

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

AUSGABE

04²⁵

MEHR
WISSEN
BIOLOGISCHE
ZAHNMEDIZIN

PILZ
PORTRÄTS
TREMELLA &
REISHI

TCM
5 ARTEN
VON HUSTEN

PROSTATA
VERGRÖßERUNG
STOPPEN

YOGA

ZWISCHEN
SCHLEIER
UND
KLARHEIT

MAGNE SIUM

DARUM
SO WICHTIG





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



Impressum
Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogsersdorf, natursubstanzen.com, Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387, Grafik: e-quadrat.at
Fotos: istock.com, Jean Van Lüik, Erscheinungsort: Mogsersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg, Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger, BSc, Sarah Ehrenberger, Paul Ebert, BBSc, Catherina Duftschmid, BSc, Theresa Klein, BA, BSc., Auflage: 120.000, Erscheint viermal jährlich, Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com, Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Manches muss man in der Tiefe erklären, darum sind in dieser Ausgabe zwei umfangreichere Artikel enthalten. In einer Zeit, in der die Aufmerksamkeit gerade nur ein paar Minuten ausreicht, setzen wir hiermit ein Zeichen. Gesund bleiben erfordert ganzheitliches Wissen, gesund werden auch. Ganzheitliche Heilmethoden wie Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda verfügen noch über solches Wissen. Sie können darlegen, was womit zu tun hat und was man deshalb tun und lassen sollte – eine vernetzte Sichtweise, die man in der westlichen Schulmedizin oft vermisst. Darüber hinaus bringen wir auch diesmal westliches Wissen der Pharmakologie und Naturheilkunde mit ein, spannen den Bogen vom Mineralstoff Magnesium zur neuen Serie "Pilzporträts" – diesmal über den Reishi und den Tremella Vitalpilz. Wir geben wertvolle Informationen zur Rettung der Zähne im Artikel über biologische Zahnmedizin und widmen uns dem Erhalt einer gesunden Prostata. Fernöstliches Wissen erwartet Sie im Artikel zu den fünf Gesichtern des Hustens aus dem Blickwinkel der TCM. Den Artikel "Zwischen Schleier und Klarheit" widmen wir den vielen Yoga-Begeisterten. Hier verbinden sich die Prinzipien des Yoga mit moderner Psychologie und ganzheitlicher Pflanzenheilkunde. Erfahren Sie, wie man mit Unterstützung bedeutender Ayurvedamittel wie Brahmi, Triphala, Guggul, Ashwagandha und Shilajit innere Hindernisse reduziert, um zu mehr innerem Frieden zu finden.

PODCASTS UNSERER EXPERTEN!

Neu auf der Vereinswebsite natursubstanzen.com: Wissenswertes zum Thema aus naturheilkundlicher, pharmazeutischer und psychologischer Sicht! Damit lassen sich einige Themen noch vertiefen! Monatlich werden weitere freigeschaltet.



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

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

DARUM IST MAGNESIUM SO WICHTIG



Immer zu schnell unterwegs? Zu hektisch? Die Entspannung fehlt? In unserer schnelllebigen Zeit kennt man es oft nicht anders. Doch daraus kann Magnesiummangel entstehen, weil Magnesium bei Stress auch noch vermehrt ausgeschieden wird! Fehlt Magnesium als natürliche Stress-Bremse, kann sich das bei vielen Erkrankungen negativ auswirken, da es an der Aktivität von 600 Enzymen beteiligt ist und fast überall mitspielt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger,
Theresa Klein BA, B.Sc. und Paul Ebert B.BSc.

Einen kühlen Kopf bewahren, wenn rundum die Wogen hochgehen? Wenn genügend Magnesium vorhanden ist, normalisiert sich die Übertragung von Nervensignalen, ein überaktives Nervensystem wird entlastet und Angstzustände werden reduziert. Das sind lauter Pluspunkte, die den Mineralstoff heute so wichtig machen.

Verändert die Stressreaktion

Wir können Stress nicht immer vermeiden, aber unsere Reaktion darauf schon.

Magnesium reduziert den übermäßigen Kalziumeinstrom in Nervenzellen und dämpft so ihre Sensibilität für Stresshormone. Das Nervensystem kann sich wieder beruhigen, die gestressten Nebennieren reduzieren die Hormonausschüttung, übererregte und verkrampfte Muskulatur löst sich. Denn auch dafür ist Magnesium so wichtig. Erst wenn die Spannung etwa im Nacken-Schulterbereich und in den Beinen nachlässt, fühlt man sich wieder wohl, kann gut schlafen und regenerieren.

Schenkt mehr Energie

Magnesium wirkt jedoch nicht nur entspannend. Ein Mangel ist für aktive Menschen noch aus einem weiteren Grund beachtenswert. Da Magnesium an der Energiegewinnung (ATP) beteiligt ist und dabei verbraucht wird, entsteht aus einem Defizit Erschöpfung, Schwäche und schnelle Überforderung, während eine Extra-Zufuhr Magnesium für eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit sorgt und eventuell für weniger kalte Hände und Füße.

Senkt das Herzinfarktrisiko

Besonders wichtig ist Magnesium aber bekanntlich für unser Herz. Warum eigentlich genau? Magnesium muss als Wächter bereitstehen und die bei Stress übermäßige Erregung der Herzmuskelzellen unterbrechen, die Zellmembranen stabilisieren, die verengten Herzkranzgefäße wieder erweitern, Spasmen der Herzkranzgefäße verhindern sowie Angina pectoris-Schmerzen zurückfahren. Unter Stress wird das aber schwieriger. Denn bei großen Belastungen wird Magnesium über den Urin ausgeschieden, während man dem weiterhin anfallenden Stress ausliefert ist. Das bedeutet Gefahr fürs Herz! Magnesium ist basisch. Ein Mangel kann zu Säureüberlastung und möglicherweise zu Herzinfarkt führen. Stressgeplagte sollten Magnesium deshalb immer zur Hand haben oder, noch besser, die Magnesiumspeicher gezielt langfristig aufbauen. Denn ein guter Magnesium-Gehalt im Blut schützt vor Herzinfarkt.

Beeinflusst den Herzrhythmus

Nicht nur der Herzmuskel, auch der Herzrhythmus ist von Magnesium abhängig. Allerdings braucht er als Partner Kalium, das Signale an die Zellen weiterleitet, während Magnesium den Herzrhythmus stabilisiert. Kaliummangel führt häufig zu Schwindelgefühl. Der Mineralstoff kann recht leicht über die Nahrung oder Kräutertees zugeführt werden. Bananen, Birnen, Gurken, Kartoffeln, Vollkorn, Gemüse und Nüsse enthalten viel Kalium und es kommt hier seltener zu einem Mangel. Außer man nimmt Entwässerungstabletten, hat chronischen Durchfall oder schwitzt stark, denn dabei geht Kalium verloren. Zur Entwässerung sind deshalb kaliumhaltige Kräuter wie *Brennnessel* oder *Löwenzahnwurzel* besser geeignet oder der *Polyporus Vitalpilz*, der explizit keinen Kaliummangel verursacht.

Bremst Atherosklerose

Magnesium hat nicht nur großen Einfluss auf das Herz, es schützt auch die Gefäße, in-



Bei den typischen Wadenkrämpfen kann es dauern, bis Magnesium wirkt, da der Körper Prioritäten setzt und den Herzmuskel zuerst versorgt.

dem es an der Senkung von LDL-Cholesterin und Triglyceriden beteiligt ist und auch noch das „gute“ HDL-Cholesterin erhöht. Außerdem hemmt Magnesium generell Entzündungen, darunter auch Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, an denen Ablagerungen (Plaques) entstehen.

BORRELIIEN NACHWEISEN?

Der Borrelien-LTT-Test gilt heute als einziger geeigneter Test. Der Elispot-Test kann hingegen nur eine vergangene Infektion zeigen, der PCR-Test ist ebenfalls nicht aussagekräftig genug, da Borrelien nicht im Blut verbleiben, sondern sich tief ins Gewebe zurückziehen. Erwähnt sei, dass die *Artemisia annua* gegen intrazelluläre Erreger wie Borrelien oder Epstein-Barr-Viren extrem gut hilft (wie wir da vorgegangen sind? Stellen Sie eine Anfrage).

Senkt Bluthochdruck

Auch wenn Magnesium nicht allein maßgeblich ist, wirkt es sich doch durch einen besseren Blutfluss vorteilhaft auf Bluthochdruck aus, da es gefäßerweiternd und als Kaliumgegenspieler wirkt. Eine Studie analysierte das Zusammenspiel zwischen Bluthochdruck und Magnesiumaufnahme und dabei fiel auf: Personen mit normalem Blutdruck

hatten den höchsten Magnesiumspiegel im Blut, während diejenigen mit niedrigen Magnesiumspiegeln Bluthochdruck hatten. Übrigens ist Magnesium auch in Bezug auf Aneurysmen von Bedeutung, obwohl sie damit nicht rückgängig zu machen sind. Studien zeigen, dass höhere Magnesiumspiegel mit einem geringeren Risiko für Bluthochdruck und die Entwicklung von Aneurysmen sowie mit einer geringeren Blutung nach einer Ruptur zusammenhängen.

Reduziert das Schlaganfallrisiko

Über den besseren Blutfluss wirkt Magnesium außerdem der Bildung von Thrombosen entgegen. Dadurch sinkt das Schlaganfallrisiko erheblich: pro 100 mg Extra-Zufuhr Magnesium um jeweils acht Prozent. Vor allem Schlaganfälle, die durch eine Minderdurchblutung des Gehirns verursacht werden, etwa bei Sommerhitze, treten bei einer höheren Magnesium-Dosierung sehr viel seltener auf, wie auch in Gegenden mit magnesiumreichem Wasser beobachtet wird.

Essentiell für das Immunsystem

Wenig bekannt ist, dass Magnesiummangel das Immunsystem deutlich schwächt. Seine T-Zellen können nur in magnesiumreicher Umgebung Krankheitserreger und Krebszellen eliminieren, da Magnesium ein Oberflächenprotein namens LFA-1 offenhält – eine Voraussetzung für das Andocken an infizierte oder entartete Zellen.

Auch die bakterielle Anhaftung wird durch Magnesium reduziert und die Bildung eines Biofilms verhindert, was wohl auf die erhöhte lokale basische Wirkung von Magnesium zurückzuführen ist.

Kein Magnesium bei Borrelien?

