

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

SCHILDRÜSE

UNTERFUNKTION UND
HASHIMOTO

SONNENSCHUTZ

ALLES RUND UM
DIE SONNE

HORMONHAUSHALT

PCOS ENDLICH
ÜBERWINDEN

BLUTHOCHDRUCK

DAS HILFT AM BESTEN

FETTLIEBER

UNERWARTETE
HEILUNG

NERVENHEILER

DREI WIRKSAME
PILZE



DIE
REZEPTUR
FÜR EIN
LANGES
LEBEN

TRIPHALA

**DIAGNOSE
FETTLER
KEIN PROBLEM
MEHR**

8

F&A
FRAGEN &
ANTWORTEN

26

**BLUT-
HOCH-
DRUCK**
WAS WIRKT
AM BESTEN?

7

**DIE
BESTEN
NERVEN-
HEILER
UNTER DEN
PILZEN**

10

**SCHILD-
DRÜSEN UNTER-
FUNKTION UND
HASHIMOTO**

20

TRIPHALA
DIE REZEPTUR
FÜR EIN LANGES
LEBEN

12

**DAS
POLYZYSTISCHE
OVARIAL-
SYNDROM**

18

**HDL-
CHOLE-
STERIN**
IST MEIN HDL-
CHOLESTERIN
ZU NIEDRIG?

6

In unserem Verein finden Sie unter natursubstanzen.com 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 Mogsersdorf, natursubstanzen.com, Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387, Grafik: e-quadrat.at Fotos: istock.com, Jean Van Lüllik, Erscheinungsort: Mogsersdorf 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 BBS, Catherina Duftschmid, BSc, Theresa Teufel, BA, BSc., Auflage: 120.000, Erscheint viermal jährlich, Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com, Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Diesmal behandeln wir wieder mehrere Schwerpunktthemen und haben zu einem einen Hinweis, der erst nach Redaktionsschluss bei uns eingegangen ist. Eine Schilddrüsenunterfunktion mit Hashimoto-Thyreoiditis lässt sich mit der richtigen Ernährung in Normalwerte bringen, wenn man bereit ist, auf Gluten, Zucker und Hülsenfrüchte zu verzichten. Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um Erfolge mit Natursubstanzen geht. Das sahen wir auch anhand der positiven Auswirkungen von rotem Reis ohne Monacolin K zusammen mit Verzicht auf Unverträgliches. Die Wirkstoffe Ankaflavin und Monascin haben eine fortgeschrittene, nicht-alkoholische Fettleber in nur drei Wochen um 50 Prozent in den Normalwert verbessert, das nicht heilbare polyzystische Ovarialsyndrom in Remission gebracht und effektiv LDL-Cholesterin gesenkt. Cholesterin und Bluthochdruck sind als Themen Dauerbrenner. Wir beschreiben, was wirklich gut funktioniert und welche Maßnahmen man rundum noch setzen kann. Wir widmen uns weiters den nervenheilenden Vitalpilzen und den Mythen rund um das Ayurveda-Wundermittel Triphala, das in Indien und Tibet höchste Verehrung genießt. Gleich zu Beginn lesen Sie, wie Sonneneempfindliche sich von innen schützen können und welche Sonnenschutzprodukte bedenkliche Stoffe enthalten.

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**

**ALLES
RUND
UM DIE**

SONNE

Die Sonne ist für viele ein Lebenselixier, sie hat aber auch ihre Schattenseiten. Neben Sonnenschutzmitteln und Bekleidung können Natursubstanzen mithelfen, die negativen Folgen von UV-Strahlen abzumildern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der *Zunderschwamm*, der *Chaga* und der *Reishi* sind miteinander verwandte Baumpilze mit dem besonderen Inhaltsstoff Melanin, dem Pigment, das normalerweise erst langsam durch die Strahlen der Sonne in unserer Haut produziert wird.

DREI PILZE FÜR SCHNELLERE BRÄUNE

Entsteht Bräune schneller, schützt das die Hautzellen der äußeren Hautschicht vor Schäden durch UVA-, UVB- und UVC-Strahlen sowie blauem Licht. Daneben wirkt sich Melanin besonders positiv auf die Hautgesundheit aus. Als starkes Antioxidans schützt es DNA und Gene vor

oxidativem Stress. Freie Sauerstoffradikale werden reduziert, die Zellen regenerieren sich schneller und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

ZWEI PILZE GEGEN BRAUNE FLECKEN

Während gleichmäßige Bräune willkommen ist, sind die typischen braunen Flecken auf dem Handrücken, im Gesicht und Dekolleté schon aufgrund ihrer Bezeichnung "Altersflecken" sehr unerwünscht. Sie sind ebenfalls Folgen von UV-Strahlung und bestehen aus dem Pigment Lipofuszin, das ein Endprodukt aus der Oxidation von ungesättigten Fettsäuren der Zellmembranen ist. Sie bilden sich, sobald der

Körper nicht mehr imstande ist, Lipofuszin vollständig abzubauen. Hier helfen ebenfalls Vitalpilze, insbesondere der *Reishi* und der *Zunderschwamm*!

BUNTNESSEL, EIN NATÜRLICHER SELBSTBRÄUNER

Die *Buntnessel* beschleunigt ebenfalls die Hautbräunung und bräunt sogar ohne Sonne, da sie die körpereigene Melaninbildung ankurbelt. Auch wer normalerweise nur langsam braun wird, wird von der *Buntnessel* profitieren und schneller geschützt sein. Besonders wichtig ist die Einnahme eines "Bräunungsvorbereiters", wenn man hellhäutig, blauäugig, blond oder rothaarig ist und genetisch bedingt ohnehin weniger Melanin bilden kann. Oder wenn man lange nicht in der Sonne war und "sonnenentwöhnt" ist. Insbesondere wer im Winter in die Wärme flüchtet, sollte vorsorglich den Melaninaufbau unterstützen. In Destinationen nahe dem Äquator ist unsere Winterhaut so empfindlich, dass selbst beim Sonnenschutzfaktor LSF 50 sofort Rötungen entstehen, wenn man das Nachcremen vergisst oder eine Hautstelle auslässt.

MIT OPC AUFHELLEN STATT BRÄUNEN

Nicht jeder wünscht sich braune Haut. Einige Kulturen setzen alles daran, Bräune zu vermeiden, weil sie nicht ihrem Schönheitsideal entspricht. Japanerinnen etwa sieht man stets mit Sonnenhüten und Ganzkörperbeanzügen statt Bikinis. Hintergrund ist auch der Gedanke, den durch Sonnenstrahlen beschleunigten Verlust des ebenmäßigen Teints zu vermeiden. OPC aus *Traubenkernextrakt* hemmt die Melaninproduktion, schützt vor Verfärbungen und macht den Teint ausgeglichener und gleichmäßiger.

GRANATAPFELEXTRAKT – JUNGBRUNNEN FÜR DIE HAUTZELLEN

Wenn Zellen altern, verlieren sie die Fähigkeit zu tun, was sie am besten können: Regenerieren und so ihre normale Funktion aufrechterhalten. Dabei ist die Haut, das größte Organ des Menschen, keine Ausnahme. Deshalb: Wenn Sonne, dann mit Extraschutz von innen. Den bietet etwa die Ellagsäure des *Granatapfelextrakts*. Sie hilft, wie in einer Studie gezeigt wurde, die Kollagenzellen zu stärken, Unregelmäßigkeiten zu reduzieren und die Haut zu glätten. Dieselbe Studie erbrachte auch erste Hinweise auf eine mögliche Be-

einflussung des „Langlebigkeits-Gens“ Sirtuin SIRT1. Damit würde sich die alte Sicht des Granatapfels als Symbol des langen Lebens nun auch wissenschaftlich bestätigen lassen!

LUTEIN, DIE ZWEITE SONNENBRILLE

Lutein ersetzt zwar die Sonnenbrille nicht, aber es ergänzt sie. UV-Licht schadet den Augen, besser gesagt dem "gelben Sehleck" (Makula), denn es verbraucht ihre schützende Pigmentierung. Antioxidantien, vor allem jene seltenen, die bis zur Makula vordringen und sich dort schützend anreichern können, sind deshalb für den Erhalt der Sehkraft von zentraler Bedeutung. Herausragend ist dabei die in über 800 verschiedenen natürlichen Varianten vorkommende Gruppe der Carotinoide. *Lutein* und *Zeaxanthin* gehören dazu und



VON DER SONNE GESCHÄDIGTE HAUTSTELLEN HEILEN SCHNELL, WENN SIE MIT BAOBABÖL EINGERIEBEN WERDEN.

sind sogar direkt Bestandteil der Makula. Sie bieten neben dem Schutz vor einer – mitunter bis zur Erblindung führenden – Makuladegeneration auch einen gewissen Sonnenschutz für die Haut. Indem sie vor UV-induzierter Hautalterung schützen, verlangsamen sie auch Alterungsprozesse in der Haut.

ASTAXANTHIN, DER BESTE LICHTFILTER UNTER DEN CAROTINOIDEN

Zu den bis in die Makula vordringenden Carotinoiden zählt außerdem das Astaxanthin aus der Alge *Haematococcus pluvialis*. Krill ernährt sich von der Alge, deshalb ist Astaxanthin auch in *Krillöl* enthalten. Je mehr davon in einem Krillöl-Produkt geboten wird, desto besser. Denn Astaxanthin ist auch ein genialer Zusatz-Sonnenschutz, der sich innerhalb von 2 bis 4 Wochen in den Zellmembranen anreichert und viele phantastische Wirkungen auf die Haut hat. Etwa bewirkt Astaxanthin eine Reduktion von Falten, Altersflecken, Sommersprossen, Hautunreinheiten und Schwellungen unter den Augen. Es sorgt für mehr Feuchtigkeitsgehalt der Haut, verbesserte Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung. Kollagen abbauende Enzyme,

die bei Stress aktiviert werden, werden gehemmt und der hauteigene Kollagenaufbau wird aktiviert. Vor allem bildet Astaxanthin einen nicht abwaschbaren Sonnenschutz von innen ohne bekannte negative Effekte und schützt vor Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen sogar besser als die auf UVB-Strahlen ausgelegten Sonnencremes. Indem UV-Licht vom Melanin absorbiert wird, werden Schäden an der empfindlichen DNA der Hautzellen verhindert. Allerdings hält dieser Eigenschutz nicht unendlich lange an und das *Krillöl* muss extra viel Astaxanthin enthalten, Minimengen unter 1,5 Milligramm Tagesdosis sind zu wenig.

VITAMIN D REDUZIERT DIE EMPFINDLICHKEIT AUF SONNENLICHT

Warum soll eine Vorbereitung auf die Sonne auch Vitamin D berücksichtigen, wenn man in der Sonne ohnehin genügend Vitamin D bilden kann? Zu Beginn der Sonnenexposition fällt ein Vitamin-D-Mangel besonders ins Gewicht, da es dabei schneller zum Sonnenbrand und häufiger zur Sonnenallergie kommt. Ist man aber sonnenempfindlich, verwendet man konsequent Sonnencreme und auch noch mit hohem Lichtschutzfaktor. Das wiederum blockiert die Vitamin-D-Bildung erst recht.

BAOBABÖL HEILT HAUTSCHÄDEN DURCH SONNE UND ALTERUNG

In der Jugend denkt man noch nicht daran, dass häufige Sonnenbrände und viele Oxidationsprozesse später einmal ihre sichtbaren Spuren hinterlassen. Im Alter kommt es leicht zu Störungen in der Verteilung der Pigmente in der Haut. Stellen Zellen die Melaninproduktion ein, fehlt Melanin und es kommt zu vielen kleinen weißen Flecken, besonders an den Unterarmen, die viel der Sonne ausgesetzt waren. Sammelt sich zu viel Melanin an, kommt es zu dunklen Flecken. Auch aufgeraute, gerötete Stellen sind möglich. Die geröteten Stellen sind wie kleine Wunden – und dagegen hilft *Baobaböl*. Immer wieder einölen, einen Monat lang, bringt die Stellen zur Abheilung.

TREMELLA PILZ GEGEN HAUTTROCKENHEIT

Im Sommer ist zwar trockene Haut seltener als in der trockenen Heizungsluft im Winter. Doch wenn die Trockenheit von innen kommt, kann auch im Sommer unangenehmes Hautspannen entstehen. Außerdem

ist trockene Haut empfindlicher. Hier wirkt der *Tremella Pilz* wie eine Feuchtigkeitsmaske von innen. Seine der Hyaluronsäure ähnliche Wirkung ist umso wichtiger, je mehr die Haut Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt ist.

ALKOHOL ERHÖHT DAS RISIKO FÜR SONNENBRAND

Alkohol in der Sonne zu konsumieren, ist keine gute Idee. Nicht nur, weil man leichter einschläft. Alkohol greift den natürlichen Schutz der Haut an und hemmt ihn. Bei Sonneneinstrahlung erhöht sich dadurch das Risiko für einen Sonnenbrand. Eine Ausnahme ist vielleicht der Cocktail *Bloody Mary*, am besten aber ohne Alkohol, der dank des Tomatensafts das hautschützende Antioxidans Lycopin enthält.

SONNENALLERGIE VORZEITIG ENTGEGENWIRKEN

Bei Vitamin D-Mangel kann es zur Sonnenallergie und verstärkter Allergieneigung kommen. Häufig werden Kombinationen aus verschiedenen Stoffen auf der Haut wie Emulgatoren, Fette und Parfums zusammen mit Sonnencremes und der Sonne nicht vertragen, wie bei der Mallorca-Akne. Dafür gibt es spezielle sensitive Sonnencremes, die aber auch frei von Titandioxid sein sollten. Hauterscheinungen können außerdem durch harntreibende oder entzündungshemmende Medikamente zusammen mit Sonnenstrahlen auftreten. Die Lichtempfindlichkeit selbst kann sich durch Johanniskraut, Zitruspflanzen, Sellerie oder Petersilie erhöhen. In ca. 90 Prozent der Fälle ist die Sonnenallergie aber auf eine polymorphe Lichtdermatose zurückzuführen. Auslöser ist eine ungewohnt hohe UV-A-Strahlung. Normale Sonnencremes schützen hier oft nicht ausreichend. *Krillöl mit Astaxanthin* aber, am besten gleich mit *Vitamin D*, kann vorbeugend einen Monat vor dem Urlaub eingesetzt werden.

SONNENCREMES – WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Der beste Sonnenschutz beim Baden ist – auch wenn das seltsam klingt und nicht der Vorstellung von Badespaß und Sommerfeeling entspricht – Kleidung, ein T-Shirt zum Beispiel. Sonnencremes verwenden viele Stoffe, die man eigentlich meiden sollte. Hormonähnliche oder umweltschädliche Substanzen, Nanomineralien, chemische Filter, Mikroplastik und weitere synthetische Inhaltsstoffe vermeiden so manchem das Schwimmvergnügen.



FOLGENDES VERMEIDEN IN SONNENCREMES:

Mikroplastik:

Polyethylen, Polypropylen, Polyethylenterephthalat, Nylon-12, Nylon-6, Polyurethan, Acrylates Copolymer, Acrylates Crosspolymer, Polyacrylat, Polymethylmethacrylat, Polystyren, Polyethylenglykol, Polypropylenglykol

Chemische Filter:

Benzophenone-3, -4, -5, Homosalate, Isoamyl Methoxycinnamate,

Octocrylene, Octyl Methoxycinnamate, 4-Methylbenzylidene Camphor

Umweltzerstörend vor allem für Korallenriffe, Kleinstlebewesen:

Parabene, Octocrylen, Titandioxid, Benzophenone-3, Octinoxat, Oxybenzon

Frei von Nano-Technologie, ohne Mikroplastik und Parabene

ist eine kleine Liste von 7 Sonnenschutzmitteln, veröffentlicht auf kein-planet-b.de

HDL-CHOLESTERIN IST MEIN HDL-CHOLESTERIN ZU NIEDRIG?

Während viel über LDL-Cholesterin diskutiert wird, ist HDL-Cholesterin weniger im Fokus. Es sollte aber nicht zu niedrig sein. Sport, Verzicht auf Rauchen, Gewichtsreduktion, weniger Kohlenhydrate und mehr ungesättigte Fettsäuren reichen nicht immer für gute Werte. Diverse Natursubstanzen können hier dennoch beitragen – allen voran das Krillöl und der Maitake Vitalpilz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In der LEBE-Ausgabe (1/25) haben wir über *Ankaflavin* und *Monascin aus rotem Reis* als LDL-Cholesterinsenker berichtet. Eine Senkung um 20 Prozent ist laut Studien möglich, bereits im ersten Monat. Es stört sich übrigens nicht mit Medikamenten. Bei der Anhebung von HDL-Cholesterin werden aber laut Studien nur 5 Prozent erreicht. Das reicht nicht immer.

WARUM IST EIN GUTER HDL-SPIEGEL SO WICHTIG?

LDL- und HDL-Cholesterin sind fetthaltige Transportproteine mit niedriger und hoher Dichte. Während LDL das Cholesterin von der Leber zu den Zellen führt, ist sein natürlicher Gegenspieler, das HDL-Cholesterin, dafür zuständig, Cholesterin von den Zellen wieder zur Leber zurückzuführen, wo es abgebaut wird. LDL-Cholesterin sollte nicht oxidieren, damit es sich nicht an den Gefäßen anlegen kann, aber auch HDL sollte nicht oxidieren, damit es funktionstüchtig bleibt.

WIE SIEHT EIN GESUNDER CHOLESTERINKREISLAUF AUS?

