

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

AUSGABE
03²⁵

**ERHÖHTE
HARNSÄURE**

URSACHEN & HILFE

**HÄMOR-
RHOIDEN**

MIT TCM-WISSEN
LINDERN

SELEN

WARUM WIR
ES BRAUCHEN

**DIE
DARM-
HIRN-
ACHSE**

**NEUES
PROBIOTIKUM**

GEGEN ALZHEIMER
UND DEPRESSIONEN

**ANTI-KREBS-
ERNAHRUNG**

WAS IST GÜNSTIG UND
WAS NICHT?

**GEGEN
KOPFSCHMERZ**

KAPUZINERKRESSE UND
MEERRETTICH

**BAO
BABÖL**

SCHÖN WIE
DIE NATUR



HÄMORRHOIDEN BESIEGEN

WIE MAN EIN LÄSTIGES LEIDEN WIEDER LOS WIRD



14

PANKREATITIS

WAS HilFT SCHNELL UND LANG-FRISTIG?



7

SELEN

12

DIE DARMHIRNACHSE

EIN PROBIOTIKUM GEGEN ALZHEIMER UND DEPRESSIONEN

18

BEI ERHÖHTER HARNSÄURE HANDELN!

AUF WARNSIGNALE FRÜHZEITIG REAGIEREN

22

F&A

FRAGEN & ANTWORTEN

26

SCHÖNHEITSTREND "SLUGGING"

WARUM WIR ABRATEN UND BAOBABÖL EMPFEHLEN



8

GIBT ES DEN MÄNNERN SCHNUPFEN TATSÄCHLICH?

24

DEN KOPF SCHMERZ

EINFACH BESIEGEN

10

ERFAHRUNGEN

MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS

17

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Eine Krebsdiagnose erschüttert den Alltag in seinen Grundfesten. Aber was kann man selbst tun, um Krebs zu vermeiden? Welche Ernährungsweise ist empfohlen und was soll man lieber bleiben lassen? Die Anti-Krebs-Ernährung hat viele Tipps parat, wie man besser durch die schwere Zeit kommt. Im Artikel über Pankreatitis erklären wir danach, was bei Menschen und Haustieren helfen könnte. Dabei spielt etwa das Papayablatt eine zentrale Rolle.

Fragwürdige Schönheitstrends halten nicht immer, was sie versprechen. Warum nicht stattdessen auf Baobaböl zurückgreifen, das seit Jahrtausenden Verwendung findet? Kopfschmerzen kann man mit der Kapuzinerkresse mit Meerrettich lindern, ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen. Mit Selen kann man gleich vieles enorm verbessern und Hämorrhoiden finden Linderung durch TCM-Maßnahmen. Die Darm-Hirn-Achse ist ein größeres Thema. Darüber gelangen Informationen vom Darm über den Vagus Nerv bis ins Gehirn und bessern Depressionen, Schlafstörungen, Ängste und neurodegenerative Erkrankungen, indem mehr vom Nervenwachstumsfaktor BDNF gebildet wird. Erfahrungen mit Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis zeigen, dass hier weit mehr möglich ist als das LDL-Cholesterin zu senken. Wie man erhöhte Harnsäure in den Griff bekommt, erfahren Sie im vorletzten Artikel, bevor wir der Frage nachgehen, warum Männer an so mancher Infektion schwerer leiden als Frauen – es liegt an den Genen! Im Laufe dieses Herbstes wird unsere neue Vereinswebsite online gehen. Wir bringen noch übersichtlicher, tiefergehende Informationen für ihre Gesundheit. Schauen Sie doch öfter rein! Über Ihr Feedback zu Ihren Erfolgen mit Natursubstanzen freuen wir uns ganz besonders.



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

HERZLICHST IHRE
DR. DORIS STEINER-
EHRENBERGER

DIE ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG

Mehr Vielfalt, bessere Ausgewogenheit, mehr Unverfälschtes sind gefragt – Natur ist in aller Munde oder sollte es zumindest sein, denn mit Industriernahrung sind in der Gesundheit keine Meter zu machen. Überhaupt, wenn man Krebs vermeiden oder gut begleiten möchte.

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

Ganz oben auf der Liste der Anti-Krebs-Nahrungsmittel stehen die Kreuzblütlergewächse wie Brokkoli, Karfiol (Blumenkohl), Kohlrabi, Pak Choi sowie sämtliche weitere Kohlsorten, Kresse wie Brunnen- und Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Radieschen, Kren (Meerrettich), Raps und Senf. Sie enthalten mehrere wertvolle Stoffe, allen voran aber das Sulforaphanglucosinolat – kurz Glucoraphanin genannt. Es wird im Körper in das bekanntere Sulforaphan um-

gewandelt, kommt in höchster Konzentration in Brokkolisprossen und -samen vor und hat bereits viele phantastische Studienergebnisse gegen Krebs geliefert.

KREBSERREGENDE STOFFE AUSSCHIEDEN

Kreuzblütler-Gemüse – man kann sie auch als *Brokkoliextrakt* in Kapseln zu sich nehmen – sind eine Art Zell-Jungbrunnen, da sie dabei helfen, verbrauchte Proteine auszuscheiden und durch ihre

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



Impressum

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

antioxidative Wirkung vor Erbgutveränderung schützen. Sie werden dabei selbst nicht zum freien Radikal, wirken im gesamten Körper und sind über mehrere Tage höchst aktiv. Sie sind mit Chemo- und Strahlentherapie gut kombinierbar, schwächen deren Wirkung nicht ab, sondern bringen sogar bessere Ergebnisse.

TUMOR-STAMMZELLEN SCHWÄCHEN

Eine Chemotherapie ist nicht so gut wirksam gegen Tumorstammzellen. Deshalb sollte man sie zu jeder Tumorbehandlung zusätzlich essen, denn sie schwächen Tumorstammzellen massiv! Das ist ausschlaggebend, denn bleibt nach einer Krebsbehandlung auch nur eine einzige Krebszelle zurück, kann der Krebs wiederkehren. Die Tumorstammzellen bei Bauchspeicheldrüsensarkom sind etwa so widerstandsfähig gegen eine Chemotherapie, weil sie sich durch die Aktivierung des Entzündungssignalwegs NF-κB davor schützen. Sulforaphan setzt diesen Signalweg – genauso wie übriges Ankaflavin und Monascin aus dem roten, fermentierten Reis – auf den Normalwert zurück und macht damit Krebszellen für die Chemotherapie wirklich gut angreifbar. Gleichzeitig werden Entzündungsreaktionen gehemmt, wodurch der Nährboden für das Wachstum von Tumorstammzellen entzogen wird. Anti-Krebs-Ernährung ist in hohem Maße anti-entzündliche Ernährung!

WUNDERBARE PFLANZENSTOFFE

Es existieren noch viele weitere entzündungshemmende bioaktive Stoffe, wie Polyphenole, die mit der täglichen Nahrung eingenommen werden und Großartiges können. Auch sie greifen etwa Tumorstammzellen an. Bei dem Polyphenol Quercetin hat man die Wirksamkeit nachgewiesen. Es ist in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Zwiebeln, Beeren, Petersilie, Salbei, Trauben, Olivenöl und grünem und schwarzem Tee enthalten. Herausragend sind auch weitere Polyphenole, die in Beeren, Nüssen und grünem Tee enthalten sind. *Mate Tee* und *Cistus Tee* sind besonders reich an Polyphenolen. Die *Artemisia annua* sticht allerdings heraus, hat sie doch die spezielle Fähigkeit neben Viren und Bakterien auch noch Krebszellen zu oxidieren und damit unschädlich zu machen. Wir setzen dafür eine spezielle Züchtung ein.



JE BUNTER, DESTO BESSER

Es sind die roten, blauen, gelben und violetten Farbstoffe der Natur, die möglichst sortenreich auf dem Teller landen sollten, da sie ebenfalls Inhaltsstoffe gegen Tumorstammzellen enthalten. Nachgewiesen hat man sie in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Curcuma-Wurzel, Tomaten, Weintrauben, Beeren, Zwetschen und Erdnüssen, Heidelbeeren, grünem Tee, Fisch, Eigelb und Pilzen. Phycocyanin ist etwa ein blaugrünes Pigment, das für die charakteristische blaue Farbe der *Spirulina*-Alge verantwortlich ist. Es hat einzigartige an-

Die Chemotherapie ist nicht ausreichend wirksam gegen Tumorstammzellen.

Bleibt nur eine einzige übrig, kann der Krebs wiederkommen.

tioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Phycocyanin etwa hilft der *Spirulina*-Alge bei der Photosynthese, hemmt aber auch das Wachstum bestimmter Krebsarten wie Brustkrebs, Leberkrebs, Lungenkrebs, Dickdarmkrebs, Leukämie und Knochenmarkkrebs. Es reduziert chronische Entzündungen und kann die Lymphozytenaktivität und das Lymphsystem verbessern, die Immunfunktion stärken und die Krankheitsresistenz des Körpers umfassend erhöhen. Phycocyanin regt die Produktion von Stammzellen an, wodurch sich auch noch ein verjüngender Effekt zeigt.

HERVORRAGENDE PILZE

Wenn es sich nicht gerade um immer noch strahlenbelastete Wildpilze (Tschernobyl) handelt, sondern um Züchtungen, dann sind Pilze hervorragend in ihrer Anti-Krebs-

Wirkung. Schon der einfache Champignon schützt die Prostata, der Austernpilz (*Pleurotus*) oder der *Shiitake* sind hervorragende Speisepilze zur Krebsvorbeugung und -begleitung. Allerdings dürfen sie nicht schimmeln. Bei Nahrungsergänzung, die engmaschig geprüft wird, kann man da sicherer sein. Vitalpilze haben Inhaltsstoffe wie Polysaccharide, Triterpene und seltene Spurenelemente, die sich positiv auf die Immunabwehr und speziell gegen bestimmte Tumorarten auswirken. In Asien werden sie sehr häufig begleitend bei Krebs eingesetzt, da sie das Immunsystem anregen, bei Leukozytenabfall begleitend zur Chemotherapie und gegen Strahlenschäden auf der Haut bei Bestrahlung günstig sind. Näheres zu einzelnen Krebsarten siehe unter der Indikation Krebs auf unserer Vereinswebsite.

GROSSES ÜBEL: ALKOHOL

Zudem ist es nicht nur ganz wichtig, das zu essen, was man essen soll, sondern auch, das nicht zu essen, was Krebs befeuert. Ganz oben auf der Liste der NO-GOs steht Alkohol. Trotz weinseliger Mittelmeerdiät wird die Menge Alkohol, die als sicher angesehen wird, immer weiter gesenkt. Aktuell gilt ein halbes Glas Wein für Frauen und ein ganzes Glas für Männer als oberste unbedenkliche Tagesmenge. Der Grund? Alkohol verursacht Zellschäden.

FLEISCH UND MILCH NUR IN MASSEN

Fleisch und Wurst werden aufgrund des hohen Entzündungspotenzials mit Darmkrebs in Verbindung gebracht. Fleisch sollte zumindest unverarbeitet sein und die Menge von 500 Gramm in der Woche nicht übersteigen. Bei Wurst spricht man von 70 Gramm als Obergrenze in der Woche. Bei Milch und Milchprodukten scheiden sich die Geister. Während sie in der TCM als „verschleimend“ und „die Mitte schwächend“ verpönt sind und man auch in Forschungen der Universität Heidelberg zu einer negativen Sicht gelangte, plädiert man in den USA teilweise für Milchprodukte, was angesichts der dort erlaubten Hormonbehandlungen der Kühe etwas irritiert.

VERZICHT VON VERARBEITETEM FLEISCH

Aus Salz und Nitrat von gepökeltem Fleisch bilden sich bei der Verdauung krebserregende Nitrosamine. Nitrat findet sich aber



Brokkoliextrakt, *Artemisia annua* oder Anthocyane aus Heidelbeeren greifen Tumorzellen an.

auch als Fleischzusatz, etwa damit es haltbarer ist und eine schöne rote Farbe hat. Zu stark erhitztes Fleisch kann krebserregende Stoffe bilden. Ebenso gilt rohes Fleisch wie Tartar oder nur kurz gebratenes, noch blutiges Steak als krebserregend. Das liegt vor allem an Krebsviren, aber auch an anderen Krankheitserregern, die mangels Hitze überleben können.

PROTEINREICH ESSEN ODER LIEBER DOCH NICHT?

Ein Tumor bewirkt eine Umstellung im Stoffwechsel und körpereigenes Eiweiß wird stark abgebaut, worunter Immunabwehr und Muskulatur leiden. Daher empfiehlt man Krebspatienten verstärkt eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Nüsse zu sich zu nehmen. Doch die hohe Proteinzufuhr hat auch einen Haken. mTOR (mechanistic Target of Rapamycin), ein körpereigenes Eiweiß, überwacht an sich die Regulierung von Zellwachstum, Zellproliferation (Geschwindigkeit, mit der eine Krebszelle sich teilt), Proteinbildung und Autophagie (zelleigene Müllverwertung und Recycling für nicht mehr benötigte Zellkomponenten). Werden zu viele Proteine gegessen, kommt mTOR mit der Überwachung der

Müllverwertung nicht mehr nach und die Zellen altern, Zellentartung und Metastasierung von Tumoren werden begünstigt. Prof. Dr. Florian und Dr. Andrea Überall, die Autoren von "Elefanten kriegen keinen Krebs" schreiben, dass mit zunehmendem Alter eine Hocheiweißkost mit tierischen Proteinen zusehends wieder zur Gefahr wird und wenn man schon frühzeitig von tierischer auf pflanzliche Proteinkost umsteigt, das Krebsrisiko deutlich sinkt. Also mehr Bohnen, Linsen, Kichererbsen essen!

LOW-CARB JA, ABER NICHT SO STRIKT

Ein grober Fehler bei der Atkins-Abnehmdiät mit kaum Kohlenhydraten (Low-Carb), dafür aber vielen tierischen Proteinen liegt auch im hohen Fettgehalt von Fleisch. Der noch größere Fehler liegt laut Autoren jedoch darin, dass Atkins völlig auf den Darm und seine Bewohner vergaß. "Diese benötigen in erster Linie Polysaccharide, also komplexe Zucker, als Futter für den eigenen Energiegewinn. Uns belohnen sie dann mit der Bildung von kurzkettigen Fettsäuren, die unseren Darm vor Krebs schützen." Es geht also nicht nur um die Reduktion von zu vielen Kohlenhydraten, unverträglichen Getreidesorten oder Zucker, es geht um die richtige Form von Kohlenhydraten. Das sind die Polysaccharide, Mehrfachzucker aus ausge-

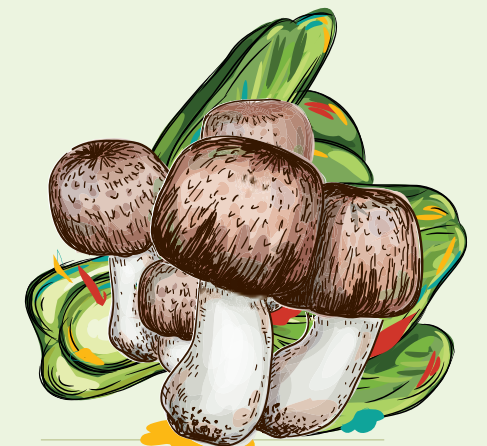
wählten Speise- und Vitalpilzen, Vollkorn, Haferflocken, Reis, Nudeln, Bohnen, Linsen, Erbsen, Kartoffeln und Süßkartoffeln.

BEI FISCH LIEBER KLEINE ARTEN

Große Meeresfische sind Räuber und sammeln dadurch mehr Schwermetalle und Mikroplastik aus ihrem Fischverzehr an als kleine Fische wie Makrele, Hering oder Sardine. Süßwasserfische haben weniger Omega-3-Fettsäuren als Meeresfische, aber dafür bei guter regionaler Qualität oft weniger Schadstoffe. Muscheln sind oft katastrophal verschmutzt, Shrimps sind mit Antibiotika verseucht und über Lachs muss man nicht einmal mehr diskutieren, so belastet ist er – außer es handelt sich um den teuren echten Wildlachs.

FÜTTERT ZUCKER KREBSZELLEN?

Zuviel Zucker führt zu Übergewicht und vor allem Bauchfett und das wiederum erhöht die Krebsgefahr, gilt als der drittgrößte Krebs-Risikofaktor. Wer übergewichtig ist, hat für mindestens 13 Krebsarten ein erhöhtes Risiko. Trotzdem ist eine direkte krebserregende Wirkung von Zucker und Zuckerersatzstoffen lange nicht nachgewiesen worden. Bis vor Kurzem. Eine neue Studie, an der 160.000 Frauen mitwirkten, zeigte,



Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill* oder die Katzenkrallen verbessern das weiße Blutbild.

dass Softdrinks wie Cola, Limonaden oder Eistee das Risiko für Krebs im Mundbereich (Zunge, Gaumen, Zahnfleisch und weitere Stellen im Mund) fast verfünffachen. Auch Fruchtsäfte und Fruchtnektar enthalten viel



Zucker und fördern das Wachstum von säureproduzierenden Bakterien, die die Mundschleimhaut schädigen.

WIRKEN LIGHT-SOFTDRINKS KREBSERREGEND?

Aspartam ist doch light, ohne Kalorien und deshalb gut, oder? 2022 kam eine über einen langen Zeitraum durchgeführte Studie heraus, die schon bei nur einer Dose Diät-Limonade bei beiden Geschlechtern ein um 42 Prozent höheres Leukämie-Risiko zeigte, bei Männern ein um 102 Prozent höheres Risiko für Knochenmarkskrebs (multiples Myelom) und ein um 31 Prozent höheres Risiko für Lymphdrüsenkrebs (Non-Hodgkin-Lymphom).