Allerdings gibt es auch einen Wermutstropfen. Nicht nur Immunzellen benötigen Magnesium. Auch intrazelluläre Erreger, die sich in der Wirtszelle nicht nur einnisten, sondern regelrecht verstecken, wie etwa Borrelien, Salmonellen, Chlamydien, Rickettsien, Aids-Viren oder das Epstein-Barr-Virus, brauchen Magnesium für ihren Stoffwechsel. Sie reißen alles an sich, was sie nur bekommen können. Deshalb kommt es zu vielen Beschwerden wie unkontrollierten Muskelzuckungen. Erst kürzlich fand man heraus, dass die Wirtszelle, die vom intrazellulären Erreger befallen ist, als Abwehrmaßnahme aus sich heraus Magnesiummangel erzeugt und zwar über das Transportprotein NRAMP1. Es pumpt Ma-

gnesiumionen aus den Zelleinschlüssen heraus und stellt den Erreger so ruhig. Er hört auf zu wachsen und sich zu vermehren. Bei eklatantem Magnesiummangel sollte man daher auf Erreger-Suche gehen und nicht einfach den Mangel ersetzen.

Stärkt Knochen und Zähne

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 und unterstützt den Knochenaufbau. Ein Mangel an Magnesium kann deshalb zu einem Verlust der Knochendichte beitragen. Außerdem können hohe Kalziumgaben (Osteoporose-Medikamente) einen Magnesiummangel verstärken.

Aktiviert Vitamin D

Ohne genügend Magnesium bleibt der Vitamin D-Spiegel niedrig. Vitamin D kann dann weder transportiert noch in seine aktive Form umgewandelt werden. Das schlägt sich auf die Stimmung, das Immunsystem sowie die Aktivität von unzähligen Genen und – da Vitamin D auch für eine bessere Kalziumaufnahme sorgen sollte – auf die Knochen. Knochenbrüche und Osteoporose sind daher immer auch mit Magnesium zu begleiten.

Achtung bei Vitamin D-Hochdosen!

Hochdosen von Vitamin D verbrauchen immer verstärkt Magnesium und es wird auch mehr ausgeschieden. Liegt nun bereits ein Magnesiummangel vor, kann er sich durch hohe Gaben von Vitamin D verschlimmern! Kopfweh, Muskelkrämpfe, Angst- und Panikattacken, Herzrhythmusstörungen sind dann keine Seltenheit! Daher: Niemals Vitamin D-Hochdosen ohne Magnesium. Sogar die durch Vitamin D-Gaben beabsichtigte bessere Kalziumaufnahme setzt Magnesium voraus, denn die Ausschüttung des in der Nebenschilddrüse produzierten Parathormons ist stark von Magnesium abhängig.

Lindert Allergien und Entzündungen

Früher sprach man immer von der Bedeutung von Kalzium bei Allergien, Magnesium ist aber ebenfalls hilfreich, senkt es doch Histamin und Entzündungen, entspannt bei Stress und psychischen Belastungen und unterstützt bei Allergien, die sich durch Nervenanspannung oft verschlechtern.

Reduziert Schmerzen

Angespannte und überforderte Muskulatur, eventuell noch übersäuert, schreit nahezu nach Magnesium. Magnesium sorgt dafür, dass verhärtete Muskulatur aufgelockert, Spannungskopfschmerzen gelindert und sogar der Muskelaufbau gefördert werden. Bei Regelschmerzen entspannt Magnesium die glatte Muskulatur der Gebärmutter und reduziert die Produktion von Prostaglandinen, Entzündungsstoffen, die für die Krämpfe verantwortlich sind.

Beugt Gicht vor

Magnesium reduziert die Harnsäurebildung und Entzündungen (durch Reduktion der Prostaglandine), während ein Mangel das Gichtisiko erhöht. Es lindert auch viele weitere Entzündungen wie Rheuma.



Magnesium verbessert die Schlafqualität. Es beruhigt das Nervensystem, reguliert die Melatonin-Produktion und lässt uns schneller einschlafen.

Neutralisiert Gifte

Durch Magnesium wird die Aufnahme von Aluminium gebremst und dessen Ausleitung unterstützt. Es spielt auch eine Rolle als Cofaktor für Enzyme, die Gifte in der Leber neutralisieren, verbessert den Entgiftungsprozess.

Reduziert Lärmempfindlichkeit

Das Gehör ist ganz stark von Magnesium abhängig. Wer lärmempfindlich ist, vor allem Stress mit lauten, hellen Tönen hat, benötigt wahrscheinlich Magnesium.

Verjüngt das Gehirn

Ein höherer Magnesiumspiegel im Gehirn führt zu einem jüngeren, lern- und merkfähigeren Gehirn. Mehr Magnesium in Zellen des Hippocampus (Gehirnteil für Lernen und Erinnern) erhöht die Anzahl der Synapsen und die Plastizität des Gehirns, ähnlich wie der Nervenwachstumsfaktor BDNF.

Reduziert ADHS und Depressionen

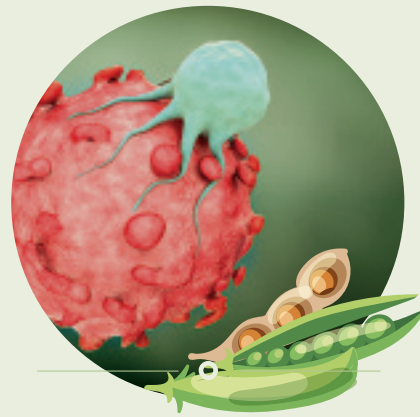
Magnesium verbessert die Regeneration gestresster Nervenzellen, indem es zur Senkung von Glutamat im Gehirn beiträgt, an Lern- und Denkprozessen beteiligte Rezeptoren beruhigt und Rezeptoren blockiert, die durch Glutamat aktiviert werden. Das ist äußerst günstig bei ADHS und Übererregbarkeit, da die durch Glutamat befeuerte Signalübertragung reduziert wird.

Bremst Diabetes und Übergewicht

Bei Insulinresistenz reagieren Muskel- und Leberzellen nicht mehr so gut auf Insulin und nehmen den Blutzucker nicht ganz auf. Er

SYMPTOME BEI MAGNESIUMMANGEL

Wadenkrämpfe nachts, Verstopfung, Augenlidzucken, Rötungen im Gesicht, hektische Flecken am Hals bei Stress, Heißhunger auf Schokolade, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Unruhe, Angst, Panikattacken, Schwindelanfälle, Benommenheit, schnelle Erschöpfung, kalte Hände und Füße, Schwäche, Stressanfälligkeit mit Schweißausbrüchen, Lärmempfindlichkeit, schwaches Immunsystem, Beklemmungsgefühle, Kloß im Hals, Atemnot, Asthma, erschwertes Durchatmen, Hyperventilation, vermindertes Lungenvolumen, Neigung zu Ödemen, Herzrasen, Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, ADHS, Diabetes, Muskelzittern, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen, leicht verschobene Gelenke, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, druckempfindlicher Bauch, Schmerzen der Gallenblase (Kalziumoxalatsteine), Schwangerschaftserschrecken, vorzeitige Wehentätigkeit



Die T-Zellen des Immunsystems können nur in magnesiumreicher Umgebung entartete oder infizierte Zellen wirksam eliminieren.

hat man verstärkt ein Kloß-im-Hals-Gefühl. Wichtig ist aber, Magnesium in größerem Abstand zum Schilddrüsenmedikament L-Thyroxin einzunehmen.

Magnesiummangel erkennen
Zum Mangel kommt es meist durch höheren Verbrauch infolge von Stress und durch zu geringe Versorgung über die Ernährung. Die

FOLGENDE MAGNESIUMVERBINDUNGEN HABEN SICH BEWÄHRT

- Magnesiumbisglycinat ist organisch, schnell verfügbar und an die Aminosäure Glycin gebunden, fördert den Nervenbotenstoff GABA, der für Entspannung und guten Schlaf sorgt, bei Stress, Reizbarkeit und nervöser Unruhe hilft und die Schleimhäute im Verdauungstrakt schützt. Er lindert Muskelkrämpfe und unterstützt die Knochengesundheit. Magnesium-Gehalt: 12 %.
- Tri-Magnesiumdicitrat ist organisch, schnell verfügbar und leicht basisch, verbessert den Säure-Basen-Haushalt, verursacht kein Sodbrennen. Magnesium-Gehalt: 15 %.
- Magnesiummalat ist organisch, schnell verfügbar und an Apfelsäure gebunden, vitalisiert und ist für Müde und Erschöpfte gut geeignet. Es zeigt besonders gute Ergebnisse bei Fibromyalgie, die mit chronischen Schmerzen einhergeht. Magnesium-Gehalt: 15%.
- Magnesiumgluconat ist organisch, schnell verfügbar und besonders für den Energiestoffwechsel, die muskuläre Funktionen und das Nervensystem wichtig. Ideal bei Müdigkeit oder Muskelkrämpfen. Magnesium-Gehalt: 6 %.
- Magnesiumoxid ist anorganisch und sollte wegen der langsameren Aufnahme mit den anderen kombiniert werden. Dafür ist es aber nachweislich lange verfügbar und sehr geeignet, um Depots aufzufüllen. Magnesium-Gehalt: 60 %.

wird verstärkt zu Fett umgewandelt und eingelagert. Übergewicht ist die Folge. Insulinresistenz ist außerdem eine Vorstufe von Diabetes Typ 2 und zeigt sich auch bei Bluthochdruck und hohen Blutfettwerten. Magnesium erhöht die Insulinsensitivität, während ein Mangel sie verschlechtert und übrigens auch eine Gewichtsabnahme blockiert. Bei Diabetes ist Magnesium sehr wichtig, da Magnesium vermehrt mit dem Urin ausgeschieden wird.

Weitere Funktionen von Magnesium

Magnesium ist außerdem an der Protein- und DNA-Synthese und der Regulierung des Wasserhaushalts beteiligt und wirkt gegen Nierensteine, insbesondere gegen Kalzium-oxalatsteine. Außerdem verbessert es die Schilddrüsenfunktion, indem es die Bildung und die Verfügbarkeit des Schilddrüsenhormons T3 beeinflusst. Bei Magnesiummangel

Mangel-Symptome sind sehr unterschiedlich, der Blutbefund (die untere Grenze sollte nicht niedriger als 0,9 mmol/l sein) ist nicht wirklich aussagekräftig. Denn der Spiegel im Blut wird auch dann noch konstant gehalten, wenn das Magnesium bereits aus den Speichern in Muskeln und Knochen gelöst wird. Es dauert dann auch mindestens ein halbes Jahr oder sogar noch länger, bis diese Speicher wieder gut gefüllt sind.

Wie lange extra Magnesium?