LDL-Cholesterin ist lebenswichtig, das soll hier klargestellt werden. Es ist die Basis für Zellneubildung, Hormone, Vitamin D und den Gehirnstoffwechsel und legt sich nur dann in Gefäßen an, wenn es oxidiert ist. Allerdings muss der Kreislauf in allen Phasen passen. LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu den anderen Organen des Körpers. Ist genügend HDL in Umlauf, kann Cholesterin schnell zur Leber rückgeführt und über die Gallensäuren abgebaut werden. *Ankaflavin* und *Monascin aus rotem Reis* fördern die Umwandlung in Gallensäuren und ausreichend Ballaststoffe (wie *Akazienfaser* oder *Baobab*) sorgen im Darm für ihre Bindung und Ausscheidung.

WIEVIEL HDL IST GÜNSTIG?

Frauen sollten zwischen 50 und 79 mg/dl HDL haben, Männer zwischen 40 und 89 mg/dl. Ist es zu niedrig, kommt zu wenig Cholesterin in der Leber an und das kann ein Hinweis darauf sein, dass sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Bei weniger als 40 mg/dl HDL steigt das Risiko für Arteriosklerose. Extrem hoch sollte HDL aber auch nicht sein, denn wenn es funktionsuntüchtig ist, ist das "gute" HDL nicht mehr gut. Bei Niereninsuffizienz infolge chronischer Entzündungsprozesse ist Serum Amyloid A (SAA) deutlich erhöht und eine Ursache für den Defekt des HDL. Zu hohe Werte können zudem genetisch bedingt sein, durch Schilddrüsenüberfunktion, Alkoholismus, Medikamente wie Cortison oder Insulin oder primäre biliäre Zirrhose entstehen.

ZUSÄTZLICH: DAS ENDOTHEL SOLL INTAKT SEIN

Die Gefäßinnenhaut (Endothel) sollte glatt und intakt sein, nicht aufgeraut, damit keine Atherosklerose entstehen kann. Dazu benötigt es eventuell Unterstützung beim Kollagenaufbau durch die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin (*Pro Collagen vegan*) und ein Auge auf Homocystein. Es darf nicht zu hoch sein, da es ein wichtiger Entzündungsfaktor ist und Gefäße angreift. Homocystein kann durch *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Aminosäuremischung III* gesenkt werden oder – bei gleichzeitigem Bluthochdruck – durch L-Arginin und Citrullin (*"Endothel"*).

TIPPS FÜR EINEN GUTEN HDL-CHOLESTERINSPIEGEL

- 1. KRILLÖL**
Extrem fettarme Ernährung lässt HDL sinken. Omega-3-Fettsäuren aus fetten Kaltwasserfischen heben HDL. Aber man bekommt kaum Lachs und Thunfisch in unbelasteter Qualität. Die Alternative ist *Krillöl*, das ebenfalls einen HDL erhöhenden Effekt hat, da Triglyceride in HDL umgewandelt werden. Ein möglichst hoher Astaxanthin-Gehalt im *Krillöl* hebt das HDL noch effektiver an und bietet antioxidativen Schutz, denn weder LDL noch HDL sollten oxidieren. Darum bei *Krillöl* auf Premium-Qualität mit viel Astaxanthin achten.
- 2. BEWEGUNG**
Schnelles Gehen, Steppen oder Radfahren wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel und sorgt damit für gute HDL-Spiegel.
- 3. ÜBERGEWICHT REDUZIEREN**
Jedes abgenommene Kilo Körpergewicht erhöht den HDL-Wert um 0,4 Milligramm pro Deziliter (mg/dl).
- 4. MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN**
Denn Rauchen senkt HDL-Cholesterin.
- 5. BROKKOLI**
Brokkoliextrakt hebt HDL an und wirkt antioxidativ.
- 6. CURCUMA**
Speisen mit *Curcuma* würzen erhöht effektiv HDL.
- 7. MAITAKE VITALPILZ**
Der Pilz wirkt gegen Fettstoffwechselstörungen, senkt Triglyceride, erhöht HDL und verhindert ein Absinken des HDL-Cholesterins. Außerdem bremst er Fetteinlagerungen in der Leber.

Über die Jahre haben wir eine Menge Erfahrungen zu blutdrucksenkenden Natursubstanzen gesammelt. Von zwei Natursubstanzen sind wir sehr überzeugt, auch wenn nicht jede bei jedem gleich gut wirkt. Am spektakulärsten hilft aber eine Arginin-Citrullin-Mischung, die das Endothel wieder mit dem blutdruckregulierenden Stickstoff versorgt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Mit ihrem Hauptwirkstoff Forskolin hat die *Buntnessel* mehrere beachtliche Eigenschaften. Sie entgiftet Neurotoxine, fördert die Gewichtsabnahme, sorgt für gesunde Bräune, wirkt stimmungsaufhellend und verbessert den Herzschlag. Da sie auch noch den Blutdruck zuverlässig senkt, neben Cholesterin, findet sie in ihrer Heimat Indien breite Anwendung. Ideal ist die *Buntnessel* bei beginnendem Bluthochdruck bzw. für alle, die sonst keine Medikamente nehmen.

DER AURICULARIA – EIN BLUTVERDÜNNER UND BLUTDRUCKSENKER

Ebenfalls sehr beliebt ist der *Auricularia Pilz*, weil er die Durchblutung fördert, bei Augenentzündungen und Hautleiden hilft, trockene Schleimhäute – vor allem von Lunge, Magen und Darm – wieder befeuchtet, Venenleiden lindert und aufgrund seiner hohen Menge an Adenosin sowohl Cholesterin als auch den Blutdruck senkt. Weiters wirkt er blutverdünnend (im Ausmaß von ThromboAss) – ohne das Risiko, eine Blutung auszulösen, und ohne die Kollagenschicht der Gefäßinnenhaut zu schädigen. Das macht ihn absolut bemerkenswert.

L-ARGININ MIT L-CITRULLIN – SETZEN AN DER URSACHE AN

Der interessanteste, da wirkungsvollste Blutdrucksenker ist aber eine Mischung aus der Aminosäure L-Arginin, seiner Vorstufe L-Citrullin, Vitamin C, Magnesium und B-Vitaminen. Die drei Wissenschaftler Furchgott, Ignarro und Murad haben erkannt, dass bei einer Unterversorgung mit L-Arginin ein Stickstoffdefizit in den Blutgefäßen und daraus die sogenannte "endotheliale Dysfunktion" entsteht – das erste klinisch diagnostizierbare Stadium der Atherosklerose. Es zeigt sich in Bluthochdruck, Blutverdickung und gestörtem Blutfluss, Angina pectoris, Erektionsproblemen und Neigung zu Thrombosen – ein alltägliches und weit verbreitetes Problem!

DAFÜR GAB ES DEN MEDIZIN-NOBELPREIS

Die bahnbrechende Entdeckung ist nun schon einige Jahre her, hat aber nichts an Aktualität verloren. Für Bluthochdruck am maßgeblichsten ist, dass Arginin und Citrullin die Stickstoffmonoxid-Bildung (NO) im Endothel – das ist die Gefäßinnenhaut – wieder normalisieren und damit die Ursache für Bluthochdruck und schlechten Blutfluss, verklumptes Blut und erhöhte Thrombosenneigung behoben wird. Die Gefäße werden weitgestellt, das Blut fließt leichter. Auch auf Homocystein und Cholesterin zeigt die Mischung guten Einfluss. Wenn die Ursache für den Bluthochdruck Arginin-Mangel war, und das ist sehr häufig der Fall, dann geht es einem sofort besser, der Blutdruck wird von der ersten Einnahme an bereits auf physiologisch richtige Weise reguliert und innerhalb von Tagen gesenkt. Man erspart sich viele

Begleit- und Folgeschäden, wie die Medizin-Nobelpreisträger erkannt haben. Hilft es nicht, hat man nicht viel riskiert und greift zu einem anderen natürlichen Blutdrucksenker.

ARGININ – BEI KLEINER DOSIERUNG KEINE NEBENWIRKUNGEN

Wichtig ist, dass nur so wenig L-Arginin und L-Citrullin wie eben nötig in der Rezeptur angeboten werden und keine hohen Dosen, die Nebenwirkungen haben könnten. Gewöhnungseffekte treten keine auf und die körpereigene Arginin-Synthese wird auch nicht beeinträchtigt. Der Blutdruck muss mehrmals täglich gemessen werden, damit der Erfolg sichtbar wird und idealerweise starke Blutverdünner und Blutdrucksenker weggelassen können. Mit verschreibungspflichtigen Potenzmitteln und nitrathaltigen Medikamenten darf Arginin nicht eingenommen werden, nach Herzinfarkt ist die Anwendung unsicher und deshalb nicht empfohlen, vor einer Operation ist es abzusetzen. Dass Arginin bei Herpes problematisch sein kann, ist nicht erwiesen, es gibt auch andere Meinungen dazu. Sicherheitshalber sollte man es bei schwerer Herpes-Infektion nicht anwenden.

Wer vorgeschädigte Gefäße hat oder bisher Blutverdünner eingenommen hat, die die Kollagenschicht des Endothels angreifen, kann seinem Endothel noch eine Kur mit kollagenaufbauenden Aminosäuren wie L-Lysin, Glycin und Prolin gönnen (*Pro Collagen vegan*). Glycin ist ebenfalls eine blutdrucksenkende, stickstoffregulierende Aminosäure und unterstützt, zeitversetzt zum L-Arginin eingenommen, alle Kollagenstrukturen des Körpers – auch vorgeschädigte Gefäße.

BLUTHOCHDRUCK WAS WIRKT AM BESTEN?

DIAGNOSE FETTLEBER KEIN PROBLEM MEHR?



> DEN FETTLEBER-INDEX BERECHNEN

Mit einer mathematischen Formel, dem Fettleberindex, kann man das Risiko für eine Fettleber berechnen. Man benötigt Größe, Gewicht, Bauchumfang – gemessen zwischen unterem Rippenbogen und oberem Beckenknochen – sowie die Werte für Triglyceride und GammaGT aus dem Blutbefund. Der Fettleberindex liegt zwischen 0 und 100. Ergibt sich ein Wert über 60 spricht das mit hoher Wahrscheinlichkeit für eine Fettleber. Im Internet finden Sie verschiedene kostenlose Berechnungshilfen (in Google eingeben: Fettleberindex berechnen).

Bei jedem dritten Erwachsenen entsteht über die Jahre eine Fettleber – sogar ganz ohne Alkohol. Die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) ist in Europa die häufigste Lebererkrankung und entwickelt sich mitunter schon bei Kindern. Besonders wichtig ist die richtige Ernährung – und eine bestimmte Nahrungsergänzung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei der nicht-alkoholischen Fettleber wird über lange Zeit unbemerkt Fett in der Leber eingelagert. Da die Leber keine Schmerzen verursacht wird die Fettleber oft nur zufällig im Zuge eines Ultraschalls oder erst spät erkannt, wenn die Fettleber schon fortgeschritten ist.

WAS URSÄCHLICH EINE ROLLE SPIELT

Meist liegen gleich mehrere Stoffwechselstörungen vor wie das metabolische Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker und einem gestörten Fettstoffwechsel. Aber auch diverse Unverträglichkeiten – etwa auf Fruktose oder auf Gluten – können zur vermehrten Fetteinlagerung in die Leber beitragen. Von Alkohol weiß man es schon lange, doch wenig bekannt ist, dass er bereits in kleinen Mengen schadet, wenn er in Verbindung mit einer fett- und zuckerreichen Ernährung konsumiert wird.

SO SCHLIMM IST FRUCHTZUCKER

Auch ohne eine Intoleranz kann speziell industrieller Fruchtzucker – vor allem bei gleichzeitigem Bewegungsmangel – die Entwicklung einer metabolischen Fettleber beschleunigen bzw. sogar auslösen. Weitere Lebererkrankungen, wie etwa eine Hepatitis C, seltene erblich bedingte Lebererkrankungen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Medikamenten-Nebenwirkungen können ebenso beitragen.

WIE MAN EINE FETTLEBER ERKENNT

Manche gehen zum Arzt, wenn die Leber sticht und drückt, vor allem nach kohlenhydratreichem Essen. Müdigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen können Hinweise sein, Schlaflosigkeit ebenfalls – vor allem nachts zwischen 1 und 3 Uhr, wenn die Leber ihre wichtigste Entgiftungszeit hat und nach Entlastung schreit. Erste Hinweise auf eine Fettleber geben die Leber-Blutwerte. Sie können aber auch recht unauffällig sein. Im Ultraschall sieht man schon mehr. Die Leber ist durchzogen von sichtbaren Gefäßen. Das ändert sich, wenn Fett die Gefäße zusammendrückt. Der Fibroscan ist aber die genaueste Messmethode, wenn schon eine Fettleber vermutet wird. Dabei wird das Stadium einer Leberfibrose festgestellt.

WAS TUN BEI DER DIAGNOSE FETTLEBER?

Wenn nichts unternommen wird, kann sich die Leber entzünden (NASH-Syndrom, non-alcoholic Steatohepatitis genannt) und es entwickelt sich erst Leberfi-

brose, im schlimmsten Fall eine Zirrhose oder Leberkrebs. Aber was kann man schon bei ersten Hinweisen tun?

1. SCHRITT: UNVERTRÄGLICHKEITEN FESTSTELLEN

Liegt eine Fruktose-, Laktose- oder Glutenunverträglichkeit vor? Sie muss nicht einmal 100prozentig sein, wie bei einer Zöliakie. Meist hat man entsprechende Magen-, Darmprobleme, die ohnedies schon auf Unverträglichkeiten hinweisen. Bei einer Glutenunverträglichkeit sollte man an eine zusätzliche Versorgung mit Ballaststoffen denken, etwa durch die *Akazienfaser*.

2. SCHRITT: ERNÄHRUNG ÄNDERN

Statt vieler Kohlenhydrate und Fruchtzucker ist es ratsam, vor allem auf vegetarische und proteinreiche Nahrungsmittel zu setzen und Unverträgliches ganz wegzulassen. Gesunde Fette essen und gesättigte Fette reduzieren. Möglichst auf Zucker und Alkohol verzichten. Die Fettleber soll ja abgebaut werden, dazu muss man größtmögliche Unterstützung geben. Sinnlos ist es, das Glas Bier durch Obstsaft zu ersetzen. Auch Soft Drinks mit Zuckerersatzstoffen sind sehr ungünstig. Man muss einfach neue Ernährungsgewohnheiten schaffen. Oft sind etwa asiatische Gerichte wie mildes Gemüsecurry mit etwas schwarzem Reis (Vollkornreis) ein guter Schritt in die richtige Richtung.

3. SCHRITT: BEWEGUNG UND ABNEHMEN

Übergewichtige werden leichter abnehmen, wenn sie Bewegung machen. Ausgewogener Ausdauersport und viel Bewegung an der frischen Luft tragen zur Genesung bei.

4. SCHRITT: DAS MIKROBIOM UNTERSTÜTZEN

Es wird vermutet, dass auch eine Fehlbesiedelung der Darmflora bei einer Fettleber mitspielen könnte. Ob das der Fall ist, lässt sich in einem Speziallabor über eine Stuhlprobe feststellen. Dem Mikrobiom hilft auch schon, wenn man auf Süßes und Fertiggerichte verzichtet und es lässt sich allgemein verbessern, indem man den Darm mit Natursubstanzen wie *Triphala*, *Akazienfaser* und *Shilajit* saniert. Diese sanfte Basisversorgung ist eine kleine Darmregenerationskur, wie man sie auch im Ayurveda schätzt. *Triphala* reguliert die Verdauung und enthält wertvolle Nährstoffe für die gesunde Darmflora.

Akazienfaser füttert ebenfalls das Mikrobiom und bietet die vielfach wichtigen löslichen Ballaststoffe. *Shilajit* wirkt ebenfalls als Ballaststoff und enthält unzählige Nährstoffe von Urzeitpflanzen, die humusiert über Jahrtausende durch Felsen gesickert sind. *Shilajit* reinigt und versorgt den Darm, stärkt die Darmbarriere und reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt.

FETTLEBER UM 50% REDUZIERT DURCH BESONDEREN ROTEN REIS.

5. SCHRITT: FETTLEBER REDUZIEREN MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS

Dieses Mittel hat uns einfach nur zum Stauen gebracht. Studien zu *Ankaflavin* und *Monascin* zeigten bereits, dass die Ansammlung von Fettsäuren in Leberzellen verhindert, deren Entstehung und Aufnahme gehemmt und deren Abbau gefördert wird. Die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie wird erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert. *Ankaflavin* und *Monascin* unterstützen deshalb bei nicht-alkoholischer Fettleber und sogar bei durch Alkohol verursachten Leberschäden. Die Wirkstoffe sind ausgesprochen erfolgreich beim Abbau einer Fettleber und bremsen das Voranschreiten einer Leberfibrose.

ZWEI FALLBERICHTE MIT UND OHNE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Das wollten wir überprüfen. Anhand zweier Personen mit Fettleber zeigte sich Erstaunliches: Bei einem Mann gelang ohne Ernährungsumstellung eine Reduktion der Fettleber in einem Monat um etwa 10 Prozent. Festgestellt wurde das mit dem Fibroscan, einem sehr exakten, schmerzfreien Verfahren. In einem zweiten Fall lag der Erfolg – mit einer Ernährungsumstellung – jedoch bei unglaublichen 100 Prozent. Der Fibroscan des betroffenen Mannes ist bis zum Zeitpunkt der Einnahme ständig gestiegen und lag mit 14,7 bereits bei einem hohen Wert (Normalwert bis 9). Nach nur drei Wochen erzielte er mit *Ankaflavin*

und *Monascin aus rotem Reis* bei gleichzeitigem Verzicht auf Gluten, Zucker und Fruktose, auf die er eine Unverträglichkeit hat, sowie mit Reduktion von Kohlenhydraten einen Rückgang der Lebersteifigkeit und damit des Bindegewebsumbaus auf 7,9. Damit liegt er im Normbereich – ein Ergebnis, das sprachlos macht und vielen Betroffenen Hoffnung gibt.

