der zahlreichen Rückmeldungen nachgegangen und zeigen hier auf, was gut funktioniert hat, aber auch, wo Unangenehmes aufgetaucht ist.



AYURVEDA  
BODY & SOUL  
REINIGUNGSKUR

# DAS HABEN WIR ERLEBT

## KEINE KOPF- SCHMERZEN MEHR

**Frau 44:** „Ich hatte seit vielen Jahren immer wieder Kopfschmerzen und nahm Schmerzmittel – als einzige Medikamente überhaupt. Als ich im Buch las, dass Frau Dr. Chaudhary ebenfalls unter Kopfschmerzen, ja Migräne, gelitten hat vor ihrer Kur, war ich interessiert zu erfahren, ob das auch bei mir der Fall sein könnte. Wirklich daran geglaubt habe ich aber nicht.

Die Kur selbst war für mich mühelos. Ich hatte keine Nebenwirkungen und fühlte mich die ganze Zeit über wohl. Das großartigste war aber, dass ich schon während der Kur keine Kopfschmerzen mehr hatte und heute, ein Jahr danach, habe ich immer noch keine einzige Schmerztablette mehr genommen. Da auch mein Bauch flacher ist, glaube ich, dass die Kopfschmerzen mit dem Darm zu tun hatten. Auf das wäre ich nie gekommen!“

## KEINE BLÄHUNGEN MEHR

**Mann 54:** „Meine Frau hat mir die Kur geschenkt, weil ich immer wieder über einen „aufgeblasenen Bauch“ klagte. Das hat mir

manchmal sogar Herzschmerzen verursacht. Der Internist hatte sogar einen Namen dafür: „Roemheld Syndrom“. Ich befolgte deshalb eine Menge Ernährungsvorschriften. Aber nachdem das auch nicht half, kam meine Frau mit der Kur an. Wir machten sie zu zweit, das war leichter. Es ging uns beiden überraschend gut dabei und wir waren schon sehr stolz auf uns, dass wir unsere Ernährung mit neuen, gesünderen Lebensmitteln bereichern konnten. Und, was soll ich sagen. Mein Bauch hat es mir gedankt! Ich bewege mich sogar wieder gerne, weil es nicht mehr zwickt und zwackt!“

## DREI KILOGRAMM VISZERALES FETT WENIGER

**Frau 60:** „Einmal jährlich gehe ich zu einer besonderen Gesundenuntersuchung. Ich lasse Infrarotaufnahmen meines Körpers machen und an den Wärmefotos sieht man den Gesundheitszustand etwa des Gewebes, der Gefäße oder Knochen. Man erkennt Schwachstellen, verstopfte Gefäße, sogar Tumore oder präkanzeröses Gewebe. Nachdem ich das jedes Jahr mache, sieht man auch, was sich verändert hat. Und da sah

ich es tatsächlich: Ich hatte drei Zentimeter Bauchfett abgenommen. Die Ärztin fragte sogar, was ich gemacht habe und meinte, dass sie das auch braucht. Das hat mich sehr gefreut und anstrengend war die Kur ja gar nicht. Ich habe aber *Grapefruitkernextrakt* noch dazu genommen, wie im Beiheft empfohlen, weil ich abnehmen wollte. Das ging dann total leicht, weil ich abends keine Lust mehr auf Essen hatte, nur mehr Tee trank oder Suppe aß. Ich mache im Frühjahr die Kur noch einmal, das habe ich mir schon vorgenommen.“

Ich habe die Kur gemacht, weil ich einmal so richtig entgiften und entschlacken wollte. Ich habe das Gefühl, dass mir das gelungen ist.

## CAROTIS IST WIEDER FREI UND KEINE ARTHROSE MEHR

**Frau 48:** „Ich bin die Schwester der Frau, die Bauchfett abgenommen hat, und ich kann gleich zwei besondere Erfolge vermelden. Erstens habe ich keine Arthrose in meinen Fingern mehr und zweitens ist meine Carotis wieder frei. Ich habe erblich bedingt erhöhtes Lipoprotein a und muss sehr auf meine Gefäße achten. Die Infrarotaufnahmen, die ich bei derselben Ärztin machen lasse, zeigt, dass die Verkalkungen, die man im Vorjahr noch gesehen hat, weg sind. Ich bin vollkommen begeistert! Ich habe nachgefragt und erfahren, dass beide Verbesserungen wohl auf *Guggul* zurückzuführen sind, das Ablagerungen löst. *Guggul* nehme ich jetzt regelmäßig.“

## VERGESSLICHKEIT GEBESSERT

**Frau 74:** „Dass ich einmal so eine Kur machen würde, habe ich nicht gedacht. Aber meine Tochter hat mir das Buch zu Weihnachten geschenkt und da ich begeistert war, gleich ein Kurpaket hinterher. Da konnte ich schlecht „nein“ sagen und habe die Kur mit ihr zusammen gemacht. Das war gar nicht schwer, nur Extradinge wie Power-Saft und Gewürzmischung, das haben wir weggelassen und uns direkt auf das Kurpaket konzentriert. Nun ja, der Erfolg blieb nicht aus. Meine Verdauung hat sich sehr verbessert und

mein Gedächtnis auch. Faszinierend, dass das wirklich zusammenhängt!"