Wenn man jemandem Magnesium empfiehlt, um Wadenkrämpfen zu begegnen, vergisst man leicht, wie Menschen denken. Sobald keine Krämpfe mehr auftreten, hören sie mit der Anwendung auf und nehmen sich damit den großen Erfolg, der darin liegt, dass auch die Speicher wieder aufgefüllt werden. Setzt man die Einnahme hingegen fort, kann Magnesium wahrlich Wunder wirken. Speziell im Alter, wenn wir unbeweglicher werden, weil es erstarrende Körperstrukturen wieder weicher und flexibler macht.

Das erschwert die Magnesiumaufnahme

- Langzeiteinnahme von hochdosiertem Zink
- Gleichzeitige Einnahme von Eisen
- Mangel an den Vitaminen B1, B2 und B6
- Phosphatreiche Getränke wie z. B. Cola und Kaffee
- Alkohol, Oxalate in Spinat, Süßkartoffel, Grünkohl
- Gerbsäurehaltiges wie Kaffee und Schwarztee
- Fettes Essen schäumt im Magen mit Magnesium auf
- Aluminium, da Magnesium vom Rezeptor verdrängt wird und vielmal weniger Magnesium von der Zelle aufgenommen wird

Das führt zu Magnesiumverlust

- Borreliose, denn das Bakterium benutzt Magnesium als Co-Faktor für Enzymreaktionen und es kommt zu extremem Mangel
- Hohe Kalziumgaben ohne genügend vorhandenes Magnesium, da sie zu vermehrter Ausscheidung führen
- Kalzium und Magnesium sollten immer im optimalen Verhältnis von 2 zu 1 zugeführt werden, um Magnesiumausscheidung vorzubeugen
- Diabetes, da viel Magnesium über den Urin ausgeschieden wird
- Viel Schwitzen durch Verlust über die Haut
- Viel Stress erhöht den Magnesium-Verbrauch
- Alkohol, Nikotin, viel Zucker, viel Salz

- Chronische Durchfallerkrankungen
- Cortison, Abführ- und Entwässerungsmittel, Säureblocker, Chemotherapeutika, manche Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), manche Antibiotika (Tetracykline), Osteoporose-Medikamente
- Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung
- Jede chronische Krankheit und Umweltgifte
- Schwangerschaft und Antibabypille, denn die ansteigenden Östrogene sorgen für eine verstärkte Einlagerung von Magnesium in die Knochen, wodurch sich weniger schnell verfügbares Magnesium im Blut und in den Muskeln befindet



In einer Kapsel sollten für schnelle Wirkung vier Fünftel organisches und für den Aufbau der Speicher ein Fünftel anorganisches Magnesium enthalten sein.

WELCHES MAGNESIUM IST DAS BESTE?

Magnesiumkomplexe

Beliebt sind Magnesiumkomplexe, die verschiedene Magnesiumverbindungen anbieten („5 in 1“). Die Vorteile der einzelnen Verbindungen potenzieren sich zu einem wirksamen Komplex. Wir empfehlen als ideal, wenn der Magnesiumgehalt letztlich zur Hälfte aus schnell verfügbaren organischen Magnesiumverbindungen (siehe Kasten) stammt und zur Hälfte aus anorganischem Magnesiumoxid, das langsam aufgenommen wird, dafür aber die Speicher auffüllt und womit der Körper nach und nach auch jene Bereiche abdecken kann, die er nicht primär für überlebenswichtig hält wie etwa die Knochen. Da Magne-

siumoxid rund viermal mehr Magnesium enthält als die organischen Verbindungen, ist das ideale Verhältnis für uns rund ein Fünftel Magnesiumoxid und vier Fünftel organische Verbindungen in einer Kapsel.

Kolloidales Magnesium

Kolloidales Magnesiumöl ist für äußerliche Anwendung gut geeignet. Bevorzugte Stellen sind die Waden (nächtliche Wadenkrämpfe), das Herz (Herzrhythmusstörungen) und der Nacken (Vagusnerv, Wirkungen in Gehirn, Ohren, Augen).

Magnesium in Verbindung mit Kalzium

Ein Verhältnis von 2:1 von Kalzium zu Magnesium gilt als ideal, da beide Mineralstoffe gut aufgenommen werden können, ohne sich zu behindern. Das ist etwa der Fall bei der Sango Meereskoralle oder bei der Micro Base, die Magnesium aus schnell verfügbarem Citrat enthält.

Zu beachten

Der Tagesbedarf Magnesium liegt bei rund 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer, die gesetzliche Bedarfsmenge liegt in der EU bei 375 mg. Magnesium-Extra-Versorgung sollte man nicht zu früh wieder beenden. Vorsicht bei schwerer Niereninsuffizienz, da die Ausscheidung von Magnesium fast ausschließlich über die Nieren erfolgt. Der Magnesium-Tagesbedarf hängt auch von der Menge an Kalzium und Phosphor ab, die zugeführt wird, etwa durch Osteoporose-Medikamente oder Vitamin D-Hochdosen. Je höher die Kalziumzufuhr, desto höher ist auch der Magnesiumbedarf.

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.

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.





PROSTATA ERKRANKUNGEN

WIE MAN VORBEUGEN UND BEGLEITEN KANN

Das ganze Leben kaum irgendwelche Beschwerden gehabt – und jetzt das? Egal, wie gesund und fit man ist, ab 65 Jahren müssen rund zwei Drittel aller Männer mit einer gutartig vergrößerten Prostata rechnen. Was erstmal peinlich ist, ist also ziemlich "normal" – und zum Glück nicht unlösbar.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Symptome sind lästig und bereiten Sorgen: häufiger und starker Harndrang, auch nachts, ein schwacher oder unterbrochener Harnstrahl, Nachtröpfeln, Harnverhalten oder Blut im Urin. Wird die Blase nicht vollständig entleert, drohen Harnwegsentzündungen und Blasensteine, sogar chronische Nierenschäden.

Die Hormone sind die Ursache

Es sind hormonelle Veränderungen, die das Wachstum der Prostata verursachen. Doch oft reicht bereits die Gabe von *Sägepalmextrakt*, wobei eine Mischung mit dem *Reishi* Pilz sehr bewährt ist. Beide Natursubstanzen beeinflussen das hormonelle Gleichgewicht zum Positiven.

Testosteron wird zu Dihydrotestosteron

Testosteron ist der beste Freund des Mannes, weil das Hormon viel mit dem Selbstbild zu

tun hat, der Muskelmasse, der Erektionsfähigkeit, dem Durchsetzungsvermögen, der männlichen Ausstrahlung. Aber es geht um mehr: Testosteron schützt die Prostata. Das Enzym 5-Alpha-Reduktase wandelt Testosteron in Dihydrotestosteron um, ein weiteres Hormon, das aber stärker an die Rezeptoren bindet und länger dort verweilt. In jungen Jahren sind beide Hormone perfekt ausbalanciert und arbeiten harmonisch miteinander. Später nimmt Testosteron ab, Dihydrotestosteron ist im Überschuss, überhaupt wenn eine genetische Veranlagung dafür vorliegt. Das ist der Hauptgrund für das Wachstum der Prostata – und auch für den genetisch bedingten Haarausfall bei Männern, der dieselbe Ursache hat! Dihydrotestosteron bindet an Haarfollikel, lässt sie schrumpfen. Die Haare werden dünner bis sie ausfallen.

Testosteron wird zu Östradiol

Die zweite Ursache für Testosteronmangel ist

Östrogendominanz. Bauchfett und Alkohol sind dafür die gefährlichste Kombi! Das Enzym Aromatase ist im Bauchfett aktiv, wird durch Alkohol aktiviert und veranlasst, dass Testosteron in Östrogen umgewandelt wird. Sinkt mit zunehmendem Alter der Testosteronspiegel, verweiblicht der Mann, wenn Östradiol hoch bleibt – oder noch angehoben wird durch einen dicken Bauch, Alkohol (vor allem Bier), erhöhte Insulinspiegel (Zucker, Weißmehlprodukte) und Bewegungsmangel. Bauchfett lässt sich überhaupt erst abbauen (und Muskel aufbauen), wenn Östradiol nicht erhöht ist, weil damit Fettspeicherung und Zunahme von Fettgewebe noch forciert werden.

Beide Prozesse werden gehemmt!

Sowohl die *Sägepalmfrüchte* als auch der *Reishi Vitalpilz* greifen gleich in beide Geschehen ein. Sie reduzieren die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron durch Hemmung des Enzyms 5-Alpha-Reduktase und bremsen die Östrogendominanz durch Hemmung des Enzyms Aromatase. Davon profitieren übrigens auch Frauen mit Bauchfett oder östrogenabhängigen Erkrankungen wie Endometriose oder Brustkrebs.

Reishi schont Progesteron

Der *Reishi* senkt auch die Cortisolausschüttung nach dem Stressmoment wieder. Das schont das Hormon Progesteron, das für

die Cortisolbildung verbraucht wird, aber eine wichtige Funktion als Gegenspieler zu Östradiol hat und damit für das hormonelle Gleichgewicht des Mannes.

Sägepalmextrakt und Reishi Vitalpilz

- Wirken vorbeugend und im Stadium I und II der gutartigen Prostatavergrößerung
- Hemmen als 5-Alpha-Reduktase-Hemmer die Umwandlung von Testosteron in das aggressive Dihydrotestosteron und darum auch Haarausfall bei Männern
- Hemmen als Aromatase-Hemmer Östrogendominanz und erleichtern den Abbau von Bauchfett
- Verbessern den Harnfluss, reduzieren Probleme bei der Blasenentleerung
- Bremsen häufigen und nächtlichen Harndrang
- Lindern (nicht-bakterielle) Prostata-, Blasen-, Hoden- oder Brustdrüsenentzündung
- Reishi hilft bei der Stressanpassung, reduziert den Progesteron-Verbrauch

Aktiv gegen Krebszellen

Keine Tumorart wird bei Männern häufiger diagnostiziert als Prostatakrebs. Jeder Zehnte über 50 ist betroffen. Auch wenn wir jetzt nicht mit Sicherheit sagen können, dass sich Krebs mit der Mischung vermeiden lässt, ist sie doch ein Beitrag in die richtige Richtung. Denn *Sägepalmfrüchte* enthalten viel β -Sitosterol und Stigmasterol, zwei Pflanzenhormone. Eine Studie aus 2007 zeigte bereits, dass *Sägepalmfrüchte* einen Wachstumsstopp von Prostatakrebszellen (LNCaP, DU145 und PC3 Krebszellen) erwirken und zwar über verschiedene Prozesse, einschließlich Herunterregulierung des PSA-Werts und des Androgenrezeptor-Spiegels im Zellkern sowie von STAT 3, ein Transkriptionsfaktor, der bei Überaktivierung Krebsentstehung, Krebswachstum und Metastasierung fördert. All das passiert nebenwirkungsfrei.