DIE ROLLE DES TRYPTOPHANS BEI KREBS

Tryptophan ist eine essentielle, also täglich notwendige Aminosäure und Ausgangsstoff für das Stimmungshormon Serotonin. Enthalten ist sie etwa in Parmesan und anderen Käsesorten, Fleisch, fetten Fischarten, Steinpilzen, Linsen, Sojabohnen, Nüssen und Sonnenblumenkernen. An sich ist Tryptophan ja phantastisch, weil daraus Serotonin für gute Stimmung und daraus Melatonin für guten Schlaf aufgebaut wird.

Allerdings kann Tryptophan eine negative Rolle spielen, wenn Krebszellen vorhanden sind, eine starke Entzündung vorliegt oder viel Stress herrscht. Denn dann wird das Tryptophan vorzeitig zu Kynurenin abgebaut. Es steht dann nicht für die Serotoninbildung zur Verfügung, man ist schlecht gestimmt und schläft auch schlecht. Viel schlimmer ist jedoch, dass Krebszellen aus dem Tryptophan-Abbau einen "Escape-Mechanismus" entwickelt haben. Sie heben ein Enzym an, das Tryptophan massenweise zu Kynurenin abbaut. Das ist ihr Trick um sich vor dem Immunsystem zu schützen, das Tryptophan dringend



Der Tremella Pilz beschützt das YIN während einer Bestrahlung.

benötigt, um kraftvoll gegen Krebszellen vorzugehen. Krebszellen besetzen ihre Oberfläche mit Kynurenin, um für das Immunsystem unsichtbar zu werden. Herb- und bitterstoffhaltige Pflanzen können den Tryptophan-Abbau stoppen, sodass Krebszellen wieder für die Immunzellen erkennbar werden. Nachweislich hilfreich sind dabei das *Baikal Helmkraut*, die Drei-Früchte-Mischung *Triphala* und daraus speziell die chebulische Myrobalane (Haritaki), aber auch der heimische *Löwenzahn*.

DAS MIKROBIOM SCHÜTZEN

Darm, Immunsystem und Krebsentstehung hängen zweifellos zusammen. Es kann also schon aus dieser Erkenntnis heraus nicht egal sein, wie und was wir essen. Dabei spielen ungesunde Zubereitungsarten wie dunkel Frittiertes oder zu stark Geröstetes, über Holzkohle Gegrilltes oder Getoastetes, gar Verbranntes eine negative Rolle, da dabei krebserregende Stoffe frei werden. Verzichtbar müssen auch hochverarbeitete Fertigprodukte aus dem Supermarkt sein. Denn die zur Verarbeitung eingesetzten Lebensmittelzusatzstoffe mussten zwar für die Zulassung diverse Untersuchungen durchlaufen, wurden jedoch nicht auf ihre verheerende Auswirkung auf das Mikrobiom getestet. Die Emulgatoren bzw. Stabilisatoren E433 (Polysorbat 80) und E466 (Carboxyme-

thylcellulose) sind ein besonders krasses Beispiel. Sie sind Voraussetzung für die industrielle Produktion von Speiseeis, Salatsauce, Schokolade, Backfett, Fruchtzubereitungen und Kuchenfüllungen, Sahneerzeugnissen, Süßwaren, Desserts, Süßstofftabletten, Kaugummi, Kuchen, Keksen, Suppen, Saucen, Fleisch- und Fischerzeugnissen, fettarmen Joghurts und anderen Diät-Lebensmitteln. Sie zerstören massenweise unsere Darmbakterien, lösen chronische Entzündungsprozesse aus und tragen so Stoffwechselentgleisungen bei. Bekommen Mäuse sie 12 Wochen lang im Trinkwasser, wird die Darmbarriere durchbrochen. Überdurchschnittlich oft entstehen chronische entzündliche Darmkrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2.

TRIPHALA FÜTTERT AKKERMANSIA

Krebspatienten aufgepasst! Studien zeigen: Wenn Sie besonders nützliche Darmbakterien wie Akkermansia muciniphila oder Faecalibacterium prausnitzii in ihrem Mikrobiom haben, werden Sie auf die Immuntherapie besonders gut ansprechen. Diese Bakterien können aber nicht direkt verabreicht werden, da sie anaerob sind. *Triphala*, die Drei-Früchte-Mischung als Nahrungsergänzung, erhöht Akkermansia maßgeblich. Allerdings sinken die Bifidobakterien möglicherweise ab. Deshalb ist es besonders günstig, *Triphala* mit der *Akazienfaser* zu kombinieren. Dieser Ballaststoff erhöht die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien bei Einnahme von 10 Gramm täglich um das Vierfache – weit mehr als man etwa mit dem bekannteren Ballaststoffspender Inulin erzielen kann.

Triphala fördert das Bakterium Akkermansia muciniphila, schützt und erhält die Darm-schleimhaut, stärkt die Darmbarriere, ernährt andere Bakterienarten wie das Bakterium Faecalibacterium prausnitzii, einer der häufigsten und wichtigsten Bewohner im menschlichen Dickdarm. Er ist ein Bioindikator für die menschliche Gesundheit. Sobald seine Zellzahlen verringert sind, werden Entzündungen und zahlreiche Erkrankungen wie entzündliche Darmerkrankungen, Darmkrebs, aber auch Typ-2-Diabetes begünstigt.

Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

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



PANKREATITIS WAS HilFT SCHNELL UND LANGFRISTIG?

Sie kommt plötzlich und mit oft heftigen Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen und Erbrechen. Meist vergeht sie schnell wieder, kann aber auch chronisch werden und mit ständigen Verdauungsproblemen einhergehen. Bei einer Pankreatitis hilft ganz besonders das Papayaablatt. Selbst bei sehr empfindlichen Menschen und auch bei unseren Haustieren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Da sie auch schwer verlaufen kann, ist bei einer Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) der erste Weg wohl der ins Krankenhaus. Festgestellt wird, ob die Enzyme der Bauchspeicheldrüse Amylase und Lipase im Blut erhöht sind, Gallensteine im Ultraschall sichtbar werden oder Alkohol, Rauchen oder Medikamente (ACE-Hemmer, Östrogene bei Frauen mit erhöhten Blutfetten) die Beschwerden hervorgerufen haben könnten.

KANN CHRONISCH WERDEN

Obwohl die Entzündung normalerweise schnell wieder verschwindet, kann sie auch chronisch werden und zur Gewichtsabnahme führen, zu bleibenden Schäden am Organ, Schwierigkeiten bei der Verdauung, Durchfall, einem typischen fettigen Stuhl – im schlimmsten Fall sogar zum Pankreaskrebs.

AKUT ODER CHRONISCH?

Von einer Pankreatitis ist meist nicht der insulinproduzierende Anteil betroffen, sondern der die Verdauungssäfte

steuernde, exokrine Anteil. Bei der akuten Pankreatitis werden Verdauungsenzyme zu früh, bereits im Pankreasgewebe aktiviert, was zu entzündlichen Veränderungen, Gefäßschäden und Ödemen führt. Bei der chronischen Form entsteht eine Pankreasinsuffizienz, die sich in einer verminderten Produktion von Verdauungsenzymen zeigt.

STEUERT DIE VERDAUUNG

An jedem Tag produziert die Bauchspeicheldrüse zwischen einen und eineinhalb



PAPAYABLATT BEI ERKRANKTEN KATZEN

Katzen können auffallend an einer chronischen Pankreatitis leiden und Fleisch nur schlecht verdauen. Auch chronische Darmentzündungen (IBD) können bei Katzen, aber auch bei Hunden vorkommen. Anhand der Anwendung bei Tieren hat man erkannt, wie gut sich das *Papayaablatt* bei einer Pankreatitis bewährt – als Tee oder als Kapseln – auch beim Menschen. Es soll wirksamer sein als Enzympräparate oder auch Zubereitungen der Papayafrucht.

Liter Verdauungssaft. Er enthält Hydrogencarbonat (Bicarbonat), das den sauren Speisebrei aus dem Magen neutralisiert. Außerdem produziert sie Verdauungsenzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten (durch Amylase), Fett (durch Lipase) und Trypsin (für Eiweiß) im Dünndarm.

DIE PANKREAS-INSUFFIZIENZ

Bei jedem 10. Betroffenen von Magen-Darm-Beschwerden liegt eine Pankreasinsuffizienz vor, bei der die Bauchspeicheldrüse vorübergehend keine oder zu wenig Verdauungsenzyme bildet. Gewichtsverlust und Mangelernährung sind unmittelbare Folgen davon. Das Risiko kann neuerdings sogar mit einem Selbsttest festgestellt werden (Nortase). In leichten Fällen können schon Enzympräparate helfen, wobei es neben den tierischen Enzymen auch vegane Enzyme als Nahrungsergänzung gibt.

NATURSUBSTANZEN BEI PANKREATITIS?

Empfehlungen, um Pankreatitis zu verbessern und das Risiko für Folgeerkrankungen zu minimieren:

PAPAYABLATT

Während und nach der Entzündung und bei reduzierter Enzymbildung.

ENZYME (VEGAN)

Bei reduzierter Enzymbildung.

BROKKOLIEXTRAKT

Gegen Entzündung, regeneriert das Bauchspeicheldrüsen-gewebe, reduziert das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs und Diabetes.

COPRINUS VITALPILZ

Ist zusammen mit dem *Brokkoliextrakt* bei Diabetes Typ 2 bewährt, der nach einer Pankreatitis möglicherweise entsteht. Er ist der wichtigste Pilz bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.

HERICIUM VITALPILZ

Bewährt sich zur Stärkung der Bauchspeicheldrüse, beruhigt die Schleimhäute und verbessert den Stoffwechsel, vor allem den Fettstoffwechsel.

WEIHRAUCH

Hilft bei starker Entzündung, da er Leukotriene (Entzündungsstoffe) senkt, die bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung eine wichtige Rolle spielen.



WARUM WIR ABRATEN UND BAOBABÖL EMPFEHLEN

SCHÖNHEITS TREND "SLUG GING"

Macht dick aufgetragene Vaseline über Nacht schöner? Ist das ein Trend, den man unbedingt mitmachen muss? Statt der als "Slugging" gefeierten Pflegemethode gibt es etwas viel Besseres und es ist gleich eine All-in-One-Lösung für die Haut in jedem Alter: Baobaböl - das heilende Schönheitsöl aus dem Senegal! Es reinigt, befeuchtet, nährt, stellt die Hautbarriere wieder her, wirkt antioxidativ und glättet - über Nacht und auch bei Tag.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Im Internet kann man so manchen Beauty-Tipp von Experten erfahren. Einer verblüfft besonders. Angelina Jolie sieht angeblich immer jünger aus, nachdem ihr Visagist Unmengen Aquaphor (aus Vaseline und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe) unter dem Make-up aufträgt.

OKKLUSION WIRKT ÜBER NACHT

Der Trend auf TikTok wird Slugging genannt. Dabei verwendet man vor dem Schlafengehen ein "Okklusivmittel" wie Vaseline. Damit wird die Haut nach außen abgeschlossen und fühlt sich an wie der Schleim einer Schnecke (deshalb "Slugging"). Am nächsten Tag erwacht man mit babyweicher, samtglatter Haut. So sollte es zumindest sein. Sogar Hautärzte propagieren den Trend. Vielleicht, weil sie nichts Besseres kennen in ihrer rundum künstlichen Salbenwelt?

WIE WIRKT SLUGGING?

Die Idee dahinter ist die, etwas über die gereinigte, mit Feuchtigkeitsschere versorgte Haut zu geben, das okklusiv wirkt, also abschließt. Alles darunter kann dann gut einwirken und Feuchtigkeit aus der Haut nicht entweichen.

KLINGT GUT! UND DIE NACHTEILE?

Da Mineralölprodukte wie Vaseline für die Okklusion verwendet werden, können Unreinheiten oder Make-up-Rückstände explosiv wirken und verstopfte Poren verursachen. Das Ergebnis der Okklusion ist auch nur so spektakulär wie das feuchtigkeitsspendende Produkt darunter. Taugt es nichts, stellt sich auch der Glow-Effekt nicht ein. Er lässt überhaupt noch ungefähr sechs Wochen lang auf sich warten, dann soll man aber im echten Glanz oder eben "Glow" erstrahlen, das für einen frischen, jugendlichen, reinen, glatten, porenfreien, ebenmäßigen und strahlenden Porzellanpüppchen-Teint steht - und der ist mittlerweile nicht nur in Asien begehrt.

OB DIE HAUT DAS AUSHÄLT?

Mineralölprodukte in der Hautpflege hat man in den vielen Jahren aufstrebender Naturkosmetik immer total verachtet. Die Haut kann nicht atmen, da die Poren verstopft werden. Die Selbstreinigung und die Eigenanfeuchtung werden massiv gestört. Juckreiz und Hautirritationen sind Spätfolgen der blockierten natürlichen Funktion der Poren. Das weiß jeder, der auf Naturkosmetik umsteigt. Kommt die Selbstreinigung wieder in Gang, sorgt das eine Weile für Pickel, bevor die Haut wieder schön wird.

BAOBABÖL AUS DEM SENEGAL

Statt drei Produkte für die Slugging-Prozedur zu verwenden - Reinigungslotion, Feuchtigkeitsschere und Vaseline - reicht ein einziges: Baobaböl! Es sollte auf mechanischem Weg ohne jegliche Zusätze kaltgepresst werden. Dazu sind viele Baobabsamen und eine ungewöhnlich leistungsfähige Presse nötig, um wenig Öl daraus zu gewinnen. In Afrika war Baobaböl deshalb immer ein begehrtes, aber nicht alltägliches Kosmetikum und ein wertvolles Heilmittel, etwa bei Verbrennungen und anderen Hautschäden. Am wertvollsten ist reines, unverdünntes, ungefiltertes Baobaböl, das neben dem hohen Anteil an Linolsäure, mittelkettigen Fettsäuren und Palmitinsäure auch noch sämtliche Schwebstoffe enthält, die sonst durch Filterung verloren gehen - darunter Phytosterine (antioxidative sekundäre Pflanzenstoffe) und eine Gruppe von nährenden, naturbelassenen Tocopherolen (Vitamin E).

VIELSEITIG ANWENDBAR

Nach dem Rasieren beruhigt es die Haut. Auf einem Wattepad bewährt es sich als Reinigungslotion. Es beugt Altersflecken, Sonnenflecken und Dehnungsstreifen vor und reduziert sie. Baobaböl kann als Massageöl verwendet werden, als Tag- und Nachtpflege von Kopf bis Fuß. Auf die noch feuchte Haut nach der Dusche aufgebracht, zieht das Öl besonders schnell ein und ersetzt eine Feuchtigkeitsschere. Ein Esslöffel Baobaböl, gestreckt mit zwei Esslöffel Olivenöl, dient mit Kristallzucker vermischt als Peeling. Wer zu trockener Haut neigt, sollte niemals ohne ein, zwei Esslöffel Öl im Badewasser baden. Das Öl bildet an der Wasseroberfläche einen Film. Setzt man sich in die Wanne, wird die gesamte Hautoberfläche mit dem Öl dünn benetzt und kann in der Wärme gut eindringen.

VON AKNE BIS VERBRENNUNG

Seine therapeutischen Wirkungen sollten

nicht unerwähnt bleiben. Baobaböl beschleunigt den Heilprozess bei Akne, Schuppenflechte, Sonnenschäden und Hautentzündungen. Brandwunden klingen mitunter sogar ohne Narbenbildung ab - in der afrikanischen Volksmedizin ist das seit ewigen Zeiten bekannt.

BESTRAHLUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Baobaböl wird zur Vor- und zur Nachbehandlung von Hautschäden durch Strahlentherapie angewandt. Anwender berichten von keinerlei Verbrennungen, wenn vorher Baobaböl aufgetragen wurde.

Die beste Qualität Baobaböl
ist ohne Zusätze kaltgepresst
und ungefiltert.

BEI TROCKENER SCHLEIMHAUT

Es regeneriert die Mund- und Vaginalschleimhaut bei Infektionen mit dem Candida-Pilz. Bei Scheidentrockenheit ist Baobaböl ebenso hilfreich und weit besser geeignet als handelsübliche Gels, die langfristig austrocknend wirken. Die Anwendung (2-3 ml) vor dem Schlafengehen mittels (nadelloser) Spritze vaginal im Liegen ist einfach. Der Körper saugt das Öl auf. Nach etwa vier Tagen kann man die Dosis reduzieren. Das Öl wirkt ebenso gut bei und vorbeugend gegen Schnupfen und trockener Nasenschleimhaut. In ein Pipettenfläschchen umfüllen, zwei, drei Tropfen täglich in die Nase träufeln.

FÜR SCHÖNE NÄGEL UND ALS HAARMASKE

Baobaböl kann auch als Nagelöl verwendet werden und als Haaröl gegen Schuppen und trockene Kopfhaut. Trockenes, strapaziertes, geschädigtes Haar wird leicht aufgehellert, wieder geschmeidig und glänzend, erhält Feuchtigkeit und hat mehr Elastizität. Am besten vor der Haarwäsche wenige Tropfen in den Händen verreiben und in die Haare streichen, gut durchkämmen, mindestens 15 Minuten, besser noch eine Stunde einwirken lassen und anschließend das Haar mit mildem Naturshampoo zweimal waschen.

ZUR PFLEGE VON MUNDSCHLEIMHAUT UND ZÄHNEN

Baobaböl in etwas Wasser ist bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen (Aphten) als Mundspülung

geeignet oder zum "Ölziehen". Schlucken sollte man es jedoch nicht. Baobaböl ist kein Speiseöl und wurde in seiner Heimat Afrika auch nie als solches verwendet.

NIEDRIGER PREIS TROTZ HOHER QUALITÄT

In den INCI-Listen von teuren Markencremes taucht Baobaböl immer wieder einmal auf. Doch je weiter hinten in der Liste es steht, desto geringer ist die verwendete Menge. Ungefiltert bekommt man es darin gar nicht, wahrscheinlich wurden bei der Pressung auch Zusätze verwendet, um die Ausbeute zu erhöhen. Ein Heilöl ist es wahrscheinlich nur ohne vorhergehende Filterung. Damit auch wirklich alle natürlichen Inhaltsstoffe uneingeschränkt zur Verfügung stehen, sollte man deshalb auf ungefilterte, ohne Zusätze kaltgepresste Bio-Qualität achten.