> WEITERE NATURSUBSTANZEN BEI FETTLEBER



Mariendistel und Artischocke

Die wohl bekannteste "Leberkombination" reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, lindert Hepatitis und wirkt Leberzirrhose entgegen.

Löwenzahnwurzelextrakt Der Löwenzahn unterstützt und reinigt die Leber. Er kann bei größeren Leberbeschwerden wie Leberzirrhose und Hepatitis helfen. Selbst Alkoholschäden können gemildert werden. Außerdem hemmt der Löwenzahn die Aufnahme von Fett.

Guggul Guggul ist die indische Myrrhe. Sie ist ein Stoffwechselaktivator, leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett und wirkt sich zusammen mit *Triphala* günstig auf eine Fettleber aus.

Triphala Die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle und ist ideal in Kombination mit *Guggul*.

Brokkoliextrakt Seine Sulforaphane fördern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung und verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. *Brokkoliextrakt* unterstützt den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird.

Astragalus Die TCM verwendet den *Astragalus* traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Die Wurzel regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen. *Astragalus* soll die Leber besser schützen als Mariendistel.

DIE BESTEN NERVENHEILER UNTER DEN PILZEN

Der Hericium, der Zunderschwamm und der Tremella beeinflussen Nervenwachstumsfaktoren positiv und gelten deshalb als Nervenheiler. Wir haben zusammengetragen, wie sie wirken, wo man sie einsetzt und was man von ihnen erwarten darf.

VON DR. PHIL. DORIS STEINER-EHRENBERGER UND PAUL EBERT BB.SC.

DER HERICIUM

Der Baumpilz *Hericium erinaceus*, auch Löwenmähne, Igel-Stachelbart oder Affenkopfpilz, ist mehr als ein simpler Speisepilz. Man schätzt ihn als Schleimhautheiler, der den gesamten Verdauungstrakt, vor allem aber Magen und Darm, sehr gut reguliert und pflegt. Noch bekannter ist der *Heri-*

REGENERATION ÜBER GENREGULATION

Seine Wirkstoffe regulieren die für NGF und BDNF zuständigen Gene hoch und sorgen damit für Erhalt, Schutz und ständige Reparatur wichtiger Nervenzellen. Die Erfahrung zeigt: Der Pilz beruhigt, stabilisiert und repariert Nerven, er stärkt das Nervenkostüm und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Er kann bei Lähmungen, Neuralgien, Empfindungsstörungen, Depressionen, schwachen Nerven, Nervenverletzungen und Neuropathien, wie diabetischer Neuropathie, eingesetzt werden. Und das sogar begleitend zu Medikamenten und ohne Nebenwirkungen – abgesehen von einer möglicherweise leicht blutverdünnenden Wirkung, da er, wie alle Pilze, die Thrombozytenaggregation leicht hemmen kann.

HILFT BEI NEURODEGENERATIVEN ERKRANKUNGEN

Nicht nur die Nerven des peripheren Nervensystems, auch die des zentralen Nervensystems profitieren vom Hericium Pilz.

um für seine Affinität zu den Nerven, denn er gilt als der wichtigste Nervenheiler unter den Vitalpilzen. Das macht er, indem er Nervenwachstumsfaktoren fördert – die Proteine NGF (Nerve Growth Factor) und BDNF (Brain-derived Neurotrophic Factor) – und das auf eine unglaubliche Weise: Er greift dafür regulierend in deren Gene ein.

Bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose, bei Demenz, Epilepsie oder Schlaganfall spielen Nervenwachstumsfaktoren eine entscheidende Rolle. Deshalb kann der Hericium überall da begleitend eingesetzt werden. Alzheimer steht etwa mit der mangelhaften Bildung des Nervenwachstumsfaktors NGF in Zusammenhang. Bei frühzeitiger Anwendung des Pilzes kann der Zerfall von Mitochondrien bei Parkinson reduziert werden. Bei Multipler Sklerose wird die Regeneration der Myelinscheiden gefördert. Epilepsie kann sich genauso bessern wie Schäden bei Schlaganfall reduziert werden.

PASSIERT DIE BLUT-HIRN-SCHRANKE

Der Hericium enthält zwei Stoffe, die chronische Schmerzen zu lindern vermögen: die Hericenone und Erinacine. Da sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden können, haben sie den meisten Medikamenten viel voraus. Denn nur zwei Prozent aller Arzneistoffe teilen diese Fähigkeit mit dem Hericium.

ENDLICH HILFE BEI TRIGEMINUSNEURALGIE

Bei Trigeminalneuralgie etwa gibt es über phantastische Erfolge, sogar Ausheilung ohne Rückfälle zu berichten. Dazu haben wir gleich mehrere Rückmeldungen von Betroffenen erhalten, deren Lebensqualität mit dem Hericium (zusammen mit Vitamin-B-Komplex aus Quinoa) wiederhergestellt wurde.

Zwei Personen im fortgeschrittenen Alter hatten akute Trigeminalneuralgie seit zwei,

drei Wochen. Beide hatten starken Schwindel und kollabierten, eine kam sogar auf die Intensivstation, die andere wurde stationär aufgenommen und komplett durchgecheckt – ohne Ergebnis. Die starken Schmerzmittel hatten bei den beiden den Kollaps ausgelöst.

REDUKTION VON SCHMERZMITTELN

Mit dem Hericium konnten Schmerzmittel stark reduziert werden. In wenigen Wochen war die Trigeminalneuralgie vollkommen ausgeheilt und kam, was selten ist, nie mehr wieder. Ein Mann litt mehr als 20 Jahre unter Trigeminalneuralgie mit ständigem Kopfschmerz und teilweiser Gesichtslähmung. Schulmedizinische Hilfe gab es für ihn keine, nur eine Reha brachte minimale Linderung. Hier griff der Hericium ebenfalls, allerdings dauerte es länger. Nach einem Monat Hericium-Anwendung hatte sich die Neuralgie bereits stark gebessert. Auf jeden Fall ist er nicht mehr so stark in seinem Leiden gefangen.

LINDERT BAKTERIELLE UND VIRALE INFEKTE

Wie alle Vitalpilze aktiviert der Hericium mit seinen Polysacchariden das Immunsystem. Bei der schmerzhaften Neuro-Borreliose kommt deshalb noch die antibakterielle Wirkung des Hericium unterstützend hinzu, bei viral bedingten Nervenschmerzen, wie Gürtelrose, die antivirale Wirkung. Hier sei das *Baikal Helmkraut* zur Erregerabwehr noch dazu empfohlen.

BEI UNRUHE, DEPRESSIONEN, ÄNGSTEN UND NEURODERMITIS

Hericium wirkt sich bei schwachem Nervenrostüm günstig aus. Bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten Blutdruckschwankungen, Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Neurodermitis kann er helfen.

WIRKT GEGEN LERNPROBLEME

Bei einem BDNF-Defizit, oft bedingt durch Kindheitstraumata, die eine "Abschaltung" des BDNF-produzierenden Gens im Gehirn verursachen, kann der Hericium Großes vollbringen. Denn er hilft gegen damit verbundene Depressionen, Ängste, Panikattacken und kognitive Fehlfunktionen wie Lernschwierigkeiten. BDNF verbessert die Übertragung von Signalen und steigert den Schutz der Nervenzellen, die mentale Energie, die geistige Produktivität, die Denkleistung, den optimalen Fokus und das Langzeitgedächtnis.



DER ZUNDER-SCHWAMM

Bis vor Kurzem war der Hericium immer das erste Mittel der Wahl für uns, wenn es um Nervenproblematiken ging. Doch jetzt häufen sich die Rückmeldungen, dass der Zunderschwamm dem Hericium in nichts nachsteht.

Wie der Hericium erhöht auch der Zunderschwamm die Produktion des Nervenwachstumsfaktors NGF. Ob er, wie der Hericium, auf Gen-Ebene auch BDNF-fördernd wirkt, wird sich in laufenden Untersuchungen erst herausstellen. Einen Zusammenhang gibt es jedenfalls: Indem der Zunderschwamm chronische Entzündungen lindert, verhindert er zumindest den Abfall des BDNF-Spiegels!

REGENERIERT UND VERBESSERT DIE GRUNDKONSTITUTION

Traditionell wird der Zunderschwamm aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung bei Schleimhautschäden und Magenverstimung eingesetzt. Er ist günstig bei Verstopfung und Darmparasiten, gilt allgemein als Regenerationspilz und verbessert die Grundkonstitution. Der Zunderschwamm wirkt ebenfalls ausgesprochen positiv auf

MIT DEM HERICIUM HEILTE EIN VERLETZTER GESICHTSNERV BEI EINEM HUND IN FÜNF WOCHEN.

die Darm-Hirn-Achse. Indem er das gesunde Mikrobiom fördert und pathogene Bakterien zurückdrängt, reduziert er auch indirekt die Belastung durch die Absonderungen dieser Schadbakterien auf den Gehirnstoffwechsel.

PLÖTZLICH SCHMERZFREI BEI MULTIPLER SKLEROSE

Überhaupt kann man auch mit diesem Pilz schöne Überraschungen erleben. Jetzt erreichte uns ein Fallbericht einer Frau, die mit dem Zunderschwamm bei beginnender Multipler Sklerose – dokumentiert über eine Punktion – schmerzfrei geworden ist. Die seit zwei Jahren andauernden Schmerzen und das Kribbeln in den Fingerspitzen sind nach kurzer Zeit Einnahme des Zunderschwamms verschwunden. Außerdem hat sich eine übersehene Verletzung der Halswirbelsäule nach einem Unfall ausgeheilt. Sie kann jetzt auch Schlafpositionen einnehmen, die vorher nicht denkbar, da schmerzhaft, waren.



DER TREMELLA

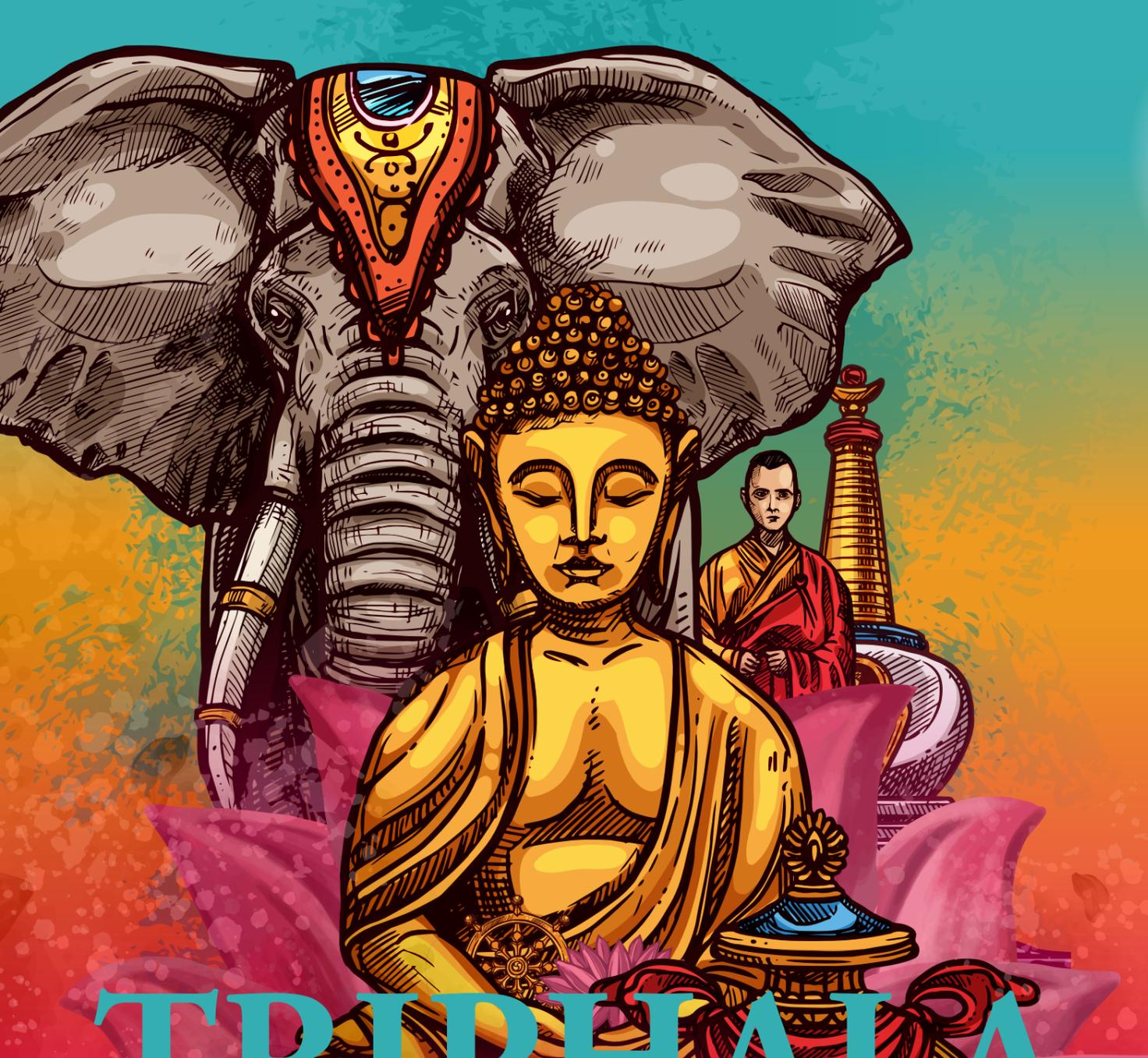
Er ist als Schönheitpilz bekannt und macht diesem Namen auch alle Ehre. Zu verdanken hat der Tremella das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie soll noch besser wirken als die Hyaluronsäure selbst, Spannkraft und Feuchthaltevermögen der Haut erhöhen und dadurch Falten mildern. Doch das ist nicht alles.

REDUZIERT NEURONALEN STRESS

Wie der Hericium und der Zunderschwamm regt auch der Tremella den Nervenwachstumsfaktor NGF an und kann damit zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung, indem er die Neubildung von Nervenverknüpfungen fördert. Durch die beachtliche Reduktion von neuronalem Stress und die Senkung von Entzündungsfaktoren wirkt sich der Tremella förderlich auf den BDNF-Spiegel aus, weil der Pilz die notwendige Umgebung schafft, damit BDNF hoch sein kann.

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





TRIPHALA

AMALAKI, HARITAKI UND BIBHITAKI

Triphala ist die legendäre Drei-Früchte-Mischung aus der ayurvedischen und tibetischen Medizin. Man kennt sie als Hilfe bei Verstopfung. Doch das allein wird ihr nicht gerecht. Als eine der wichtigsten Rezepturen, die je geschaffen wurde, hat Triphala übergeordnete Bedeutung als Lebensbegleiter und Rasayana. Das Stärkungs- und Verjüngungsmittel aus den bitteren Früchten dreier "heiliger Bäume", hat nicht nur unzählige positive Wirkungen auf den Körper, es ranken sich darum auch etliche Mythen, die seine tiefe Bedeutung als universelles geistiges Heilmittel bewusst machen.

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

Schon vor rund 500 Jahren kamen die "Wunderbaumfrüchte" nach Europa und mit ihnen die Geschichten von Göttern, Langlebigkeit, Vitalität und Gesundheit. Heute bringt die moderne Forschung viele weitere erstaunliche Details zutage. Etwa geht man davon aus, dass Krebs nicht im luftleeren Raum entsteht, sondern es molekulare Zellschalter der Tumorentstehung gibt sowie eine von der Krebszelle erschaffene Tumor-Mikroumgebung, die von Impulspflanzen wie Triphala beeinflusst werden. Damit kann schon lange im Vorfeld von Krebs die Gesundheit bewahrt werden.

MYTHEN BRINGEN DIE BEDEUTUNG NÄHER

Wenn etwas so hochverehrt wird wie *Triphala* aus drei Myrobalanfrüchten, dann gibt es dafür immer sehr gute Gründe – und die entsprechenden Mythen dazu, vielleicht auch nur, damit die Menschen aufmerksam werden. Jeder Mythos für sich stammt aus einer Zeit, als man Wissen noch über Symbolik weitergab und der Respekt vor dem Göttlichen in der Natur tiefverwurzelt im kollektiven Bewusstsein war. Menschen, die diesen Zugang nicht verloren haben, werden intuitiv aufnehmen können, womit Hindus und Buddhisten aufgewachsen sind, auch wenn es gar nicht ihr Kulturkreis ist. Die Sprache der Natur ist letztlich universell.

AUS DEM NEKTAR DER UNSTERBLICHKEIT

Schon die Bäume, auf denen die Früchte Amalaki, Haritaki und Bibhitaki wachsen, sind legendär. In einer der vielen Entstehungsgeschichten sind sie aus einem Tropfen des Nektars der Unsterblichkeit gewachsen, den die Götter auf die Erde fallen ließen. Nach der Lehre des Ayurveda kann mit der Mischung der drei Früchte (deshalb der Name "Tri"-phala) Rasayana erlangt werden und daraus Langlebigkeit, hervorragendes Gedächtnis, Intelligenz, Jugendlichkeit, exzellente Ausstrahlung, Stärke und Erfolg.