## KEINE VERSTOPFUNG MEHR

**Frau 57:** „Mein großes Problem vor der Kur war die Verstopfung. Da ging oft tagelang nichts. Mit Ayurveda habe ich allerdings bereits früher schlechte Erfahrung gemacht, da ich auf Flohsamenschalen eine Verstopfung fast bis zum Darmverschluss bekommen habe. Ich habe bei den Entwicklern dieser Kur deshalb genau nachgefragt, weil ich die im Kurpaket enthaltene *Akazienfaser* noch nicht kannte. Man versicherte mir, dass zwar Flohsamen problematisch sein können, da die Darmschleimhaut dadurch austrocknet, dass das bei der *Akazienfaser* aber nicht der Fall sei und sie deshalb statt Flohsamen im Kurpaket sei. Das finde ich sehr gut, umso mehr, da ich auch wirklich Erfolg hatte. Ich bekam noch die zusätzliche Empfehlung *Brokkoli Kapseln* zu nehmen und was soll ich sagen, mein Stuhl ist jetzt wie aus dem Lehrbuch. *Triphala*, *Brokkoli* und *Akazienfaser* nehme ich auch weiterhin, weil es mir damit richtig gut geht.“

## DEO WIRD NICHT MEHR BENÖTIGT

**Frau 34:** „Ich habe die Kur gemacht, weil ich einmal so richtig entgiften und entschlacken wollte. Ich habe das Gefühl, dass mir das gelungen ist. Als Zeichen dafür sehe ich die Tatsache, dass ich seit nunmehr einem Jahr kein Deo mehr verwenden muss. Es ist kaum zu glauben, aber wahr. Der Körper verändert sich durch die Kur ins Positive.“

## GESÜNDERE ERNÄHRUNG

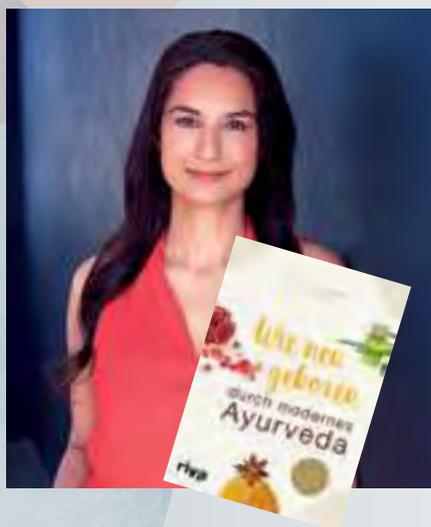
**Mann 44:** „Ich muss zugeben, dass ich die Kur nur meiner Lebensgefährtin zuliebe gemacht habe. Sie ist so begeistert von Yoga und Ayurveda, dass ich dachte, besser ich mache mit, als ich bleibe hinten und bekomme ohnedies nur solche Dinge zu essen, die sie in der Zeit für sich kocht. Ich habe das aber nicht bereut, im Gegenteil! Anfangs war es schon ungewohnt, vor allem, weil meine Freundin sofort volles Programm gefahren ist, mit Yoga dazu und vegetarischer Ernährung. Ich bin aber immer fitter geworden dabei, habe abgenommen und bin insgesamt sehr gut drauf, was man mir angeblich ansieht. Vor allem aber: Sie war so stolz auf mich, war ich doch der einzige Mann im Freundeskreis, der da mitgemacht hat. Vieles haben wir übrigens beibehalten, weil wir uns beide jetzt noch wohler fühlen.“

## OPTIMISTISCHER GEWORDEN

**Frau 28:** „Ich hatte eine eher schwierige Zeit hinter mir und nahm die Gelegenheit wahr, richtig Ballast abzuwerfen. In der zweiten Phase der Kur habe ich mich an *Brahmi* und *Ashwagandha* „angehalten“, denn da waren die psychischen Dinge zum Entgiften dran und das war manchmal nicht so angenehm. Aber es wurde von Tag zu Tag besser und ich zusehends optimis-

Im Ayurveda helfen Kuren gesund zu bleiben, aber auch Krankheiten zu behandeln. Die Befreiung von Ama ist die Basis, damit Körper und Geist sich erholen können.

tischer. Das ist auch so geblieben. Ich habe kurz nach der Kur meinen neuen Partner kennengelernt und bin zu unserer großen Freude bald schwanger geworden. Besser kann man eine Schwangerschaft gar nicht beginnen!“



## WUNSCHGEMÄSS ABGENOMMEN

**Frau 58:** „Ich habe eine Kniearthrose und kann mich deshalb nicht so viel bewegen, sollte aber für eine Knie-Operation unbedingt abnehmen. Ich habe also voller Zuversicht die Kur begonnen, in zwei Monaten aber nur drei Kilogramm abgenommen.

Dann hat man mir gesagt, dass ich optimieren könnte mit der *Buntnessel* und dem *Grapefruitkernextrakt*. Das war dann phantastisch. Ich habe zehn Zentimeter Bauchumfang und acht Kilogramm verloren! Das Beste aber ist, dass ich das Knie nun doch nicht operieren lassen muss.“

## NEGATIVE RÜCKMELDUNGEN

Ja, leider gibt es die auch. Es sind ja mehrere unterschiedliche Natursubstanzen in die Kur integriert und nicht jeder verträgt alles. *Ashwagandha* beispielsweise kann eine Herausforderung sein. Übelkeit, Erbrechen oder hartnäckige Verstopfung sind möglich. Wenn man das bemerkt, sollte man es weglassen und die Kur ohne *Ashwagandha* weiterführen. Es ist nicht unmittelbar am Kurerfolg beteiligt, denn für die innere Reinigung hat es nur insofern Bedeutung, als es beim Auftauchen psychischer Muster gelassener macht, den Stress nimmt. Aber nicht jeder hat überhaupt ein Thema damit und oft schafft auch das *Brahmi* in der Kurpackung allein schon die nötige Gelassenheit. Auch *Guggul* kann Nebenwirkungen verursachen wie Verschleimung oder mal einen Schmerz hier oder da, wenn sich Dinge lösen. Da muss man aber durch, denn letztlich ist das Lösen solcher Blockaden der tiefere Sinn der Kur.