LANGE HALTBAR

Das Öl hält sehr lange, meist länger als zwei Jahre. In den Kühlschränke oder die winterliche Kälte will es allerdings ganz und gar nicht. Darum bekommt es bei Minusgraden auch leicht Schlieren, die allerdings nicht qualitätsmindernd sind.

> SO WIRKT NATUR- BELASSENES BAOBABÖL

Wenn man den Nutzen von Baobaböl mit denen von Cremes vergleicht, dann spricht viel für das auch noch günstigere All-in-One Öl:

- Ist für alle Hauttypen geeignet
- Bremst den Wasserverlust der Hautzellen
- Schützt die Haut vor äußeren Einflüssen
- Verlangsamt die Hautalterung, erhält die Zellmembranen
- Nährt und glättet, auch trockene und reife Haut
- Schützt und restrukturiert die Haut
- Ist tagsüber anwendbar, da es nicht stark glänzt
- Stellt die Hautbarriere wieder her
- Verstopft die Poren nicht, stört die Selbstreinigung nicht, dient sogar als Reinigungslotion
- Ist bei Hautunreinheiten geeignet und nicht komedogen (bildet keine Mitesser)
- Hemmt Entzündungen und lässt sie schneller abheilen
- Schützt vor und pflegt nach der Sonne und bei Strahlentherapie
- Beruhigt, heilt und wirkt antiallergen, reduziert Verbrennungen, Rötungen und Juckreiz
- Regeneriert und befeuchtet die Schleimhäute, wirkt gegen Candida-Pilze
- Pflegt Haare, Kopfhaut und Nägel
- Ist lange haltbar - mind. zwei Jahre ungekühlt!

Gegen Kopfschmerz ist man nicht machtlos, selbst wenn man Schmerztabletten vermeiden will. Die *Kapuzinerkresse* in einer Mischung mit Meerrettich hemmt den Schmerz annähernd so schnell wie synthetische Schmerzmittel. Die Kombination, die auch bei Blasenentzündung, Bronchitis und Sinusitis erwiesenermaßen hilfreich ist, hat sogar einen ganz besonderen Vorteil gegenüber Schmerzmitteln.

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

Manche kennen Kopfschmerzen überhaupt nicht oder nur, wenn sie sehr krank sind, etwa Grippe haben. Aber bei anderen reicht schon ein wenig Anspannung oder ein Wetterumschwung und es hämmert unaufhörlich im Kopf. Manchmal helfen schon ein paar Gläser frisches Wasser oder ein Kaffee, ein wenig Pfefferminzöl auf den Schläfen, ein warmes Bad oder eine Wärmeflasche im Nacken. Aber wenn es richtig los geht, sollte man nicht zu lange zuwarten, da Kopfschmerzen sonst so stark werden können, dass eine Kopfschmerztablette nicht mehr

DEN KOPF SCHMERZ

EINFACH BESIEGEN

greift und die Dosis erhöht werden muss – auch wenn man weiß, dass das nicht gesund ist.

AUF DER SUCHE NACH ALTERNATIVEN

Betroffene wünschen sich Ersatz, um die Nebenwirkungen zu vermeiden. Nachdem wir schon einiges probiert und für empfehlenswert befunden haben (siehe Kasten), hat uns die *Kapuzinerkresse* in einer Mischung mit Meerrettich mit ihrer hervorragend schmerzstillenden Wirkung ebenfalls überzeugt. Man muss zwar höher dosieren – drei bis vier Kapseln auf einmal – aber nach etwa zwanzig Minuten ist der Schmerz weg oder stark gelindert. Wir sehen das Duo aus heutiger Sicht vor allem als Alternative zu Schmerzmitteln, die als NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika, englisch NSAID) bezeichnet werden und unter anderem bei Kopf-, Glieder- oder Regelschmerzen helfen sollen.

MITTEL DER ERSTEN WAHL?

NSAR gibt es schon lange. Sie wirken gut, haben aber Nebenwirkungen, mitunter sogar dramatische Folgen für die Gesundheit. Gerade deshalb muss man den häufigen Einsatz von NSAR kritisch sehen. Trotz der Nebenwirkungen gelten die rezeptfrei erhältlichen Schmerztabletten, zu denen unter anderem Acetylsalicylsäure (ASS), Naproxen, Ibuprofen oder Diclofenac zählen, immer noch als "Mittel der ersten Wahl" zur Behandlung von Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen und werden als solche sogar offiziell von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft und der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft empfohlen. Leider heißt das noch lange nicht, dass man sie auch wirklich gefahrlos verwenden kann.

WIE WIRKEN NSAR?

NSAR stoppen den Schmerz, indem sie die Cyclooxygenasen (kurz COX) hemmen. Das sind Enzyme, die die entzündungsfördernden und schmerzauslösenden Prostaglandine herstellen. Doch Cyclooxygenasen regulieren nicht nur Entzündungsprozesse und Schmerzen, sie beeinflussen noch mehr Prozesse: COX1 ist für den Schutz der Magenschleimhaut und der Nieren zuständig und COX2 für die Blutgerinnung. Das Problem ist nun, dass es sich bei

NSAR um sogenannte "unselektive" COX-Hemmer handelt, die nicht nur COX2 hemmen, was gegen Schmerzen ausreichen würde, sondern auch noch das für die intakte Magen- und Darmschleimhaut maßgebliche COX1.

NEBENWIRKUNGEN VON NSAR

Gerade dadurch kann es aber zu Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt wie Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung sowie Blutungen in Magen und Darm kommen. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Gastritis oder eine Entzündung der Mundschleimhaut können auftreten und mitunter lebensbedrohlich werden, wenn Blutungen auftreten. Weitere Nebenwirkungen betreffen Allergien, Hautausschläge, Juckreiz, Asthmaanfälle, Ödeme, Leber- oder Nierenprobleme und ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Bei schwerer Herzenschwäche, Blutbildungsstörungen oder überstandener Hirnblutung soll man NSAR nicht anwenden und generell nicht zusammen mit Alkohol, Cortison, Blutverdünnern, Antidepressiva oder Blutdrucksenkern (verringern deren Wirkung) nehmen. Die parallele Einnahme von Acetylsalicylsäure (die Blutverdünner ASS, Aspirin) zusammen mit anderen NSAR wie Ibuprofen ist ebenfalls nicht ratsam.

NSAR IM ALTER GEFÄHRLICHER

Ältere Menschen nehmen oft eine Vielzahl an Medikamenten mit verschiedenen Wirkstoffen ein. Wenn alle potenziell dasselbe Organ schädigen, erhöht sich das Erkrankungsrisiko für dieses Organ. Ein Beispiel: Blutdrucksenker (ACE-Hemmer) und Entwässerungstabletten belasten die Nieren. Kommt dann noch ein Schmerzmittel aus der Gruppe der NSAR hinzu, kann dies das Fass zum Überlaufen bringen und den Nieren schweren Schaden zufügen. Die zweite häufige Nebenwirkung von NSAR sind Magenblutungen, insbesondere, wenn auch Blutverdünner aus derselben Wirkstoffgruppe (ThromboASS) eingenommen werden. Schon Aspirin allein kann Magenblutungen auslösen.

WARUM KAPUZINERKRESSE?

Kapuzinerkresse und *Meerrettich* haben nun den entscheidenden Vorteil, dass sie nur COX2 hemmen und COX1 unberührt lassen, ja sogar unterstützend auf die Verdauung und entkrampfend und schützend auf den Magen wirken. Das Duo hat noch weitere positive Wirkungen auf das Schmerzempfinden. Das Senföhl des Meerrettichs hat desensibilisierende Wir-

kung, entkrampft die glatte Muskulatur und fördert dadurch die Durchblutung. Das ist sehr günstig bei stress- und anspannungsbedingten Kopfschmerzen. Es senkt außerdem noch weitere Entzündungssignalwege wie TNF- α , IL-6 oder NF- κ B und regt den Nervenwachstumsfaktor (NGF) an, wodurch Nervenschmerzen gelindert werden.

NICHT AUF LEEREN MAGEN

Kapuzinerkresse und *Meerrettichswurzel* sollten nicht auf ganz leeren Magen und nicht zusammen mit eiweißreicher Ernährung eingenommen werden, da sich die Wirkstoffe im Körper gerne an Eiweiße binden. Das reduziert die Bioverfügbarkeit, denn nur freie, ungebundene Senföle wirken besonders gut.



Alternative Schmerzmittel aus der Natur ohne Schaden für Magen und Darm.

SICHERE ANWENDUNG

Sonst sehen wir in der praktischen Anwendung aber keine nennenswerten Probleme, auch wenn theoretisch Senföle von Kreuzblütlergewächsen Auswirkung auf eine Schilddrüsenunterfunktion haben könnten (wenn der Jod-, Zink- und Kupferlevel im Blut nicht stimmt). Bei Nierenerkrankungen, Geschwüren im Magen oder Darm, Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern unter 6 Jahren ist die Kombination *Kapuzinerkresse* und *Meerrettichswurzel* vorsichtshalber nicht ratsam. Wenn die Wirkung nach der ersten Einnahme von drei Kapseln wieder leicht nachlässt oder der Schmerz immer noch da ist bzw. etwa ein Migräneanfall droht, nimmt man einfach noch einmal zwei Kapseln. Höhere Dosen sind kein Problem, solange man keine Blutverdünner dazu anwendet. Da viel Vitamin K enthalten ist, könnte bei paralleler Einnahme von Blutverdünnern aus der Gruppe der Vitamin K-Antagonisten (Phenprocoumon, Warfarin) eventuell eine Dosisanpassung notwendig sein.

WAS HILFT NOCH BEI KOPFSCHMERZEN?

ROSMARIN

Er senkt Stresshormone wie Cortisol, ent-

spannt und entkrampft die Halsschlagader. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und das hilft gut bei Kopfschmerzen und Migräne mit nervlicher oder wetterbedingter Ursache. *Rosmarin* unterstützt die Regeneration des Gehirngewebes.

KRILLÖL MIT ASTAXANTHIN

Es ist kein Sofortmittel, aber bei längerfristiger Einnahme nehmen Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen und Migräne ab oder treten gar nicht mehr auf. Die enthaltene Omega-3-Fettsäure DHA ist für alles rund um das Gehirn von grundlegender Bedeutung. Ein DHA-Mangel kann Kopfschmerzen fördern. Entzündungshemmend sowie schmerzlindernd wirkt *Krillöl* auch aufgrund seines Astaxanthins. Allerdings nur bei mindestens 6 mg Astaxanthin Tagesdosis, was man nur mit einem Premium-Produkt erreicht.

STERNANIS

Der *Sternanis* ist ein Adaptogen und wirkt erleichternd bei Stress, entkrampft und entspannt die Muskulatur. Spannungsbedingte Kopf-, Nerven- und Muskelschmerzen lassen nach.

MAGNESIUM

Sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerzen können durch Magnesiumeinnahme nachlassen. Magnesiummangel kann eine Gefäßverengung im Gehirn bewirken und so zu Kopfschmerzen führen. Sehr wirksam ist *Magnesium 5 in 1* und auch das Einreiben von Nacken und Schläfen mit *kolloidalem Magnesiumöl* ist bewährt.

WEIHRAUCH ODER KOLLOIDALES LITHIUM

Beide helfen beim Cluster-Kopfschmerz. Er tritt geballt und periodisch – oft nach Alkoholkonsum – mit starken einseitigen Schmerzen um Augen und Schläfen auf. Oft steht er in Zusammenhang mit Schlafproblemen und nächtlichen Kopfschmerzen. Cluster-Kopfschmerz kann mit einem Hirn-ödem einhergehen, wobei entzündungsfördernde Leukotriene mitspielen, denen *Weihrauch* entgegenwirkt. *Kolloidales Lithium* reibt man auf Hals und Schläfen.

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



SELEN

Die Geschichte des Selens, das nach der griechischen Mondgöttin Selene benannt wurde, begann Anfang des 19. Jahrhunderts. Erst nach und nach zeigte sich seine Bedeutung – für den Zellschutz, die Schilddrüse, die Leber und Niere, die Entgiftung, die Fortpflanzung und das Herz-Kreislauf-System. Als wichtiges Werkzeug des Immunsystems hat Selen seinen Platz bei chronischen Entzündungen und in der Krebsvorbeugung.

Von Dr. Doris Steiner Ehrenberger und Theresa Klein, B.A., B.Sc.

Das silbrig glänzende Halbmaterall *Selen* wurde bereits 1817 entdeckt, doch erst 1957 folgte die Anerkennung als lebensnotwendiges Spurenelement. Obwohl Selen nur in geringen Mengen benötigt wird, ist es ein wichtiges Spurenelement, dessen Versorgung aufgrund selenarmer Böden in Europa nicht immer gewährleistet ist, auch wenn Selen dem Tierfutter beigelegt wird.

DAS ANTI-AGING ELEMENT

Das Erste, was bei *Selen* auffällt, ist seine zellschützende Wirkung. Als Antioxidans und Bestandteil antioxidativ wirkender Enzyme ist *Selen* etwa am Aufbau des wichtigsten Antioxidans in der Zelle, dem Glutathion, beteiligt und maßgeblich für die Neutralisation von freien Sauerstoffradikalen verantwortlich. Übermäßige Oxidation wird oxidativer Stress genannt und gehört zu den größten Risiken für beschleunigte Alterung, körperlichen und geistigen Verfall, Funktionseinbußen und Krebsentstehung. Zusätzlich zu den normalen körpereigenen Oxidationsprozessen können Umweltgifte, Strahlung – nicht nur durch die Sonne, auch durch Elektro-

smog und Radioaktivität –, anhaltender körperlicher und psychischer Stress, chronische Krankheit (Entzündungen), Schlafmangel oder ungesunde Ernährung ein Ungleichgewicht im Antioxidantien-Haushalt verursachen. Steht der erhöhte Bedarf zu wenigen Antioxidantien aus der Nahrung gegenüber, können freie Radikale auf der Suche nach freien Elektronen nicht ausreichend neutralisiert werden und verursachen unkontrollierte Zerstörung an Zellen, Geweben und DNA.

SELENBEDARF: SCHILDDRÜSE FÜHRT

Sehr viel Oxidation entsteht bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen und bei der Entgiftungsarbeit der Leber, die auch an der Umwandlung von Schilddrüsenhormonen beteiligt ist. Als zentrales Organ für den Selenstoffwechsel muss die Leber außerdem viele Selenoproteine für verschiedene Funktionen im Körper produzieren. Darum sind gerade Schilddrüse und Leber sehr dankbar für eine gute Selenversorgung. Überhaupt bei Stoffwechselstörungen der Leber (und der Bauchspeicheldrüse) oder bei einer Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmunerkrankung der Schilddrüse).

Selenmangel beeinträchtigt generell die Schilddrüsenfunktion, verschlechtert eine Schilddrüsenüberfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis, Jodmangelstruma, Schilddrüsenkarzinom oder Atrophie der Schilddrüse und beeinträchtigt auch den davon abhängenden Fettstoffwechsel.

MANGEL BEI ENTZÜNDUNGEN

Da *Selen* an der Regulation von Immunreaktionen beteiligt ist, beeinflusst es Entzündungsgeschehen positiv. Sämtliche Entzündungen sind von Oxidation begleitet und diese benötigt selenhaltige Enzyme zur Neutralisierung. Der Selen Spiegel kann deshalb noch niedriger sein, als er durch selenarme Ernährung ohnehin schon ist!

IMMUNSYSTEM UND KREBSABWEHR

Für das Immunsystem hat *Selen* noch mehr Bedeutung. Einerseits bindet es schädliche Metalle wie Cadmium, Quecksilber, Blei, aber auch Aluminium und Arsen, andererseits wird *Selen* für den Schutz der Zelle vor Krebs benötigt. *Selen* steigert die Zahl bestimmter

Lymphozyten und natürlicher Killerzellen der Krebsabwehr. Aus entsprechenden Studien ist ersichtlich, dass es eine Beziehung zwischen Selen Spiegel und der Entstehung von Krebserkrankungen sowie der Krebssterblichkeit gibt. Die Produktion von Antikörpern gegen Krankheitserreger und Zellgifte ist ebenfalls selenabhängig.



Selen wird als Grundlage antioxidativer Enzyme bei oxidativem Stress benötigt.

SELENABHÄNGIGE NIEREN

Bei Selenmangel sind Funktionseinbußen bei Nieren zu befürchten, da auch diese Organe einen hohen Selen-Gehalt aufweisen müssen. Bei chronischen Nierenkrankheiten sind die Selenwerte auffallend niedrig, besonders Ältere sind betroffen. *Selen* und Coenzym Q10 können sich jedoch positiv auf die Nierenfunktion im Alter auswirken. Beide stehen in enger Wechselwirkung, wird doch ein selenhaltiges Enzym für die Umwandlung zu Ubichinol, der aktiven Form von Coenzym Q10, benötigt. Mit zunehmendem Alter und bei Einnahme von Cholesterinsenkern aus der Gruppe der Statine können wir Coenzym Q10 immer weniger selbst bilden, weshalb eine zusätzliche Einnahme ratsam sein kann.

MÄNNER BRAUCHEN MEHR SELEN

Selen fördert die Fruchtbarkeit. Die Funktion der männlichen Hoden und die Samenqualität hängen von selenhaltigen Eiweißstoffen ab. Außerdem unterstützt *Selen* die Erhaltung der Prostata. Besonders beim Prostatakarzinom spielt das Verhältnis zwischen Cadmium (etwa im Zigarettenrauch!) und Selen eine besondere Rolle.