Beugt Darm- und Brustkrebs vor

β -Sitosterol und Stigmasterol aus der *Sägepalmfrucht* aktivieren laut einer Studie aus 2009 auch das "Polizisten-Gen p53" in den Zellen, das überprüft, ob Zellen entarten und diese dann (über Aktivierung von FAS und Caspase-Aktivität) auch gleich eliminiert. Darm- und Brustkrebs werden ebenfalls gehemmt und das macht *Sägepalmfrüchte* auch für Frauen relevant! Es sollte untersucht

werden, ob Hormonblocker damit sogar zu ersetzen wären. Eine Studie aus 2004 an Zellkulturen gab dazu bereits erste Hinweise.

Krillöl mit Astaxanthin dazugeben!

Regelmäßige Omega-3-Zufuhr kann einer Studie aus dem Jahr 2015 zufolge überhaupt dazu beitragen, das Tumorwachstum der Prostata zu bremsen. Ist jedoch viel Astaxanthin enthalten, wie beim *Premium Krillöl mit Astaxanthin*, erhöht sich der Nutzen noch einmal maßgeblich. Denn gemeinsam hemmen sie die 5-Alpha-Reduktase fast vollständig und sogar vergleichbar gut wie das Medikament Finasterid. Astaxanthin machte sogar den Großteil der Wirkung in einer Studie aus 2015 aus! (Männer sollten das bei Haarausfall ebenfalls bedenken.)



WOMIT KANN BEI PROSTATAKREBS NOCH BEGLEITET WERDEN?

- Der *Maitake Vitalpilz* hemmt Knochenmetastasen.
- Der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* unterstützt das Immunsystem und wirkt gegen eine Ausbreitung der Krebszellen über Blut (Angiogenese) und Lymphe.
- Der *Polyporus* verbessert den Abtransport von Zellgiften und Zellfragmenten über die Lymphe, etwa nach Abschluss der Chemotherapie.

Gute Kombi mit Reishi Vitalpilz

Die Kombination von *Sägepalmfrüchten* mit dem *Reishi Vitalpilz* hat noch zusätzliche Vorteile in Bezug auf die Krebsvorbeugung. *Reishi* ist besonders bei Prostatakrebs in der Lage, die Zelladhäsion und die Zellmigration sowie die Neubildung von Blutgefäßen (Angiogenese) zu hemmen und damit Wachstum und Ausbreitung des Krebsgeschehens

zu bremsen. Außerdem speichert die Prostata häufig Schwermetalle wie Cadmium aus dem Zigarettenrauch. Der Pilz wirkt sanft Schwermetallausleitend, unter anderem durch sein Selen, und nützt auch auf diesem Weg der Erhaltung der Prostata. *Selen* ist ein Spurenelement, dessen Mangel Raucher besonders betrifft, da ein niedriger Selenspiegel die schützende Wirkung gegen Schwermetalle wie Cadmium reduziert und das Krebsrisiko dadurch erhöht.

Prostatata Krebs – vom Schock zum Handeln

Alle predigen den Wert der Früherkennung. Zurecht, und es ist einfacher geworden. Der von vielen als unangenehm empfundene Tastbefund ist passé. Heute wird zuerst der PSA-Wert gemessen, der allerdings auch aus anderen Gründen erhöht sein kann. Bei erhöhtem Wert über 3 ng/ml wird eine Magnetresonanztomographie (MRT) durchgeführt. Bei einem Prostatatakarzinom muss auch nicht immer operiert werden. Oft wird der Tumor stattdessen bestrahlt. Ob Operation oder Bestrahlung, wir haben in unserem Verein in den letzten 20 Jahren etliche Erfahrungen gesammelt, wie sich beides gut begleiten lässt. Folgender Fallbericht zeigt, wie so eine Begleitung zur Bestrahlung aussehen kann.

Fallbericht: Prostatatakarzinom

Mann 69, durch Bestrahlung sollte er PSA-Wert von 7 auf 4 ng/ml gesenkt werden. Für die umfassende Begleitung wählten wir

- *Sägepalmextrakt mit Reishi*
- *Baobaböl* vor und nach Bestrahlung aufgetragen gegen Hautschäden.
- *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* gegen Ausbreitung der Krebszellen.
- *Granatapfelextrakt* – Senkung des PSA-Werts
- *Kolloidales Germaniumöl* lokal aufgetragen für mehr Sauerstoff im Gewebe.
- *Papayablatt Kapseln* griffen die Hüllen der Krebszellen durch Enzyme an.
- *Vitamin K2*, bei Prostatatakrebs oft erniedrigt, gegen das Wachstum der Krebszellen.
- *Artemisia annua* zur Oxidation der Krebszellen (2x4 Kapseln täglich).

Das Ergebnis nach drei Monaten wöchentlicher Bestrahlung: Ein PSA-Wert bei 1,06 ng/ml. Das ist zwei Jahre her und er ist seitdem nicht gestiegen. Es war kein weiterer Bestrahlungszyklus nötig. Die Einnahmen wurden in kleinen Dosen noch ein Jahr fortgesetzt.

WIE GEHT ZAHN GESUND HEIT? NATÜRLICH

In der Zahnmedizin wird vieles eingesetzt, das auf Kritik stößt. Die biologische Zahnmedizin ist deshalb ein immer gefragterer Zweig innerhalb der Zahnheilkunde. Von dort kommt so mancher Ratschlag aus einer ganzheitlichen Sichtweise, etwa in Bezug auf Zahnmaterialien, aber auch auf die tägliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch.

Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger im Gespräch mit Dr. med. dent. Silvie Aschauer und Dr. med. dent. Anna Wolfsegger, Zahnärztinnen in Wien

Die biologische Zahnmedizin behandelt nicht nur Symptome, sondern betrachtet den Körper als Einheit, in der alles mit allem zusammenhängt. Jeder Zahn ist einem Organ zugeordnet und Probleme mit diesem Zahn haben auch Auswirkungen auf das Organ. Jedes verwendete Material kann störend oder nicht störend auf die Zahnumgebung wirken – und auch noch weit darüber hinaus.

Amalgam ist bereits Geschichte

Ein großes Thema ist die Verwendung von bioverträglichen Zahnmaterialien. Wissen Sie, woher der geläufige Begriff "Plombe" kommt? Aus der Römerzeit! Damals hat man die ersten Zahn-

füllungen aus Blei (lat. plumbum) hergestellt. Das war ganz und gar nicht gesund. Aber was danach kam – Amalgam – ebenso nicht. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Amalgam, eine Mischung aus Silber, Zinn, Kupfer und Quecksilber, zur Zahnfüllung verwendet, obwohl man schon seit der Antike die Giftigkeit von Quecksilber kannte. Jetzt ist auch die Amalgam-Zeit vorbei. Endlich, muss man sagen. Hier haben viele gerade chronisch Kranke leidvolle Erfahrungen machen müssen, auch kostspielige, denn eine Zahnsanierung nach Amalgam ist technisch herausfordernd und die Frage, wie man das Quecksilber endgültig aus dem Körper bekommt, noch ein weiterer schwieriger Schritt.

Nicht alles ist gut haltbar

Aber es ist noch lange nicht alles so, wie man sich das wünscht. Das liegt auch an neuen bedenklichen Materialien und an mangelnden günstigen Alternativen dazu. Zementfüllungen beispiels-

weise sind von der Bioverträglichkeit her ganz in Ordnung, nicht kostspielig, aber auch nicht lange haltbar. Eine große Füllung hält ein Jahr, kleine Füllungen halten höchstens fünf Jahre. Das ist nicht gerade überzeugend.

Bedenken bei Kunststoffen

Als Alternative im günstigen Preissegment gilt heute die Kunststofffüllung. Aber Moment, Kunststoff? War da nicht etwas mit Mikroplastik und Weichmachern? Genau, leider. Es kommt zum Abrieb von Mikroplastik und es sind Weichmacher enthalten, die Einfluss auf Hormone haben können. Dafür halten sie aber acht Jahre, auch zwanzig Jahre sind möglich.

Gold nicht mehr so beliebt

Gold ist lange haltbar und gut verarbeitbar, doch aufgrund des steigenden Goldpreises teuer und aus ästhetischen Gründen nicht mehr so beliebt. Außerdem besteht Gold immer zu 20 Prozent aus weiteren Metallen wie Silber, Platin, Zink, Kupfer und Iridium. Goldkronen haben früher hochtoxisches Cadmium enthalten, jetzt ist das nur mehr selten der Fall.

Besser keine Metalle

Dann gibt es noch Metall-Keramik wie Kronen, Brücken usw. Das kann jedoch problematisch sein, da Metalle an das umliegende Gewebe abgegeben werden und sich Bakterien auch noch leicht an Metall anlegen. Es kommt häufig zu chronischen Entzündungen (Gingivitis), selbst wenn man auf das Material nicht allergisch ist. Durch die Entzündung kommt es außerdem zum Knochenabbau. Metall im Mund ist deshalb überhaupt nicht empfehlenswert.

Belastung für den Körper

Auf Dauer – und das ist bei Zahnmaterialien, sofern es sich nicht um ein Provisorium handelt, ja der Fall – steigert sich sogar das Risiko für eine systemische Belastung des Organismus. Chronische Metallbelastungen gelten als Trigger für die Entwicklung von zahlreichen chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck und neurologischen Störungen. Man weiß auch schon lange, dass etwa Bakterien einer Parodontitis eine Entzündung der Herzhinnenhaut (Endokarditis), Gicht oder Diabetes verschlimmern können. Bei plötzlich Verstorbenen

mit verengten Arterien fand man typische Mundbakterien, Viridans-Streptokokken, in Gefäßablagerungen (Plaques). Je stärker die Gefäßverkalkung fortgeschritten war, desto öfter wurden sie entdeckt. Bei einem tödlichen Herzinfarkt durch eine Plaqueruptur befanden sich an der Rissstelle besonders viele dieser Bakterien.

Zirkon immunologisch ideal

Keramik-Zirkon (Zirkondioxid) ist eine Hochleistungskeramik, die nicht als Füllmaterial verwendet wird, sondern als Werkstoff für Inlays, Onlays, Kronen und Brücken ohne Metall oder Implantate in die richtige Form gebracht und dann eingesetzt wird. Ein sehr festes Material, langlebig, ästhetisch, da farblich sehr natürlich und lichtdurchlässig wie der eigene Zahn. Die Frakturrate ist geringer als bei Titan. Während 17 Prozent

Nachteil der Titan-Implantate

Jetzt werden viele beunruhigt sein. Was für Metall-Keramik gilt, gilt auch für Titan. Kann man sich nicht vor einem Titanimplantat auf Titan testen lassen und damit eine Entzündung ausschließen? Es gibt einen LTT-Test. Er ist aber nicht sinnvoll, denn die Lymphozyten reagieren meist erst dann, wenn das Titan schon im Körper ist. Man kann aber seinen Genotyp dazu bestimmen lassen, der zeigt, ob man es trägt oder nicht, aber LTT und Genotyp-Bestimmung kosten 300,- Euro und werden nur in deutschen Laboren gemacht.