## NOCH EIN RAT FÜR BEGINNER

Man füllt anfangs den Fragebogen aus. So mancher ist da schon stolz auf sich, weil er gar nicht so schlecht abgeschnitten hat und den Schnelldurchlauf machen darf. Das sind meist Persönlichkeiten, die Dinge schnell angehen und schnell hinter sich bringen wollen. Aber das genau ist das Problem. Die Kur gehört nicht „absolviert“, es gibt keinen Wettbewerb zu gewinnen. Es geht um eine Umstellung auf vielen Ebenen und dazu braucht man Geduld und den Willen zur tiefen Veränderung. Statt sich nur auf die wesentlichen Einnahmen zu konzentrieren, sind im Buch von Dr. Chaudhary viele gute „Nebenempfehlungen“ nachzulesen, die die Kur zu einem noch nachhaltigeren Erlebnis machen. So hören wir nicht selten, dass jemand beschließt, er geht wieder in die erste oder zweite Phase der Kur zurück und macht sie bewusster, um noch mehr davon zu profitieren. Ayurveda bedeutet übersetzt „das Wissen vom (langen) Leben“ und ist letztlich eine Möglichkeit der Heilung und Vorbeugung sowie der Weg zu sich selbst.





# ABHY ANGA

## DAS GEHEIMNIS DER AYURVEDISCHEN ÖLMASSAGE

**E**s ist natürlich schön, sich in einem Ayurveda-Hotel fachkundig verwöhnen zu lassen. Doch nicht immer, wenn man Regeneration braucht, ist das möglich. Deshalb muss man nicht gleich ganz auf Ayurveda verzichten.

### AYURVEDA FÜR ZUHAUSE, WARUM NICHT?

Drei von Ayurvedaärzten nach traditionellen Rezepturen hergestellte Öle wollen wir hier vorstellen und ein bisschen mehr darüber verraten, wie man sie selbst einsetzen kann. Nicht ohne Grund ist Abhyanga, die Selbstmassage mit Öl, seit Jahrtausenden fester Bestandteil der ayurvedischen Tages- bzw. Morgenroutine. Die Ganzkörpermassage ist nicht nur der Inbegriff für genussreiche Entspannung. Sie entgiftet, befreit und stärkt sogar das Immunsystem. Bereits 15 Minuten dreimal die Woche reichen aus, um eine ayurvedische Öl-Kur durchzuführen.

Man riecht sie und ist sofort in einer anderen Welt. Süßholz, Malve, Lotus, Zimt, Nelke und viele weitere Pflanzenteile, sorgsam einzeln vorbereitet und unter ständigem Rühren 72 Stunden lang gekocht. Ein großer Aufwand, aber er lohnt sich. Das warm in die Haut gestrichene Kräuteröl dringt tief ein. Nach wenigen Sekunden erreicht es die Blutbahn, gelangt bis in die Haarwurzeln und vollbringt überall sein wohltuendes Werk: Entgiftung in der Tiefe, Verjüngung und Regeneration durch Ausgleich der Doshas. Das ist Ayurveda für Zuhause und es ist vom Feinsten!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

### ENTGIFTEN IN DER TIEFE

Pflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau wurden in Sesam- oder Kokosöl gekocht. Der Prozess ist mehrstufig und dauert mindestens 72 Stunden lang. Dann erst ist das Öl von seiner Molekular-

struktur her so fein, dass es innerhalb weniger Minuten im Blut nachweisbar ist. In nur

einhalb Minuten gelangen die Kräuteresenzen zusammen mit dem Öl tief bis in die innersten Schichten des Körpers. Original-Ayurvedaöle sind bei regelmäßiger oder kurmäßiger Anwendung imstande, tiefere Hautschichten und sogar das Bindegewebe zu entgiften. Deshalb sind diese Öle ideal zu oder vor Ausleitverfahren, speziell zu einer Ayurvedakur. Danach Wassertrinken nicht vergessen, am besten abgekochtes Wasser

(15 Minuten Kochzeit) in einer Thermoskanne dafür zubereiten, da der Stoffwechsel angeregt und die Ausleitung über einige Stunden in Gang gebracht wird. Während der Periode sind Ölmassagen nicht so geeignet, weil die Entgiftung ohnehin schon verstärkt arbeitet und zusätzlich noch Gifte frei werden.

## "ME TIME" AM BESTEN GLEICH MORGENS

Regelmäßige Ölmassagen haben aber auch eine äußerst besänftigende Wirkung auf das Nervensystem. Sie wirken beruhigend und harmonisierend. Zugleich fördern sie die Durchblutung, regen Stoffwechsel und Verdauung an, straffen und festigen die Haut. Ölmassagen sind daher ganzheitliche Erfahrungen. Bevorzugt wird die Abhyanga Massage morgens durchgeführt, danach erst kommen die Yogaübungen und dann kann der Tag beginnen. Will man sich selbst überhaupt so viel Aufmerksamkeit gönnen? Eventuell schafft man das nicht jeden Tag, aber einmal wöchentlich müsste drin sein. An den anderen beiden Tagen kann sie auch als Abendritual durchgeführt werden. Bei wenig Zeit ist zumindest eine Fußmassage mit dem wertvollen Öl möglich.

## VATA, PITTA ODER KAPHA? WELCHES ÖL IST GUT FÜR MICH?

Zunächst einmal: Alle medizinierten, traditionell hergestellten Ayurvedaöle entgiften. Sucht man sie aber nach seinem ins Ungleichgewicht geratenen Dasha aus, werden die daraus entstandenen Bedürfnisse gleich mitgedeckt: Nähren, Kühlen oder Wärmen, Regenerieren bestimmter Bereiche, die in Mitleidenschaft gezogen wurden und Ausgleich brauchen.