SELEN FÜR HERZ UND GEFÄSSE

Als wichtiges Antioxidans beugt *Selen* Arteriosklerose vor. Es hemmt die Verklebung von Blutplättchen, schützt das Herz-Kreislauf-System vor Infarkten und Thrombosen und hilft sogar, einen Herzinfarkt zu überleben. Bei Herzinfarkt-Patienten wird häufig ein zu geringer Selenstatus festgestellt. Zusammen

mit Vitamin E verhindert *Selen* Herzfunktionsstörungen und beugt so Angina pectoris vor. *Selen* stabilisiert den Sinusknoten und gilt daher als natürlicher Herzschrittmacher. Außerdem hält *Selen* das Gewebe elastisch, lässt den Blutdruck nicht übermäßig ansteigen und versorgt die Muskelzellen, vor allem die Herzmuskelzellen, mit genügend Sauerstoff – doch all das nur, wenn die Selenwerte gut ausbalanciert sind, denn zu hohe Selen Spiegel können die positiven Wirkungen zunichte machen.

SYMPTOME BEI SELENMANGEL

Zur Vermeidung von Selenmangelsymptomen wie Müdigkeit und Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit, Allergieneigung, Haarausfall, dünner und heller werdenden Haaren, blasser und trockener Haut, Leberfunktionsstörungen, Arthritis, weißen Flecken oder Quer-Rillen auf den Fingernägeln, Muskelschwäche, Gelenkschmerzen und Unfruchtbarkeit reicht schon wenig *Selen*. Dennoch geht es bei ständiger Unterversorgung um einen schleichenden Mangel, der zahlreiche Systeme belastet, die dann weit entfernt von optimalen Abläufen sind.

WEITERE POSITIVE EINFLÜSSE

- Selen kann bei Akne, typischen Altersflecken und bei Seborrhoe helfen.
- Bei Patienten mit Kniearthrose war in Studien die Arthrose umso schlimmer, je niedriger deren Selen Spiegel war.
- Niedrige Selen Spiegel hängen mit einer Anämie bei älteren Männern und Frauen zusammen.
- Asthma kann durch Verbesserung der Selenversorgung gelindert werden.
- Eine gute Selenversorgung erhöht auch bei Frauen die Fruchtbarkeit, hilft Fehlgeburten, Präeklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“) oder zu niedriges Geburtsgewicht zu verhindern.
- Netzhaut und Iris sind sehr selenreich, daher sollte auch bei diabetischer Netzhautschädigung, Makuladegeneration und Grauem Star an *Selen* gedacht werden.

IST SELEN AUS NAHRUNGSMITTELN BESSER?

Man soll *Selen* nicht überdosieren, gilt es doch dann als giftig. Als Nahrungsergänzung

wird es aber ohnehin nicht hoch dosiert. Wichtiger ist die Beschaffenheit des eingesetzten Selens. Denn außerhalb von Europa sind die Böden teilweise so selenreich, dass die täglich aufgenommene Menge noch höher liegt als die ohnehin schon hohen Selenmengen in Studien. Allerdings handelt es sich bei *Selen* in Nahrungsmitteln immer um organisch gebundenes Selen in seinem natürlichen Umfeld, einer Matrix aus vielen verschiedenen Begleitstoffen, vor allem Antioxidantien, die füreinander nützlich sind, indem sie sich nach der antioxidativen Arbeit wieder gegenseitig regenerieren.

ORGANISCHES SELEN AUS QUINOA

Selen aus Quinoakeimlingen bietet organisch gebundenes Selen und unterscheidet sich deshalb maßgeblich von herkömmlichen Selen Salzen. Wird Quinoa im Keimungsprozess mit Natriumselenat gegossen, nehmen es die Keimlinge während ihres Wachstums auf und verwandeln es – genauso wie sie es aus selenhaltigem Boden machen würden – in eine sehr gute und dennoch von der Dosis her kontrollierbare Selenquelle! Im Vergleich dazu sind selenreiche Paranüsse nicht "wohl dosiert".

WIEVIEL SELEN PRO TAG?

Selen kann im Blut gemessen werden, am besten im Vollblut, um den Langzeitwert zu ermitteln. Blutwerte zwischen 120 und 160 Mikrogramm gelten als günstig, auch wenn sie bei Personen aus Ländern mit selenreichen Böden noch etwas höher liegen. Oft werden nur kleine Mengen von 50 Mikrogramm Selen ergänzend zur Ernährung benötigt, um die Vorteile von Selen nutzbar zu machen. Vegetarier und Veganer könnten etwas mehr Selen benötigen, 100 Mikrogramm könnten für sie ideal sein. Bei der Hashimoto-Thyreoiditis ist mehr *Selen* nötig (100 bis 200 Mikrogramm täglich). Bei Schwermetallbelastungen können die Dosierungsempfehlungen abweichen. Quecksilber blockiert die Wirkung des Selens. Arsen steigert die Selen Ausscheidung. Selen nicht zusammen mit größeren Mengen Vitamin C einnehmen.

Über die Co-Autorin

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



HÄMORRHOIDEN BESIEGEN

WIE
MAN EIN
LASTIGES
LEIDEN
WIEDER
LOS
WIRD

Hämorrhoiden sind unangenehme Schwellungen, Knoten oder Gefäß-erweiterungen, die so manche gerne hinter sich lassen würden. Ein häufiges und peinliches Leiden, schmerzhaft, juckend, brennend, manchmal blutend – mit einem Wort "verzichtbar". Man ist aber nicht ganz machtlos dagegen. TCM-Wissen, richtiges Verhalten und Natursubstanzen können grundlegend helfen.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Hämorrhoiden kommen nicht aus heiterem Himmel, auch wenn ihr erstes Auftreten plötzlich erscheinen mag. Sie brauchen gewisse Voraussetzungen, um sich entwickeln zu können und darum bedeuten Gegenmaßnahmen, wie die hier erwähnten, gleichzeitig auch insgesamt Schwachstellen im Körper anzugehen. Nur einzucremen mit Hamamelis-Salbe oder Sitzbäder mit Eichenrinde sind meist zu wenig.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Eine grundlegende Veranlagung zur Bindegewebsschwäche ist die wichtigste Ursache für Hämorrhoiden. Kommen dann noch weitere Belastungen hinzu, dann fördert das die Bildung von Hämorrhoiden oder verschlimmert sie. Zu diesen Belastungen zählen Verstopfung, die zu "langen Sitzungen" verleitet, oder auch heftige Durchfälle, ho-

URSACHE: BLUTHITZE

Seelische Belastungen, hoher innerer Druck oder Ärger, aber auch Medikamente und andere Lebensumstände können bewirken, dass sich Hitze bildet und die seelische Situation den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel oder das Immunsystem irritiert. "Bluthitze" resultiert aus Leber-Hitze oder Herz-Hitze (oder beidem). Dabei überträgt sich die Hitze auf das Blut und bewegt es übermäßig. Bluthitze ist zwar nicht die Ursache für die Hämorrhoiden selbst, ist aber verantwortlich dafür, dass sie bluten.

Bluthitze äußert sich auch in Hautproblemen, Ausschlägen, Juckreiz, Rötungen, Entzündungen, Pickeln, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Furunkeln, Rosacea oder Schwellungen. Auch Bluthochdruck und starke Regelblutungen sowie häufiges Nasenbluten können auftreten.

AURICULARIA PILZ GEGEN BLUTHITZE

Blutende Hämorrhoiden sollte man als Verschärfung der Problematik sehen und Bluthitze zu kühlen – etwa mit dem *Auricularia Pilz* – ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Der *Auricularia* ist durch seine Affinität zum Blut auch gut wirksam bei Bluthochdruck und Venenleiden. Außerdem ist er ein Blutverdünner in der Intensität von ThromboAss, aber mit dem erheblichen Vorteil, dass er das Kollagen der Gefäße nicht angreift. Aufgrund seiner ausgleichenden, adaptogenen Wirkungen stoppt er so gar Blutungen, auch blutende Hämorrhoiden. Das können die üblichen chemischen Blutverdünner nicht.

ERNÄHRUNG BEI BLUTHITZE

Besonders empfehlenswert sind kühlende, pflanzliche Nahrungsmittel wie Gurke, Melanzani (Aubergine), Zitrone, grüner Tee, Kopfsalat, Sojasprossen, Löwenzahn, Zucchini, Rettich, Radieschen, Mangold, Adzukibohnen, Stangensellerie, Spinat und Tomate. Meiden sollte man hingegen alles, was thermisch heiß ist – Fleisch, vor allem Lamm und Rind, Gegrilltes oder Frittiertes, Wurst, Meeresfrüchte – besonders Garnelen, Alkohol, Fast Food, Ingwer und Yogi Tee, scharfe Gewürze wie Chili, heiße Gewürze wie Knoblauch, Zimt, Nelken, Anis, rohe Zwiebel oder geschwefelte Trockenfrüchte. Ganz besonders wichtig, da die Entstehung von pathologischer Feuchtigkeit zu meiden ist: Keine Milchprodukte, kein Zucker!

her Druck im Bauchbereich, schweres Heben, chronischer Husten, Krafttraining, Übergewicht, Schwangerschaft, Alkohol, Rauchen, viel sitzen oder höheres Lebensalter.

WICHTIGSTES GEBOT: NICHT PRESSEN!

Um das empfindliche Areal nicht zu belasten, ist langes Sitzen und Pressen auf der Toilette zu vermeiden. Meist spielt Verstopfung eine große Rolle, denn ohne Verstopfung gäbe es das Problem wahrscheinlich gar nicht.

TRIPHALA REGULIERT DEN STUHLGANG

Abführmittel können eine Soforthilfe sein, doch auf Dauer bringen sie Gewöhnungseffekte mit sich und können eine Reihe weiterer unerwünschter Wirkungen haben. *Triphala*, die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung, reguliert hingegen den Stuhlgang und wirkt auch noch entzündungshemmend. Außerdem hält sie die gesunde Darmbarriere aufrecht. Die Mischung ist für jede Konstitution geeignet, regt das Verdauungsfeuer an, macht den Stuhl weicher, fördert

— ○ —
Nicht jeder mit Hämorrhoiden
leidet unter derselben Ursache.
Die TCM gibt Aufschluss,
was dahinter liegt.
— ○ —

die Darmperistaltik und nährt das Mikrobiom. Außerdem kann man es langfristig einsetzen, obwohl man das wahrscheinlich gar nicht muss, so regulierend wirkt *Triphala* auf die Darmfunktionen. Nebenwirkungen gibt es keine, höhere Dosierungen sind möglich.

BALLASTSTOFFE ZUSÄTZLICH BEI VERSTOPFUNG

Am besten nimmt man *Triphala* zusammen mit Ballaststoffen wie *Akazienfaser* oder *Baobab* ein. Denn die löslichen Ballaststoffe treiben den Stuhl schneller voran. Die „Darmpassagezeit“ wird verkürzt, wodurch Stuhlfeuchtigkeit und Stuhlmenge zunehmen. Der Darm bleibt fit. Außerdem wird durch lösliche Ballaststoffe hoher Druck im Bauchraum abgebaut, der bei einer Bindegewebsschwäche sowohl Hämorrhoiden als auch die Bildung von Divertikeln im Darm fördert.

STERNANIS BEI VER- KRAMPFTEM DARM

Zu starke Anspannung, oft psychisch bedingt, kann zu so heftigen Verstopfungen führen, dass eigentlich nur *Sternanis* hilft. Das wissen wir aufgrund von Rückmeldungen, erforscht hat das möglicherweise noch niemand. *Sternanis* löst Verspannungen und Krämpfe, wirkt erleichternd bei Stress und wirkt dadurch indirekt entspannend auf die Muskulatur.

ZUNDERSCHWAMM BEI BLUTUNGEN

Wer allerdings überhaupt mit blutenden Hämorrhoiden kämpft, greift am besten zum *Zunderschwamm*. Es gibt wohl keinen besseren Blutstiller. Der als Regenerationspilz bekannte *Zunderschwamm* ist äußerlich und innerlich anwendbar (Kapsel öffnen,

Pulver mit etwas Fett zu einer Paste verrühren und auftragen, zusätzlich Kapseln einnehmen). Es gibt Berichte, dass Hämorrhoiden damit sogar besser behandelbar sind als mit jedem anderen Naturmittel. Allerdings muss man bei blutenden Hämorrhoiden, wenn man sie wirklich dauerhaft loswerden will, beachten, was die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) dazu sagt.

TCM- URSACHEN FÜR HÄMORRHOIDEN

Die TCM kennt bei Hämorrhoiden unterschiedliche Auslöser und kann die zugehörigen Symptome und Ernährungsempfehlungen nennen – wir kennen die ausgleichenden Mittel! Es

URSACHE: TROCKENER DICKDARM

Yin-Mangel im Dickdarm führt zu trockenem Stuhl und verursacht Verstopfung mit hartem Stuhl. Infolgedessen hält man sich zu lange auf der Toilette auf, presst und überbeansprucht dabei das gesamte Areal. Zu der trockenen Darmschleimhaut kommen auch noch trockene Haut, trockene Lippen, trockene Augen, Mundtrockenheit oder trockene Haare.

ERNÄHRUNG BEI TROCKENHEIT

In erster Linie muss Yin "genährt" werden und zwar mit gekochten, saftigen Speisen wie Gemüsesuppen, Kompotten, Eintöpfen, milden Gerichten mit Kokosmilch und anderen saftigen Zubereitungen. Yin stärkend wirken außerdem: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, kein Stress, aber auch angemessen essen – nicht hungern. Wie bei Bluthitze ist alles ungünstig, was zu stark erhitzen wirkt, scharf ist, salzig, trocken (Brotmahlzeiten), bitter-trocknend wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee. Empfohlen sind hingegen "Weichmacher" für den Stuhl wie Feigen, eingeweichte Pflaumen (auch das Einweichwasser), Spinat, Kürbis und Linsen. Achtung: Flohsamenschalen trocknen, *Akazienfaser* ist der bessere Ballaststoffspender bei Trockenheit.

VORSICHT MIT KAFFEE

Kaffee führt die Energie nach unten und löst so Stuhldrang aus. So angenehm und erleichternd das auch ist – wenig Kaffee kann gut sein, viel Kaffee aber nicht mehr. Er schädigt laut Traditioneller Chinesischer Medizin das Yin und trocknet die Schleimhaut aus, was eben erst recht für Verstopfung sorgt.

AUSGLEICH DURCH ALOE VERA, AURICULARIA PILZ, TRIPHALA

Zu den "Yin-Aufbaumitteln" für den Darm zählen die immunfördernde *Aloe vera* oder auch der schon erwähnte *Auricularia Vitalpilz*, wenn man ihn bekommt frisch, oder auch als Kapseln. Die *Aloe* enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Das ist deshalb erwähnenswert, da auch wiederholter starker Durchfall zu einer Vergrößerung der Hämorrhoidalpolster führen kann, wenn ständig flüssiger Stuhlgang zurückgehalten werden muss. *Triphala*, die Drei-Früchte-Mischung, ist günstig, weil sie Trockenheit hervorrufendes Pitta (Hitze) ausgleicht. *Triphala* wird abends und zusätzlich morgens eingenommen und ist für jede Konstitution geeignet, kann auch höher dosiert werden.



URSACHE: FEUCHTE HITZE IM DICKDARM

Die Hitze ist hier ebenfalls pathologisch, doch sie trifft auf Feuchtigkeit und das schafft eine spezielle Situation.

WAS BEDEUTET ZU VIEL FEUCHTIGKEIT?

Abgesehen von der gesunden und positiven Befeuchtung des Körpers, die „das Yin“ ausmacht (die Körpersubstanz, alle Körperflüssigkeiten und Blut), gibt es in der TCM das Konzept von pathogener Feuchtigkeit und deren Verdichtung zu Schleim. Ist zu viel Feuchtigkeit vorhanden, ist das ein Zeichen für eine Milz-Qi-Schwäche. Die Milz mag es warm und trocken. Ist sie geschwächt durch zu viel Feuchtigkeit, kann sie ihrer Aufgabe, Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper gut zu verteilen, nicht gut nachkommen und die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umwandeln. Die Verdauung ist schlecht, der Stuhl ist breiig – und da die Milz das Bindegewebe kontrollieren sollte, aber nicht vermag bei zu viel Feuchtigkeit, ist die Neigung zu Bindegewebsschwäche vorhanden. Der Körper fühlt sich schwer an, träge, es kann nässende Hautstellen geben, breiigen Stuhl, Völlegefühl, Aufgedunsenheit und Ödeme.

ERNÄHRUNG BEI FEUCHTIGKEIT

Stark befeuchtend und sehr ungünstig bei einer Milz-Qi-Schwäche wirken zu viele abkühlende, befeuchtete und schleimfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte, Soja, Weizen, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Südfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost, Abkühlendes wie Tomaten, Gurken, viele kalte Mahlzeiten, Brotmahlzeiten statt warmem Essen, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte (Fast Food), aber auch Fettiges wie Gebackenes oder Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, kalte Getränke wie Bier und Mineralwasser.

WAS PATHOGENE FEUCHTIGKEIT BEGÜNSTIGT

Viel Feuchtigkeit wird auch erzeugt bei einem Mangel an Verdauungsenzymen, Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Antibiotika, zu hastigem, unregelmäßigem, hektischem, zu viel, zu wenig oder zu spätem Essen, Bewegungsmangel und zu viel grübeln, denken und sich Sorgen machen. Infolgedessen ist wenig Qi vorhanden, man ist müde, das Immunsystem, die Blutbildung und das Bindegewebe sind schwach. Ganz besonders befeuchtend bzw. in der Steigerungsstufe verschleimend wirken Nahrungsmittel, auf die man unverträglich reagiert.

AUS FEUCHTIGKEIT WIRD FEUCHTE HITZE

Kommen bei vorhandener Feuchtigkeit heiße Emotionen hinzu, kann Hitze entstehen und daraus feuchte Hitze. Ganz typisch ist etwa die Leber-Qi-Stagnation durch Emotionen. Die entstehende Blockade verursacht Hitze. Symptome bei Hämorrhoiden durch feuchte Hitze sind die allgemeinen Merkmale für feuchte Hitze wie schlechte Körpergerüche (Schweiß, Stuhl, Blähungen), klebriger Stuhl, Neigung zu Entzündungen, Ekzemen, Abszessen und Pickeln, Candida und – speziell auf die Hämorrhoiden bezogen – Jucken, brennender Schmerz, Nässen, Bluten.