Schon von Leaky-Gum gehört?

Leaky-Gut nennt man eine gestörte, zu durchlässige Darmbarriere. Ähnliches gibt es auch im Mund, eben als Leaky-Gum bezeichnet – eine offene Pforte ins Immunsystem. Studien zeigen, dass Titan im Knochen korrodiert und daher

Entzündungen sowie immunologische Prozesse in Gang setzen kann, wenn auch oft erst viele Jahre später. Keramik-Zirkon verursacht im Gegensatz zu Titan keine Entzündung und das Zahnfleisch legt sich perfekt an das Implantat an, wodurch sich die immunologische Pforte verschließt. Das Zahnfleisch bleibt hellrosa und gesund. Aus immunologischen Gründen muss man daher für Keramik-Zirkon plädieren.

Das orale Mikrobiom

Mundspüllösungen sollte man höchstens ein paar Tage nach einem chirurgischen Eingriff verwenden, denn sie zerstören das orale Mikrobiom. Das komplexe und sehr individuelle Ökosystem mit etwa 700 verschiedenen Bakterienarten ist vergleichbar mit einem Fingerabdruck. Es spielt eine wichtige Rolle für die Mund-

und Allgemeingesundheit. Ein gestörtes Mikrobiom im Mund ist die erste Eintrittspforte für Krankheitserreger und eine Herausforderung für das Immunsystem, während ein gesundes Gleichgewicht der Mikroorganismen im Mund entscheidend für die Abwehr von schädlichen Keimen ist und vor Krankheiten wie Karies und Zahnfleischerkrankungen schützt. Die Mundhöhle ist mit dem Mittelohr und dem Atemtrakt verbunden, weshalb eine gestörte Mundflora auch Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Atemwege begünstigen kann.

Was sieht man in der biologischen Zahnmedizin noch kritisch?

Die Verwendung von Fluorid und zu viele



Herkömmliche Mundspülungen können der gesunden Bakterienflora im Mund mit ihren 700 verschiedenen Bakterienarten schaden.

Antibiotika, nach einer Weisheitszahn-Operation oder einer Implantatsetzung. Über 80 Prozent davon sind überflüssig. Viel wichtiger ist die Stärkung des Immunsystems durch Ausgleich von Nährstoffmängeln etwa von Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10.

Tickende Zeitbombe wurzelbehandelter Zahn

Besonders heikel ist die Wurzelbehandlung, da stets abgestorbenes Gewebe im Wurzelkanalsystem zurückbleibt, abgesehen von den toxischen Materialien der Behandlung selbst. Ein Zahn, der dabei geblutet hat, hat eine bessere Prognose, weil noch keine Bakterien vorhanden sind. Ist er hingegen schon lange abgestorben, dann hat sich der Zahnnerv bereits vor langer Zeit aufgelöst. Fäulnisbakterien haben das Nervengewebe angegriffen und zu einer Entzündung im Knochen geführt.

Im 3D-Röntgenbild, mit dem biologische Zahnärzte arbeiten, sieht man Entzündungen an wurzelbehandelten Zähnen, die man auf einem normalen Röntgenbild gar nicht erkennen kann. Entdeckt man eine Zyste, eine Entzündung, dann soll man sich von diesem Zahn verabschieden, egal, ob er schmerzt oder nicht.

Silent Inflammation, die stille Entzündung

Vieles im Mund- und Kieferbereich kann also als Folge sogenannte stille Entzündungen verursachen, die man nicht spürt, aber in speziellen Blutuntersuchungen (erhöhter RANTES-Wert) und im 3D-Röntgenbild sieht. Sie belasten das Immunsystem dauerhaft. Hauptverursacher sind Metall im Mund, Parodontitis, die meist mit Zahnfleischbluten beginnt, aber auch Zahn- und Weisheitszahnentfernungen. Die biologische Zahnmedizin ist spezialisiert darauf, (Weisheits-)Zahnentfernung so vorzunehmen, dass keine stille Entzündung mit nachfolgender degenerativer Knochenerweichung (NICO, Strukturverlust des Kieferknochens) entsteht.

Das ist alles ganz schön erschütternd, werden Sie denken. Aber die biologische Zahnmedizin wäre keine ganzheitliche Disziplin, wenn sie nicht die Regenerationsmöglichkeiten des Körpers miteinbeziehen würde. Der Lebensstil spielt eben auch entscheidend mit.

Natursubstanzen können zwar die richtigen Behandlungen nicht ersetzen, aber die Situation rundum ein gutes Stück besser machen!



NATUR IM MUND BEWÄHRTE NATUR- SUBSTANZEN

Der Verein Netzwerk Gesundheit,
Natur & Therapie empfiehlt



Triphala, die wohl beste Mundspülung – schnitt In Studien bei Zahnfleischentzündung genauso erfolgreich ab wie Chlorhexidin, ohne das orale Mikrobiom zu belasten, Zähne zu verfärben, unangenehmen Geschmack oder Geschmacksverlust zu verursachen. In Studien an Zellkulturen mit dem Parodontitis-Erreger *Enterococcus faecalis* hemmte das 6-prozentige *Triphala*-Mundwasser die Aktivität der Kieferknochen abbauenden Enzyme (MMPs) sogar stärker als das Antibiotikum Doxycyclin. Bei der Vorbeugung von Zahnkaries bei Kindern war es genauso wirksam wie eine Spülung mit Chlorhexidin und Zahnbeläge ließen sich genauso gut reduzieren. Aus *Triphala* Pulver kann man Mundwasser selbst herstellen, indem man einen schwachen halben Teelöffel Pulver in etwas Wasser auflöst und damit zweimal täglich spült. Noch intensiver ist eine 6-prozentige Lösung, für die man einen Viertel-Liter Wasser mit 3 gestrichenen Esslöffeln *Triphala* aufkocht, einige Minuten auf kleiner Flamme wallen lässt und durch ein sauberes Geschirrtuch abseiht. In dunkler Flasche aufbewahren, zweimal täglich einen Schluck für einige Minuten im Mund behalten.



Baikal Helmkraut mit Andrographis als Antibiotika-Ersatz kann durch seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften ergänzend bei Zahnfleisch- und Zahnwurzelentzündungen sowie anderen stillen Entzündungen eingenommen werden.



Krillöl wirkt entzündungshemmend und zwar gleich doppelt – aufgrund seiner Omega-3-Fettsäuren und seines Astaxanthins. Es beugt Zahnfleischentzündungen vor, zeigt auch therapeutisches Potenzial bei Parodontose, reduziert den Knochenabbau und fördert die Geweberegeneration. Es kann die Produktion von Entzündungsbotenstoffen blockieren, freie Radikale neutralisieren und die Bildung von schädlichen Zytokinen verhindern, die zur Entstehung chronischer Krankheiten wie Parodontitis beitragen können.



Acerola mit Zink für Zahnfleisch und Zahnschmelz unterstützt mit seinem Vitamin C die Kollagenbildung und sorgt für stabile und elastische Gewebe. Ein Mangel kann zu Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischbluten, Entzündungen (Gingivitis, Parodontitis) und im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führen. Die Kombination hat den Vorteil, dass *Zink* ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend wirkt, wodurch es die Bildung von Zahnbelag und Zahnstein verringert und vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis schützt.

Es unterstützt die Remineralisierung des Zahnschmelzes und trägt zur Wundheilung nach Extraktionen bei.



Bambus-Mix für den Kieferaufbau regt die knochenbildenden Zellen an und liefert notwendige Nährstoffe zur Stärkung des Kieferknochens sowie zur Reduktion des Knochenabbaus. Für mehr Kalzium noch die *Sango Meereskoralle* zusätzlich nehmen! Der Kieferknochen hat von allen Knochen den größten Kalziumbedarf.



DIE VIELEN GESICHTER DES HUSTENS

Da nicht jeder Husten die gleiche Ursache hat, hilft auch nicht bei jedem Husten dasselbe. Diese Erfahrung haben die meisten bereits gemacht und sich vielleicht gefragt, warum eine Natursubstanz einmal super gut wirkt und ein anderes Mal gar nicht. Antwort gibt die Traditionelle Chinesische Medizin: Hier sind 5 Ursachen für Husten, die Symptome dazu und die Erklärung, was man wie löst.

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

Wieder einmal ist es die TCM, die uns auf die Ursachen eines Hustens hinweist. Man muss nur die Symptome entsprechend "lesen" können. Dann ist es auch leicht, die richtigen Maßnahmen dagegen zu ergreifen – sich richtig zu verhalten, das Richtige zu essen und auch die richtige Natursubstanz auszuwählen. Überhaupt im Herbst, der wichtigsten Regenerationszeit der Lunge. Denn eines ist klar: Ein schwaches Husteln ist etwas anderes als ein kräftiger Husten, ein trockenes "Bellen" etwas anderes als ein feuchter Husten mit viel Schleim. Und auch beim Auswurf selbst gibt es Unterschiede, kann er doch wässrig-klar, dicht und weiß oder dick und gelb sein.

Abwehrkraft hängt von der Lunge ab

Schauen wir uns die Symptome genauer an. Sind sie verschiedenen Ursachen zuzuordnen, dann deutet das darauf hin, dass ein Ungleichgewicht ein weiteres hervorgerufen hat. Dafür reicht oft schon ein

einzelner Faktor – eine Emotion, die falsche Ernährung oder auch ein äußerer Einfluss wie Hitze, Kälte, feuchtes Wetter oder ein Erreger. Hier ist das Immunsystem gefragt, in der TCM "Wei-Qi" genannt. Wie stark die Abwehrkraft ist, ist wiederum von der Lunge abhängig, die über die Atmung Qi sammelt und daraus das „Abwehr-Qi“ herstellt. Erhöhte Infektanfälligkeit weist daher auf eine geschwächte Lunge hin.