### AUSSUCHEN NACH DER STÖRUNG

Dasha ist ein zentraler Sanskrit-Begriff im Ayurveda und bedeutet „Fehler“ – das, was Probleme verursachen kann. Die Dashas verleihen dem Menschen seine individuelle Konstitution in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Maßgeblich sind dafür unter anderem die Konstitution der Eltern oder der Zeitpunkt der Empfängnis. Die seit Geburt an festgelegte Konstitution ist der ausgeglichene Zustand der Person. Dabei kann durchaus eines der drei Dashas stark überwiegen, das ist dann die Eigenheit der Person. Erst wenn das Gleichgewicht der Dashas relativ zur Konstitution ins Ungleichgewicht gerät – durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung usw. – entsteht ein unnatürlicher,

potentiell krankmachender Zustand. Man spricht von einer Störung des Dashas und erkennt es an den auftauchenden Problemen.

### WIE MAN EINE VATA-STÖRUNG ERKENNT

Im Vata Dasha spielt das Lufterelement eine wichtige Rolle. Ein Vata-Ungleichgewicht tritt häufig im Winter (Kälte) und bei zu viel Stress, Nervosität, Reiz- und Informationsüberflutung auf. Man benötigt Entspannung, Wärme, Beruhigung, Nährendes. Vata kontrolliert die Atmung, das Nervensystem und die Bewegung. Bei einer Vata-Störung ist der Mensch nervös, gereizt, zerstreut, vergesslich, unruhig, besorgt, ängstlich und überfordert. Vata-Typen

biologischem Anbau stammenden Pflanzen, darunter die indische Stachelbeere, indischer Spargel (shatavari), Baherabaum, Rizinus, Thai Aubergine, Schönmalve, Ashwagandha, uva. Von Ayurvedaärzten entwickelt und nach traditioneller Originalrezeptur in Kerala, dem Ayurvedazentrum Indiens, nach mühevoller Handarbeit in einem mehrstufigen, tagelangen Prozess gekocht. Nach ayurvedischer Lehre reduziert es Vata, das Lufterelement und ist das ultimative Entspannungsöl. Nährend, aufbauend und stressreduzierend bzw. beruhigend, Blockaden lösend bei Vata-Störung. Außerdem ist es bei Tridosha (ausgeglichene Konstitution) geeignet. Maha bedeutet im Sanskrit groß und erhaben, Narayan bedeutet Frieden und



Original-Ayurvedaöle sind bei regelmäßiger oder kurmäßiger Anwendung imstande, tiefere Hautschichten und sogar das Bindegewebe zu entgiften.

frieren leicht, haben oft kalte Hände und Füße, Schlafstörungen, trockene Haut, Probleme mit der Verdauung und Gelenken, Verspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen, sind oft sehr schlank (Substanzverlust), können nicht zunehmen. Ist Vata im Gleichgewicht, sorgt es für Flexibilität, Kreativität und Leichtigkeit.

### DAS GEEIGNETE ÖL: VATA MAHANARAYANA THAILAM

Ist ein Vata reduzierendes Ganzkörpermassageöl und mehr als einfach nur das übliche Sesamöl. Nämlich mit 22 aus Wildsammlung oder

Entspannung. Das Öl fördert gesundes Altern, Verjüngung, ist gut nach dem Training, für Gelenke, Hals und Schulter, bei großer Beanspruchung und Beschwerden des Bewegungsapparates, es nährt Nerven und Muskeln. Das Öl ist günstig zur Ganzkörpermassage, für Gesicht, Haare (nicht in die Augen bringen), für Abhyanga, Katibasti, Shirobasti, Thalodal.

### WIE MAN EINE PITTA-STÖRUNG ERKENNT

Im Pitta Dasha spielt das Feuerelement eine wichtige Rolle. Ein Pitta-Ungleichgewicht tritt häufig nach einem langen, heißen Sommer

auf. Wenn Pitta über Hand nimmt, sind nach der ayurvedischen Lehre Hitze, Ungeduld, Geiztheit, Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Wut, Zorn und Eifersucht nicht weit. Daraus können sich auch körperliche Symptome wie Probleme bei der Verwertung von Nahrung, Sodbrennen, gereizter Magen, Magenbrennen, Durchfall, Entzündungen, gerötete Haut, Leber-, Nieren- und Hautprobleme (gereizte, trockene Haut), Körpergeruch, Schwitzen oder Fettpölster an den Oberschenkeln entwickeln. Pitta-Überschuss ist typisch für Menschen, die leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition sind. Sie streben nach Selbstverwirk-



lichung, haben viel Energie, einen scharfen, schnellen Verstand und können bei Pitta-Überschuss mit ihrem Ehrgeiz und dem Drang, sich zu beweisen, über die Stränge schlagen.

### DAS GEEIGNETE ÖL: PITTA CHANDANADI THAILAM

Ist ein Pitta-reduzierendes Sesamöl mit 19 erlesenen Pflanzen nach traditioneller Originalrezeptur zubereitet und von Ayurvedärzten in Kerala, dem Ayurvedazentrum Indiens, entwickelt. Nach ayurvedischer Lehre verbessert es den bei Pitta-Störung

Ayurvedaöle sollten immer warm angewendet werden und etwa 15 Minuten an einem warmen Ort einwirken können, eventuell im Dampfbad.

beeinträchtigt den Schlaf, entlastet bei viel Kopfarbeit, Ängsten und Nervosität. Das Öl ist besonders gut im Sommer und bei Hitze, aber auch bei allen Pitta-Störungen wie z. B. brennendem Gefühl in den Augen. Das Öl ist günstig zur Ganzkörpermassage, für das Gesicht (nicht in die Augen bringen), die Haare und zur Marma-Massage.

### WIE MAN EINE KAPHA-STÖRUNG ERKENNT

Im Kapha Dosha spielt das Erdelement eine wichtige Rolle. Bei zu viel Kapha nimmt die Schwere, das Schlafbedürfnis, überhand und der Bewegungsdrang ist eingeschränkt. Die Folgen sind Gewichtszunahme, Lethargie und Verdauungsstörungen. Im Winter kann sich Kapha leicht erhöhen. Bei Kapha-Überschuss ist der Mensch träge, langsam, neigt

zu Übergewicht, Antriebslosigkeit, langsamer Verdauung, viel Appetit, viel Lust auf Süßes, wenig Elan, großem Sicherheitsbedürfnis, Verschlackung und Stauungsproblematiken.