ERNÄHRUNG BEI FEUCHTER HITZE

Kommt zur Feuchtigkeit Hitze hinzu, sollte man Alkohol unbedingt meiden, scharfe Gewürze, Knoblauch und alles, was auch bei Trockenheit aufgrund von Hitze gemieden werden soll. Günstig zum Ausleiten der Feuchtigkeit ist Reis, Pilze, Hirse, Hafer, Apfel, Rettich, Radieschen, Wurzelgemüse, Zwiebel, Lauch, Kohlgemüse wie Brokkoli, Gerste, Sojabohnensprossen, Champignons und Hülsenfrüchte, speziell Adzukibohnen.

lohnt sich für viele, diesen Abschnitt zu lesen, denn Hämorrhoiden sind nur ein Symptom der beschriebenen Störungen. Vielleicht hat man gerade keine Hämorrhoiden (oder noch nicht), aber dafür Blasensenkung oder Neu-

rodermitis oder ständig trockene Lippen und kann mit den ausgleichenden Ernährungs- und Substanzempfehlungen jetzt schon seine Gesundheit verbessern bzw. Hämorrhoiden vorbeugen!



URSACHE: SINKENDES MILZ-QI

Eine Milz-Qi-Schwäche ist mit Bindegewebsschwäche verbunden. Es gibt dabei aber auch den Sonderfall des sinkenden Milz-Qi, das ein Nach-Unten-Drängen hervorruft und zu Senkungsproblematiken führt. Die Hämorrhoiden liegen eher innen, der Stuhl ist breiig, Blähungen, Ödeme, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Blässe, Cellulite zeigen sich aufgrund der Milz-Qi-Schwäche.

ERNÄHRUNG BEI SINKENDEM MILZ-QI

Wie bei der Milz-Qi-Schwäche auf regelmäßig warmes Essen achten, kein Hungern, kein Zucker, keine Rohkost, keine Milchprodukte.



ASTRAGALUS HALT ALLES AM RICHTIGEN PLATZ

Der *Astragalus* zeichnet sich durch eine besondere Fähigkeit aus: Er stärkt das Milz-Qi so effektiv, dass er bei Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall oder eben bei inneren Hämorrhoiden das Bindegewebe festigen kann. Der *Astragalus* wirkt sogar so stark milzstärkend und damit förderlich auf das Bindegewebe, dass er sinkendes Milz-Qi und daraus entstehende Senkungen verhindert und die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. Gleichzeitig sollte man auf eine milzstärkende Ernährung setzen und auf Bewegung ohne zu große Belastung des Beckenbodens.

ERFAHRUNGEN

MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS

Worin liegen die Stärken von Ankaflavin und Monascin? Wir testeten die Erfolge mit diesem besonderen roten Reis, dem einzigen ohne Monacolin K, über sechs Monate. Das sind unsere wichtigsten Erfahrungen.

Von Dr. phil. D. Steiner-Ehrenberger

Es ist zu erwarten, dass roter Reis mit Monacolin K in Nahrungsergänzungsmitteln verboten und seine Verwendung auf cholesterinsenkende Arzneimittel beschränkt wird. Nun bietet der traditionelle rote Hefereis aber noch weitere Inhaltsstoffe, die extrahiert werden können und ganz ohne Monacolin K imstande sind, LDL-Cholesterin zu senken. Etwa ist das für die Pigmente *Ankaflavin* und *Monascin* mit einer Studie bestätigt. Die LDL-Senkung beträgt 20 Prozent. Für viele reicht das. Für andere jedoch nicht. Wir beobachten gerade, ob das Erweitern der Rezeptur durch ExoBDNF® (mit dem Laktobazillus-Stamm *Pediococcus acidilactici*) LDL noch mehr senken kann und wenn ja, um wie viel. Ergebnisse stehen hier noch aus.

WANN REICHEN ANKAFLAVIN UND MONASCIN NICHT AUS?

Wenn jemand sehr hohes LDL-Cholesterin oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, kann eine 20prozentige Senkung nach heutiger Lehrmeinung zu gering sein im Vergleich zu Statinen, die eine 40prozentige Senkung bewirken. Besonders wichtig: Lässt man Statine plötzlich weg, kann das sogar zur Erhöhung von LDL über das Niveau vor der Einnahme führen. Daher begleitet der Arzt eine schrittweise, kontrollierte Senkung, wenn das Statin abgesetzt werden soll. Das ist bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Leber- und Nierenschäden mitunter der Fall.

KANN MAN ANKAFLAVIN UND MONASCIN BEGLEITEND NEHMEN?

An sich ja. Doch wenn Statine eingenommen werden und der LDL-Wert bereits ein niedriges Niveau hat, dann kann eine zusätzliche 20prozentige Senkung zu viel sein. LDL-Werte unter 70 mg/dl sind zu vermeiden, da sehr hohes LDL zwar ein Risiko für ischämischen Schlaganfall darstellt, Werte unter 70 mg/dl aber mit einem signifikant erhöhten Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall im Gehirn assoziiert sind. Das zeigten die Ergebnisse der prospektiven Kaliuan-Studie der Pennsylvania State University an fast 100.000 Chinesen über einen Zeitraum von neun Jahren und einer Cholesterinmessung im Abstand von jeweils zwei Jahren.

WELCHE VORTEILE HABEN ANKAFLAVIN UND MONASCIN?

Ankaflavin und *Monascin* haben viele weitere gute Wirkungen wie Senkung von oxidiertem LDL-Cholesterin, Triglyceriden und Bluthochdruck, Ausleitung von Stoffwechselsrückständen wie AGEs (Ablagerungen durch Verzuckerung), Verbesserung der Aktivität von Entgiftungsenzymen und antioxidativen Systemen, der Bauchspeicheldrüsensfunktion, Leber- und Gefäßgesundheit inklusive des Fett-, Blutzucker- und Insulinstoffwechsels, der kognitiven Gesundheit sowie der Normalisierung von Gewicht. Außerdem werden Signalwege (PPAR- und Nrf2-Signalweg) in Gang gesetzt, die entzündungsauslösende Botenstoffe bei chronischen Entzündungen, insbesondere auch des zentralen Nervensystems (Neuroinflammation), herunterregulieren und somit ein normales, ausgeglichenes Entzündungssystem unterstützen. Diese Entzündungsbotsenstoffe sind beispielsweise bei Alzheimer

und anderen neurodegenerativen Erkrankungen, aber auch bei Depressionen erhöht und für ein Absinken des Nervenwachstums- und Nervenschutzfaktors BDNF im Gehirn verantwortlich. Als weiteren Vorteil wird das Mikrobiom mit 13 wertvollen Bakterienstämmen, die klassisch verdauungsfördernd wirken, unterstützt. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das 4-Fache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien, sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem.

ANKAFLAVIN UND MONASCIN – VIELE ÜBERRASCHENDE WIRKUNGEN

Cholesterinsenken ist also nicht der einzige Vorteil. Überraschende Verbesserungen stellten sich auch ein, wo man Hilfe nie für möglich gehalten hätte – bei Eisenspeicherkrankheit, bei Polyzystischem Ovarialsyndrom, bei nichtalkoholischer Fettleber, bei Endometriose, bei Infektanfälligkeit, bei Allergie und bei Long-Covid. Günstig wirkt sich übrigens die zusätzliche Einnahme von *Triphala*, *Krillöl* und *Brokkoliextrakt* aus. Besonders erfreulich: Ein Ganzheitsmediziner aus der Schweiz, der vorwiegend austherapierte Patienten betreut, berichtete, dass er bei Long-Covid-Patienten bereits bei zwei Monaten Anwendung von *Ankaflavin* und *Monascin* Verbesserungen um etwa 50 Prozent sieht und zwar in Bezug auf Depressionen, Erschöpfung, Übererregbarkeit, Ängste, Schmerzen, Reizüberflutung und Herzreizungen. Wir freuen uns über weitere Rückmeldungen!



WIRKUNG ÜBER DIE DARM- HIRN- ACHSE

EIN PROBIOTIKUM GEGEN ALZHEIMER UND DEPRESSIONEN

Bin ich depressiv, weil ich zu wenig BDNF habe? Wirkt sich bei mir die Multiple Sklerose schlimmer aus bei zu wenig BDNF? Ist meine Vergesslichkeit auf zu wenig BDNF zurückzuführen? Habe ich Essstörungen durch BDNF-Mangel? Kann ich mit Stress schlechter umgehen wegen zu wenig BDNF? Könnten meine Ängste durch BDNF gelindert werden? Fragen über Fragen auf die man mit sehr häufig mit "Ja" antworten kann. Ja, das ist möglich und in sehr vielen Fällen wahrscheinlich.

WARUM WEISS HIER NIEMAND BESCHIED?

Ein Mangel an BDNF (Brain-derived Neurotrophic Factor) ist sogar der allerwichtigste Faktor bei diesen Störungen. Bekannt ist das nur in der Fachwelt und dort auch nur unter einigen. Wenn man bedenkt,

Den direkten Wirkweg vom Darm über den Vagusnerv ins Gehirn kann man therapeutisch nutzen! Der Laktobazillen-Stamm mit dem unaussprechlichen Namen *Pediococcus acidilactici* löst ein Problem, von dem die meisten gar nicht wissen, dass sie davon betroffen sind. Er hebt einen zu niedrigen Nervenwachstumsfaktor BDNF im Gehirn an und kann dadurch der Schlüssel zur Linderung von Alzheimer und anderen neurodegenerativen Erkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen oder Ängsten sein.

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

wie viele Antidepressiva etwa verschrieben werden und wie viele an neurodegenerativen Erkrankungen leiden, ist das eigentlich unfassbar. Es nutzt also wahrscheinlich nichts, "Arzt oder Apotheker zu fragen". Wer sich nicht selbst schlau macht, hat das Nachsehen.

WAS GENAU IST BDNF?

BDNF ist ein neurotropher Faktor, ein vom BDNF-Gen produziertes Protein mit enormer Bedeutung für Gehirn und Nervensystem. BDNF wirkt wachstumsfördernd auf Neuronen im Gehirn. Wenig BDNF bedeutet daher schlechtere kognitive Leistung und neben einem Konzentrationsabfall, Depressionen und höherer Neigung zu Epilepsie auch ein etwas kleineres Gehirnvolumen (Hippocampus), da die Bildung neuer Neuronen deutlich reduziert ist.

WIE ENTSTEHT EIN BDNF-MANGEL?

- Genetische Ursache, die aber nicht irreversibel sein muss
- Anhaltender Stress
- Höheres Alter
- Hoher Zucker- und/oder Alkoholkonsum
- Vernachlässigung im Kindesalter
- Soziale Isolation und eintönige Umgebung

WIE STELLT MAN BDNF-MANGEL FEST?

Manche Labore wie das IMD-Berlin (imd-berlin.de) messen BDNF im Vollblut. Dafür sind 2 Milliliter Vollblut einzusenden. Postversand reicht, diese Untersuchung ist im Gegensatz zu anderen Analysen nicht zeitkritisch, darf also länger unterwegs sein.

WOBEI BDNF ÜBERALL EINE ROLLE SPIELT

Ein Mangel an BDNF zieht viele verschiedene Erkrankungen und Störungen nach sich. Er wird mit Depressionen, Schlaf- und Angststörungen, ADHS, Epilepsie, Vergesslichkeit, Lernproblemen, Übergewicht, Essstörungen, Autismus, Schizophrenie, Zwangsstörungen und weiteren psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht und verursacht unter anderem eine schlechtere Stressverarbeitung. Außerdem fördert BDNF das Wachstum neuer Nervenzellen, neuer Verknüpfungen und Synapsen. Bei neurogenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Multipler Sklerose oder Parkinson sorgt ein Mangel für das schnellere Voranschreiten von Nervenschäden, da BDNF die Nervenzellen schützen sollte.

GEN-SCHADEN UND ANDERE URSACHEN

Bei einer Beeinträchtigung des BDNF-Gens wird das BDNF-Protein nur reduziert gebildet oder nur in einer unreifen, schwächer wirkenden BDNF-Variante. Weitere Ursachen für einen BDNF-Mangel sind höheres Alter, hoher Zucker- und/oder Alkoholkonsum, aber auch Entzündungen. Während BDNF bei Stress zunächst ansteigt und als Zeichen für eine gesunde Stressadaption seinen schützenden Effekt auf das Nervensystem ausübt, fällt es bei Dauerstress ab. Dadurch wird Stress noch schlechter verarbeitbar und wirkt sich noch schädlicher aus. Bei Ratten entdeckte man, dass Vernachlässigung im frühen Alter zu einer epigenetischen Veränderung des BDNF-Gens führt und diese Ratten ihren Nachwuchs später ebenfalls vernachlässigen. Soziale Isolation und eintönige Umgebung reduzieren BDNF sehr deutlich, wie man etwa an Forschungsmitarbeitern in der Antarktis gesehen hat.

EIN BESONDERES PROBIOTIKUM

Nun haben wir schon öfter über BDNF berichtet. Es wird auch über Natursubstanzen wie den *Heridium Pilz*, *Brahmi* oder *Ankaflavin* und *Monascin aus rotem Reis* erhöht, doch das Probiotikum *ExoBDNF®* scheint die Wirkungen noch zu übertreffen. Es handelt sich dabei um den wenig bekannten Laktobazillen-Stamm *Pediococcus acidilactici*, der auch im koreanischen Gericht Kimchi enthalten ist.

KOMMUNIKATION ÜBER DIE DARM-HIRN-ACHSE

Man fand in Studien heraus, dass der *Pediococcus acidilactici* einen speziellen Wirk-

weg nützt, um das Gehirn zu erreichen: Die Darm-Hirn-Achse, die Verbindung zwischen Darm und Gehirn über den Vagus-Nerv. Er erstreckt sich vom Bauchraum bis hin zum Hirnstamm und kann wichtige Botschaften in beide Richtungen übermitteln.



Hilfe bei Depressionen, Ängsten, Traumata, Stressanfälligkeit und neurodegenerativen Erkrankungen.

MASSGEBLICH MEHR BDNF

BDNF kann die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden, weshalb herkömmliche Dar-

NACHGEWIESENE WIRKUNGEN DES PEDIOCOCCUS ACIDILACTICI:

- Erhöht deutlich die Bildung von BDNF
- Stärkt die Darmbarriere und stellt sie wieder her
- Verbessert die Darmschleimhaut
- Hilft gegen Verstopfung
- Verbessert die Verdauung, insbesondere den Kohlenhydratstoffwechsel
- Reguliert die Darmflora, fördert nützliche Darmbakterien
- Erhöht entzündungshemmende Zytokine (Botenstoffe)
- Wirkt potenziell positiv auf Fettleibigkeit und Darmentzündung (IBD, Colitis ulcerosa)
- Lindert systemische Entzündungen (wie Multiple Sklerose)
- Unterstützt das Immunsystem gegen Infekte
- Verringert den Schweregrad der atopischen Dermatitis
- Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

reichungen nicht die gewünschte Wirkung bringen, beklagen Mediziner seit langem. Setzt man jedoch *Pediococcus acidilactici* aus *ExoBDNF®* ein, wird der BDNF-Spiegel im Gehirn nachweislich binnen 14 Tagen maßgeblich angehoben. Das geschieht über Exosome, winzig kleine Transportmittel für wichtige Moleküle, die im Darm freigesetzt werden. Damit erreichen Informationen über den Vagus-Nerv das Gehirn, die vor allem gesunde neuronale Funktionen erhalten, indem sie die BDNF-Produktion im Hippocampus maßgeblich erhöhen: Bei Mäusen um 93 Prozent, bei alternden Mäusen mit bereits verringerter BDNF-Produktion sogar um 150 Prozent.

EIN PROBIOTIKUM MIT GRÖSSTEM POTENTIAL

Aber alles wäre nur die "halbe Miete", wenn der *Pediococcus acidilactici* nicht auch die Darmsituation selbst maßgeblich verbessern würde. Der Stamm siedelt sich gut im Darm an und hat die besonders wichtige Eigenschaft, die Darmbarriere wiederherzustellen. Ist sie undicht, etwa verursacht durch Lebensmittelzusatzstoffe, Pilzgifte, Farbstoffe, Unverträgliches, Zucker und Zuckersatzstoffe, können Substanzen im Darmlumen sie leicht überwinden. Entzündungen und Immunreaktionen werden ausgelöst, die sogar die Funktion der Nervenzellen im Gehirn beeinträchtigen. Nachgewiesen wurde das anhand von ZO-1, ein wichtiges Protein, das für die Darmbarrierefunktion essentiell ist. Studien haben gezeigt, dass gealterte Mäuse weniger ZO-1 produzieren. Durch die Gabe von *Pediococcus acidilactici* (*ExoBDNF®*) erhöhte sich ihr ZO-1 um 109 Prozent und die Durchlässigkeit der Darmbarriere verringerte sich um 43 Prozent.

WAS BEWIRKT BDNF?

HILFT NEUES ZU ERLERNEN

Neben seiner Bedeutung für die Darmgesundheit wurde *ExoBDNF®* jedoch in erster Linie zur Unterstützung der Gehirngesundheit entwickelt. BDNF ist besonders wichtig im Hippocampus, Kortex und anderen Bereichen des Gehirns, die mit Lernen, Gedächtnis und Emotionen verbunden sind. Nicht nur bei Lernschwierigkeiten und Vergesslichkeit, Prüfungsangst und emotionalen Problemen, sondern auch als Begleitung einer Psychotherapie kann mehr BDNF von Bedeutung sein. Aus Krisen heraustreten,

Neues erfahren und erlernen, alte Denkmuster aufgeben, Traumata aufarbeiten und in neuem Kontext sehen – dafür ist BDNF notwendig. Bei Kindheitstraumata und generell posttraumatischem Belastungs-Syndrom ist ein niedriger BDNF-Spiegel nachgewiesen.