Starkes Lungen-Qi bedeutet gute Lungenfunktion

Wie gut die Lungenfunktion selbst ist, spiegelt sich im Lungen-Qi wider. Ist es stark, ist die Lunge stark. Da sich die Lunge "in die Nase öffnet", sind eine verstopfte Nase oder Nasenbluten auch ein Lungen-Thema. Außerdem ernährt die Lunge die Haut und sie hängt mit ihrem Partnerorgan, dem Dickdarm zusammen. Besonders eng ist sie mit der Milz verbunden, von der sie genährt wird. Damit ist nicht nur das Organ im westlichen Sinn gemeint, sondern die gesamte Verdauung bis hin

zur Gewinnung von Qi aus der Nahrung. Die Niere ist von Bedeutung, da sie das Lungen-Qi nach unten leiten und halten muss. Die Leber hat ebenfalls Bedeutung für die Lunge, weil etwa Gedanken, Emotionen und Gefühle sich auf die Energiesituation der Leber auswirken können, wenn sie Qi-Stau und Hitze erzeugen, die wiederum der Lunge schaden.

5 ARTEN VON HUSTEN UND DIE URSACHEN

1. SCHWACHER, KRAFTLOSER HUSTEN OHNE SCHLEIM

Dieser Husten deutet auf Lungen-Qi-Mangel hin. Typisch ist kein oder nur wenig Auswurf und dass der Husten lange besteht, auch ohne Erkältung. Wenn man sich anstrengt und tief einatmet, muss man husten. Die Zunge ist blass, zart und kurz.

Weitere Symptome

- Schnell kraftlos, müde, antriebslos und erschöpft
- Blasses Gesicht
- Leises Sprechen, schwache Stimme
- Kalter Schweiß, spontan
- Infektanfälligkeit und Allergie
- Atemnot, Keuchen bei geringer Anstrengung
- eventuell Schweigen, Traurigkeit
- eventuell Kältegefühl

Die Ursachen

Lungen-Qi-Mangel zeigt eine geschwächte Lungenfunktion aufgrund von anhaltendem Husten, Bronchitis, viel Sprechen, Überarbeiten, Luftbelastung, körperlicher Schwäche oder Trauer, Zukunftsangst, Kummer und Depressionen. Ein Mangel an Nieren-Qi führt dazu, dass die Niere das Lungen-Qi nicht absenken und halten kann, was zu chronischer Atemnot (Asthma), Schleimbildung, Kältegefühlen und Erschöpfung führt.

Geeignete Natursubstanzen

- *Reishi Vitalpilz* ist besonders geeignet, stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.
- *Cordyceps Vitalpilz* stärkt ebenfalls das Lungen-Qi, aber auch das Nieren-Qi und das Nieren-Yang (Wärme).
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit (bei geschwollener Zunge mit Zahnabdrücken seitlich), stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.

- *Krillöl* stärkt die Lungenfunktion.
- *Sternanis* stärkt das Lungen-Qi und wärmt.
- *Astragalus* wärmt, stärkt das Milz-Qi und das Lungen-Qi.

Was man vermeiden soll

Ungünstig sind jetzt zu viele abkühlende und energetisch kalte Nahrungsmittel, die auch der Milz (der Verdauung) schaden, indem sie Feuchtigkeit produzieren. Durch Süß-Kaltes wird Feuchtigkeit zu Schleim, durch Sauer-Kaltes wird das Absinken des Lungen-Qi verhindert und der Schleim steckt fest, durch Bitter-Kaltes wird das Lungen-Qi verletzt und durch Scharf-Kaltes wird Qi zerstreut. Deshalb schaden der Lungenfunktion vor allem Zucker, Eiscreme, Obstsaft, Smoothies, Milch- und Sojamilchprodukte, Weizenprodukte wie frisches Brot, Rohkost wie Gurke, Tomate, Sojasprossen, grüne und bittere Salate, Südfrüchte, vor allem Banane, Ananas, Papaya und Zitrusfrüchte (kein Orangensaft!), ebenso Bier, Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Pfefferminz-, Lindenblüten- und Früchte-Tee. Auch Tiefkühlen und Wärmen in der Mikrowelle sind verpönt, weil Qi dabei verloren geht.

Die passende Ernährung

Bei Lungen-Qi-Mangel sollte man das Milz-Qi nähren. Deshalb: Dreimal täglich eine warme Mahlzeit essen! Sehr gut sind morgens Hirsebrei mit Walnüssen, ganz wenig Honig und ungesüßtes Kompott und langgekochte Kraftsuppen, Backofengerichte. Wenn überhaupt Brot, dann nicht frisch und unbedingt getoastet. Unverträgliches meiden, es verursacht immer Qi-blockierende Feuchtigkeit. Qi-aufbauend sind Huhn, Gans, Lamm, Rindfleisch, Kraftsuppen, Eier, Forelle, Lachs, Thunfisch, Hirse, Hafer, Reis, Fenchel, Karotten, Süßkartoffel, Kohl, Erdnüsse, Sesam, Walnuss, Kompott aus roten Weintrauben, Kirschen, Äpfeln, Pfirsich, Rosinen, Datteln, chinesische Datteln. Speziell für das Lungen-Qi isst man Reis, Karotten, Mandeln, Oliven, Birnen (gedünstet), Karfiol, Rettich und Radieschen.

2. HUSTEN MIT LEICHT LÖSBAREM, FARBLOSEM ODER WEISSEM SCHLEIM

Dieser Husten entsteht durch Blockierung der Lunge durch feuchte Kälte und Schleim. Typisch ist farbloser bis weißer Schleim. Die Zunge ist blass, breit, geschwollen mit Zahnabdrücken, feucht und hat einen weißen Belag.

Weitere Symptome

- Leicht lösbarer Schleim, anfangs wenig
- Kältegefühl
- Blähbauch, weicher Stuhl
- Schwache und leise Stimme

Die Ursachen

Es könnte sich eine Erkältung ankündigen oder Feuchtigkeit und Kälte haben sich in der Lunge angesammelt, oft als Fortsetzung eines Lungen-Qi-Mangels und von feuchter Kälte in Milz und Magen durch schwaches Milz-Qi. Schwaches Lungen-Qi kann die Feuchtigkeit nicht richtig abtransportieren und die Lunge kann zu kalt werden, wenn das Yang, die innere Wärme, zu schwach ist.

Geeignete Natursubstanzen

- *Stemanis*, *Astragalus* oder *Ingwer* Kapseln vertreiben Kälte, trocknen Feuchtigkeit, wärmen und stärken des Lungen-Qi.
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit, stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.
- *Kapuzinerkresse mit Meerrettich* wärmt und wirkt gegen Erkältung.
- *Cordyceps Vitalpilz* spendet Wärme und vertreibt die Kälte, stärkt Lungen-Qi und Nieren-Qi. Allerdings gibt man den Cordyceps nicht bei einer ganz akuten Erkältung, sondern davor und danach.

Was man vermeiden soll

Zur Reduktion von Schleim sollte man jetzt Süß-Kaltes und Sauer-Kaltes meiden. Das sind stark befeuchtende und verschleimende Nahrungsmittel und Getränke, die das Milz-Qi schwächen, wie Banane, Milch- und Sojamilchprodukte, Joghurt, Zucker, Frucht-säfte, Südfrüchte und Weizenprodukte.

Die passende Ernährung

Wie beim Lungen-Qi-Mangel die Milz stärken! Wärmendes und Feuchtigkeit Ausleiten-des essen wie Ingwer, Kardamom, Oregano, Thymian und Majoran. Günstig ist Getreide wie Gerste, Hirse, Polenta, aber auch Reis. Speziell für die Lunge bei Kälte günstig sind Lauch (Porree), Frühlingszwiebel, Zwiebel, Kren (Meerrettich), Rettich und Radieschen.

3. HUSTEN MIT KLEBRIGEM, GELB-GRÜNEM SCHLEIM

Dieser Husten deutet auf Blockierung der Lunge durch feuchte Hitze hin. Typisch ist zäher, klebriger Schleim, nicht mehr farblos, sondern gelblich oder sogar grünlich. Die Zunge ist rot, besonders an den Rändern, geschwollen, mit gelblichem bis braunem, dickem, durch die Feuchtigkeit klebrigen Belag.

Weitere Symptome

- Völlegefühl in der Brust
- Der Schleim sitzt tief und fest
- Hitzegefühl
- Atemnot

Die Ursachen

Hintergrund kann ein Erreger (Virus, grippaler Infekt) sein, aber auch Rauchen, Bronchitis, feuchte Hitze in der Milz und vorangegangene Kälte, die zur Hitze wurde, kommen als Auslöser in Frage.

Geeignete Natursubstanzen

- *Chaga Vitalpilz* trocknet Husten mit viel Schleim und stärkt das Lungen-Qi.
- *Baikal Helmkraut mit Andrographis* kühlt feuchte Hitze und wirkt antiviral und antibakteriell.
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit, transformiert Schleim, stärkt Lungen-Qi.
- *Kapuzinerkresse mit Meerrettich* löst den Schleim im Anfangsstadium, ist bei viel Hitze aber nicht mehr günstig.
- *Reishi Vitalpilz* stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi, leitet Hitze aus und löst Schleim, ist aber bei einem ganz akuten Infekt nicht mehr angezeigt.

Was man vermeiden soll

Auch hier sind, wie bei der feuchten Kälte, stark befeuchtende Nahrungsmittel und Getränke ungünstig. Vor allem soll aber energetisch Heißes gemieden werden wie Rauchen, scharfe Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Chili, Zimt, Oregano, Kardamom, Thymian und Nelken. Ebenfalls zu heiß sind Knoblauch, Zwiebel (roh), Lauch, Lamm, Geflügel, Garnelen, Gebratenes, Fettiges, Frittiertes und Paniertes.

Die passende Ernährung

Zusätzlich muss man kühlen – etwa mit Misosuppe, Algen, Keimlingen, Pfefferminze, Löwenzahn, Lindenblüten, Spitzwegerich und Eibisch. Zucchini, Rettich, Radieschen, Rucola oder Chinakohl kühlen ebenfalls, während Kren (Meerrettich), Lauch, Zwiebel und Frühlingszwiebel bereits zu erwärmend wirken. Statt Fleisch sind Pilze und Hülsenfrüchte gute Proteinquellen.

4. TROCKENER REIZHUSTEN OHNE SCHLEIM

Die Trockenheit in der Lunge kann vorübergehend sein oder sich zum Lungen-Yin-Mangel weiterentwickeln. Der Husten ist trocken, ohne Schleim, kann leicht bis stark sein. Die Zunge ist rot, oft rissig, mit wenig oder keinem Belag.

Weitere Symptome

- Trockenheit in Mund, Hals, Nase
- Raue, heisere Stimme
- Trockene Haut
- Trockener Stuhl (Verstopfung)
- Nachtschweiß (bei Lungen-Yin-Mangel)
- Rote Wangen in blassem Gesicht
- Hitzegefühl, besonders nachmittags
- Husten abends und nachts schlimmer

Die Ursachen

Trockenheit durch Rauchen, trockene Heizungsluft oder Klimaanlage, falsche Ernährung "trockenes, kaltes Essen" mit vorwiegend Brot, Rohkost, viel Salzgebäck, zu wenig Trinken, eine vorangegangene Bronchitis, Hitze im Magen (Magen-Feuer), Trauer oder Zukunftsängste.