RASAYANA IST DER WEG ZUM OPTIMALEN ZUSTAND DER GEWEBE

Triphala ermöglicht einen Anti-Aging-Prozess, in dessen Zentrum der komplexe Prozess der Umwandlung von Nährstoffen der Nahrung in Körperstruktur steht und kontinuierliche Regeneration ermöglicht. Die Früchte sind daher ein wichtiger Schritt zur Verjüngung und Förderung der Vitalität, jedoch nur wirkungsvoll bei selbstbeherrschten, interessierten Personen, die gesund leben wollen, ungesundes Verhalten vermeiden und die Reinigung ernsthaft betreiben. Andernfalls soll die Anwendung

balanenbaum bezeichneten Amlabaum. Er soll einer Legende nach aus den Tränen der Göttin Lakshmi entsprungen sein. Sie fielen zu Boden als sie um das Leid der Welt weinte. Lakshmi ist die Gefährtin von Gott Vishnu, steht für Reichtum, Schönheit und Wohlstand und hat auch mit einer anderen Pflanze eine enge Verbindung – mit Tulsi, dem heiligen Basilikum, in dem sie sich verkörpert und täglich von der Hausfrau angebetet wird. Shakti, die Urkraft des Weiblichen und der weiblich-göttliche Aspekt von Gott Shiva, wird im Amlabaum ebenfalls verehrt. In diesem Kontext gilt der Baum als lebendiger Ausdruck kosmischer Intelligenz und Ordnung und als spirituelles Symbol für das nährende, heilende und schützende Weibliche.

REINIGT UND BEFREIT VON ALTEN MUSTERN

In einer weiteren Legende ist Amalaki die Frucht der Wandlung und der Befreiung von alten Mustern, die spirituelle Klarheit bringt. Und tatsächlich soll Amalaki nicht nur körperlich wirken, sondern auch das spirituelle Selbst reinigen. Die Frucht steht außerdem für innere Stärke in Zeiten der Prüfung, da Sita, die Gefährtin Gott Ramas unter dem Amlabaum Schutz suchte. Viele Riten sind rund um die Amlafrucht entstanden und bei ihrer Ausübung wird das Mantra „Om Dhatriyai Namah“ gesungen, übersetzt „Ehre sei der Nährenden, der Göttin des Lebens und der Gesundheit“.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Amalaki hat antioxidative, leberprotektive, antikanzerogene und antidiabetische Wirkung. Im Ayurveda schätzt man außerdem ihre entzündungshemmende, fiebersenkende, leicht abführende, entgiftende und entsäuernde Wirkung. Amla gleicht alle drei Doshas aus und gilt als sehr sattvisch, kann also Harmonie, Ausgeglichenheit und geistige Klarheit herstellen. Im Ayurveda wird Amla nahezu als Allheilmittel bei Anämie, Diabetes, Fieber, Entzündungen, Erkältungen, Hautleiden,

TRIPHALA DIE REZEPTUR FÜR EIN LANGES LEBEN

sinnlos sein. Es sind also auch geistige Prinzipien zu beachten und sie spiegeln sich in den Ursprungsmythen der drei im *Triphala* verwendeten heiligen Früchte ganz besonders wider. Schauen wir uns die Früchte im Einzelnen an.

1. AMALAKI

DIE FRUCHT DER GÖTTINNEN

Amalaki, die Amla-Frucht oder indische Stachelbeere, wächst auf dem auch als Myro-

Allergien, Asthma, Blasenentzündung, Augenentzündungen, Magen-Darm-Störungen (Sodbrennen, Reflux, Blähungen), Osteoporose, Leberleiden und speziell auch bei Herzbeschwerden empfohlen. Es wirkt blutbildend, verbessert die Qualität der Blutgefäße und der roten Blutkörperchen, erhöht die Verdauungskraft, ohne die Feuerenergie Pitta zu stark zu erhöhen, regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper.

2.

HARITAKI

VON SHIVA GESEGNET

Um die Frucht Haritaki zu ehren, die mit Unsterblichkeit und spiritueller Reinigung in Verbindung gebracht wird, wird nahezu der gesamte Götterhimmel des Hinduismus involviert. Brahma, der Schöpfergott, soll sieben Tropfen Nektar aus seinem Mund verloren haben, aus denen sich sieben Haritaki-Sorten entwickelten. Das Sanskrit-Wort Haritaki deutet auf den Beinamen "Hari" von Gott Vishnu hin, in dessen Residenz im Himalaya der Baum wächst. Im Namen enthalten ist außerdem Hara, einer der Namen Shivas, dem die Frucht geweiht ist. Sein weiblich-göttlicher Aspekt Shakti hat ebenfalls seinen Platz als der Frucht innewohnendes Pflanzenwesen, das Bewusstseinswandel und spirituelle Einsichten fördert. Auch Haran ist im Namen angesprochen und bedeutet "das wegnimmt" – gemeint sind Krankheit, Unwissenheit und Anhaftung. Der oft verwendete Beiname Abhaya "die Furchtlose" taucht in Ayurvedaschriften ebenfalls auf und eröffnet noch eine weitere Dimension dieser Pflanze: Ihre klärende Kraft besiegt die Angst. Das entsprechende Mantra „Om Abhayai Namah“ bedeutet übersetzt „Ehre sei der Furchtlosen, die Krankheit und Dunkelheit vertreibt“.

DIE FRUCHT DES MEDIZINBUDDHA

In Tibet erfährt Haritaki, die dort Arura und Frucht des langen Lebens genannt wird, allerhöchste Ehren. Buddha selbst hat sie zur körperlichen und geistigen Reinigung empfohlen. Der Medizinbuddha, Meister

aller Heilmittel, hält stets den blühenden Zweig – oder die Früchte des langen Lebens selbst – in der rechten Hand. Er verkörpert die heilende Kraft aller Buddhas, steht für allwissende Weisheit und Mitgefühl. Mit der Frucht wird die Heilung auf allen Ebenen, die Befreiung, das Loslassen von Vergangenem und von geistigen Giften wie Gier, Wut und Verblendung symbolisiert. Denn Gesundheit ist nie nur auf den Körper bezogen.



Triphala ist ein Öffner, der reinigt und einen Anti-Aging-Prozess einleitet, in dessen Zentrum die Umwandlung von Nährstoffen der Nahrung in Körperstruktur und ständige Regeneration steht.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Haritaki, die wissenschaftlich als chebulische Myrobalane bezeichnet wird, ist in der tibetischen Medizin die Frucht, die alle Krankheiten heilt. Sie bietet als Hauptwirkungen mit wissenschaftlichen Nachweisen: reinigende, antikanzerogene und antimutagene Wirkungen. Die Frucht soll nährend und nützlich wie Muttermilch sein. Sie reinigt alle Körperkanäle (shrotas) und wird sehr schnell aufgenommen. Sie wird aufgrund ihrer Fähigkeit geschätzt, die Leber zu stärken, den Dickdarm zu entgiften, ohne den Enddarm zu reizen. Dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und

besser entfalten. Die Frucht lindert Sodbrennen und Reflux, entbläht und führt leicht ab, hilft Fett, Cholesterin, Triglyceride, glykosylierte Endprodukte (AGEs) und freie Radikale abzubauen, mehr Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Sie harmonisiert den Aminosäurestoffwechsel, wirkt entzündungshemmend, auch bei stillen Entzündungen, und der Atherosklerose entgegen. Sie unterstützt das Zahnfleisch durch antibakterielle Wirkung gegen Karies und andere Mundkeime und wirkt gegen Pilze im Darm. Haritaki fördert die Durchblutung, die Wundheilung, die Leberentgiftung, senkt Blutzucker und Bluthochdruck, verjüngt und vitalisiert. Die Frucht wirkt stark krebshemmend, da sie die Mikroumgebung eines Tumors beeinflusst.

3.

BIBHITAKI

VERTREIBT DIE ANGST

Schon der Name Bibhitaki, der aus dem Sanskrit übersetzt für "ohne Furcht" steht, weist auf eine ganz besondere Eigenschaft hin, die mit der Anwendung dieser Frucht verbunden ist. Angst, Anhaftung und Ignoranz, die als geistige Krankheiten gesehen werden, lassen sich mit Bibhitaki überwinden, wie es in einer bekannten Legende ein Rishi (weiser Mann) erlebte. Er meditierte einst tief im Wald unter einem Bibhitaki-Baum, als er von inneren Dämonen heimgesucht wurde, die Angst, Wut und Zweifel in ihm aufkommen ließen. Doch der Baum vertrieb die Dämonen als der Rishi im Säuseln seiner Blätter Mantren hörte, die seinen Geist beruhigten.

AUS DEM ATEM SHIVAS GESCHAFFEN

Als er einst in tiefer Meditation ausatmete, befreite Gott Shiva die Welt von Anhaftung und dem Schleier der Unwissenheit. Die Samen des Bibhitaki-Baumes wurden durch seinen Atem in alle Richtungen geweht, daraus wurden Bäume und trugen Früchte. Sie werden auch als Wind-Früchte gesehen, die Dunkelheit und Furcht vertreiben, Schutz gegen alle negativen Einflüsse verbreiten, alte



DIE KREBSHEMMENDE WIRKUNG AUS SICHT DER WISSENSCHAFT

1.500 Publikationen zeugen vom großen wissenschaftlichen Interesse an Haritaki, der legendären chebulischen Myrobalane. Intensiv mit ihr geforscht hat Prof. Dr. Florian Überall, Biochemiker, Mikrobiologe und Onkologe mit tiefem Interesse für Ethnomedizin.

Er ist emeritierter Leiter der Gruppe mit dem Schwerpunkt Nutritional Biochemistry, Nutrigenomics & Eco-Biochemistry am Zentrum für Chemie und Biomedizin (CCB) der Medizinischen Universität Innsbruck. Zusammen mit seiner Frau Dr. Andrea Überall, beide Kenner der tibetischen Medizin und ihrer typbezogenen Ernährungslehre, hat er ein empfehlenswertes Buch verfasst: Elefanten kriegen keinen Krebs. Wie EssMedizin hilft, krebsfrei zu leben.

Blockaden auflösen, Mut schenken. Das dazu passende Mantra, vor allem vor Entscheidungen und Übergängen gesungen, lautet: "Om Vibhitakaya Namah" und bedeutet „Ich verneige mich vor dem, was Furcht vertreibt“.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Bibhitaki wirkt nachweislich fiebersenkend, antiviral und lymphöffnend. Die Frucht

reinholt und entgiftet das Körpergewebe, löst Schleim in den Bronchien bei Husten und Heiserkeit und Stoffwechselschlacken (Ama) im Darm und Fettgewebe. Sie wirkt entzündungshemmend und hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden. Außerdem fördert sie die Verdauung, wirkt leicht abführend, verjüngend, trocknend, antioxidativ, immunmodulatorisch, leber- und nierenschützend, antibakteriell und blutzuckersenkend.

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.



TRIPHALA

1. HEILT DEN DARM

Triphala, im tibetischen Bas bu 3 genannt, ist für seine darmreinigende Wirkung bekannt, ohne jedoch Durchfall auszulösen. Der Darm wird auf sanfte Weise reguliert und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven werden regeneriert. Dadurch kommt die normale Darmperistaltik wieder in Gang und viele, die unter trägem Darm oder Divertikulose leiden, können aufatmen. Beides bessert sich schnell.

2. HEMMT ENTZÜNDUNGEN UND OXIDATION

Bitteres wirkt entzündungshemmend. *Triphala* ist dreifach bitter und hemmt auch Reizdarm oder Divertikulitis. Die Verbesserung der Darmfunktion und des Reizdarms resultiert aus den enormen therapeutischen Leistungen seiner antioxidativen sekundären Pflanzenstoffe. *Triphala* reduziert dadurch auch Knochen- und Knorpelabbau. Überhaupt ist seine antioxidative Kapazität nicht nur hoch, sondern auch breit und fein abgestimmt, um das Immunsystem nicht zu stören. Es kann Hydroxylradikale, Superoxidanionen und Stickoxid direkt abfangen und reduziert die Lipidperoxidation. Außerdem regt es körpereigene Schutzsysteme an. Es reguliert das oxidative Stressniveau, das essentiell ist für die Beendigung entzündlicher Prozesse und verfügt über Kontroll- und Modulationsmechanismen.

3. BAUT DAS MIKROBIOM AUF

Vor allem das Wachstum von Laktobazillen und Bifidobakterien, die für den richtigen pH-Wert im Darm zuständig sind, wird durch *Triphala* gefördert und unerwünschte Keime finden keinen Nährboden. Eine ausreichende Anzahl Laktobazillen kann etwa die übermäßige Vermehrung von *Escherichia coli* Fäulnisbakterien hemmen – eine maßgebliche Aufgabe, damit das Mikrobiom sein Gleichgewicht bewahren kann. Bei Mangel an Laktobazillen können *Escherichia coli* Fäulnisbakterien aus Gallensäuren darmkrebsfördernde sekundäre Gallensäuren bilden. Laktobazillen sollten Gallensäuren bearbeiten, damit sie gebunden an Ballaststoffen ausgeschieden werden können. Das senkt auch Cholesterin.

4. DICHTET DEN DARM AB BEI LEAKY-GUT

Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten und Kopfschmerzen entstehen. *Triphala* repariert durchlässige Darmwände.

5. SCHÜRT DAS VERDAUUNGSFEUER

Eine geschädigte Darmwand kann Nährstoffe nicht gut aufnehmen, wodurch Organe schlecht versorgt werden. Typisch ist Müdigkeit nach dem Essen, weil die Verdauungsorgane energielos sind und das Verdauungsfeuer (Agni) zu schwach ist. Vieles bleibt unverwertet und es entsteht „Ama“ – hartnäckiger, blockierender Schleim. *Triphala* steigert die Kraft von allen 13 Agnis, vor allem das des Hauptverdauungsfeuers – Jatharagni.

6. GEGEN TÄGLICHE VERSCHLEISSERSCH EINUNGEN

Triphala kann man auch nehmen, wenn man keine Verstopfung hat, sondern nur den täglichen Belastungen wie etwa schlechter Ernährungsweise entgegenwirken möchte. Man kann Pausen machen und es auch nur an besonders anstrengenden Tagen einnehmen, etwa auf einer Reise.

7. SENKT BLUTFETTE UND BESSERT DIABETES

Triphala reguliert den Fettstoffwechsel und die Blutfette. Es hilft mit, Gewicht zu reduzieren, indem Wachstum sowie Bildung von Fettzellen reduziert werden und der Zuckerstoffwechsel angekurbelt wird. Das wirkt sich sehr positiv auf Diabetes und Gefäße aus. Bei einem Hund im fortgeschrittenen Alter, ein Border Collie, gibt es sogar die erstaunliche Rückmeldung, dass sich ein insulinpflichtiger Altersdiabetes (zweimal 5 Einheiten täglich) binnen zwei Wochen ausreguliert hat und kein Insulin mehr nötig war (Dosis: drei Kapseln täglich, verteilt auf zwei Einnahmen).

8. UNTERSTÜTZT DIE AUGEN

Müde, gerötete und trockene Augen, nachlassende Sehkraft und viele mit Oxidation verbundene Erkrankungen der Augen sind heute sehr verbreitet. Obwohl das Blaulicht von Bildschirmen von der Farbe her kühl wirkt, sorgt es mit der Zeit für ein Brennen in den Augen. Durch die Strahlung werden freie Radikale erzeugt, die für Oxidation sorgen und Zerstörungs- und Alterungsprozesse fördern. Dank reichlicher Polyphenole kann das antioxidative *Triphala* kühlen und die Hitze und Entzündungsneigung ausgleichen.

9. ANTIMIKROBIELL UND ANTIKANZEROGEN

Triphala wirkt antibakteriell, sogar bei resistenten Stämmen. In der tibetisch-ayurvedischen Medizin genießt es die höchste Wertschätzung in der Krebsbehandlung, da die Mikroumgebung des Tumors beeinflusst wird. Tibetische Ärzte sind sogar der Meinung, dass die Myrobalanenfrüchte alle Krankheiten heilen, sogar Krebs. Die Forschung konnte zeigen, dass *Triphala* in Bezug auf verschiedene Krebszelllinien wirksam ist und, wie auch das *Baikal Helmkraut*, den Immune-escape Mechanismus von Krebszellen, der mit der Schwächung der T-Helferzellen durch den Abbau von Tryptophan über das Enzym Indolamin-2,3-Dioxygenase (kurz IDO1) einhergeht, unterbinden kann. Dadurch können sich T-Helferzellen zu einer abwehrstarken Population entwickeln, Krebszellen zuverlässig aufspüren und eliminieren.

10. DARM GUT, ALLES GUT – STÄRKT DIE DARM-HIRN-ACHSE

Triphala wirkt nicht nur im Darm, sondern auch im Gehirn. Im Ayurveda wird das damit erklärt, dass *Triphala* alle Doshas ausgleicht und damit auch die mit den Dosha-Ungleichgewichten einhergehenden psychischen Störungen gebessert werden. Im Westen sieht man das wissenschaftlicher. Die neuroprotektive Wirkung wird darauf zurückgeführt, dass die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse sowie Neurotransmitter reguliert werden.

11. WENIGER STRESS UND DEPRESSIONEN

Deshalb kann *Triphala* eine Therapiestrategie zur Förderung der Stressresilienz (Widerstandsfähigkeit) bei stressanfälligen Personen sein und damit verbundene Depressionen, Ängste, Schlafstörungen und kognitive Störungen lindern. Tatsächlich werden beim Einsatz von *Triphala* gleichzeitig große Verbesserungen im Darm und parallel dazu im Gehirn beobachtet. In Studien fand man heraus, dass sich *Triphala* positiv auf die kognitive und psychologische Belastbarkeit auswirkt. An MS-Patienten wurde erst vor Kurzem gezeigt, dass *Triphala* Depressionen lindert. Beobachtet wurde auch ein signifikanter Anstieg des für Lernen, Stimmung, Angstreduktion und Schlaf wichtigen Proteins BDNF und des Wohlfühlbotenstoffs Serotonin. In einem gesunden Mikrobiom wird Serotonin hergestellt und gelangt über den Vagusnerv (Darm-Hirn-Achse) ins Gehirn!