Stimmungsmacher des Körpers, der Depressionen, Ängsten und Zwängen entgegenwirkt und die Basis für guten Schlaf darstellt, wird doch aus Serotonin das Schlafhormon Melatonin aufgebaut. Je niedriger BDNF, desto schlechter ist der Schlaf.

min im Gehirn und spielt so eine funktionelle Rolle bei neuropsychiatrischen und neurodegenerativen Erkrankungen, die mit einer Dysregulation der Bildung von Serotonin, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin, Histamin und Melatonin einhergehen.

SCHÜTZT DIE NERVEN BEI ALZHEIMER, MS, PARKINSON

Nicht minder bedeutsam ist die direkt fördernde und schützende Wirkung von BDNF auf die Nervenzellen. Es unterstützt die Bildung neuer Nervenzellen und spielt eine entscheidende Rolle für deren Überlebens-



Für guten Schlaf wird BDNF benötigt

fähigkeit, Differenzierung und Plastizität (Anpassungsfähigkeit). Außerdem bietet BDNF wesentlichen Schutz vor und während neurodegenerativer Erkrankungen wie z.B. Alzheimer, Multipler Sklerose oder Parkinson.

WIRKT GEGEN VERGESSLICHKEIT UND ALZHEIMER

Unter Gabe von *ExoBDNF®* reduzierte sich im Gehirn von Mäusen die Ansammlung von Amyloid-Plaques, die mit Alzheimer in Verbindung stehen, um 46 Prozent gegenüber der Kontrollgruppe. Dies deutet darauf hin, dass die von *ExoBDNF®* freigesetzten Exosomen zum Schutz der neuronalen Funktion beitragen und die Ansammlung neurotoxischer Proteine verhindern. Kurzzeitgedächtnis und kognitive Fähigkeiten verbessern sich bei Mäusen bereits in einem Zeitraum von zwei Wochen. Außerdem lässt die BDNF-Bildung im Alter nach und das trägt zur allgemeinen Vergesslichkeit Älterer bei.

IST BDNF SCHON IN DER JUGEND WICHTIG?

Jugendliche mit Entwicklungsstörungen, Anorexie, Bulimie und Autismus oder ADHS haben

zu wenig BDNF. Haben Jugendliche Depressionen, Ängste, Schlafprobleme oder Zwänge, stehen sehr unter Stress, sind hyperaktiv oder brauchen Unterstützung beim Lernen, dann brauchen sie mehr BDNF – überhaupt, wenn das BDNF-Gen erblich belastet ist, etwa bei Alkoholikern oder Depressiven in der Familie.

ALKOHOL REDUZIERT BDNF

Sehr verheerend wirkt sich früher Alkoholkonsum bei Jugendlichen aus, da Alkohol BDNF stark reduziert und das zu emotionaler Labilität, verminderter emotionaler Lernfähigkeit sowie erhöhter Suchtneigung führt. BDNF fehlt in einer Zeit, in der die Entwicklung des Gehirns und dessen Plastizität noch

WODURCH WIRD BDNF NOCH ANGEREGT?

1. Nahrungsergänzung: *ExoBDNF®*, Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis mit *ExoBDNF®*, *Hericium Pilz*, *Brahmi*, *Triphala*, Ballaststoffe wie Akazienfaser, Baobab oder *Shilajit*, Katzenkrallen, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Vitamin E
2. Ernährung: Kimchi und andere milchsauer vergorene Gerichte, Polyphenole in grünem Tee, *Cistus Tee*, *Granatapfel*, *Curcuma*, Heidelbeeren, Kakao
3. Weitgehender Verzicht auf Zucker und Alkohol
4. Reduktion gesättigter Fette
5. Intervallfasten und Kalorienreduktion
6. Schlaf und Stressreduktion (Maßnahmen gegen chronischen Stress)
7. Kälteexposition: Kalte Duschen oder Eisbäder
8. Sonnenlicht und Vitamin D
9. Vermeidung von sozialer Isolation und eintöniger Umwelt
10. Viel Bewegung, da BDNF bei Bewegung von Muskelzellen ausgestoßen wird

nicht ausgereift sind. Das bleibt nicht ohne Folgen: Junge Exzess-Trinker werden später viermal häufiger alkoholabhängig im Vergleich zu jenen, die erst im Erwachsenenalter regelmäßig Alkohol konsumieren. Außerdem kommt es, wie bei Alkoholikern gezeigt wurde, im späteren Leben zu Veränderungen



Zu wenig BDNF erschwert das Lernen.

in der Amygdala. Dieser Teil des limbischen Systems hängt mit emotionaler Verarbeitung, Bewertung und Wiedererkennung von angstauslösenden Situationen und der Analyse möglicher Gefahren zusammen. Diese Menschen können Risiken nicht gut abschätzen.

EXOBDNF® UND ANTIDEPRESSIVA?

Eine Kombination ist unproblematisch, aber sind Antidepressiva eine Dauerlösung? Sie sind temporär wichtig, weil sie genau nach Krankheitsbild ausgesucht werden und auch Suizid verhindern sollen. Aber sie werden mitunter zu lange, oft um Jahre zu lange, und zu selbstverständlich eingesetzt. Antidepressiva aus der Gruppe der Serotonin- und der Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI und SNRI) sollen Serotonin länger verfügbar machen. Wenn ausreichend BDNF vorhanden ist, steigert das aber ohnehin die Menge an Serotonin. Übrigens tragen Antidepressiva ebenfalls zu einem Anstieg des BDNF-Spiegels bei, was auf eine verbesserte Synapsenfunktion und eine veränderte neuroimmunologische Regulation im Hippocampus zurückgeführt wird. Wenn allerdings das BDNF-Gen selbst belastet ist, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Antidepressivum hilft, bei nur 60 Prozent.

GÜNSTIGE KOMBINATIONEN

EXOBDNF® IN EINER MISCHUNG MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN (AUS ROTEM REIS)

Ankaflavin und Monascin aktivieren Zellrezeptoren und Signalwege (PPARs und Nr1f2), die Neuroinflammation – chronische Entzündung des zentralen Nervensystems – herunterregulieren. Dadurch spielen sie eine positive Rolle bei neurodegenerativen Erkrankungen. Etwa wird die Ausschüttung des bei

Alzheimer erhöhten Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert und neurotoxischen Ablagerungen im Gehirn wie Amyloid-Beta, Tau-Proteine, APPs (Amyloid-Vorläuferproteine) entgegengewirkt. Gleichzeitig wird ebenfalls das BDNF-Gen angeregt, mehr BDNF-Protein zu produzieren. Eine Mischung der Wirkstoffe lässt sich sehr gut auch als Cholesterinsenker (LDL) einsetzen.

EXOBDNF® IN EINER MISCHUNG MIT TRIPHALA UND BAIKAL HELMKRAUT

Triphala baut das Mikrobiom auf und stärkt die Darm-Hirn-Achse. Im Ayurveda schätzt man schon lange, dass *Triphala* nicht nur im Darm, sondern auch im Gehirn wirkt. *Triphala* kann vor allem eine Therapiestrategie zur Förderung der Stressresilienz (Widerstandsfähigkeit) bei besonders 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. Mit *Triphala* behandelte Mäuse lassen vermuten, dass es sich bei kognitiven Störungen wie Alzheimer sehr positiv auswirkt: Es kam zu Nervenneubildung, erhöhtem BDNF-Spiegel, reduziertem Amyloid-Beta-Spiegel und reduzierter Amyloid-Vorläuferprotein-mRNA-Expression im Gehirn sowie zu reduzierter Anzahl von bei Alzheimer vermehrt vorhandenen Cyanobakterien im Darm. Sowohl *Triphala* als auch das *Baikal Helmkraut* normalisieren einen gestörten Tryptophan-Serotonin-Stoffwechsel. Sie hemmen das, bei Stress, Entzündungen und Krebs stark erhöhte, Enzym Indolamin-2,3-Dioxygenase. Es verschlimmert Depressionen, da es die Aminosäure L-Tryptophan in großen Mengen zur Aminosäure Kynurenin abbaut noch bevor es Serotonin bilden kann (siehe auch Artikel Anti-Krebs-Ernährung). Kynurenin wirkt auch noch dazu neurotoxisch und erhöht zusätzlich das Risiko für Depressionen. *Triphala* und *Baikal Helmkraut* reduzieren zusätzlich entzündungsfördernde Botenstoffe, die für depressive Symptome verantwortlich sein können. Das *Baikal Helmkraut* stellt auch noch Melatonin und GABA zur Verfügung – für guten Schlaf und zur Reduktion von Ängsten. Es beruhigt wie Baldrian, jedoch ohne benommen zu machen oder sich auf den Antrieb oder auf die kognitive Leistung negativ auszuwirken.

MACHT STRESS ERTRÄGLICH

Bei Dauerstress und Burnout erschwert niedriges BDNF die Verarbeitung von Krisen. Stress wird dadurch nochmals verstärkt und es kommt zu einer depressiven Grundstimmung, die mit dem BDNF-Defizit zusammenhängt. Wenn Sie sich fragen, warum Menschen durch Burnout Depressionen entwickeln – das ist der Zusammenhang! Überhaupt können Menschen mit niedrigem BDNF-Spiegel Stress weniger gut ertragen – ihre Resilienz erschöpft sich schneller.

REDUZIERT DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, SCHLAFPROBLEME

Auch das sogenannte serotonerge System wird durch BDNF geschützt. Das serotonerge System umfasst alle serotoninbildenden Nervenzellen, auch die zahlreichen im Darmnervensystem angesiedelten. Serotonin ist der

Der *Pediococcus acidilactici* ist auch im koreanischen Gericht Kimchi enthalten.

ERHÖHT SEROTONIN UND DOPAMIN

BDNF steigert und beschleunigt den Aufbau von Serotonin, indem das dafür nötige Enzym TPH besser gebildet wird und sowohl die Signalübertragung selbst als auch für die Wirksamkeit entscheidende Rezeptoren wie 5-HT1A positiv beeinflusst werden. Serotonin wirkt wiederum rück auf BDNF, indem es dessen Ausschüttung fördert. In geringerem Maß erhöht BDNF auch den Belohnungs- und Antriebsbotenstoff Dopamin





ANZEICHEN FÜR EINE NIERENSCHWÄCHE

Am häufigsten zeigt sich erhöhte Harnsäure wohl bei Nierenschwäche, deshalb sollte man auch auf Kreatinin und Harnstoff achten. Diese ebenfalls "harnpflichtigen Substanzen" müssen zusätzlich zur Harnsäure über die Nieren ausgeschieden werden. Sind die drei Werte im Blut erhöht, ist die Niere gefährdet! Dann reicht es nicht, nur die Harnsäure niedrig zu halten. Alarmzeichen für eine Gefährdung der Niere sind nächtlicher Harndrang, Müdigkeit, Übelkeit, Juckreiz, Muskelzucken und -krämpfe, Appetitlosigkeit, Verwirrtheit, Atemprobleme oder Schwellungen in den Beinen.

WOHER KOMMT KREATININ?

Damit man auch diese Risikofaktoren senken kann, muss man wissen, wie sie entstehen. Kreatinin ist ein Abbauprodukt der Säure Kreatin, die die Muskeln mit Energie versorgt. Der Kreatininwert wird erhöht durch wenig Wassertrinken, viel Salz, psychischen Stress und Angst, Medikamente wie Acetylsalicylsäure (ASS), bestimmte Antibiotika wie Cephalosporine, Schmerz- und Entzündungshemmer wie Naproxen, Diclofenac und Ibuprofen, außerdem durch Diabetes oder Bluthochdruck aufgrund einer Verengung der Nierengefäße.

WOHER KOMMT HARNSTOFF?

Harnstoff wird in der Leber aus Ammoniak gebildet, ein giftiges Gas, das beim Eiweißabbau entsteht. Ist Harnstoff zu hoch, zeigt das eine eingeschränkte Nierenfunktion an, Dehydration, übermäßige Eiweißzufuhr oder einen erhöhten Eiweißabbau etwa durch Harnwegsentzündungen, Herzschwäche, Diabetes, Nierenbeckenentzündung oder Nierenkarzinom.

GUT AUF DIE NIERE ACHTEN!

Kreatinin steigt im Blut erst an, wenn die Nierenfunktion um mindestens 50 Prozent eingeschränkt ist. Ein Kreatininwert von 0,5-1,1 mg/dl bei Männern und 0,5-9,0 mg/dl bei Frauen gilt als normal, über 1,7 mg/dl ist er ein Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion. Stark erhöhte Werte kündigen ein Nierenversagen an, genauso wie stark erhöhte Harnstoffwerte. Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann Nierenversagen begünstigen.

AUF WARNSIGNALE
FRÜHZEITIG
REAGIEREN

HARN SÄURE

BEI ERHÖHTER HARNSÄURE HANDELN!

Wie sollte man bei einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blutbefund reagieren? Harnsäure entsteht durch Abbau von Purinen über die Nieren. Ein weitgehender Verzicht auf purinreiches wie Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte wird heute zwar nicht mehr gefordert, dafür gilt: Fruktose und Alkohol meiden! Wer außerdem schon früh die Ausleitung von Harnsäure gezielt unterstützt, ist ebenfalls besser dran und kann Folgeerkrankungen oftmals sogar verhindern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Purine sind in fast jedem tierischen und pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten, da sie Bausteine der Nukleinsäuren sind, die im Erbgut jeder tierischen und pflanzlichen Zelle vorkommen. Besonders viel Purin haben Rindsuppe, Fleisch – besonders Haut, Fett, Wurst und Innereien – Fisch und Krebstiere, Bier und Spirituosen. Ins Gewicht fallen können auch Mayonnai-

se und Butterschmalz, Bohnen, Soja, Weizenkeime, Pommes frites, Bratkartoffeln oder Hefe. Geschmacksverstärker können die Harnsäure erhöhen, Milchprodukte haben hingegen wenig Purine und regen die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren an.

EINE GROSSE AUFGABE FÜR DIE NIERE

Die Harnsäure hat zwar auch positive Seiten, denn sie ist zusammen mit Vitamin C ein wichtiges Antioxidans, das rote Blutkörperchen,

Lymph- und Gehirnflüssigkeit vor Oxidation schützt. Doch zu viel kann ein Problem für die Niere werden, die den Abbau von Purinen zur Harnsäure erledigen muss. Das fällt ihr nicht immer leicht. Die Harnsäure ist nicht gut wasserlöslich und bildet noch dazu Kristalle, die sich zu Nierensteinen vereinen oder im Gewebe festsetzen können. 300 mg Harnsäure im Blut sind als Belastungsgrenze nicht zu überschreiten, sonst können sich bei entsprechender Stoffwechselschwäche Harnsäurekristalle in den Gelenken bilden und einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen.

NOCH MEHR FOLGEN ERHÖHTER HARNSÄURE

Auf die Harnsäure im Befund sollte man auch deshalb achten, da sie laut Studien langfristig und lange unbemerkt Schaden anrichten kann, mit dem man nicht rechnet. So fand man heraus, dass sie eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Vorhofflimmern, unregelmäßigem Herzschlag, Blutgerinnseln, Schlaganfall, Herzversagen, Bluthochdruck und Diabetes spielen kann. Ein erhöhter Harnsäurespiegel in der Lebensmitte kann sogar ein eigener Risikofaktor für eine spätere, schwere Form von Herzrhythmusstörungen darstellen – auch ohne herkömmliche Risikofaktoren. Neurodegenerative Erkrankungen gehen ebenfalls mit erhöhtem Harnsäurespiegel einher.

DIE URSACHEN

Menschen mit einer Nierenschwäche, etwa durch Medikamente oder Alkoholkonsum, können das Enzym, das für den Abbau der Harnsäure verantwortlich ist, nicht ausreichend herstellen. Sie sollten für eine Nierenentlastung sorgen, indem sie Purine in der Nahrung und Alkohol meiden. Daneben wirkt sich aber auch ein Übermaß an Fruktose negativ aus. Dabei geht es weniger um Obst als um hochkonzentrierte Fruktose, wie sie vor allem im Fruktose-Glukose-Sirup enthalten ist, der zum Süßen von Fruchtjoghurts und Softdrinks, Backwaren und anderen Fertiggerichten verwendet wird. Außerdem zeigen sich zu hohe Harnsäurespiegel auch als eine Folge von großem oxidativem Stress, ausgelöst etwa durch Schlafmangel, eine chronische Belastung durch das Epstein-Barr-Virus und andere chronische Infektionen, im Verlauf von Leukämie und Lymphomen, bei einer Krebsbehandlung, der Einnahme von Entwässerungstabletten oder Extremsport.

EIN GESUNDER HARNSÄURESPIEGEL

Zwischen 2,5 und 6,0 mg/dl bzw. 150 und 356 µmol/l ist der Harnsäurespiegel im Normbereich. Messungen kann man mit Messstreifen selbst durchführen. Zu niedrige Harnsäure-Werte können auf das harnsäuresenkende Medikament Allopurinol, Lebererkrankungen oder eine Störung im Purinstoffwechsel hindeuten. Zu hohe Werte sind häufiger und wer auf die Harnsäure achten muss, sollte sich mit Tabellen zur Berechnung der zugeführten Purinmenge vertraut machen. Aus 1 mg Purinen entstehen 2,4 mg Harnsäure.

Es gibt aber auch viele naturheilkundliche Tipps zur besseren Ausleitung von Harnsäure.

HARNSÄURE NATÜRLICH SENKEN

Allen voran sind es diese Maßnahmen, die schon sehr vielen sehr geholfen haben:

CORDYCEPS VITALPILZ

Er ist unser "Nummer 1" zur Nierenstärkung. Der *Cordyceps Vitalpilz* ist unbedingt anzuraten bei jeglichen Anzeichen einer geschwächten Niere!



Erhöhte Harnsäure erfordert die richtige Ernährung und die Unterstützung durch Natursubstanzen

AKAZIENFASER

Die Einnahme von *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, entlastet die Nieren und den Darm maßgeblich, wodurch die Ausscheidung von Harnsäure verbessert wird. Wird gern mit dem *Cordyceps Pilz* kombiniert eingenommen.