Geeignete Natursubstanzen

- *Tremella Vitalpilz* befeuchtet, nährt das Lungen-Yin, befeuchtet trockene Haut.
- *Auricularia Vitalpilz* befeuchtet, nährt das Lungen-Yin, das Magen-Yin (Magen-Feuer) und das Dickdarm-Yin (bei Verstopfung), nicht mit Blutverdünnern einnehmen.
- *Coprinus Vitalpilz* stärkt das Magen-Yin, Lungen-Yin und Nieren-Yin.

Was man vermeiden soll

Rauchen, Drogen, Kaffee, schwarzer Tee kosten noch mehr Yin. Ebenfalls meiden soll man Scharfes und energetisch Heißes, wie bei der feuchten Hitze (3. Husten-Porträt).

Die passende Ernährung

Saftiges und Gekochtes essen – Suppen, Eintöpfe, Kompotte. Sehr gut sind Birnenkompott, Birnensaft, Pilze, Algen, Sesam, Sesamöl, Mandeln, Marzipan, Mandelöl, Mandelmilch, Haselnüsse, Cashews (ungesalzen), Walnüsse, Karfiol (Blumenkohl), Spargel und Rettich. Wenig Milchprodukte, sie verschleimen schnell. Sehr gut sind Tee aus Lungenkraut, Eibisch oder Käsepappel.

5. NERVÖSES HÜSTELN OHNE SCHLEIM

Das ist ein nervöser Husten, der durch Aufregung, heftige Emotionen oder Stress entstanden ist. Er hat mit der Lunge nur sekundär etwas zu tun, ist vielmehr Folge einer Blockade des Qi im Lebermeridian (Leber-Qi-Stagnation).

Weitere Symptome

- Druck im Oberbauch, Verdauungsstörungen

- Stimmungsschwankungen
- Kloßgefühl im Hals
- Wetterfühligkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen
- Verspannungen im Kiefer und Nacken
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Hitzegefühl
- Regelbeschwerden

Die Ursachen

Stress und Emotionen wie Ärger, unterdrückte Wut, Zorn und Frustration stören den freien Fluss des Qi im Lebermeridian. Durch die Blockade entsteht Hitze und hindert das Lungen-Qi am freien Fließen, der Atem blockiert.

Geeignete Natursubstanzen

- *Baikal Helmkraut* löst die Leber-Qi-Stagnation und beruhigt die nervliche Komponente, leitet zusätzlich Hitze aus und reduziert Stress.
- *Reishi Vitalpilz* ist langfristig geeignet zum Lösen der Leber-Qi-Stagnation, aber nicht bei ganz akuten Beschwerden.

Was man vermeiden soll

Zu viel und zu schwer essen, große Portionen dunkles Fleisch und viel Fett, besonders Frittiertes, bremsen den freien Fluss des Leber-Qi (und des Milz-Qi). Menschen mit einer Leber-Qi-Stagnation haben viel Hitze und sollten nicht zu scharfen und thermisch heißen Nahrungsmitteln greifen, wie bei der feuchten Hitze (3. Husten-Porträt) erläutert wurde. Stimulanzen wie Alkohol und Kaffee verstärken die Symptome.

Die passende Ernährung

Qi-bewegende Lebensmittel bei einer Leber-Qi-Stagnation sind Reis, Roggen, Kohlrabi, Fenchel, Pfefferminze oder Grapefruit. Günstig sind viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Pilze statt Fleisch sowie Verzicht auf scharfe, erhaltende Gewürze, vor allem auf Knoblauch. Günstig sind Adzukibohnen, Melanzani, Stangensellerie, Spinat, Radieschen, Rettich, Sojasprossen, Mangold, Zitronen, Zucchini, grüner Tee, Gurke, Kopfsalat, Löwenzahn, Samen und Kerne, frische Kräuter und Obst (in Maßen, saisonal).

Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

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

Es gibt sie in jeder Religion und in jeder Lebensschule. Wir kennen sie als Regeln bzw. Verbote oder, moderner ausgedrückt, als "Do's" und "Don'ts" für ein gutes Leben. Im Yoga, das eine Lebensphilosophie ist und keine Religion, sind die "fünf Kleshas" die "Don'ts". Sie gelten als Quelle für negatives Denken und Handeln, woraus menschliches Leid und innere Unruhe entstehen. Durch Achtsamkeit und Selbstreflexion können diese inneren Hindernisse erkannt und ihr Einfluss reduziert werden, um zu mehr innerem Frieden zu finden. Was zusätzlich hilft? Psychologie und geistig wirkende Pflanzen.

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



ZWISCHEN SCHLEIER & KLARHEIT

Kleshas sind negative mentale Zustände und Leidenschaften, die den Geist trüben und Ursache für negatives Verhalten und innere Konflikte sind. Man könnte auch sagen, Kleshas "leben" von alten Mustern und Prägungen, die wir als Last mit uns tragen. Jeder kennt sie, weil sie sich so selbstverständlich in unserem Alltag breitmachen. Jeder gibt ihnen Raum, sodass man sie für ganz normal hält. Die Gesellschaft baut geradezu auf Kleshas auf. Nur wenige wissen, dass aber gerade sie letzten Endes Schmerz und

Unglück bedeuten, leidvolle Spannung, die sich aus sich heraus nicht lösen lässt. Erst eine andere Sichtweise und achtsames Vorgehen sorgen dafür, dass man ihnen nicht mehr zum Opfer fällt.

YOGA IST MEHR ALS ERTÜCHTIGUNG

Der Begriff Klesha geht auf den indischen Weisen Patanjali zurück, Vater des Yoga, der mit seinem "achtgliedrigen Pfad" den Yoga-Weg begründete, dem heute so viele auf der ganzen Welt folgen. Immer mehr

von ihnen suchen nicht nur die körperliche Ertüchtigung, sondern wollen Yoga in der Tiefe erfahren. Dazu gehört auch die Betrachtung der Kleshas, die unser Bewusstsein verdunkeln und uns davon abhalten, unsere wahre Natur zu erkennen. Denn im Yoga, das im Sanskrit "Einheit" oder "Verbindung" bedeutet, sucht man die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele zwar über körperliche Übungen und Atemtechnik, bleibt dabei aber nicht stehen, sondern strebt – meist über Meditation und achtsames Denken

und Handeln – die Vereinigung mit dem universellen Bewusstsein. Daraus erwächst die Überwindung der Trennung zwischen dem individuellen Selbst und dem Universum und letztlich die Befreiung, wenn man erkennt, dass alles eins ist.

WAS VERDUNKELT DIE WAHRNEHMUNG?

Alles fängt mit dem ersten Schritt an, der Kenntnis der fünf Kleshas: Unwissenheit, Ego, Anhaftung/Verlangen, Abneigung und Angst vor dem Tod. Kleshas wirken oft unbewusst. Sie verdunkeln unsere Wahrnehmung und lassen uns die Dinge nicht sehen, wie sie wirklich sind, sondern wie sie eben aus dem Filter der Unwissenheit, des Egos, der Anhaftung, der Ablehnung oder der Angst erscheinen.

VOM AUTOPILOTEN ZU EINEM BEWUSSTEN LEBEN

Wie spannend, dass hier die Brücke zur modernen Psychologie geschlagen wird. Die Themen von vor mehr als 2000 Jahren sind heute noch genauso aktuell wie damals – sie haben sich sogar noch verstärkt und brauchen heute zur Bewältigung ihrer Folgen die Hilfe der Psychologie, ein Weg, der im Westen für inneres Wachstum genutzt wird und durch Yoga eine große Bereicherung findet. Während die Psychologie hilft, emotionale Wunden zu verstehen und zu bearbeiten, bietet Yoga einen Kompass für tiefe innere Ausrichtung und spirituelle Reifung. Beides hat seinen Wert. Als dritte Kraft kommen noch Naturheilmittel dazu, die ebenfalls in der Psyche wirken und sogar die spirituelle Befreiung unterstützen. Diese tiefe Dimension des Ayurveda ist im Westen weniger bekannt, weil wir hier extrem stark materiell und wissenschaftlich ausgerichtet sind, vielleicht auch, weil unsere eigene Verbindung zum tiefen Pflanzenwissen fast verloren gegangen ist.

KLIṢṬA UND AKLIṢṬA

Aus Schleier und Trübung entspringende Gedanken und Handlungen werden "Kliṣṭa" genannt, während "Akliṣṭa" die wahren, guten, ungetrübten Gedanken und Handlungen sind. Kliṣṭa-Denkmuster sind gefärbt von negativen Emotionen wie Angst, Zorn, Sucht oder Ego und führen zu Leid und Bindung, während Akliṣṭa-Denkmuster aus Klarheit, Mitgefühl und innerer Weisheit entspringen und zu Frieden, Einsicht und Befreiung führen.

In der heutigen Psychologie würde man Kliṣṭa als reaktives Muster bezeichnen, eine angstvolle oder aus Ego oder Anhaftung entstandene Reaktion, oft impulsiv, stressgetrieben und unbewusst. Akliṣṭa ist hingegen eine Handlung aus wohlüberlegter Entscheidung, voller Klarheit, Mitgefühl und Selbstregulation, achtsam, frei und verbunden.



Ich bin nicht meine Gedanken, nicht mein Körper, nicht meine Rollen. Ich bin das Bewusstsein, das sie liebevoll durchdringt.

PFLANZEN FÜR GEIST UND BEWUSSTSEIN

Ayurvedische Heilpflanzen unterstützen die Reise des Menschen und helfen gemeinsam, den inneren Raum für Akliṣṭa – die ungetrübte Wahrnehmung – zu bereiten. Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes System der Gesunderhaltung und Heilung, mit dessen Hilfe ein langes, vitales, freudvolles und gesundes Leben erreicht werden kann. Während bei uns Gesundheit als Abwesenheit von körperlicher Erkrankung gesehen wird, geht man im Ayurveda von ganzheitlicher Gesundheit aus. In diesem Sinne werden auch Naturheilmittel mit einem völlig anderen Verständnis betrachtet. Etwa wird beschrieben, wie sie auf die Doshas vata, pitta oder kapha – das sind Grundeigenschaften, die auch geistiger Natur sind – wirken und auf welche der fünf Koshas (Körperhüllen, Schichten außen um den Körper) sie Einfluss nehmen. Die fünf Koshas umschließen in der vedantischen Philosophie das Selbst und erlauben ihm, sich durch sie zu erleben.