12. VERJÜNGT UND VERSCHÖNT DIE HAUT

Nicht zuletzt ist das berühmteste Rasayana ein exklusives Verjüngungs- und Stärkungsmittel, das lebenserhaltend und lebensverlängernd wirkt. Das ist auch wissenschaftlich erwiesen, indem die Verlängerung der Telomere durch *Triphala* gezeigt wurde. *Triphala* beeinflusst die Genexpression menschlicher Hautzellen, stimuliert Kollagen-1- und Elastin-aufbauende sowie antioxidative Gene, die für das körpereigene Zell-Antioxidans Superoxiddismutase-2 verantwortlich sind. Es wirkt fleckiger Haut im Alter und Hyperpigmentierung entgegen und sorgt für sichtbar strahlende Haut.

13. RETTET DIE ZÄHNE

Triphala ist die wichtigste Rezeptur Asiens für Zahn- und Mundwässer – es gibt nichts Vergleichbares in der gesamten chemischen Zahnmedizinwelt. Sie verbessert das Mundmilieu entscheidend – die Voraussetzung für den langen Erhalt der Zähne. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass *Triphala* die Häufigkeit von schädlichen, Karies verursachenden Mundbakterien, Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen, auch Aphten, deutlich reduziert. Besonders effektiv: Mundspülen oder Gurgeln mit *Triphala* und Süßholz.

14. FÜR WEN IST TRIPHALA GEEIGNET?

Im Ayurveda wird *Triphala* als „tridosha“ bezeichnet – für jede Konstitution geeignet. Man beginnt mit einer kleinen Dosierung, die man bei guter Verträglichkeit auch steigern kann. Seine Wirkungen entfalten sich im Darm, doch es ist ein grundlegendes Heilmittel für vieles und physiologisch in vielerlei Hinsicht wertvoll (aufgrund fehlender Forschung jedoch von Kindern und Schwangeren besser zu meiden).

15. GEGEN ALLERGIEN

Triphala wirkt zusammen mit Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis phantastisch gegen Allergien – in nur zwei Monaten trat heuer bei vielen kein Heuschnupfen mehr auf!



Triphala steigert die Kraft von allen 13 Verdauungsfeuern, vor allem das des Hauptverdauungsfeuers Jatharagni.



DAS POLY-ZYSTISCHE OVARIAL-SYNDROM

Natürlich kam uns wieder einmal der Zufall zu Hilfe. Mit nur wenigen, an sich unspektakulären Natursubstanzen haben wir geholfen, wo es eigentlich keine Hilfe gibt. Meist sind Natursubstanzen gar nicht spektakulär, die Regulation, die sie auslösen können, ist es. Doch zuvor ein paar Erklärungen zu dieser häufigsten Stoffwechselstörung von Frauen im gebärfähigen Alter, die früher auch Stein-Leventhal-Syndrom genannt wurde.

WAS IST PCOS?
Bei PCOS handelt es sich um eine Störung des Regelkreises zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Eierstöcken. Im Ultraschall zeigen sich viele kleine Bläschen, unreife Follikel, die perlenschnurartig am Eierstock angeordnet sind. Es sind eigentlich keine Zysten, darum ist die Bezeichnung "polyzystisch" irreführend.

Das polyzystische Eierstocksyndrom, kurz PCOS, ist eine Stoffwechsel- und Hormonstörung. Sie führt zu leicht erhöhten männlichen Hormonen, PMS, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit – schreckliche Aussichten, die fast jede fünfte Frau (!) im fruchtbaren Alter betrifft. Sie kann sich von selbst wieder zurückbilden, gilt jedoch als unheilbar. Ein spektakulärer Fallbericht zeigt, dass man dennoch nicht machtlos ist. Es ist zwar nur ein Fallbericht und doch eine Chance für viele!

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

WIE ENTSTEHT PCOS?
Mögliche Faktoren können sein: mangelnde Aromatase-Aktivität (Aromatase wandelt männliche Hormone in weibliche um) oder eine erhöhte 5a-Reduktase-Aktivität (Testo-

steron wird in Dihydrotestosteron (DHT) umgewandelt). Bisher weiß man, dass PCOS zu 50 Prozent vererbbar ist, meist an Frauen. Es gibt jedoch auch Männer mit PCOS! Da sie keine Eierstöcke haben, zeigt es sich bei ihnen in einer frühen Glatzenbildung und starker Körperbehaarung, ausgelöst durch das erhöhte DHT.

VERMÄNNLICHUNG UND DIABETES
Schon zu Beginn der Störung tritt Akne auf, später "männlicher" Haarwuchs und Haarverlust an Stellen, wo auch Männer ihn fürchten, resultierend aus den vermehrt gebildeten männlichen Hormonen. Häufig bleibt der Eisprung aus, die Schleimhaut kann sich nicht aufbauen und es kommt zu schwächerer Monatsblutung in größeren Zeitabständen, doch mit PMS-Symptomen wie Schmerzen.

Ein weiteres Symptom, das mit der Zeit auftritt, kann Insulinresistenz und daraus Diabetes mellitus sein. Da die Insulin-Rezeptoren immer schlechter auf Insulin ansprechen, muss mehr Insulin in Umlauf gebracht werden. Das führt zu einer weiteren Erhöhung der LH-Aktivität, da Insulin und LH (luteinisierendes Hormon) sich ähnlich sind. Es kann zu einer leichten Schilddrüsenunterfunktion, Entzündungen, schlechtem Schlaf mit Atemaussetzern, Gewichtszunahme und metabolischem Syndrom kommen. Wenn es zu einer Schwangerschaft kommt, ist auch Schwangerschaftsdiabetes möglich. Daher ist eine frühe Erkennung wichtig.

STRESS SPIELT MIT
Es gibt einen PCOS-Typ, dessen Hauptursache Stress ist. Beim "Adrenal-PCOS-Typ" werden vorwiegend Androgene in den Nebennieren gebildet. Diese "männlichen" Hormone verursachen dann die PCOS-Symptome. Stress ist aber nicht nur bei

Die Zysten sind bei PCOS eigentlich Follikel, die nicht heranreifen konnten.

Adrenal-PCOS ein Faktor, auch die anderen PCOS-Typen können durch Stress verschlimmert werden. Werden Stresshormone übermäßig ausgeschüttet, kann es zu einer Insulinresistenz kommen oder die bestehende Insulinresistenz wird verstärkt und trägt zur Müdigkeit bei, die bei PCOS häufig auftritt.

PCOS-AUFTRETEN NACH DER PILLE
Häufig ist eine Entgleisung der Sexualhormone auf das Absetzen der Pille nach längerer Einnahme zurückzuführen. Das Hormonsystem ist ein fein aufeinander abgestimmtes System. Greift man jahrelang in dieses System ein, verstellt man mehrere Zahnrädchen. Es dauert seine Zeit, bis der Körper wieder ins Gleichgewicht kommt und die Kommunikation zwischen Hypophyse und Eierstöcken wiederhergestellt ist.



Frauen mit PCO-Syndrom haben insgesamt höhere Cortisolspiegel als gesunde Frauen und verbrauchen daher auch mehr Magnesium, Zink, B-Vitamine und Vitamin C.

DEN RHYTHMUS WIEDERFINDEN
Durch Stressreduktion wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, das Symptome wie Insulinresistenz oder Müdigkeit begünstigt. Regelmäßige Bewegung, ein gesunder Darm und adaptogene Pflanzenstoffe tragen ebenfalls zur Wiedererlangung der guten Gesprächsbasis zwischen den hormonbildenden Drüsen bei.

EIN ERSTAUNLICHER FALLBERICHT
Eine 30jährige Frau litt nach Absetzen der Antibabypille vor zwei Jahren unter PCOS. Im Ultraschall zeigten sich die typischen perlenschnurartig aufgereihten unreifen Follikel an den Eierstöcken. Im Rückenbereich trat Akne auf, obwohl die Frau nicht einmal in der Pubertät Hautprobleme hatte. Der Blutbefund zeigte einen erhöhten LH-Wert und einen erhöhten Anti-Müller-Hormonwert von 23 (bis 7 normal). Sie probiert zuerst Mönchspfeffer und Yams, jedoch ohne Veränderung.

Dann beginnt sie für drei bis vier Monate mit täglich Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis (2x1) und zusätzlich Krillöl (1-2), Brokkoliextrakt (2x1), Vitamin B-Komplex aus Quinoa (2x1) und Vitamin D3+K2+Goji (1x1). Bald bemerkt sie eine leichte Besserung der Haut und nach zwei Monaten Einnahme ist das Ultraschallbild überraschend verändert – die unreifen Follikel sind deutlich weniger geworden. Ein Monat später ist die Akne völ-

lig verschwunden und der Blutbefund zeigt: Das Anti-Müller-Hormon liegt jetzt bei 8,42, also schon fast im Normalbereich.

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



> WIE SIND HORMONE BEI PCOS VERÄNDERT?

Die Rolle des LH (luteinisierendes Hormon)
Die vielen perlenschnurartig aufgereihten Follikel sind zu früh mit dem Eisprung-auslösenden luteinisierenden Hormon (LH) in Kontakt gekommen und konnten daher nicht heranreifen. Doch nicht immer sind bei PCOS und gestörter Follikelreifung erhöhte LH-Werte feststellbar. Und zwar dann nicht, wenn bei einer über den Hypothalamus gesteuerten Eierstockinsuffizienz das Gonadotropin-releasing-Hormon, das die LH- und FSH-Produktion einleitet, zu gering freigesetzt wird. Stress, Untergewicht und Störungen in der Hypophyse oder im Hypothalamus sind häufige Ursachen dafür.

Die Rolle des SHBG (sexualhormonbindendes Globulin)
SHBG (Sexualhormonbindendes Globulin) ist ein östrogenabhängiges, von der Leber gebildetes Protein. Verminderte SHBG-Spiegel finden sich bei allen Erkrankungen mit erhöhten männlichen Hormonen, auch bei PCOS. Häufig liegt auch eine ungünstige Verteilung der Blutfette vor, mit wenig HDL-Cholesterin und einem metabolischen Syndrom.

Die Rolle des AMH (Anti-Müller-Hormon)
Wenn viele Eibläschen vorliegen, ist das Anti-Müller-Hormon (AMH) maßgeblich erhöht. Normalerweise gilt es als Indikator für die Eierstockreserve: Je niedriger der AMH-Wert, desto kleiner ist die Eierstockreserve einer Frau, und je höher, desto fruchtbarer ist sie. Jedoch ist bei PCOS der AMH-Wert viel zu hoch. PCOS ist die häufigste Ursache für unerfüllten Kinderwunsch, ein Kind zu bekommen ist allerdings auch nicht ganz ausgeschlossen.

SCHILDRÜSEN UNTERFUNKTION

HASHIMOTO

Sie sind ständig müde und antriebslos, ängstlich, die Stimmung ist oft schlecht, die Haare fallen aus? Die Hände und Füße sind wie Eiszapfen, trotzdem ist ihnen oft viel zu warm, die Verdauung lässt zu wünschen übrig, das Gesicht ist aufgequollen und es fehlt die Konzentration, weil sie ständig "Nebel im Kopf" haben? Außerdem nehmen Sie an Gewicht zu, obwohl sie kaum Appetit haben? Die Nägel sind brüchig, die Beine unruhig, die Muskeln schwach, das Herz klopft wie wild und die Haut ist trocken. Manchmal schwebt ein Fleck vor ihrem Auge, ihnen ist schwindlig, sie haben wandernde Schmerzen und in den Ohren klingt und summt es mitunter. Das könnte der Beginn einer Schilddrüsenunterfunktion sein.

LEIDET DIE SCHILDRÜSE, BETRIFFT DAS DEN GANZEN KÖRPER

Die Schilddrüse ist eine wichtige Schaltzentrale im Körper, bestimmt die Energiegewin-

Jeder 10. entwickelt eine Schilddrüsenunterfunktion - und bekommt das fehlende Thyroxin ersatzweise als Medikament verordnet. Doch so wichtig das einerseits ist, nicht alle werden damit wirklich fit. Überhaupt, wenn eine Hashimoto-Thyreoiditis dahinterliegt, eine chronische Entzündung der Schilddrüse, die nach und nach zu einem Verlust an hormonproduzierenden Zellen führt. Immer höhere Thyroxin-Dosen allein sind hier nicht die Lösung. Verschiedene Ansätze aus der Naturmedizin können die Befindlichkeit meist stark verbessern und den Thyroxin-Bedarf senken.

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

nung und die Steuerung wichtiger Hormone. Eine Schilddrüsenunterfunktion ist aufgrund der Vielzahl der Beschwerden schon schlimm genug, kommt aber noch eine Schilddrüsenentzündung im Zuge der sehr häufigen Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis hinzu, produziert der Körper Antikörper gegen die eigene Schilddrüse.

ZUNÄCHST: SCHILDRÜSENWERTE ERHEBEN

Viele bemerken lange nicht, dass sie ein Problem mit der Schilddrüse haben. Eine Schilddrüsenunterfunktion lässt sich re-

lativ leicht durch eine Bestimmung der Schilddrüsenwerte (T4, T3, TSH) im Blut feststellen oder ausschließen. Zusätzlich sollten eine Ultraschalluntersuchung gemacht und Schilddrüsenantikörper im Blut abgeklärt werden.

WAS DER TSH-WERT AUSSAGT

Je höher der TSH-Wert, desto niedriger sind die Schilddrüsenhormone. Der Referenzbereich für TSH im Blut liegt zwischen 0,3 und 4. Bei Älteren ist der Wert allerdings häufig höher, da er im Laufe des Lebens ansteigt und sogar bis 10 mIU/L betragen kann.

Wenn keine Symptome wie Müdigkeit, Depressionen oder manisch-depressive Störungen auftreten, muss man ärztlicherseits laut Leitlinien nicht handeln. Bei jungen Menschen können schon TSH-Werte um 2,5 zu Schläppigkeit und Dauer-müdigkeit führen.

WER JETZT ZUM ARZT GEHT, BEKOMMT THYROXIN

Thyroxin ist das synthetische T4. Damit scheint das Problem gelöst. Doch kann es das sein? Allein in Deutschland nehmen es rund 10 Prozent der Bevölkerung ein, vor allem Frauen. Täglich und ab dem Diagnose-Zeitpunkt ein Leben lang. Einmal Schilddrüsenhormone, immer Schilddrüsenhormone und auch noch in ansteigender Dosis? Denn wenn etwa eine Hashimoto-Erkrankung vorliegt und voranschreitet, dann sind immer weniger Schilddrüsenzellen da, die Hormone produzieren könnten.

THYROXIN UND ALLES IST GUT?

Ohne Thyroxin schlecht machen zu wollen, so ist es doch umstritten. Bei Knoten hilft es nicht, hohe Dosen können Herzrasen verursachen, laut einer aktuellen Studie an der John-Hopkins-Universität erhöht es das Osteoporoserisiko bei über 65-jährigen. Bei einem Beobachtungszeitraum von 6,3 Jahren zeigte sich eine signifikant verringerte Knochenmasse und -dichte. Das vielleicht größte Problem aber ist, dass man trotz L-Thyroxin und guter Werte immer noch Symptome haben kann, selbst bei erhöhter Dosis.

WARUM THYROXIN NICHT IMMER WIRKT

Ein L-Thyroxin-Präparat ist nicht das benötigte Schilddrüsenhormon selbst, sondern nur seine Vorstufe, die inaktive Form. Es muss genauso wie das im Körper aufgebaute Thyroxin (T4) erst in T3 (Triiodthyronin) umgewandelt, zu den Zellen transportiert und dort auch angenommen werden, damit der Energiehaushalt wieder funktioniert und die Symptome endlich nachlassen. Beschränkt sich die Behandlung nur auf die Thyroxin-Gabe, sind zwar wieder genug T4 und TSH im Blut feststellbar, die Werte können sogar zufriedenstellend sein, dennoch kann die Umwandlung ins aktive T3 oder dessen Aufnahme am Rezeptor ungenügend sein.

STIMMT ETWAS AM KONZEPT NICHT?

Sieht man sich die häufigsten Gründe für eine Schilddrüsenunterfunktion an, werden Jodmangel und die Hashimoto-Thyreoiditis genannt. Aber: Obwohl die Schilddrüse Jod benötigt, um das Schilddrüsenhormon Thyroxin aufzubauen und

die Jodanreicherung von Lebensmitteln bereits über Jahrzehnte anhält, ist nur die Kropfbildung zurückgegangen. Die Schilddrüsenunterfunktion ist immer noch so häufig. Deshalb: Die Schilddrüse lebt nicht vom Jod allein. Es sind noch andere Stoffe für die Bildung von Schilddrüsenhormonen und andere Hintergründe wichtig.

heblichen oxidativen Stress zusätzlich erzeugen. Zusammen ist das schnell zu viel.

KEINE MARIENDISTEL!

Jetzt werden manche glauben, es sei eine gute Idee, die Leber mit der Mariendistel zu verwöhnen. Das ist aber ganz und gar nicht der Fall, auch wenn damit gewor-



Es gibt Gegenden in Österreich mit hoher Strahlenbelastung durch Tschernobyl bei gleichzeitig selenarmen Böden. Überdurchschnittlich viele haben infolgedessen Hashimoto.