AURICULARIA VITALPILZ

ThromboAss oder Aspirin können den Harnsäurespiegel ansteigen lassen. Betroffene können stattdessen den *Auricularia Vitalpilz* als Blutverdünner einsetzen, der auch noch Harnsäure ausleitet.

AMINOSÄURE L-THREONIN

Da L-Threonin Harnsäure massiv aus dem Gewebe freisetzt, sollte man die Tagesdosis nicht auf einmal einnehmen, sondern auf drei Einnahmen verteilen, um einen Gichtanfall zu vermeiden. Zusätzlich die Niere stärken.

GERSTENGRASSAFTPULVER

Der grüne Powerdrink senkt die Harnsäure und stärkt insbesondere bei einer Epstein-Barr-Virusbelastung mit erhöhter Harnsäure.

MAGNESIUM

Magnesiummangel erhöht das Gichtisiko. Magnesium ist wichtig bei Neigung zu Gichtanfällen. Es reduziert sowohl die Harnsäurebildung als auch Entzündungen.

ACEROLA KIRSCHEN

Ihr Vitamin C fördert die Harnsäure-Ausscheidung über die Niere durch eine gesteigerte Filtrationsleistung. 1,5 g Vitamin C täglich senken das Gichtisiko um bis zu 50 Prozent.

WEITERE NATURMITTEL

Der *Polyporus Vitalpilz* regt die Lymphe an und spült Harnsäure aus. OPC kann den Harnsäurespiegel ebenfalls schnell senken, ebenso *Brennnessel* und *Löwenzahn*, *Tulsi Tee*, *Mate Tee* und die Vitalpilze *Reishi*, *Shiitake*, *Chaga* und *Pleurotus*.



WIE MAN SCHNELL HELFEN KANN

- Wassermangel kann ein auslösender Reiz für einen Gichtanfall sein. Wasser verdünnt die Harnsäure im Blut.
- Apfelessig, Zitronensaft, Sauerkirschen, Ingwer und Knoblauch sind Harnsäuresenker.
- Mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag senken das Gichtisiko.

DAS HEMMT DIE HARNSÄUREAUSLEITUNG

- Alkohol! Neben purinreichem Bier und Spirituosen auch Rotwein. Er beeinflusst den Harnsäurestoffwechsel negativ, weil die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren gehemmt wird.
- Zu schnelle Gewichtsabnahme. Dabei entstehen Ketonkörper, die die Harnsäureausscheidung behindern.
- Fett hemmt ebenfalls die Harnsäureausscheidung.

MÄNNER SCHNUPFEN

GIBT ES DEN MÄNNERSCHNUPFEN TATSÄCHLICH?

Männer, die sich wehleidig im Bett wälzen, die Frau bittend ansehen wie früher die Mutter – wenn man solche Werbeclips mit Frauen drehen würde, wäre der Aufschrei wegen Diskriminierung groß. Aber kann auch ein Fünkchen Wahrheit dabei sein? Leiden Männer bereits bei einem an sich harmlosen Schnupfen wirklich deutlich mehr als Frauen? Die Wissenschaft hat darauf erstaunliche Antworten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Für ihr Buch „All About Men“ mit dem bezeichnenden Untertitel „Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht“ schauten die Medizinerin Prof. Marion Kiechle und die Journalistin Julie Gorkow ganz genau hin. Ist das starke Geschlecht anfälliger? Leiden Männer wirklich mehr?

VIREN SETZEN MÄNNERN STÄRKER ZU

Zeichnete sich schon vor Corona deutlich ab, dass Männer im Vergleich zu Frauen Viren nicht so gut abwehren können und Infektionen in der Regel schwerer verlaufen, war bei Corona der Geschlechterunterschied schon sehr deutlich. Obwohl sich Männer und Frauen gleichermaßen infizierten, mussten Männer 1,7-fach häufiger auf der Intensivstation behandelt werden und hatten eine 1,3-fach höhere Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu versterben. Mit Infektionen kommen Männer generell nicht so gut zurecht wie Frauen. Bei einer Hepatitis-C-Infektion mit grippeähnlichen Beschwerden, manchmal Gelbsucht und Erhöhung der Leberwerte, sind Männer statistisch gesehen ebenfalls schlechter dran. Bei bis zu 40 Prozent der Betroffenen heilt die Leberentzündung zwar spontan aus, weil das Immunsystem das Virus bezwingt, doch bei Frauen kommt das doppelt so häufig vor wie bei Männern.

BAKTERIEN SCHADEN MÄNNERN MEHR

Mit Ausnahme der bakteriellen Blasenentzündung, mit der Frauen häufiger konfrontiert sind aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre, haben Männer mit Bakterien stärker zu kämpfen. Sie sind bis zu viermal häufiger von einer bakteriellen Tuberkulose betroffen und bei der Sepsis, einer lebensgefährlichen Blutvergiftung haben sie eine um 70 Prozent höhere Sterblichkeit.

MACHEN HORMONE DEN UNTERSCHIED?

Woran kann das liegen? Sind Hormone schuld an der höheren Anfälligkeit der Männer? Das ist möglich. Östrogene wirken stimulierend auf die Bildung von Immunzellen. Männer haben zwar auch Östrogene, Frauen haben aber deutlich mehr. Testosteron, das bei Männern vorherrscht, bei Frauen nur in geringen Mengen vorhanden ist, hat hingegen einen hemmenden Effekt auf Immunzellen.

ES SIND DIE GENE!

In Wahrheit soll das – weibliche – X-Chromosom die ungleiche Immunsituation verursachen. Frauen besitzen zwei X-Chromosomen, die auch noch doppelt so groß sind wie Y-Chromosomen und 2000 Gene auf ihrer Oberfläche tragen. Der Mann hat nur eines und sein Y-Chromosom bietet nur Platz für 700 Gene – viel weniger Gene also, die an der Regulierung der Immunantwort beteiligt sind.

MÄNNER GEHEN SELTENER ZUM ARZT

Irgendwie ist es ja verständlich, dass Männer die Prozeduren der Vorsorgeuntersuchungen nicht gerne durchmachen wollen und vielleicht sind sie auch nicht ängstlich genug, um die Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Jedoch angesichts der Tatsache, dass ein Viertel aller Männer an einer Tumorerkrankung verstirbt, wird es auch von Seiten der Medizin wichtig sein, einfachere Methoden zu entwickeln bzw. die vielen bereits vorhandenen leichter zugänglich zu machen.

GESUNDHEIT WAR IMMER FRAUENSACHE

Sich um die Gesundheit der Familie zu kümmern ist historisch gesehen immer mehr eine Frauensache gewesen. Eine Männerdomäne wurde die Medizin erst nach dem Mittelalter, wobei die Frau heute mehr denn je in medizinische Bereiche vordringt – als Ärztinnen und Therapeutinnen und das nicht nur in der Frauenheilkunde. Männer kümmern sich generell nicht so gern um ihre Gesundheit und ihr Lebensstil ist ungesünder – beispielsweise ist ihr Alkoholkonsum viermal so hoch wie der von Frauen, die allerdings Alkohol weniger gut vertragen.

FRAUEN LIEBEN GESUNDHEITSTHEMEN

Viel gewonnen hat man jedoch schon, wenn der Mann der Frau die Oberhoheit über seine Gesundheit, so er sie nicht selbst wahrnehmen will, überlässt. Frauen nervt es ja normalerweise weniger, sich mit Gesundheitsthemen zu befassen, hier und da zu schauen, was sich wodurch bessern könnte, auszuprobieren – um dann natürlich auch stolz darauf zu sein, dass man wertvollen Rat geben konnte.

WER SCHNELL HILFT, HILFT DOPPELT

In diesem Sinne: Sorgen Sie dafür, dass Sie das Nötige bei der Hand haben, wenn die nächste Grippewelle anrollt, denn ihn trifft es vielleicht wirklich härter. Schnelle Hilfe kann sogar so manche Komplikation verhindern. Vielleicht muss er dann gar nicht zum Arzt gehen? Das ist jedenfalls ein wirklich schlagendes Argument bei der Verabreichung vorbeugender und schnell helfender Goodies aus der Naturapotheke.

BUCHTIPP: All About Men von Prof. Marion Kiechle, Leiterin der Frauenklinik des Universitätsklinikums der Technischen Universität München und der Journalistin Julie Gorkow. Verlag Gräfe & Unzer.

DIE HAUSAPOTHEKE FÜR DEN WINTER EINE AUSWAHL

BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS PANICULATA
Das wichtigste Entzündungsmittel aus der TCM, *Baikal Helmkraut* und das wichtigste Grippemittel aus dem Ayurveda, *Andrographis*! Mit vereinten Kräften antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und krebshemmend zugleich. *Baikal Helmkraut* hilft schnell bei Atemwegsentzündungen. *Andrographis* wirkt bei akuten bakteriellen Entzündungen (Schnupfen und Husten mit gelb-grünem Schleim), aber auch bei Virus- und Fiebererkrankungen, Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, bei bakteriellen Infekten wie Angina, Sinusitis, Bronchitis oder Lungenentzündung. *Andrographis*

Genetische Ursachen!
Männer treffen Infektionen oft härter als Frauen.

– auch als Kalmegh oder indisches Echinacea bezeichnet – ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen, reduziert eine übermäßige Anflutung von Entzündungsstoffen, hemmt Viren und Bakterien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen vor Erregern. Die Mischung ist schon vorbeugend in Grippezeiten hilfreich und akut in höherer Dosierung.

ASTRAGALUS + GOJI BEERE + ANGELICA SINENSIS
Wärmt bei Kälte, erkennbar an weißem Zungenbelag. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Anzahl und Aktivität der Abwehrzellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art. Bei Älteren, Geschwächten gut einsetzbar, jedoch nicht bei Fieber und Hitze.

STERNANIS
Verhindert die Vermehrung von Viren, stärkt die Lunge und löst Schleim. Hochdosiert gleich zu Beginn der Erkältung einnehmen. Kann einen Schnupfen bei rechtzeitiger Anwendung noch abfangen.

KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH
Ein Dreamteam, gut erforscht mit bestätigter antibakterieller, antiviraler, entzündungshemmender, schleimlösender, bronchienerweiternder und schmerzlindernder Wirkung. Erreger können sich nicht auf den Schleimhäuten ausbreiten. Effektiv bei Atemwegsinfekten und Harnwegsinfekten. Der hohe Gehalt an Schwefel befreit Nasennebenhöhlen von Schleim und steigert seine Ausleitung, verbessert Sinusitis innerhalb weniger Tage um 80 Prozent.

CISTUS TEE
Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und verhindern das Andocken von Viren wie Influenzaviren und humanen Schnupfenviren, hemmen die Ansteckungsgefahr und Ausbreitung von Viren. *Cistus* fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. *Cistus* wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell.

KATZENKRALLE
Ein Universalmittel bei Infekten. Hervorragende Wirkung gegen Viren und Bakterien, sorgt für um 60 Prozent mehr Immunpower!

TULSI TEE (INDISCHES BASILIKUM)
Antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend. *Tulsi* ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, speziell hilfreich beim Adenovirus. Lindert Sinusitis.

VITAMIN D3 + K2
Für gute Vitamin D-Spiegel, wie ein schlagkräftiges Immunsystem sie braucht, sind die normalen Vitamin D-Dosen zu gering. Ideal sind 2000 oder sogar kurzzeitig 5000 IE. Vitamin D-Mangel kann eine wichtige Ursache für Infektanfälligkeit sein. Schon zur Vorbeugung in Grippezeiten empfohlen.

SHIITAKE VITALPILZ
In Japan ist er der Erkältungspilz schlechthin, stärkt das Immunsystem, lindert Schnupfen und trocknet Schleim.

CORDYCEPS VITALPILZ
Stärkt neben der Niere auch sehr effektiv die Lunge, nicht nur bei Husten, auch bei und nach Bronchitis oder Lungenentzündung. Stärkt die Abwehrkräfte.

Ich habe einen Hallux valgus und will eine Operation vermeiden, aber wie?

F&A Hallux-Schienen, Einlagen und Physiotherapie funktionieren im Anfangsstadium recht gut.

Aber möglicherweise hat der Hallux in der Tiefe eine ganz andere Ursache, nämlich Magnesiummangel. Daher mit ein paar Tropfen *kolloidalem Magnesiumöl* die Füße und den Nacken einreiben und zusätzlich Magnesium einnehmen. Magnesiummangel ist meist bedingt durch höheren Verbrauch infolge von Stress und durch zu geringe Versorgung mit dem Mineralstoff über die Ernährung. Er beeinträchtigt die Beweglichkeit des Gewebes. Anspannung gewinnt die Oberhand, während Entspannung nicht mehr ausreichend möglich ist. Die Fußmuskulatur „verzieht“ sich. Aber das tritt nicht gleich nach wenigen Wochen Magnesiummangel auf. Die Betroffenen haben bereits jahrelang weitere Anzeichen für Magnesiummangel: Sie schlafen schlecht ein oder durch, fühlen sich beim Aufwachen nicht regeneriert, sie neigen zu Zittern, Zuckungen, Krämpfen (auch im Magen, Darm, Unterleib), schmalen Lippen, Schmerzen vom Gesäß abwärts (ähnlich dem Ischiasschmerz), sind ständig angespannt und unausgeglich. Kommen nächtliche Wadenkrämpfe hinzu, ist das schon ein Hinweis auf weit fortgeschrittenen Magnesiummangel, auf den Herzrhythmusstörungen oder Herzschmerzen folgen können. Und noch eins: Nicht zu schnell mit den Anwendungen aufhören, ein halbes Jahr ist das Minimum, um tiefgreifende Magnesium-Defizite auszugleichen.

Mein Sohn hat ADHS, verträgt Ritalin aber nicht. Gibt es Alternativen?

F&A Wir haben sehr große Erfolge einerseits mit *Krillöl* aufgrund der Omega-3-Fettsäuren und andererseits mit dem in dieser Ausgabe beschriebenen *ExoBDNF* in der Mischung mit *Triphala* und *Baikal Helmkraut*. *ExoBDNF*® gleicht das BDNF-Protein aus, das bei ADHS im Defizit sein kann. *Triphala* und das *Baikal Helmkraut*



wirken zusätzlich. Manche reagieren auch sehr gut auf *Schwarzkümmelsamen*. Er wirkt besänftigend und ausgleichend, leistet so ebenfalls seinen Beitrag bei Hyperaktivität.

Ich habe in meinem Blutbefund erhöhtes Homocystein entdeckt. Wie kann man das regulieren?

F&A Erhöhtes Homocystein ist ein ernsthafter Gefäßrisikofaktor, ist aber sehr leicht zu senken. Wir hatten immer Erfolg mit der Gabe von *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* in der normalen Tagesdosis und dazu die Tagesdosis der *Aminosäuremischung III*, die L-Arginin enthält. Alternativ kann Homocystein auch mit der Mischung *Endothel* gesenkt werden, die ebenfalls mehr L-Arginin enthält und vor allem dann günstig ist, wenn gleichzeitig Bluthochdruck vorliegt. Ein erhöhtes Risiko für das Endothel und damit die erste Stufe von Atherosklerose ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut.

Nach einer Chemotherapie habe ich zu wenig weiße Blutkörperchen. Kann ich dagegen etwas tun?

F&A Zuerst muss man nachfragen, ob die Gabe von immunfördernden Naturstoffen bereits erlaubt ist. Allerdings reagieren Ärzte darauf oft sehr ablehnend. Wie auch immer, sehr gute Erfahrungen und rasche Erholung des weißen Blutbildes sehen wir mit der *Katzenkralle*, mit *Astragalus*, mit Pilzen wie dem *Agaricus blazei Murrill*, dem *Reishi* oder auch mit dem als Anti-Stress-Mittel bekannten Ayurvedakraut *Ashwagandha*, das auch den Eisenspiegel verbessert. Am besten testet man eines davon energetisch aus oder probiert einmal die *Katzenkralle* aus.

Mein Therapeut hat gemeint, dass meine Darmbarriere nicht in Ordnung ist und ich deswegen Darmprobleme und Unverträglichkeiten habe. Wie soll ich mit dieser Aussage umgehen?

F&A Diverse Labors bieten Tests dazu an (z. B. ihrlabor.at, imd-berlin.de, verisana.de).

de). Einige Natursubstanzen können hier heilend eingreifen. Sehr bewährt hat sich etwa der *Shilajit*. Er sorgt dafür, dass sich die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht ("Mucosa") können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage. Ein hervorragendes Naturmittel in Kombination dazu ist außerdem *Triphala*. Die ayurvedische Dreifrüchtemischung reinigt den Dickdarm und stellt die Darmregulation auf sanfte Weise wieder her. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt. *Triphala* hemmt außerdem Entzündungen – etwa bei Reizdarm – und fördert das gesunde Mikrobiom, erhöht die Bildung der wertvollen kurzkettigen Fettsäuren wie Butyrat, drängt unerwünschte Keime zurück.

Zur Regeneration der Darmbarriere wird auch die Aminosäure *L-Glutamin* empfohlen. Man braucht aber 10 Gramm am Tag und sechs Wochen dafür. Der *Heridium Pilz* oder *Shilajit* kommen ebenfalls in Frage, kräftigen, schützen und regenerieren die Darmschleimhaut.

Mein Sohn bekommt immer wieder schmerzhafte Aphthen im Mund. Was hilft dagegen?

F&A Zuerst: Kein Zucker mehr. Dann: Das Immunsystem stärken etwa mit dem Entzündungshemmer *Baikal Helmkraut*. Lokal hilft *kolloidales Silber*. Scharfe Mundwässer zerstören hingegen die Mundflora.

Ich habe häufig Bänderverletzungen und scheine eher schwaches Bindegewebe zu haben. Kann ich etwas tun dagegen?