### DAS GEEIGNETE ÖL: KAPHA TRIPHALADI KERAM

Von Ayurvedärzten ausgewählte Pflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau wurden in Kokosöl (=Keram) in Kerala, dem Ayurveda-Zentrum Indiens in einem mehrstufigen, tagelangen Prozess gekocht. 24 Pflanzen, darunter Triphala, Ashwagandha, Vetiver, Lotus, Wasserhyazinthe, Sternseerose, Malve und Süßholz erwärmen, beruhigen und regenerieren. Die traditionelle Ölmischung ist speziell für schöne Haut, Haare und gesunde Kopfhaut und für jeden Konstitutionstyp geeignet (Tridosha), besonders aber bei Kapha-Störung sowie als Unterstützung bei einer Diät empfohlen. Es fördert den Abbau von Schlacken, wirkt beruhigend und regenerierend, bei Hautirritationen, steifen Gelenken und Muskeln. Das Öl ist günstig als Ganzkörpermassageöl, zur Ayurveda-Massage Abhyanga, Shiroabhyanga, für Gesicht und speziell für Haare sowie Kopfhaut.



## > ANWENDUNG DES ÖLS

1. Öl auf Körpertemperatur erwärmen – im Wasserbad oder im "Flascherwärmer", Temperatur am Handgelenk prüfen (38-40 Grad Celsius).
2. Im Sitzen oder Stehen in einem angenehm warmen Raum, Handtuch darunterlegen, mit sanftem Fingerdruck am Kopf beginnen. Zwei Finger in Öl tauchen um am obersten Scheitelpunkt sanft einreiben, dann ein bis zwei Minuten lang die ganze Kopfhaut mit etwas Öl massieren, Gesicht und Ohren nicht vergessen, Augen aussparen.
3. Hals, Nacken, Brust, Bauch mit warmem Öl sanft einstreichen, dazu die Hand zu einer Schale formen und mit großen runden Bewegungen einölen. Nur leichten Druck ausüben, streichende Bewegungen.
4. Rücken, Schultern, Arme, Beine einstreichen, dabei die Gelenke umkreisen. Füße und Zehen zum Schluss massieren.
5. 15 Minuten einwirken lassen, eventuell im Dampfbad. Es gibt auch mobile Dampfkabinen aus Kunststoff, die einfach zu handhaben und platzsparend sind. Mit dem Trinken beginnen.
6. Etwas Reinigungsmittel in den Duscha Ablauf gießen, damit das Öl sich nicht anlegt. Restöl mit Küchenrolle von der Haut nehmen und danach mit sanfter Seife oder Babyshampoo abwaschen, am besten in der Dusche.

## MENISKUSEINRISS

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

**F&A** 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.

## TUMOR BEIM HUND

Ich bin ganz verzweifelt, denn meine Hündin (10) hat einen Tumor. Sie sollte operiert werden, kann ich noch etwas zusätzlich geben?

**F&A** Wir haben schon viele Erfahrungen diesbezüglich gemacht, allerdings ist nicht jeder Krankheitsfall gleich. Wenn Sie es aber versuchen wollen, hat sich folgendes bewährt: *Papayablatttee* hat schon viel bewirken können. Mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Hunde trinken den kalten Tee erfahrungsgemäß freiwillig. Gut bewährt sich auch ein Vitalpilz dazu. Der *Reishi* aber auch der *Agaricus blazei murrill* kommen in Frage. Je nach Größe des Hundes 1 bis 2 Kapseln über das Futter geben. Besonders aussichtsreich erscheint uns der *Brokkoliextrakt*, der die Gene gegen Tumorstammzellen fit macht. Eine halbe bis eine Kapsel täglich geben. *Kolloidales Germanium* – ein paar Sprüher übers Futter – oder als *Germaniumöl* auf die betroffene Stelle gerieben, hat sich ebenfalls schon oft bewährt. Wenn es unsere Hunde beträfe, würden wir außerdem 1 bis 2 Kapseln *Artemisia annua* – in Leberwurst gepackt – geben.

## OSTEOPOROSE

Ich habe fortgeschrittene Osteoporose und brauche dringend Hilfe. Was raten Sie?

**F&A** Da ist zunächst der *Cissus quadrangularis* zu nennen mit extrem guten Wir-

kungen bei der Remineralisierung der Knochen. Ein Knochenbruch heilt damit etwa in um ein Drittel kürzerer Zeit und auch die Stärkung der Knochen ist bemerkenswert. Trotzdem kann noch mehr erforderlich sein, wie etwa das Spurenelement *Silizium*, das Kalzium im Knochen festhält und mithilft, den Knochen elastisch zu halten. Weiters ist neben Vitamin D-Mangel der verbreitete Mangel an der *Aminosäure L-Lysin* und *Vitamin K2* sehr oft Ursache für zu wenig Osteokalzin. Der Knochen ist dann schlecht ernährt. Durch Vitamin D und L-Lysin wird u. a. mehr Kalzium aus der Nahrung aufgenommen und durch Vitamin K2 direkt in die Knochen geschleust. Lysin ist etwa in *Pro Collagen vegan* enthalten und Vitamin D sollte man nicht ohne den Zusatz von Vitamin K2 einnehmen. Vitamin K2 ist bei Osteoporose aber in größeren Mengen ratsam von mindestens 100 bis 200 mcg täglich. Wer energetisch testen kann, kann sich noch vergewissern, keinen Bor-Mangel zu haben, denn der kann die Ursache für ständigen Kalzium- und Magnesiumverlust über den Urin sein. Hier schafft *kolloidales Bor* Abhilfe. Letztlich sei noch der *Cordyceps Vitalpilz* erwähnt, der laut TCM die Nierenenergie stärkt und damit positiven Einfluss auf die Knochen hat.