IST DIE GESCHWÄCHTE LEBER BETEILIGT?

Bei der Umwandlung ins aktive T3 braucht man eine starke Leber, sonst nützt das T4, also auch das als L-Thyroxin zugeführte T4, nicht viel. Umweltbelastungen wie Schwermetalle, hohe Strahlung in der Umwelt, aber auch die Bildung von Schilddrüsenhormonen erzeugen Oxidation mit großen Mengen an aggressiven freien Radikalen. Das schwächt die Leber und schränkt die Funktion der Enzyme ein, die zur Umwandlung von T4 ins aktive T3 notwendig sind. Bei Hashimoto - und anderen Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse - kommen außerdem noch Entzündungsprozesse in der Schilddrüse hinzu, die er-

ben wird! Wenn die Leber schwach ist und stark gefordert wird, wenn sie ohnehin schon zu wenig Energie hat, muss sie zuerst mit mehr Energie versorgt werden, bevor die Leberentgiftung durch ausleitende Kräuter überhaupt vorangetrieben werden darf.

SCHWEFELHÄLTIGE AMINOSÄUREN

Ist die Leber überfordert und kann die Umwandlung von T4 ins aktive T3 nicht mehr ausreichend stattfinden, kann das ein Zeichen dafür sein, dass die Antioxidantien schon schwer im Defizit sind und oxidativer Stress der Leber zu schaffen macht. Bei Hashimoto ist aufgrund der Entzündungen der Verbrauch von Antioxidantien besonders hoch. Was nur wenige wissen: Die schwefelhaltigen Aminosäuren L-Cystein und L-Methionin können jetzt entscheidend hilfreich sein, um die Leber zu entlasten, indem antioxidative Schutzmechanismen aufgebaut werden und die Gewebeintegrität aufrechterhalten wird. Man sollte nur kleine Mengen nehmen, um unerwünschten Wirkungen auszuweichen und in der Ernährung ist ohnehin beides auch enthalten, vor allem bei Fleischessern.

WORAN MAN NICHT VORBEI KOMMT

● SELEN

Durch Selen gehen Häufigkeit und Schwere von Schilddrüsenunterfunktionen zurück – in einer Studie sogar um 40 Prozent, denn Selen wird für die Umwandlung von T4 in T3 genauso benötigt wie Jod. Selen ist außerdem Bestandteil der selenabhängigen Glutathion-Peroxidase, die freie Sauerstoffradikale neutralisiert, die bei der Hormonproduktion oxidativen Stress erzeugen und zur direkten Schädigung des beteiligten Enzyms Thyreoperoxidase (TPO) führt. Durch Selen gehen auch die Hashimoto-Antikörper (TPO-AK) zurück. Bei Selenmangel baut das Immunsystem eher Antikörper gegen das Enzym auf und die Hashimoto-Thyreoiditis entsteht. Dass Selen so stark benötigt wird, liegt schon an unseren – im Vergleich etwa zu Nord- und Südamerika – extrem selenarmen Böden. Weizen aus den USA enthält die 50-fache Selenmenge gegenüber dem in Deutschland angebauten. Darum wird wohl kaum jemand kein Selen zusätzlich benötigen. Selen sollte man im Blut feststellen lassen (160 mcg/l Normwert), um die Bedarfshöhe feststellen zu können. Auch der Selenoprotein P-Spiegel gibt Aufschluss.

In Nahrungsergänzung werden 55 mcg Selen als Tagesdosis angegeben, wobei auf ärztliche Anweisung auch eine höhere Dosierung empfohlen sein kann. Auf jeden Fall sollte bei einer Schilddrüsenunterfunktion der Jodspiegel nicht zu niedrig sein, wenn man Selen einnehmen will, denn bei eklatantem Jodmangel kann sich eine Unterfunktion durch Selen auch verschlechtern.

● JOD

Jod wird zur Schilddrüsenhormonbildung benötigt – täglich 200 mcg Jod. Die größten Jodräuber sind jodähnliche Stoffe wie Fluoridverbindungen in Zahnpasta, teflonbeschichteten Pfannen, Blechen und Kuchenformen, Pizzakartons, imprägnierten Kleidungsstücken, Regenbekleidung und Bromide etwa in Pestiziden, Flammschutzmitteln, Kunststoffen. Meersalz hat übrigens



> SELEN AUS QUINOAKEIMLINGEN

Werden Quinoakeimlinge mit Natriumselenat gegossen, nehmen sie es in ihrem Wachstumsprozess auf und verwerten es, genauso wie es es aus selenhaltigem Boden machen würden. Selen aus Quinoakeimlingen ist deshalb eine der Natur nachempfundene Möglichkeit, sich mit Selen zu versorgen. Selenreich sind außerdem Kokosnüsse, Pistazien, Brasse, Hummer, Thunfisch, während in Europa angebaute Pflanzen meist selenarm sind, vor allem bei sauren und schwermetallbelasteten Böden.

kaum Jod zu bieten und Süßwasseralgen wie Spirulina oder Chlorella haben ebenfalls kaum Jod. Bei der Verwendung von Meeresalgen scheiden sich die Geister, da immer wieder Algen mit rasend hohem Jodanteil beanstandet werden. Sicherer sind Kelp-Extrakte mit standardisiertem Jodgehalt, eventuell in einer Mischung mit Selen. Ungefähr die Hälfte aller Schilddrüsenüberfunktionen soll auf einen Jodexzess durch zu jodreiche Algen zurückzuführen sein. Zum Thema Jod ja oder Jod nein könnte man deshalb Bände füllen. Da muss man sich auf die Erfahrung des Therapeuten verlassen und es sollte keine Hashimoto-Thyreoiditis vorliegen. Es gibt einen Jod-Schnelltest, der den Bedarf oder Überschuss im Urin misst. Ein standardisiertes Algen-Jod-Präparat mit überprüftem Jod-Gehalt gibt mehr Sicherheit vor einer Überdosierung.

● VITAMIN D

Eine Schilddrüsenunterfunktion tritt mehr als doppelt so häufig bei schwerem Vitamin-D-Mangel auf. Bei beginnender Schilddrüsenunterfunktion mit noch normalen T4-Werten im Blut kann Vitamin D einen erhöhten TSH-Wert noch senken. Außerdem kann es in viele Gene eingreifen und hat eine das Immunsystem ausbalancierende und

entzündungshemmende Wirkung, erhöht etwa die Abwehrkraft gegen das Epstein-Barr-Virus, das hinter einer Unterfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis liegen kann. Vitamin D führt, wie Selen, zu einer Reduktion der Schilddrüsen-Autoantikörper im Blut. Bei einer entzündlichen Schilddrüsenerkrankung ist der Vitamin D-Bedarf höher, es kann weniger Vitamin D im Körper aktiviert werden und Rezeptorstörungen sind ebenfalls häufiger. Erwähnenswert ist: Die Einstellung zur Höhe des idealen Vitamin D-Spiegels ist nicht bei allen Therapeuten gleich, manche bevorzugen Hochdosen, andere vermeiden sie und jeder hat dafür seine guten Gründe. Dass Vitamin D für die Schilddrüsenfunktion wichtig ist, darin ist man sich aber einig. Etwa auch, da ein Vitamin D-Mangel einen Jodmangel verstärken kann, da Vitamin D Jod in den Zellen der Schilddrüse festhält.

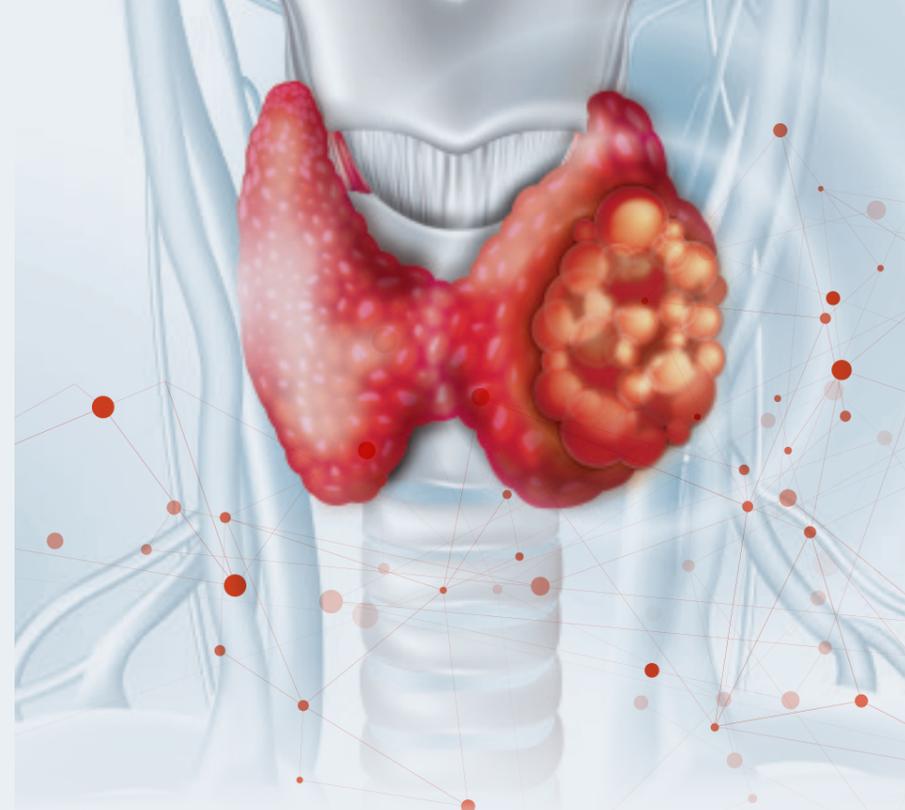
● KRILLÖL MIT ASTAXANTHIN

Omega-3-Fettsäuren, wie Krillöl, senken die Entzündungsneigung bei Hashimoto-Thyreoiditis, reduzieren ihren Schweregrad und unterstützen das Immunsystem. Ist zusätzlich eine erhöhte Menge Astaxanthin enthalten (nur in Premium Krillöl), hat das gegenüber Fischöl oder Mikroalgenöl den zusätzlichen Vorteil entzündungshemmender und antioxidativer Eigenschaften.

Dafür sind gleich mehrere Wirkwege maßgeblich wie eine Aktivierung antioxidativer Enzyme, NrF2-Aktivierung, Aktivierung antioxidativer Gene uvm. Die zusätzliche Anreicherung von Krillöl mit Vitamin D kann bei Hashimoto-Thyreoiditis sinnvoll sein, wenn man nicht ohnedies schon ein Vitamin D-Präparat einnimmt. Krillöl enthält kein Jod, da das Spurenelement sich nicht im Fett, sondern im Fleisch von Meerestieren ansammelt.

● DIE AMINOSÄURE PHENYLALANIN

Phenylalanin ist die Ausgangsaminosäure für den Aufbau der Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Triiodthyronin (T3) und der Nervenbotenstoffe Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin sowie des Hautpigments Melanin. Sie verbessert die psychische Befindlichkeit, die Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Energie – vor allem bei einer Schilddrüsenunterfunktion.



ZUSÄTZLICH IM BLUT BESTIMMEN LASSEN

● COENZYM Q10

Bei Schilddrüsenunterfunktion kann ein Mangel an Coenzym Q10 vorliegen, dabei ist ausreichende Versorgung für die Funktion der Schilddrüse von großer Bedeutung. Ein Mangel macht müde und schwach, da Coenzym Q10 an der Energiegewinnung in den Mitochondrien beteiligt ist. Doch nicht alle teilen diese Meinung, manche sehen viel mehr im Selen den wichtigeren Faktor zur Erholung der Mitochondrien.

● EISEN

Ist das Schilddrüsen antreibende Hormon TSH erhöht, gilt das als Hinweis für einen beginnenden Schilddrüsenhormonmangel, obwohl die Schilddrüsenhormone T3 und T4 im Blut noch normal sind. Daran kann ein Eisenmangel beteiligt sein. Bei Eisenmangel wird nicht genügend Schilddrüsenhormon produziert und kann deshalb zu einer Schilddrüsenunterfunktion beitragen. Andererseits dürfte die Eisenaufnahme bei einer Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt sein, weil im Magen weniger Säure gebildet wird, die zur Aufspaltung von Ei-

senverbindungen nötig ist. Daher kann ein niedriger Eisenspiegel mit einer Schilddrüsenunterfunktion zusammenhängen.

● ZINK

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann ein Zinkmangel noch verstärkt werden, da Schilddrüsenhormone zur Zinkaufnahme notwendig sind. Zinkmangel beeinträchtigt umgekehrt aber auch die Schilddrüsenhormonfunktion.

● MAGNESIUM

Magnesium wird für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt, wirkt entzündungshemmend und lindert die Entzündung. Vor allem wirkt Vitamin D im Körper nicht, wenn nicht gleichzeitig Magnesium vorhanden ist und bei niedrigen Vitamin D-Spiegeln ist auch an einen potentiellen Magnesiummangel zu denken.

DAS KANN UNTERSTÜTZEN

● VITALPILZE REDUZIEREN STRESS UND REGULIEREN

Adaptogene, wie Vitalpilze, helfen dem Körper bei der Stressanpassung. Wenn die Nebennierenachse durch viel Stress gestört ist, schadet das der Schilddrüsenfunktion, da die Umwand-

lung von T4 in T3 gestört wird. Neben ihrer adaptogenen Eigenschaft zeigt der Cordyceps bei einer Unterfunktion (nicht bei Überfunktion) äußerst positive regulierende Wirkungen auf die Schilddrüse. Er stärkt die Nebennieren und kann auch kalte Knoten reduzieren, man muss aber einige Monate Geduld haben. Auch der Agaricus blazei Murrill ist bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse sehr gut, balanciert die dabei aus dem Gleichgewicht geratenen TH1 und TH2. Der Zunderschwamm reguliert sowohl bei Unter- als auch Überfunktion.

● BRAHMI ERHÖHT SCHILDRÜSENHORMONE

Kaum ein Organ reagiert so empfindlich auf Stress wie die Schilddrüse. Dabei wirkt sich auch kein erkranktes Organ so stark auf die Psyche aus wie die Schilddrüse. Selbst wenn die Schilddrüsenunterfunktion medikamentös behandelt wird bzw. die Werte passen, kann es den Betroffenen schlecht gehen. Hier schafft Brahmi Abhilfe. Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 Prozent steigern.

● GUGGUL ERHÖHT DIE JODAUFNAHME

Guggul, die indische Myrrhe, gilt als wichtigstes Ayurvedamittel für den Stoffwechsel. Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse, reguliert die Schilddrüsenfunktion und kann speziell einer Unterfunktion entgegenwirken. Hintergrund ist eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität und eine bessere Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3. Das führt zu einer Stimulierung des Stoffwechsels und erhöhter Fettverbrennung.

WORAUF IST ZU ACHTEN?

DEN FETTSTOFFWECHSEL IM AUGE BEHALTEN

Schilddrüsenhormone führen zu einer Steigerung der Fettmobilisierung und zu einem Abbau von Speicherfetten, Cholesterin und Gewicht. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) passiert das Gegenteil:

Der Energieverbrauch ist geringer, der Antrieb ist vermindert, man ist müde und verbrennt zusätzlich weniger Kalorien, sodass es häufig zu einer ungewünschten Gewichtszunahme kommt.

KOHLLENHYDRATE REDUZIEREN

Ähnlich wie großer Stress führen auch viele Kohlenhydrate zur übermäßigen Cortisolbildung. Cortisol hemmt jedoch die Funktion der Hypophyse. Sie produziert in Folge auch weniger Schilddrüsenhormone. Zu viele Kohlenhydrate fördern außerdem Entzündungen, Übergewicht und Diabetes. Darum sollte man Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln und Reis reduzieren. Durch Anstieg des Blutzuckerspiegels kommt es zu vermehrter Insulin-Freisetzung, reduziertem Appetit und dem Risiko einer Unterzuckerung, mehr Fettaufnahme in die Fettzellen (Fettleber) und Hemmung des Fettabbaus. Die Schilddrüsenunterfunktion kann zu Diabetes mellitus, Fettleber und bei Diabetikern zu einer Verschlechterung führen.

HOMOCYSTEIN-SPIEGEL PRÜFEN

Bei Schilddrüsenunterfunktion kann Homocystein im Blut häufiger erhöht sein und vor allem bei zusätzlich erhöhtem Lipoprotein (a) Atherosklerose hervorrufen. Mit dem *Vitamin B-Komplex* und der *Aminosäuremischung III* oder Arginin und Citrullin (im *Endothel*) kann man Homocystein senken. Bei Risikogruppen sollte der Wert nicht höher als 8 oder 9 sein.

DARMGESUNDHEIT BEACHTEN

Die Gesundheit des Darms hat aber auch eine direkte Beziehung zum Spiegel der Schilddrüsenhormone. Die Schilddrüsenhormone unterliegen nämlich einem Kreislauf im Körper und werden – wenn sie über die Leber in den Darm gelangen – im Darm zum Teil wieder ins Blut aufgenommen. Wenn Entzündungen im Darm bestehen oder die Aufnahme sonst irgendwie gestört ist, gehen Hormone verloren. Auch eine Fehlbesiedelung des Darms kann so zu Störungen bei der Resorption führen. Ebenso wird im Darm auch eine große Menge des wichtigen Steuerungshormons Serotonin gebildet. Serotonin ist vielen als unser „Glückshormon“ bekannt, hat aber noch sehr viele weitere Funktionen. Unter anderem steuert es die Hor-



Hintergrund der Entstehung von Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto sein. Speziell nach einer Geburt können Depressionen durch die sogenannte Postpartum-Thyreoiditis auftreten.