F&A Hier ist vieles möglich. Einerseits könnten Sie mit *Pro Collagen vegan* ihre Kollagenstrukturen regenerieren und stärken. Andererseits ist auch die Frage, ob eine Milz-Qi-Schwäche vorliegt, denn dann sind Milchprodukte, Süßfrüchte, Zucker und andere die Milz schwächende Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten (z. B. aus dem Kühlschrank essen, sich überessen, zu spät abends essen, Brotmahlzeiten statt Gekochtem essen) eher zu meiden und milzstärkende zu bevorzugen (siehe Ernährungstipps zur Milz-Qi-Schwäche im Internet). Milzstärkend wirkt auch der *Astragalus*, sogar vorbeugend gegen Senkungsproblematiken, die später meist nur operativ behandelt werden können. Sehnen und Bänder werden laut TCM über die Leber und Nieren stark gehalten. Eine zentrale Rolle spielt das sogenannte "Leberblut", das man über die Goji Beere und die Angelika sinensis fördern kann – zwei Natursubstanzen, die gern mit dem *Astragalus* gemischt angeboten werden und die ideal sind für Sehnen und Bänder. Wenn Sie noch das Nieren-Qi und Nieren-Jing fördern wollen, die ebenfalls für Bänder, Sehnen und Knochen von Bedeutung sind, dann ist der *Cordyceps Pilz* eine gute Wahl.

Meine Schwester und ich haben Diabetes Typ 2. Ihr geht es toll mit Brokkoliextrakt und Coprinus Pilz, braucht kaum mehr Medikamente. Aber ich bekomme starke Blähungen vom Brokkoliextrakt, überhaupt, da ich oft Verstopfung habe. Gibt es noch eine andere Hilfe?

F&A Ja, wie wir festgestellt haben, ist *Triphala* phantastisch. Allerdings in erhöhter Dosierung von drei Kapseln täglich, aufgeteilt auf zumindest zwei Einnahmen. *Triphala* könnte auch Ihren Darm regulieren und das Mikrobiom aufbauen, sodass die Empfindlichkeit des Darms gebessert wird. Gegen Verstopfung hilft *Triphala* ebenfalls.

Ich habe eine Helicobacter Infektion, schon zum zweiten Mal, und will

jetzt kein Antibiotikum mehr nehmen, weil es mir letztes Mal schlecht damit ging. Was könnte ich tun?

F&A Folgendes kommt in Frage und könnte auch kombiniert werden: *Lactobac Darmbakterien* unterdrücken, durch Studien belegt, das *Helicobacter*-Wachstum. *Baikal Helmkraut* ist nachweislich wirksam gegen *Helicobacter pylori*. *Oreganoöl Kapseln* sind ebenfalls sehr effektiv. Genauso wie *Schwarzkümmelsamen*, die laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten können! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der *Helicobacter* im Stuhl. Der *Brokkoliextrakt* wirkt ebenfalls teilweise besser als Antibiotika. In Studien eliminierte er selbst solche *Helicobacter*-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren.

Gibt es irgendetwas, das meine Lymphstau bessern könnte?

F&A Der *Polyporus Pilz* wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entwässern, zu entgiften und zu entschlacken. Allein durch diese ausleitende Wirkung über die Lymphbahn, entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem und bessert einen Lymphstau nach einer Lymphknoten-Operation oder ein Lipödem.

Halten Sie es für sinnvoll, für die Knochen auch Magnesium einzunehmen?

F&A Magnesium ist an vielen Prozessen beteiligt, auch am Knochenstoffwechsel. Jeder denkt nur an Kalzium, wenn es um starke Knochen geht, doch Magnesium ist dafür genauso bedeutend. Das meiste Magnesium – 50 bis 60 Prozent – ist in Knochen und Zähnen gespeichert und sorgt dort für Stabilität, unterstützt den Knochenaufbau und die Knochenmineralisation. Ein Mangel an Magnesium kann deshalb zu einem Verlust der Knochendichte beitragen.



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 und Podcast

Premium-Mitgliedschaft : 70,- Euro jährlich

- inkludiert sind neben dem LEBE-Magazin der Zugriff auf alle bestehenden und neuen Schulungs-Videos sowie Podcast, 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** office@naturundtherapie.at
- oder **online Anmeldung** unter naturundtherapie.at

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

Vorname:	Nachname:
Straße Nr:	PLZ Ort:
Telefon:	E-Mail:
☐ einfache Mitgliedschaft 30,- Euro ☐ Premium-Mitgliedschaft 70,- Euro Unser Verein bietet folgende Inhalte: • Monatlicher Vereins-NEWSLETTER • 4 mal jährlich das LEBE natürlich Magazin Die Vereinswebsite naturundtherapie.at 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 (naturundtherapie.at): JA ☐ NEIN ☐	
Unterschrift:	Datum:

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

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

LIEBE NATURFREUNDE!

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

„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

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

„Workshop VITALPILZE“

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

„Regulation mit Vitalpilzen bei unterschiedlichen gesundheitlichen Herausforderungen“ | 6 Stunden

- Was bedeutet Regulation auf allen Ebenen
- Vitalpilze können vollständige Regulation bewirken
- Kurzporträt der einzelnen Vitalpilze in Hinblick auf deren Regulationsfähigkeit
- Der Ausgleich sämtlicher Organe über Vitalpilze
- Wie man sogar den Konstitutionstyp über die richtige Vitalpilz-Kombination dauerhaft verändern kann
- Welche Nährstoffe Vitalpilze langfristig bieten
- Welche zusätzlichen Verstärker sinnvoll sind
- Viele Fallberichte aus der Praxis
- Diskussion, Fragen

„TCM“

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

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

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

„Die 5-Elemente der TCM“ | 12 Stunden

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

IHRE VORTEILE

Einfache Anmeldung unter naturundtherapie.at

Für EUR 70,- Premium-Mitgliedschaft sind alle hier vorgestellten Filme und Podcast abrufbar, zusätzlich kostenlose online Workshops, Fachvorträge & Übungen,

Für EUR 30,- einfache Mitgliedschaft alle Natursubstanzen-Filme & Podcast

Jederzeit und überall via Internet abrufbar

Monatlicher Newsletter

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

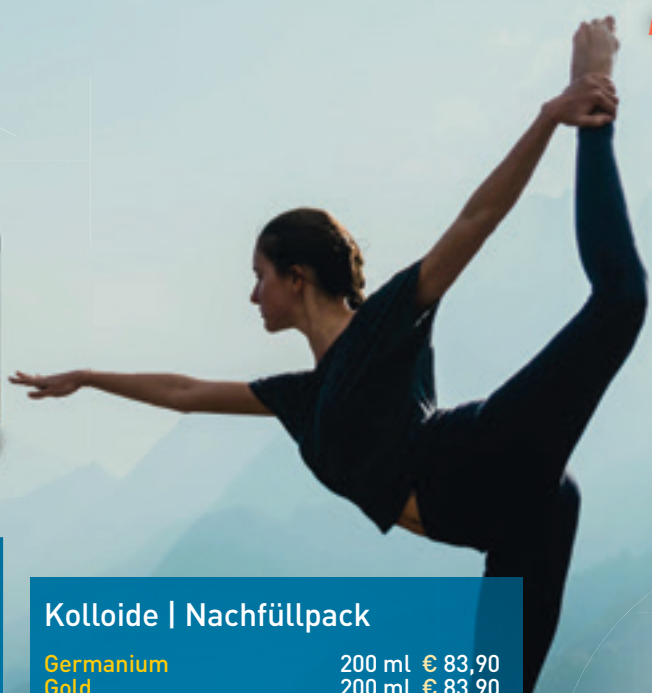
Werden Sie jetzt Mitglied
Kontaktieren Sie uns unter
+43 664 5212993 | werktags von 8 - 12h
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Nähere Informationen erhalten Sie unter naturundtherapie.at





Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung



Kolloide

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

Kolloide | Nachfüllpack

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

kolloidale Massageöle (für äußerliche Anwendung)

Eisenöl	50 ml	€ 56,90
Germaniumöl	50 ml	€ 56,90
Goldöl	50 ml	€ 56,90
Kupferöl	50 ml	€ 56,90
Magnesiumöl	50 ml	€ 56,90
Silberöl	50 ml	€ 56,90
Siliziumöl	50 ml	€ 56,90
Zinköl	50 ml	€ 56,90
Ozon-Öl	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz

kolloidale & mono-atomare Werkstoffe € 52,70



Kolloide | Mini Edition

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

Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



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

Neu im Sortiment



analis
nahrungsergänzungsmittel

analis Naturprodukte

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
BIO Akazienfaser	Pulver 360 g	€ 30,90
Aloe vera	90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 35,90
Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis + ExoBDNF + Anthocyane	60 Kps.	€ 43,90
Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis + ExoBDNF + Anthocyane	180 Kps.	€ 99,90
Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis + Olivenblatt	60 Kps.	€ 39,90
Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis + Olivenblatt	180 Kps.	€ 99,90
Ashwagandha	90 Kps.	€ 25,90
Astragalus + Goji + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 57,90
Bambus Mix	180 Kps.	€ 39,90
BIO Baobab Pulver	270 g	€ 30,90
BIO Baobaböl	100 ml	€ 24,90
BIO Baobaböl DUO	100 ml+30 ml	€ 35,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 22,90
Brahmi	90 Kps.	€ 27,90
BIO Brennnessel	180 Kps.	€ 24,90
Brokkoli Extrakt	90 Kps.	€ 29,90
Buntnessel	90 Kps.	€ 37,90
CBD-Öl 10 %	10 ml	€ 70,00
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2	90 Kps.	€ 42,90
Chlorella	280 Plg.	€ 31,90
Chondroitin + Glucosamin	90 Kps.	€ 38,90
Chondroitin + Glucosamin	180 Kps.	€ 65,90
Cistus	80 g	€ 22,90
BIO Curcuma	90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 42,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 24,90
Endothel Life	60 Beutel	€ 49,90
Enzyme	90 Kps.	€ 35,90
BIO Fenchel ganz	100 g	€ 6,50
BIO Gerstengrassaftpulver	123 g	€ 34,90
Glutamin Aminosäure	350 g	€ 35,90
Glycin Aminosäure	600 g	€ 26,90
Granatapfel	60 Kp.	€ 29,40
Grapefruitkern-Extrakt	90 Kps.	€ 29,40
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Ingwer	90 Kps.	€ 29,90
Kapuzinerkresse	180 Kps.	€ 29,90
Katzenkralle	90 Kps.	€ 26,90
BIO Koriander ganz	100 g	€ 6,50
BIO Kreuzkümmel ganz	100 g	€ 9,90
Krillölpremium+6mg Astaxanthin/Tds	100Kps.	€ 86,90
Krillölpremium+6mg Astaxanthin/Tds	40Kps.	€ 37,90
Krillöl premium + Vit D3 + Vit K2		€ 72,90
3 mg Astaxanthin /Tds	80 Kps.	
Lactobac	60 Kps.	€ 32,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 27,90
Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E	90 Kps.	€ 29,40
Lysin Aminosäure	180 Kps.	€ 29,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 29,90
Magnesium Komplex 5 in 1	90 Kps.	€ 23,90
Mariendistel + Artischocke	90 Kps.	€ 29,90

BIO Mate Tee	gerebelt 250 g	€ 20,90
Micro-Base	Basenpulver 360 g	€ 35,90
Micro-Base Aronia	Basenpulver 360 g	€ 35,90
BIO Moringa	180 Kps.	€ 32,90
MSM	60 Kps.	€ 26,40
MSM	130 Kps.	€ 39,90
Oreganoöl	60 Kps.	€ 26,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 28,00
Papayablatt Tee	250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan	60 Beutel	€ 39,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 32,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 32,70
BIO Rosmarin	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle mit Vit. K2	180 Kps.	€ 35,90
BIO Schwarzkümmelsamen	180 Kps.	€ 27,90
Selen +L-Cystein +L-Methionin	60 Kps.	€ 22,90
Selen +Jod +Phenylalanin	60 Kps.	€ 22,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 32,90
Silizium - flüssig	200 ml	€ 35,90
BIO Spirulina	180 Kps.	€ 35,90
BIO Sternanis	90 Kps.	€ 24,90
BIO Sternanis	180 Kps.	€ 39,90
BIO Tausendguldenkraut	180 Kps.	€ 24,90
Threonin Aminosäure	180 Kps.	€ 31,60
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkern OPC + Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Tryptophan Aminosäure	180 Kps.	€ 31,60
BIO Tulsi Tee	gerebelt 80 g	€ 20,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 32,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 58,90
Vitamin D3 + K2 + Goji Beere	90 Kps.	€ 29,90
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	90 Kps.	€ 34,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 30,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	
Weihrauch	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn	90 Kps.	€ 23,90
Yams	90 Kps.	€ 23,90
Zink	90 Kps.	€ 28,00

analis Kuren

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

analis Vitalpilze

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

Cafe Kogi

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

Weitere Produkte

Ayurveda-Massageöl		
Kapha Triphaladi Keram von Priya	200 ml	€ 27,90
Pitta Chandanadi Thailam	200 ml	€ 27,90
Vata Mahanarayana Thailam	200 ml	€ 29,90
Wie neugeboren durch modernes Ayurveda		
Buch - 304 Seiten		€ 18,60
Reset - alchemistische Tropfen	50 ml	€ 36,90
Winkelrute		€ 41,90
Öko Tensor		€ 42,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
transformer intense	310 g	€ 49,90
transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
Akaija Anhänger Sterling Silber 1,9 cm		€ 69,00
Akaija Anhänger bold Sterling Silber 2,2 cm		€ 79,00
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm		€ 325,00
Suzy Ama Schmuckanhänger		€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen		
Testsatz Naturprodukte		€ 79,90
2 Testsätze mit Phiolen		



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

Neu im Sortiment

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

bezahlte Anzeige



anatis
dr. ehrenberger



Dr. med. Ehrenberger
Naturprodukte

Acerola Vitamin C Pulver BIO 100 g	€ 25,90	Lactobacillus 10 in 1 60 Kps.	€ 36,90
Acerola 60 Kps.	€ 17,90	L-Glutathion reduziert 90 Kps.	€ 37,90
Acerola 180 Kps.	€ 45,90	Lutein + C 60 Kps.	€ 24,90
Akazienfaser Pulver BIO 360 g	€ 30,90		
Aminosäuren Basic 180 Kps.	€ 35,90	Maca + Cordyceps BIO 120 Kps.	€ 28,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis	€ 39,90	Magnesium Komplex 60 Kps.	€ 15,90
+Olivenblatt 60 Kps.		Magnesium Komplex 180 Kps.	€ 42,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis	€ 99,90	Mariendistel 120 Kps.	€ 34,90
+Olivenblatt 180 Kps.		Melatonin + L-Tryptophan 60 Kps.	€ 19,90
Ashwagandha 90 Kps.	€ 25,90	Moringa BIO 120 Kps.	€ 21,90
AYURVEDA - Body & Soul	€ 249,00	MSM 60 Kps.	€ 26,40
Inhalt: je 2 x Triphala, Ashwagandha & Brahmi,		MSM 150 Kps.	€ 45,90
je 1 x Guggul, Akazienfaser, Fenchel, Koriander & Kreuzkümmel			
		Natur Multivitamin 10+ 120 Kps.	€ 34,90
Bambus Mix 180 Kps.	€ 39,90		
Baobab Pulver BIO 270 g	€ 30,90	Olivenblatt Extrakt 90 Kps.	€ 26,90
Basenpulver Classic Pulver 360 g	€ 35,90	OPC +C 60 Kps.	€ 19,90
Basenpulver plus 100% 450 g	€ 44,90		
Bittermelone 60 Kps.	€ 22,90	Reishi BIO 90 Kps.	€ 32,90
Brennnessel BIO 120 Kps.	€ 16,90	Rhodiola Rosea 60 Kps.	€ 32,70
Buntnessel 120 Kps.	€ 25,90		
		Rotklee Extrakt 60 Kps.	€ 21,90
Chondroitin 90 Kps.	€ 38,90		
Chondroitin 180 Kps.	€ 65,90	Schwarzkümmel Samen BIO 180 Kps.	€ 27,90
Collagen vegan 60 Beutel	€ 39,90	Selen 60 Kps.	€ 19,90
Curcuma Extra forte 90 Kps.	€ 34,90	Shilajit Huminsäure 90 Kps.	€ 32,90
		Sternanis BIO 90 Kps.	€ 24,90
Denk Fit Brahmi 90 Kps.	€ 27,90	Sternanis BIO 180 Kps.	€ 39,90
Eisenchelate forte 90 Kps.	€ 24,90	Tausendgüldenkraut BIO 180 Kps.	€ 24,90
Endothel Life 60 Port.	€ 49,90	Triphala Extrakt 90 Kps.	€ 22,90
Fenchel BIO ganz 100 g	€ 6,50	Vitamin B-Komplex forte 60 Kps	€ 24,90
		Vitamin D3 + K2 20 ml	€ 44,90
Granatapfel Extrakt 60 Kps.	€ 29,90		
Grapefruitkernextrakt 90 Kps.	€ 29,40	Weidenrindenextrakt 120 Kps.	€ 24,90
Guggul + Pleurotus 180 Kps.	€ 45,90	Weihrauch 120 Kps.	€ 37,90
		Weißdorn 90 Kps.	€ 23,90
Jiaogulan Extrakt 60 Kps.	€ 19,90		
		Yams 60 Kps.	€ 15,90
Kolloidales Silizium 200 ml	€ 35,90	Yams 180 Kps.	€ 39,90
Koriander BIO ganz 100 g	€ 6,50		
Kreuzkümmel BIO ganz 100 g	€ 9,90		
Krill Öl Premium + 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis 40 Kps.	€ 37,90		
Krill Öl Premium + 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis 100 Kps.	€ 86,90		

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten ab 01.01.2025 vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler.

Anatis Naturprodukte enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe, keine synthetischen Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe, keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter anatis-naturprodukte.com | service@anatis-naturprodukte.com oder +43 3325 88800

Bezugsquelle