## MAGENGESCHWÜR BEIM PFERD

Rennpferde haben oft Magengeschwüre, auch meines. Gibt es ein unterstützendes Mittel aus der Natur?

**F&A** Der *Heridium Vitalpilz* – entzündungshemmend, regulierend und regenerierend – hat in diesem Fall schon etliche Male geholfen. Man benötigt keine großen Mengen. 3 bis 4 Kapseln täglich reichen schon aus. Der Pilz regeneriert die Magenschleimhaut, entlastet aber genauso die Nerven und bringt Gelassenheit. Das ist bei den meist sehr sensiblen Pferden ein wichtiges Kriterium.

## BLUTHOCHDRUCK

Ich bin seit zwei Jahren im Wechsel. Auf einmal habe mit Bluthochdruck zu kämpfen, würde aber gern noch ohne Medikamente auskommen.

**F&A** Sie können mit der *Buntnessel* die Gefäße weiterstellen, das senkt den Bluthochdruck. Noch wichtiger finden wir aber, zunächst auszuprobieren, ob der Blut-

**F&A**  
FRAGEN &  
ANTWORTEN

hochdruck durch eine Mischung namens *Endothel* reguliert werden kann. Dafür ist nämlich ein körpereigenes Gas zuständig, das Stickstoffmonoxid. Es wird direkt in der Gefäßinnenhaut (=Endothel) gebildet und stellt Gefäße je nach Bedarf weiter. Dazu ist aber die Aminosäure L-Arginin nötig. Fehlt Arginin, entsteht notgedrungen auch ein Stickstoffmangel und führt zu Bluthochdruck, schlechtem Blutfluss, verklumptem Blut, erhöhter Thromboseneigung, erhöhtem Homocystein und LDL-Cholesterin, das auch noch oxidiert sein kann, da Stickstoff ein wichtiges Antioxidans ist. Zusammen führt das zu Atherosklerose. Mit der Zeit ist das Endothel längst nicht mehr so glatt und elastisch, sondern aufgeraut und es kommt eher zu Plaquebildung. In späterer Folge kann Angina pectoris auftreten und das Herz muss sich übermäßig anstrengen. Ein Teufelskreis also, der mit harmlosen Symptomen beginnt.

Im Jahr 1998 erhielten die Mediziner Ignarro, Furchgott und Murad den Medizin-Nobelpreis für ihre Erkenntnisse zum blutdrucksenkenden Botenstoff Stickstoffmonoxid. Die Aminosäure Arginin stellten sie dabei als Schlüssel gegen Gefäßschädigungen dar. Für jeden Medizinstudenten gehört es seitdem zum Lehrbuchwissen, dass die von Arginin abhängige Stickstoffbildung bei Herzkreislauf-Erkrankungen fast immer gestört ist. Für manche handelt es sich dabei sogar um eine Art „Arginin-Mangel-Krankheit“, die geradewegs in die Atherosklerose führt. Bluthochdruck steht am Beginn. Wenn sich mit Einnahme der Mischung *Endothel* der Bluthochdruck innerhalb weniger Wochen reguliert, wissen Sie, dass Sie gesund bleiben können, wenn Sie in Zukunft auf die einfache Aminosäure Arginin achten und bei der Mischung *Endothel* bleiben. Was Sie zusätzlich freuen wird: Anwenderinnen berichten von weniger Hitzewallungen, besseren Schlaf und noch bessere Verdauung!

## ATEMNOT

Ich habe zwar kein Lungenproblem, komme beim Bergaufgehen aber schnell außer Atem und fühle mich dann älter als ich bin (62).

**E&A** Es gibt mehrere Ursachen dafür, dass man außer Atem kommt. Eisenmangel

ließe sich leicht im Blut feststellen. Blutmangel laut der TCM sollte man ebenfalls in Betracht ziehen, vor allem wenn die typischen Symptome wie Herzrasen, Herzstolpern, Unruhe, Erschöpfung und Schlafprobleme mit auftreten. Hier kann der *Reishi Pilz* helfen. Der *Cordyceps Pilz* wirkt wiederum grundlegend stärkend, man hat mehr Luft beim Bergaufgehen und in größeren Höhen. Eine weitere Ursache dafür, dass Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, Sauerstofftransport und aerobe Energiestoffwechsel vermindert sind, ist ein Mangel an der *Aminosäure Lysin*. Vitamin B12-Mangel, bei Veganern und Vegetariern häufig, könnte eine weitere Ursache für die Atemnot sein. Schließlich kann auch das Herz Unterstützung brauchen. Der *Weißdorn* stärkt und entlastet das Herz nebenwirkungsfrei, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel.

## ENDOMETRIOSE

Meine Tochter (26) leidet sehr unter Endometriose. Gibt es hier irgendetwas, das helfen könnte?

**E&A** Unser spektakulärstes Erlebnis war, als bei einer Betroffenen durch den Einsatz der *Yamswurzel* die Endometriose verschwand. Sehr gute Erfolge sehen wir auch mit der *Aloe Vera*, die vieles regulieren kann und Frauen mit Kinderwunsch bei Endometriose schon geholfen hat. Lindernd, da wachstumshemmend auf die Endometriose-Herde sollen Grüntee und Frauenmanteltee wirken. *Ingwerextrakt* reduziert die Schmerzen, *Krillöl* die Entzündung. Fleisch fördert hingegen Entzündungen und ist eher ungünstig bei Endometriose.

## TRIGEMINUSNEURALGIE

Meine Mutter (56) wird die Trigeminusneuralgie einfach nicht los. Kann sie irgendwie unterstützt werden?