SO BEDEUTEND IST GUTER SCHLAF

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion schläft man oft schlecht, denn zum Einschlafen und Durchschlafen müssen die Schilddrüsenhormone richtig konzentriert sein. Sinkt jedoch im Zuge der Bildung des Schlafhormons Melatonin aus Serotonin der Serotoninspiegel ab, wird die Hormonproduktion in der Schilddrüse gehemmt. Ein Mangel an Serotonin oder eine gestörte Umwandlung zu Melatonin (vor allem durch Blaulicht von Bildschirmen oder Stress) führen aber nicht nur zu Schlafstörungen, sondern auch zu Schilddrüsenerkrankungen.

„Knoten in der Schilddrüse? Ringelblumensalbe und kolloidaler Schwefel, nacheinander aufgetragen, soll kalte und heiße Schilddrüsenknoten auflösen.“

mondrienen der Schilddrüse und der Bauchspeicheldrüse (Stichwort Insulin, siehe oben).

NUR KEINE DIÄT!

Abnehmen ist bei einer Unterfunktion schwer, aber nicht unmöglich. Diäten kann man aber vergessen. Denn das Fatale ist, dass jede Diät den Grundumsatz noch weiter senkt. Da der Körper versucht, das Überleben auch in Hungerzeiten zu sichern, kommt er mit noch weniger Kalorien aus. Dadurch wird das Abnehmen erschwert, denn so wenig zu essen, dass man ins Energieminus kommt, ist kaum möglich. Darum immer zuerst an die Schilddrüse denken, wenn jemand sagt: „Ich weiß nicht, warum ich zunehme, ich esse ohnehin schon fast nichts“. Abgesehen davon, dass durch die Unterfunktion vermehrt Wasser zwischen den Organen eingelagert wird.

SCHILDDRÜSE UND PSYCHE

Schilddrüsenhormone wirken sich auch stark auf das seelische Wohlbefinden aus. Sie beeinflussen den Stoffwechsel der Gehirn- und Nervenzellen. Deshalb haben sie Auswirkungen auf fast alle geistigen, nervlichen und auch psychischen Funktionen. Bei einer Überfunktion sind die Hirnaktivität, nervliche Erregbarkeit und Muskelkraft gesteigert, bei einer Unterfunktion ist das Gegenteil der Fall. Chronische Belastungen in der Kindheit können zu einer Dysregulation der Stressachse (HPA-Achse) führen und dadurch das Immunsystem langfristig beeinflussen. Das kann ein möglicher

AUSWIRKUNGEN AUF KNOCHEN

Bei Schilddrüsenüberfunktion kommt es zu einem beschleunigten Knochenstoffwechsel und vermehrtem Knochenabbau mit Osteoporose. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kommt es zu einem verlangsamten Knochenstoffwechsel, zu einem geringeren Knochenabbau, aber zu einer stärkeren Mineralisierung. Das beeinflusst die Elastizität und Stabilität der Knochen ungünstig, wodurch das Risiko von Knochenbrüchen ebenfalls steigen kann. Bei guter Einstellung der Schilddrüsenfunktion können sich schilddrüsenbedingte Knochenveränderungen wieder zurückbilden, was allerdings Zeit benötigen kann.

VERÄNDERUNGEN AN HAAREN UND NÄGELN

Schilddrüsenhormone beeinflussen Wachstum und Aussehen der Fuß- und Fingernägel. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist ihr Wachstum langsam, sie werden brüchig, splintern und brechen schnell, können Quer- oder Längsfurchen aufweisen. Bei einer Überfunktion wachsen die Nägel zu schnell, sind daher manchmal sehr dünn und schwach und brechen schnell. Sowohl bei einer Schilddrüsenüberfunktion als auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es zu reversiblen Wachstumsstörungen der Haare, Brüchigkeit und Haarausfall kommen.

HASHIMOTO: MÖGLICHE URSACHEN

1. URSACHE: ERREGER

Neben dem Epstein-Barr-Virus (EBV), das in 95 Prozent der Menschen schlummernd vorhanden ist, das *Helicobacter pylori* Bakterium, das Magengeschwüre verursacht, *Borrelia burgdorferi*, das mit der Lyme-Borreliose in Verbindung gebracht wird, und *Yersinia enterocolitica*.

2. URSACHE: DYSBALANCE IM IMMUNSYSTEM - TH1 DOMINANZ

Durch eine Fehlregulation des Immunsystems, etwa nach einem schweren Infekt, aber potentiell auch nach einer Impfung, kommt es zum Ungleichgewicht zwischen TH1- und TH2-Zellen, die sich die Waage halten sollten. Dominiert das proentzündliche TH1, arbeitet gleichzeitig TH2, der antientzündliche Teil des Immunsystems, nicht ausreichend. Man kann deshalb nicht pauschal von einem schwachen Immunsystem sprechen, das angeregt werden muss, sondern sollte nach Wegen suchen, es längerfristig wieder zu balancieren – eventuell mit Pilzen wie *Agaricus blazei* Murrill oder *Zunderschwamm*.

3. URSACHE: GENETIK UND NÄHRSTOFF-MÄNGEL

Hauptsächlich sieht man eine genetische Ursache, wobei nicht jeder, der die dafür relevanten Gene HLA, CTLA4, CD40, TSHR oder Tg in sich trägt, daran erkrankt, sondern erst wenn bestimmte auslösende Faktoren hinzukommen wie: weibliches Geschlecht, zu hohe Jodzufuhr, Pubertät, Schwangerschaft, Wechsel, Stress, schwere Erkrankungen, Infektionen, Rauchen, Alkohol, Medikamente, eine gestörte Darmflora, Mangel an Selen, Eisen, Zink, Vitamin D, Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren.

LÖST DAS EPSTEIN-BARR-VIRUS EINE HASHIMOTO-THYREOIDITIS AUS?

Zugegeben, die Theorie klingt kühn. Das Epstein-Barr-Virus (EBV), ein „Dauermieter“ im Körper nach einer Erstinfektion (Pfeiffersches Drüsenfieber), soll im Verborgenen sein Unwesen treiben und im Zuge einer Reaktivierung Auslöser sein für eine Unterfunktion, Knoten und Hashimoto-Thyreoiditis. So sieht das jedenfalls Anthony William, US-Medizinmedium und Bestseller-Autor in seinen Büchern „Mediale Medizin“ und „Heile deine Schilddrüse“. Einen wissenschaftlichen Hinweis auf einen möglichen Zusammenhang zwischen EBV und Schilddrüsen-Autoimmunität gibt es auch bereits – siehe Prof. Dr. William H. Robinson und Kollegen, Stanford University 2024 in *Nature Reviews Rheumatology* (<https://www.nature.com/articles/s41584-024-01167-9>).

ANGRIFF AUF DIE SCHILDDRÜSE

Das Epstein-Barr-Virus verursacht bei Erstkontakt nur eine kleine Infektion, verbleibt aber im Körper, vermehrt sich unbemerkt und tritt dann als Mononukleose, das Pfeiffersche Drüsenfieber, mit Befall von Leber und Milz auf. Jetzt beginnt der Kampf erst richtig. Das Virus versucht das Lymphsystem anzugreifen um weiter vorzudringen. Das Immunsystem findet und markiert den Angreifer, es wehrt sich, diverse Symptome treten auf, das Virus zieht sich zurück, bleibt aber kampfbereit. Immer wieder kommt es zu Symptomen wie Halsweh, Fieber, Kopfschmerz, Hautausschlag. Es versucht über die Leber an Schwermetalle und andere Gifte heran zu kommen, von denen es sich genauso ernährt wie von Stresshormonen und Eiern, wie Anthony William in seinem Buch „Heile deine Schilddrüse“ schreibt. Zieht sich das Virus in die Organe, wie speziell die Leber zurück, wirkt es dort weiter zerstörerisch, löst mächtigen oxidativen Stress aus, zieht weiter zur Schilddrüse und schließlich ins Nervensystem, wo es Neurotoxine produziert, die die Nervenfunktion beeinträchtigen.

HÄUFIG REAKTIVIERUNG DURCH COVID

„Schlummerndes“ EBV kann durch einen anderen Erreger – wie etwa Covid – reaktiviert werden und im Gewebe aktiv sein, selbst wenn es sich im Blut nur als überstandene Infektion zeigt. Es sorgt dann für vielfältige Beschwerden vom Übergewicht bis zur Müdigkeit. In der Schilddrüse kann es Knoten erzeugen, eine Unterfunktion hervorrufen, schließlich die Hashimoto-Thyreoiditis auslösen. Das ist in kurzen Worten, wie Anthony William die Entstehung von Schilddrüsenleiden und die weiterer Autoimmunerkrankungen sieht. Denn auch Multiple Sklerose oder Lupus erythematoses, das chronische Müdigkeitssyndrom sowie viele andere sollen laut William Folgen von EBV sein.

AUTOIMMUNERKRANKUNG STOPPEN

Nach Corona wurden uns mehrere Fälle bekannt, wo junge Menschen mit Hashimoto bzw. Lupus erythematoses diagnostiziert wurden. Wir haben Williams Empfehlungen einfach ausprobiert – mit Erfolg. Es sind nicht nur anhaltend alle Symptome verschwunden, es zeigten sich auch bald keine Autoimmunantikörper mehr im Blut – so als ob es die Autoimmunerkrankung nie gegeben hätte. Geholfen hat bei der Senkung der Autoimmunantikörper im akuten Schub übrigens in erster Linie die *Artemisia annua*. An EBV muss man aber ständig arbeiten, weil es nie ganz überwunden ist, da das Virus im Körper verbleibt. Im Zaum halten lässt sich EBV durch Vitalpilze wie *Zunderschwamm* oder *Chaga*, *Katzenkralle*, *Baikal Helmkraut*, *Gerstengras mit Zitronenmelisse*, *Schwarzkümmelsamen* und *Vitamin D*.

SO ERKENNT MAN EINE REAKTIVIERUNG

Der Lymphozytentransformationstest LTT auf Infektionserreger (siehe IMD-Berlin.de) zeigt an, ob und wie stark man an einer Epstein-Barr-Virus Infektion leidet und ob sie chronisch geworden ist. Es gibt einen Kurierdienst von Österreich und der Schweiz (Abnahmeset anfordern). Symptome einer Reaktivierung sind: Extreme Müdigkeit, immer wieder Infekte mit Lymphbeteiligung (und Ausschlag, wenn man Antibiotika gibt, weil man es mit Angina verwechselt hat), erhöhte Temperatur, wandernde Gelenks- und Muskelschmerzen, beginnende Autoimmunerkrankungen.

Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

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



Mein Mann bekam im Laufe der Jahre immer mehr Muttermale. Das erschreckt uns und wir fragen uns, warum sie kommen und ob man etwas dagegen tun kann. Er meint, das kommt vielleicht vom Stress?

F&A Muttermale entstehen durch Vermehrung von Pigmentzellen der Haut, die sich anhäufen. Die Pigmentzellen bilden den Farbstoff Melanin, der für Bräune sorgt, sich aber eben auch in Muttermalen zusammenschließen kann. Muttermale hängen laut TCM mit einer Leber-Qi-Stagnation und viel innerer Hitze zusammen. Dabei ist man emotional nicht ausgeglichen, sondern ärgerlich oder frustriert. Andererseits kommen die Leber-Qi-Stagnation und die Hitze auch davon, dass man viel Stress und Ärger hat. Der *Reishi Pilz* verhilft Ihrem Mann zu mehr Gelassenheit und er stellt den Fluss wieder her. Außerdem entlastet der *Reishi* die Leber und hilft auch bei den dunklen Flecken, die man als "Altersflecken" bezeichnet. Auch die *Mariendistel* kann günstig sein. Auf energetisch heiße Nahrungsmittel sollte ihr Mann verzichten (Gegrilltes, Lamm, Garnelen, Knoblauch, Ingwer, Chili usw.). Auch der Kupferstoffwechsel kann bei vielen Muttermalen belastet sein. *Kolloidales Kupfer* gleicht das über die Haut aus – zweimal täglich zehn Sprühstöße großflächig in die Haut reiben. Es gibt alternativ auch *kolloidales Kupferöl*, das man vielleicht noch besser verwenden kann.

Meine Mutter soll eine beginnende Kalkschulter haben. Kann sie gegensteuern?

F&A Meist liegt ein Mangel an Magnesium und Silizium dahinter, wenn sich Kalk in der Schulter ansammelt. Besonders günstig ist das Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl* und *kolloidalem Siliziumöl*. Magnesium weicht verhärtete Strukturen auf und Silizium hält das Kalzium im Knochen fest. Zusätzlich kann man *Vitamin K2* Kapseln einnehmen. Sie steuern den Kalziumhaushalt und sorgen dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Das ist auch deshalb wichtig, weil der Kalk in der Schulter ja von Knochen stammt und man mit Vitamin K2 gleichzeitig dem Kalkverlust der Knochen entgegenwirkt. Das ist wichtig für die Osteoporose-Vorbeugung.



Ich bin mit dem Fuß umgekippt, schon zum zweiten Mal in diesem Jahr. Meine Bänderzerrung würde ich gern mit Naturmitteln schneller heilen lassen.

F&A In Frage kommt *Cissus*, der die für die Regeneration der Bänder notwendigen Zellen anregt, aber auch der *Pleurotus Vitalpilz*, der Bänder und Sehnen entspannt und nährt. Schließlich ist auch noch die *Aminosäure L-Lysin* zu erwähnen, die den Kollagenaufbau fördert. Lysin-Mangel führt zu einer Anfälligkeit für Bänderüberdehnung. Was Sie auch wissen sollten: Bei übermäßig empfindlichen Bändern und Sehnen (Sehnenscheidenentzündung) liegt laut TCM ein Leberblutmangel (TCM) vor. Die Leber kontrolliert Sehnen und Bänder, die bei Leberblutmangel geschwächt sind. Dagegen hilft der *Astragalus mit Goji und Angelica sinensis*, die gemeinsam Leberblut aufbauen.

Kann man Herzklappen eigentlich stärken?

F&A Wie die Venenklappen gehören auch die Herzklappen zu den Gefäßen, werden aber gern vergessen, wenn es um Gesunder-

haltung geht. Auch hier ist Kollagenaufbau sinnvoll – mit Lysin, Glycin, Prolin und Vitamin C (*Pro Collagen vegan*). Außerdem ist der *Weißdorn* phantastisch. Eventuell kann auch *OPC mit Coenzym Q10* notwendig werden.

Haben Sie Tipps gegen Heuschnupfen? Bei mir geht er immer schon im Jänner mit der Haselblüte los und endet im Herbst mit Ragweed.

F&A Allergien sind ein großes Thema, weil so vieles hineinspielt und vieles helfen kann – oder auch nicht. Sehr bewährt sind der *Agaricus* und der *Reishi*, aber auch der *Cordyceps Vitalpilz*, wobei jeder seine Aufgabe in puncto Allergien hat. Manchmal ist eine Darmsanierung nötig, da ist auf jeden Fall der *Shilajit* günstig, weil er die Darmbarriere stärkt. Besonders günstig ist auch der *Schwarzkümmel-samen* oder die Einnahme von *Agaricus blazei Murrill Pilz* zusammen mit der *Katzenkralle*.

Warum produzieren meine Ohren so viel Ohrenschmalz?

F&A In der TCM sieht man einen Überschuss an pathogener Feuchtigkeit im Körper als

eine der Ursachen für viel Ohrenschmalz. Der Körper versucht, Feuchtigkeit loszuwerden, und verwendet dafür alle Ventile. Etwa werden Haare schneller fettig, die Augen verkleben, die Nase kann rinnen, man hat Schleim im Hals und in den Stirnhöhlen, Frauen haben Ausfluss, der Stuhl kann schleimig sein, die Haut kann unter Pickeln, Abszessen oder nässenden Ekzemen leiden, es bilden sich Ödeme an Fingern und in den Beinen, man hat ein benebeltes Gefühl im Kopf, Gelenke schwellen an, Myome, Gallen- oder Nierensteine bilden sich und – ein sehr interessantes Symptom – Cholesterin ist erhöht. Man erkennt zu viel Feuchtigkeit auch an einer großen, geschwollenen Zunge mit Zahnabdrücken seitlich. Was kann man tun? Neue Feuchtigkeit vermeiden, vorhandene ausleiten – mit dem *Fuling Pilz* – und die geschwächte Milz durch richtige Ernährung langfristig aufbauen.

Ich habe eine erblich bedingte Eisenspeicherkrankheit und muss regelmäßig zum Aderlass. Kann ich sonst noch etwas dagegen tun?

F&A Wichtig ist die Bemerkung "erblich," also genetisch, denn wir haben eine großartige Erfahrung mit *Ankaflavin* und *Monascin aus rotem Reis* gemacht. Ob sich die Empfehlung auch bei sekundärer Eisenspeicherkrankheit auswirkt, können wir nicht sagen. Bei genetisch bedingter aber, hat ein simpler Versuch mit dem genannten Präparat einen unfassbaren Erfolg gebracht: Frau Mitte 40, hat von Vater und Mutter die genetische Veranlagung für eine Eisenspeicherkrankheit und anfangs einen Ferritinwert von über 800. Bei den regelmäßigen Kontrollen wurden stets Werte zwischen 150 und 200 festgestellt. Daraufhin erfolgte jedes Mal ein Aderlass. Nach der Einnahme von *Ankaflavin* und *Monascin aus rotem Reis* über zwei Monate wurde auf einmal ein Ferritinwert von 51,4 festgestellt. Da der Ziel-Ferritinwert unter 100 liegt, kann erstmals seit vielen Jahren auf den Aderlass verzichtet werden.

Meine Frau und ich haben schon länger einen Kinderwunsch. Jetzt wurde bei mir eine geringe Spermienanzahl

festgestellt. Kann ich irgendetwas dagegen tun?

F&A Ja, es gibt Naturmittel, die nachweislich die Spermienqualität verbessern und die Spermienanzahl heben. Studien zeigen, dass die *Shilajit Huminsäure*, vor allem die darin enthaltene Fulvinsäure, den Aufbau von Sexualhormonen beeinflusst. Gesunde Männer, denen *Shilajit* verabreicht wurde, hatten binnen 90 Tagen entscheidend höhere Serum-Testosteronwerte und ihre Spermienzahl hat sich erhöht. Auch bei *Ashwagandha*, die stressreduzierende Ayurveda-Wurzel, konnten klinische Studien eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen. Für die Bildung von Testosteron ist übrigens ausreichend *Zink* notwendig. *Schwarzkümmelöl Kapseln* können ebenfalls helfen.

An unfruchtbaren Männern mit abnormalen Spermien, verringerter Spermienanzahl und verminderter Typ A- oder Typ B-Beweglichkeit zeigte eine Studie ein erstaunliches Ergebnis. In nur zwei Monaten *Schwarzkümmelöl*-Einnahme verbesserten sich Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien. *Maca*, die Kraftwurzel aus den Anden, verbessert die Samenqualität und die Beweglichkeit der Spermien.

Bei mir wurde eine Schleimhautatrophie im Magen festgestellt. Wer kann mir helfen?

Eine Schleimhautatrophie ist eine Rückbildung der Schleimhäute, die sehr oft durch Stress und daraus verursachten, erhöhten Verbrauch der *Aminosäure L-Glutamin* hervorgerufen wird. *Glutamin* ist die Aminosäure, die eigentlich im Körper am meisten vorkommt und als frei verfügbares *L-Glutamin* in den Schleimhäuten "geparkt" ist. Wenn die Schleimhäute angegriffen sind, macht es Sinn, eine Kur mit mindestens 10 Gramm *Glutamin* (in Wasser einrühren) täglich über sechs Wochen durchzuführen. Bei säurebedingter Gastritis wirkt *MSM* außerdem entzündungshemmend und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. Die TCM empfiehlt, die richtige Befeuchtung angegriffener Schleimhäute durch *Yin-Aufbau* wiederherzustellen –

etwa mit dem *Auricularia Pilz*, dem *Hericium* oder dem *Tremella Pilz*.

Ich habe immer wieder Kalziummangel, man weiß allerdings nicht warum.

F&A Achten Sie darauf, Kalziumräuber zu meiden wie etwa Phosphat, das sich unter anderem in Cola, Wurst- und Fleischwaren, Fast Food, Kakaopulver, Schmelzkäse oder Chips findet. Kochsalz fördert die Kalziumausscheidung und Bormangel ebenso. Oxalsäure "klaut" Kalzium und ist enthalten in Spinat, Mangold, Rhabarber oder schwarzem Tee. Phytinsäure bildet zusammen mit Kalzium unlösliche Verbindungen und ist enthalten in Getreide, Reis, Mais, Bohnen, Nüsse, vor allem in Vollkorn. Dass eine gute Vitamin D-Versorgung für die Kalziumaufnahme wichtig ist, ist schon sehr bekannt. Weniger bekannt ist hingegen, dass die *Aminosäure L-Lysin* (pur oder etwa in *Pro Collagen vegan*) die Kalziumaufnahme ebenfalls erhöht. Für den richtigen Kalziumeinbau sorgt Vitamin K2, weshalb man ein Vitamin D-Präparat mit zusätzlich Vitamin K2 wählen sollte. Bor ist beispielsweise im *Moringablatt* enthalten. Gut aufnehmbares Kalzium in Citratform ist etwa in der *Micro Base* enthalten. Es hat den Vorteil, dass es die Magensäure nicht neutralisiert, wie das etwa Kalziumcarbonat macht. Die Magensäure ist wichtig, damit Kalzium ionisiert und dadurch überhaupt erst richtig aufgenommen wird. Magensäuremangel kann auch Kalziummangel verursachen. Man stärkt sie mit *Tausendguldenkraut*, *Enzymen*, *Papayablatt*, der *Buntnessel* oder *Löwenzahnextrakt*.

Ich sollte Ballaststoffe einnehmen, aber auf Flohsamenschalen bekomme ich Verstopfung. Gibt es Alternativen?

F&A Im Ayurveda sind Flohsamenschalen sehr beliebt. Er trocknet aber die Schleimhäute aus und verursacht daher bei so manchem Verstopfung. Um den recht hohen Tagesbedarf von 30 Gramm zu decken, empfehlen wir als Ballaststoffspender *Akazienfaser*, *Baobab* oder *Shilajit Huminsäure*. *Akazienfaser* ist immer geeignet, *Baobab* verträgt man bei Fruktoseintoleranz eventuell nicht.



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.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2025

Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen

Einfache Mitgliedschaft : 30,- Euro jährlich

• inkludiert ist neben dem LEBE-Magazin der Zugriff auf Natursubstanzen-Schulungen von Dr. Doris Ehrenberger der vergangenen Jahre

Premium-Mitgliedschaft : 70,- Euro jährlich

• inkludiert sind neben dem LEBE-Magazin der Zugriff auf alle bestehenden und neuen Schulungs-Videos sowie kostenlose Online-Workshops, Fachvorträge & Übungen

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

Bankdaten:

Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf
 BIC: RLBBAT2E027
 IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202
 Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
 „2025 A | Name“

Vorname:	Nachname:
Straße Nr:	PLZ Ort:
Telefon:	E-Mail:
<input type="checkbox"/> einfache Mitgliedschaft 30,- Euro <input type="checkbox"/> Premium-Mitgliedschaft 70,- Euro	
Unser Verein bietet folgende Inhalte: • Monatlicher Vereins-NEWSLETTER • 4 mal jährlich das LEBE natürlich Magazin Die Vereinswebsite natursubstanzen.com mit diesen Inhalten: - Archiv aller Ausgaben bisher erschienener LEBE-Magazine - BLOGs der einzelnen LEBE-Artikel - Infoblätter zu rund 100 Natursubstanzen und rund 50 Kolloiden und Monoatomaren Werkstoffen - Kurzfassungen und Download-Fassungen - Eine Indikationsliste zum Nachschlagen von Therapieempfehlungen - Kurzübersichten dazu (Was hilft wo, wo hilft was) - Schulungsvideos zu Natursubstanzen, Kolloiden und Grundlagen der TCM	
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com):	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 (info@natursubstanzen.com) 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 Mitgliedsbeitrags.

„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

- »NATURSUBSTANZEN VON A-Z« ≈ 215 min
 »NEUE NATURSUBSTANZEN | 2023/24« ≈ 30 min
 »NEUE NATURSUBSTANZEN | 2024/25« ≈ 30 min
 Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
 Benjamin Ehrenberger, BSc
- »BEWÄHRTE KOMBINATIONEN« ≈ 15 min
 Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
 Benjamin Ehrenberger, BSc
- »NEUE NATURSUBSTANZEN | 2022/23« ≈ 73 min
 »NEUE NATURSUBSTANZEN | 2020/21« ≈ 50 min
 »VITALPILZE AUS SICHT DER TCM« ≈ 55 min
 Bernhard Jakobitsch & Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
- »VITALPILZE NEUE BESTIMMUNGEN & QUALITÄTEN« ≈ 30 min
 Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
 Paul Ebert, BBS
- »VITALPILZE « ≈ 60 min
 Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
 Paul Ebert, BBS
- »UPDATE ALLER KOLLOIDE | 2024 « ≈ 310 min
 »ERFAHRUNGEN | 2023 « ≈ 210 min
 »KOLLOIDE & MONOS | TEIL 1 & 2« ≈ 115 min
 »BIOPHOTONEN IM ALLTAG« ≈ 30 min
 »WASSERBELEBUNG« ≈ 25 min
 Wolfgang Bischof
- »DIE HANFPFLANZE « ≈ 45 min
 Dr. med. Dagmar Zidek

„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 natursubstanzen.com
- Für EUR 70,- Premium-Mitgliedschaft sind alle hier vorgestellten Filme abrufbar, zusätzlich kostenlose online Workshops, Fachvorträge & Übungen
- Für EUR 30,- einfache Mitgliedschaft alle Natursubstanzen Filme abrufbar
- Jederzeit und überall via Internet abrufbar
- Monatlicher Newsletter

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

Werden Sie jetzt Mitglied

Kontaktieren Sie uns unter

+43 664 3111387 | werktags von 8 - 12h

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Nähere Informationen erhalten Sie unter natursubstanzen.com



Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Kolloide

Bismut	100 ml	€ 45,90
Bor	100 ml	€ 45,90
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
K6 Mix	100 ml	€ 45,90
Kalium	100 ml	€ 44,90
Kalzium	100 ml	€ 44,90
Kobalt	100 ml	€ 44,90
Kupfer	100 ml	€ 44,90
Lithium	100 ml	€ 45,90
Magnesium	100 ml	€ 44,90
Mangan	100 ml	€ 44,90
Meteoreisen	100 ml	€ 44,90
Molybdän	100 ml	€ 44,90
Natrium	100 ml	€ 44,90
Nickel	100 ml	€ 44,90
Palladium	100 ml	€ 45,90

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
Titan	100 ml	€ 44,90
Vanadium	100 ml	€ 44,90
Wolfram	100 ml	€ 44,90
Zink	100 ml	€ 44,90
Zinn	100 ml	€ 44,90

Kolloide Nachfüllpack

Fullerene	200 ml	€ 79,50
Germanium	200 ml	€ 83,90
Gold	200 ml	€ 83,90
K6 Mix	200 ml	€ 79,50
Magnesium	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

Kolloide | Mini Edition

Fullerene	30 ml	€ 18,90
Germanium	30 ml	€ 19,90
Gold	30 ml	€ 18,90
Kobalt	30 ml	€ 18,90
Kupfer	30 ml	€ 18,90
Lithium	30 ml	€ 19,90
Magnesium	30 ml	€ 18,90
Mangan	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

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



Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur

Funktionsweise der KPF-odem Produkte

Programmiertes Trägermaterial erzeugt den „KPF-Feldeffekt“, der eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den stressenden Auswirkungen von Störzonen aller Art (Elektrosmog, Mikrowellenstrahlung, geopathische Störzonen, WLAN, GSM, LTE, 4G, 5G, 6G, S.M.A.R.T.-Tech...) schützt.

Die daraus entstehende „natürliche Ordnung“ stimuliert die Vitalfunktionen, insbesondere den geschwächten Parasympathikus, die Reparaturfähigkeit, die Regeneration und die Regulation.

Die KPF-Technologie wird in verschiedenen odem Produkten umgesetzt, wobei jedes für sich allein das KPF Feld erzeugt. Für Harmonie und Wohlbefinden sorgen odem Scheiben für Wohnung, Haus und Auto sowie odem Chips für das Handy und zwei Varianten (für Ruhe bzw. Aktivität) als Armband für das Handgelenk.

souls repose odem	
schwarz, aus recyceltem PET	€ 135,-
sport ease odem	
schwarz, aus recyceltem PET	€ 135,-

guardian odem	
für mobile Endgeräte	€ 36,-
car odem für das Auto	€ 450,-
work odem für den Arbeitsplatz	€ 450,-
home ambit odem Ø 236 mm	€ 690,-

(weitere odem Produkte im online Shop)

KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

(kohärent polarisierender Feldeffekt)



Krillöl Premium | 60 Kps.

+ 6 mg Astaxanthin/
Tagesdosis € 57,90

Krillöl Premium | 80 Kps.

+ Vitamin D3 + Vitamin K2
+ 3 mg Astaxanthin/
Tagesdosis € 72,90

Krillöl Premium | 100 Kps.

+ 6 mg Astaxanthin/
Tagesdosis € 86,90

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 30,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 35,90
Aminosäure Glycin Pulver	600 g	€ 26,90
Aminosäure Lysin	180 Kps.	€ 29,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 31,60
Aminosäure Tryptophan	180 Kps.	€ 31,60
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+Olivenblattextrakt NEU	60 Kps.	€ 39,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+Olivenblattextrakt NEU	180 Kps.	€ 99,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+ExoBDNF@+Anthocyane NEU	60 Kps.	€ 43,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+ExoBDNF@+Anthocyane NEU	180 Kps.	€ 99,90
Ashwagandha	90 Kps.	€ 25,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 57,90
Bambus Mix NEU	180 Kps.	€ 39,90
Baobab Pulver BIO	270 g	€ 30,90
Baobaböl BIO	100 ml	€ 24,90
Baobaböl Package BIO	+30 ml	€ 35,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 22,90
Brahmi	90 Kps.	€ 27,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 24,90
Brokkoliextrakt	90 Kps.	€ 29,90
Buntnessel	90 Kps.	€ 37,90
Chlorella	280 Plg.	€ 31,90
Chondroitin+MSM+Glucosamin NEU	90 Kps.	€ 38,90
Chondroitin+MSM+Glucosamin NEU	180 Kps.	€ 65,90
Cissus	90 Kps.	€ 28,00
Cissus	180 Kps.	€ 47,90
Cistus	80 g	€ 22,90
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 42,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 24,90
Endothel	60 Sach.	€ 49,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 35,90
Fenchel grün ganz BIO	100 g	€ 6,50
Gerstengrassaftpulver	123 g	€ 34,90
Granatapfelextrakt BIO NEU	60 Kps.	€ 29,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 29,40
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Ingwer	90 Kps.	€ 29,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 28,00
Kapuzinerkresse + Meerrettich	180 Kps.	€ 29,90
Katzenkralle	90 Kps.	€ 26,90
Koriander ganz BIO	100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel ganz BIO	100 g	€ 9,90
Lactobac	60 Kps.	€ 32,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 27,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. 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+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 29,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 20,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 35,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 35,90
Moringa BIO	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 gerebelt	250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan	60 Sach.	€ 39,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 32,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 32,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 35,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Schwarzkümmelsamen BIO	180 Kps.	€ 27,90
Selen+L-Cystein+L-Methionin NEU	60 Kps.	€ 22,90
Selen+Jod+L-Phenylalanin NEU	60 Kps.	€ 22,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 32,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 35,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 35,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 24,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 39,90
Tausendguldenkraut BIO	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Tulsi Tee gerebelt BIO	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 D 1000 IE	90 Kps.	€ 42,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Vulkanmineral	45 g	€ 30,00
tribomechanisch aktiviert		
Vulkanmineral	120 g	€ 22,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn Extrakt	90 Kps.	€ 23,90
Yams	90 Kps.	€ 23,90
Zink	90 Kps.	€ 28,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus BIO	90 Kps.	€ 32,70
Auricularia BIO	90 Kps.	€ 29,40
Auricularia BIO	180 Kps.	€ 50,80
Chaga BIO	90 Kps.	€ 24,90
Chaga BIO	180 Kps.	€ 42,90
Coprinus BIO	90 Kps.	€ 27,90
Cordyceps BIO	90 Kps.	€ 29,40
Cordyceps BIO	180 Kps.	€ 48,00
Fu Ling BIO	90 Kps.	€ 32,90
Hericium BIO	90 Kps.	€ 32,70
Hericium BIO	180 Kps.	€ 55,50

Maitake BIO	90 Kps.	€ 27,90
Pleurotus BIO	90 Kps.	€ 24,90
Polyporus BIO	90 Kps.	€ 27,90
Reishi BIO	90 Kps.	€ 32,90
Reishi BIO	180 Kps.	€ 55,50
Reishi Pulver BIO	140 g	€ 62,90
Shiitake BIO	90 Kps.	€ 22,90
Shiitake BIO	180 Kps.	€ 38,90
Tremella BIO	90 Kps.	€ 32,90
Zunderschwamm BIO	90 Kps.	€ 16,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 174,00
Buntnesselkur klein	€ 101,90
Buntnesselkur groß	€ 213,00
Ayurveda Body&Soul Reinigungskur	€ 249,00

Non Food

Ayurveda-Massageöl Kapha	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Pitta	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Vata	200 ml	€ 29,90
Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda		€ 18,60
CBD-Öl 10 %	10 ml	€ 70,00
Testsatz lebe natur® Teil 1		€ 52,70
Testsatz lebe natur® Teil 2		€ 46,70
Winkelrute		€ 41,90
Körbler Universalrute		€ 39,00
Öko Tensor Klassik		€ 49,00
transformer intense	310 g	€ 49,90
natürliches Energetikum - Konzentrat		
transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
natürliches Energetikum		
Akaija Anhänger		
Sterling Silber 1,9 cm		€ 65,00
Sterling Silber 2,2 cm		€ 72,00
Akaija Anhänger Gelbgold		€ 299,00
8 Karat 1,9 cm		
Akaija Aurahealer Bild		
Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm		€ 19,60
Suzy Ama Schmuckanhänger		€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen		
Aqua-Sinus-Plus (ASP) Mini		€ 425,00
3-fach-Wasserharmonisierung		

Genussmittel

CAFÉ KOGI ALUNA g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ALUNA gemahlen	250 g	€ 10,90
CAFÉ KOGI SEIVAKE g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I gemahlen	250 g	€ 10,90
Meersalz - naturbelassen	1 kg	€ 10,90
handgeschöpft aus der Bretagne		

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

bezahlte Anzeige

Natur
statt Chemie!

lebe
natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2025



lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com | Preise inkl. österreichischer MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler.

Vertrieb & ©:
AQUARIUS-nature
+43 3325 38930
werktags Mo-Fr 8-12 h



Bezugsquelle