**E&A** Einen sehr schnellen Heilungspro-

zess erleben wir immer wieder mit dem *Hericium Vitalpilz* (hochdosiert, fünf bis sechs Kapseln täglich) und zusätzlich den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* (zwei Kapseln täglich). Es kam bisher noch nie zu einem Rückfall bei dieser Anwendung, obwohl sie sonst sehr häufig ist und es waren keine Medikamente zusätzlich im Einsatz. Im Gegenteil, die nebenwirkungsreichen Medikamente (massiver Schwindel) konnten abgesetzt werden.

## EPILEPSIE BEIM HUND

Unser Husky Ayla hat seit vier Monaten aus dem heiteren Himmel epileptische Anfälle, bekommt ein Medikament dagegen. Gäbe es auch eine Möglichkeit der natürlichen Behandlung?

**E&A** Ja, eine geniale Möglichkeit: *Brahmi*. Überhaupt im Anfangsstadium! Zwei Kapseln täglich ins Futter geben.

## LEBERFIBROSE

Bei meinem Mann wurde beginnende Leberfibrose festgestellt. Er ist in ärztlicher Behandlung. Kann man noch zusätzlich helfen? Alkohol trinkt er keinen.

**E&A** Zu den bekanntesten Naturmitteln für die Leber gehören *Mariendistel*, *Artischocke*, *Curcuma* und der *Reishi Pilz* - das vielleicht beste Leberentgiftungs- und Leberstärkungsmittel. Der *Zunderschwamm* passt gut dazu, er entgiftet die Leber ebenfalls und regeneriert gleichzeitig. Wichtig ist für den Vitamin B12-Wert im Blut. Er spielt eine maßgebliche Rolle für die Leberfunktion, das Qi der Leber. Aufbauend wirken der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* zusammen mit den schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin. Die pflanzliche Schwefelquelle *MSM* kann den für den Aufbau nötigen Schwefel zur Verfügung stellen oder man greift zu den Aminosäuren direkt (*Aminosäure I* für Methionin, *Aminosäure III* für Cystein). Fettleber lässt sich bessern mit den Aminosäuren Methionin, *Lysin* und *Threonin*, Vitamin B12, *Mariendistel* und *Curcuma*.



## 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 70,-** 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.

## SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2025

- **Senden Sie** diesen **Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogersdorf, Austria
- oder **scannen Sie** das **ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie es an** [office@naturundtherapie.at](mailto:office@naturundtherapie.at)
- oder **online Anmeldung** unter [naturundtherapie.at](http://naturundtherapie.at)

### Bankdaten:

Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf  
BIC: RLBBAT2E027

IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202

Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):  
„2025 | Name“

Vorname:	Nachname:
Straße   Nr:	PLZ   Ort:
Telefon:	E-Mail:
Premiummitgliedschaft   EUR 70,- <input type="checkbox"/>	
• Schulungen Natursubstanzen & Kolloide	
• Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung   Die 5-Elemente der TCM	
Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- <input type="checkbox"/>	
Newsletter, einmal pro Monat ( <a href="http://naturundtherapie.at">naturundtherapie.at</a> ):	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](mailto: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.

## „Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

 	»NATURSUBSTANZEN VON A-Z« »NEUE NATURSUBSTANZEN   2023/24« »NEUE NATURSUBSTANZEN   2024/25« Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger Benjamin Ehrenberger, BSc	≈ 215 min ≈ 30 min ≈ 30 min	
 	»BEWÄHRTE KOMBINATIONEN« Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger Benjamin Ehrenberger, BSc	≈ 15 min	
 	»NEUE NATURSUBSTANZEN   2022/23« »NEUE NATURSUBSTANZEN   2020/21« »VITALPILZE AUS SICHT DER TCM« Bernhard Jakobitsch & Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger	≈ 73 min ≈ 50 min ≈ 55 min	
 	»VITALPILZE NEUE BESTIMMUNGEN & QUALITÄTEN« Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger Paul Ebert, BBSc	≈ 30 min	
 	»VITALPILZE « Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger Paul Ebert, BBSc	≈ 60 min	
	»UPDATE ALLER KOLLOIDE   2024 « »ERFAHRUNGEN   2023 « »KOLLOIDE & MONOS   TEIL 1 & 2« »BIOPHOTONEN IM ALLTAG« »WASSERBELEBUNG« Wolfgang Bischof	≈ 310 min ≈ 210 min ≈ 115 min ≈ 30 min ≈ 25 min	
	»DIE HANFPFLANZE Dr. med. Dagmar Zidek	≈ 45 min	
	»DIE ODEM-TECHNOLOGIE   SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR« »DIE ODEM-TECHNOLOGIE   STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN« Thomas Aigelreiter	≈ 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](http://naturundtherapie.at)

## „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](http://naturundtherapie.at)



Für EUR 70,- Premium Mitgliedschaft alle hier vorgestellten Filme abrufbar



Jederzeit und überall via Internet abrufbar



Lernen im eigenen Tempo



Monatlicher Newsletter

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

# Die magische Welt der Kolloide

*Kleine lebende Teile mit großer Wirkung*



## Kolloide

Bismut	100 ml	€ 45,90
Bor	100 ml	€ 45,90
Kalzium	100 ml	€ 44,90
Chrom	100 ml	€ 44,90
Eisen	100 ml	€ 44,90
Fullerene	100 ml	€ 44,90
Germanium	100 ml	€ 45,90
Glyko	100 ml	€ 29,90
Gold	100 ml	€ 45,90
Indium	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	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

## Testsatz

kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

## Kolloide | Mini Edition

Germanium	30 ml	€ 19,90
Gold	30 ml	€ 18,90
Kupfer	30 ml	€ 18,90
Lithium <b>NEU</b>	30 ml	€ 19,90
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.

<b>souls   repose odem</b>	schwarz, aus recyceltem PET	€ 123,-
	schwarz, aus Leder	€ 135,-
<b>activator   ease odem</b>	schwarz, aus recyceltem PET	€ 123,-

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

Weitere Modelle wie Schmuck siehe [onlineshop.anatis-naturprodukte.com](http://onlineshop.anatis-naturprodukte.com)



# Neu im Sortiment 2024



**anatis**  
nahrungsergänzungsmittel

## anatis Naturprodukte

Acerola pur   180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink   90 Kps.	€ 27,00
<b>BIO</b> 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
<b>BIO</b> Baobab Pulver   270 g	€ 30,90
<b>BIO</b> Baobaböl   100 ml	€ 24,90
<b>BIO</b> Baobaböl DUO   100 ml+30 ml	€ 35,90
Bittermelone   60 Kps.	€ 22,90
Brahmi   90 Kps.	€ 27,90
<b>BIO</b> 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
<b>BIO</b> Curcuma   90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™)   90 Kps.	€ 42,60
Eisen-Chelat   90 Kps.	€ 24,90
Endothel Life   60 Beutel	€ 49,90
Enzyme   90 Kps.	€ 35,90
<b>BIO</b> 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
Kapuzinerkresse   180 Kps.	€ 29,90
Katzenkrallen   90 Kps.	€ 26,90
<b>BIO</b> Koriander ganz   100 g	€ 6,50
<b>BIO</b> 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
<b>BIO</b> Mate Tee   gerebelt   250 g	€ 20,90
Micro-Base   Basenpulver   360 g	€ 35,90
Micro-Base Aronia   Basenpulver   360 g	€ 35,90
<b>BIO</b> 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
<b>BIO</b> 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
<b>BIO</b> Schwarzkümmelsamen   180 Kps.	€ 27,90
Shilajit Huminsäure   90 Kps.	€ 32,90
Silizium - flüssig   200 ml	€ 35,90
<b>BIO</b> Spirulina   180 Kps.	€ 35,90
<b>BIO</b> Sternanis   90 Kps.	€ 24,90
<b>BIO</b> Sternanis   180 Kps.	€ 39,90
<b>BIO</b> Tausendguldenkraut   180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC   60 Kps.	€ 29,90
Traubenkern OPC + Q10   90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt   90 Kps.	€ 22,90
<b>BIO</b> 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

<b>BIO</b> Agaricus   90 Kps.	€ 32,70
<b>BIO</b> Auricularia   90 Kps.	€ 29,40
<b>BIO</b> Auricularia   180 Kps.	€ 50,80
<b>BIO</b> Chaga   90 Kps.	€ 24,90
<b>BIO</b> Chaga   180 Kps.	€ 42,90
<b>BIO</b> Coprinus   90 Kps.	€ 27,90
<b>BIO</b> Cordyceps   90 Kps.	€ 29,40
<b>BIO</b> Cordyceps   180 Kps.	€ 48,00
<b>BIO</b> Fu ling   90 Kps.	€ 32,90
<b>BIO</b> Hericium   90 Kps.	€ 32,70
<b>BIO</b> Hericium   180 Kps.	€ 55,50
<b>BIO</b> Maitake   90 Kps.	€ 27,90
<b>BIO</b> Pleurotus   90 Kps.	€ 24,90
<b>BIO</b> Polyporus   90 Kps.	€ 27,90
<b>BIO</b> Reishi   90 Kps.	€ 32,90
<b>BIO</b> Reishi   180 Kps.	€ 55,50
<b>BIO</b> Reishi   Pulver 140 g	€ 62,90
<b>BIO</b> Shiitake   90 Kps.	€ 22,90
<b>BIO</b> Shiitake   180 Kps.	€ 38,90
<b>BIO</b> Tremella   90 Kps.	€ 32,90
<b>BIO</b> Zunderschwamm   90 Kps.	€ 16,90

## anatis Kuren

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

## Cafe Kogi

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

## Weitere Produkte

<b>Ayurveda-Massageöl</b>	
Kapha Triphaladi Keram von Priya   200	€ 27,90
Pitta Chandanadi Thailam   200 ml	€ 27,90
Vata Mahanarayana Thailam   200 ml	€ 29,90
<b>Wie neugeboren durch modernes Ayurveda</b>	
Buch - 304 Seiten	€ 18,60
Reset - alchemistische Tropfen   50 ml	€ 36,90
<b>Winkelrute</b>	€ 41,90
<b>Öko Tensor</b>	€ 42,00
<b>naturwissen Ultralight   Sensitiv-Tensor</b>	€ 45,00
<b>Happy Dolphins in the Wild - CD</b>	€ 15,00
<b>transformer intense</b>   310 g	€ 49,90
nat. Energetikum - Konzentrat	
<b>transformer profi</b>   5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum	
<b>transformer BIO-TEC</b>	€ 29,90
Treibstoffzusatz (fuel saver)   250 ml	
<b>Akaija Anhänger</b>   Sterling Silber 1,9 cm	€ 62,00
<b>Akaija Anhänger bold</b>   Sterling Silber 2,2 cm	€ 69,00
<b>Akaija Anhänger Gelbgold</b>   8 Karat, 1,9 cm	€ 275,00
<b>Akaija Aurahealer Bild</b>   30 x 30 cm	€ 29,60
<b>Suzu Ama Schmuckanhänger</b>	€ 150,00
Sterling Silber   4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen	
<b>Testsatz Naturprodukte</b>	€ 79,90
2 Testsätze mit Phiole	



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

**anatis**  
dr. ehrenberger



 **Dr. med. Ehrenberger**  
Naturprodukte

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 01.11.2024 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](http://anatis-naturprodukte.com) | [service@anatis-naturprodukte.com](mailto:service@anatis-naturprodukte.com) oder +43 3325 88800

Bezugsquelle