RASAYANAS UND HEILIGE PFLANZEN

Während in unserem westlichen Medizindenken nur die Analyse zählt, es um Wirkstoffe und ihre Effekte auf körperliche Vorgänge geht, erkennt man im Ayurveda die anderen Ebenen mit an. Wir werden gleich fünf beliebte Natursubstanzen aus dem Ayurveda mit "höherem Wirkspektrum" vorstellen. Alle sind Rasayanas, von denen man weiß, dass sie nicht auf der körperlichen Ebene allein wirken. Rasayanas nähren und verjüngen alle Zellen, Organe und Gewebe. Doch dabei bleibt es nicht. Indem sie dafür sorgen, dass Ojas gebildet wird, verhelfen sie zu Vitalität, Wohlbefinden, Ausgewogenheit, geistiger Klarheit, gesunder Ausstrahlung voll Licht und Glanz, einem guten Immunsystem und einem insgesamt langsameren Alterungsprozess. Ojas ist die feinstoffliche Ursprungsenergie und Essenz aus der verdauten Nahrung, unser Reservoir an Lebensenergie, das uns Ruhe verleiht und alle höheren Bewusstseinszustände unterstützt. Ohne Ojas keine Gesundheit und auch kein spiritueller Fortschritt. Um die hohe Bedeutung solcher Natursubstanzen zu unterstreichen, hat man sie meist in Mythen mit Gottheiten gepackt und so gleichsam in einen heiligen Status erhoben. Es sind Geschichten, die für die Menschen immer vorbildhaft und extrem einprägsam waren. Man begegnet diesen "heiligen" Pflanzen mit dem größten Respekt und erwartet ganz selbstverständlich höchste Wirkungen, für die man bereit und offen ist. Bei uns abfällig als Placebo abgetan, liegt in der positiven Erwartungshaltung eine enorme Bereitschaft, die glückliche Veränderung auch annehmen zu wollen. Folgende Natursubstanzen, die man einzeln bekommt und in der *Ayurveda Body&Soul Reinigungskur* sind Beispiele für "heilige" Pflanzen mit "höherem" Wirkspektrum.



BRAHMI

Der Name Brahmi für das kleine Fettblatt wurde wohl mit Bedacht gewählt. Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus und Brahma den höchsten Schöpfergott.

LÖST DIE EGO-IDENTIFIKATION

Brahmi vermehrt Sattva, die Eigenschaft der Klarheit, und Ojas, die feinste Lebens-

WIE YOGAPHILOSOPHIE UND PSYCHOLOGIE SICH IM INNEREN WACHSTUM BEGEGNEN

Die fünf Kleshas beschreiben auf beeindruckend zeitlose Weise die inneren Mechanismen des menschlichen Leidens. Kombiniert mit dem psychologischen Blick unserer Zeit wird sich jeder hier finden können.

DIE UNWISSENHEIT (Avidyā): Anstatt im gegenwärtigen Moment zu leben, verlieren wir uns in Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft – beides sind Konstruktionen unseres Geistes, keine realen Zustände. Nur der gegenwärtige Moment ist wirklich. Man verwechselt Vergängliches mit Ewigem, Ich mit Nicht-Ich, weil man vergessen hat, wer man wirklich ist. Alles muss deshalb in diesem Leben intensiv erlebt und möglichst festgehalten werden – die Jugend, das Geld, die Güter. Alle "rudern" nach Leibeskräften, letzten Endes für Vergängliches und wundern sich, dass sie trotzdem kein Lebensglück erfahren. Psychologisch entspricht dies kognitiven Verzerrungen, Realitätsvermeidung und einem Mangel an Selbstreflexion.

DIE EGO-IDENTIFIKATION (Asmitā): An sich hilft uns das Ego in der Welt zu bestehen, doch es sollte nur Begleiter, nicht Herrscher sein. Findet eine Überidentifikation mit dem unbewussten Ich (Ego) oder mit Selbstbildern statt, dreht sich alles um ich-bezogene Themen des eigenen Körpers, Berufs oder Denkens. Damit ist es dann nie genug, man braucht immer mehr davon und bewertet auch seine Umwelt ständig. Das ist allerdings ein Hindernis für höhere Erkenntnis! Außerdem fühlen wir uns durch die Ego-Identifikation getrennt von der Welt. Hier lösen wir – etwa über Disidentifikation – mit dem Ego verbundene Themen wie narzisstische Strukturen, Perfektionismus oder Identitätskrisen.

DAS ANHAFTEN AN ANGENEHMEM (Rāga): Das ständige Streben nach Glück, die Sucht nach Freude und Genuss, nach Kontrolle oder Wiederholung schöner Momente, nach Erfolg, Wohlstand oder Anerkennung verlangen stets nach mehr. Werden die Wünsche nicht erfüllt, macht das unzufrieden und kostet inneren Frieden. Wahre Freiheit beginnt dort, wo wir das Angenehme nicht mehr festhalten müssen. Wenn Freude kommt, begrüßen wir sie. Wenn sie geht, lassen wir sie ziehen. So bleibt das Herz offen – für das, was ist, nicht für das, was war – und unser Glück ist nicht von äußeren Umständen abhängig. Psychologisch sichtbar wird die Thematik als Sucht, Abhängigkeit oder Idealisierung.

DIE ABLEHNUNG (Dveṣa): Hier geht es darum, dass man sich von Abneigungen nicht leiten lassen soll. Gemeint ist die Neigung, Situationen, Menschen, Umstände oder Dinge zu vermeiden oder abzuwehren, die uns unangenehm sind, Schmerz oder Ärger hervorrufen. Diese Abneigungen blockieren den inneren Frieden durch die ständige Reaktion auf das Negative und binden genauso wie das Verlangen. Was wir meiden oder ablehnen wird größer, verfolgt uns im Schatten. Was wir bekämpfen, erhält Macht. Außerdem führen eigene unglückliche Erfahrungen zu unbegründetem Neid, Hass und Ablehnung in Bezug auf andere. In der Psychotherapie kennt man dies als Abwehrmechanismen, chronischen Groll, Traumaresistenz, Vermeidung von Schmerz und Widerstand gegen das, was ist. Was wir anschauen, verliert seinen Schrecken.

DIE ANGST VOR DEM TOD (Abhiniveśa): Eines der größten Spannungsfelder überhaupt. Es geht um Ängste im Allgemeinen und um die existenzielle Angst vor Tod und Kontrollverlust im Speziellen. Im Grunde hat man Angst vor jedem Ende. Das zu verlieren, mit dem man sich identifiziert, führt zu Unsicherheit und innerer Enge. Dieser Angst ist nur mit einem höheren Bewusstsein und Nicht-Identifizierung mit Vergänglichem zu begegnen. Wenn wir erkennen, dass wir nicht das sind, was stirbt, dann beginnt der Tod seine Macht zu verlieren. Dann wird jeder Abschied zur Verneigung – und jeder Moment zum Geschenk. Die Psychologie kennt das Thema als Verlustangst, übertriebenes Sicherheitsbedürfnis bis hin zu Panikverhalten.

energie. *Brahmi* ist die wohl berühmteste Ayurveda-Pflanze für die Hirnleistung und hilft, die Ego-Identifikation zu lösen. Außerdem stärkt *Brahmi* die Hülle der Erkenntnis (Vijñānamaya Kosha), wo der Sitz innerer Weisheit, bewussten Denkens, von Klarheit, Gedankenkraft, Intuition, Unterscheidung und innerer Führung zu finden ist.

Darüber hinaus klärt *Brahmi* die mentale Hülle (Manomaya Kosha) der Gedanken, Emotionen und Sinneseindrücke. Es ist wichtig, sich nicht mit den Vorgängen in dieser Hülle zu identifizieren. Ich bin wütend? Nein, nicht ich bin wütend, in meiner geistig-emotionalen Hülle ist es unruhig, da ist Wut. Wie sie gekommen ist, wird sie vergehen.

SO GESUND IST BRAHMI

Brahmi stärkt Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit, unterstützt bei Depressionen, Schlafproblemen, Epilepsie und Legasthenie, fördert die Nervenheilung, beruhigt, schützt das Gehirn vor Oxidation, reduziert Entzündungen und Schmerzen. *Brahmi* ist für alle und in jedem Alter geeignet. Vor allem für diejenigen, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein müssen, und auch für jene, die Demenz und Alzheimer vorbeugen oder verlangsamen wollen.

WIE WIRKT BRAHMI IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene klärt es bei der inneren Reinigung auftretende Emotionen und verleiht dem Vorhaben der Entgiftung eine eigene Dimension. *Brahmi* kann besonders wirkungsvoll sein, wenn es bewusst etwa 30 Minuten vor der Meditation, Yoga- oder Atempraxis eingenommen wird.



TRIPHALA

Die entgiftende Drei-Früchte-Mischung, bestehend aus Amlaki, Haritaki

und Bibhitaki gehört zu den berühmtesten Ayurveda-Rezepturen.

DIE GÖTTLICHEN FRÜCHTE

Amalaki, Symbol für ewige Jugend und spirituelle Reinigung, ist die Frucht der Befreiung von alten Mustern, die spirituelle Klarheit bringt. Haritaki, die mit spiritueller

Reinigung in Verbindung gebracht wird, beseitigt Krankheit, Unwissenheit und Anhaftung. Ihre klärende Kraft besiegt die Angst, Anhaftung und Ignoranz, die als geistige Krankheiten gesehen werden, lassen sich auch mit Bibhitaki überwinden. Jede der Früchte gilt als Rasayana und unterstützt die Regeneration aller Gewebe. Sie stärken sowohl die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) als auch die feinere energetische Hülle (Prānamaya Kosha), um Alterung zu verlangsamen und Jugendlichkeit zu bewahren. Alle drei Früchte vermehren Sattva, die Eigenschaft der Klarheit, und Ojas, die feinste Lebensenergie, die Körper und Geist verbindet, gesund, vital und strahlend macht.

SO GESUND IST TRIPHALA

Triphala reinigt und harmonisiert, schürt das Verdauungsfeuer, öffnet die Ausleitungskanäle, heilt den Darm, wirkt gegen Verstopfung, hemmt Entzündungen und Oxidation, baut das Mikrobiom auf, dichtet den Darm ab bei Leaky-Gut. Es wirkt aber auch gegen tägliche Verschleißerscheinungen, senkt Blutfette, bessert Diabetes, unterstützt die Augen, wirkt antimikrobiell und antikanzerogen, reduziert Stress und Depressionen, verjüngt und verschönt die Haut und ist für alle geeignet. Ideal ist die Einnahme abends vor dem Schlafengehen mit warmem Wasser – als sanfte, nächtliche Reinigung für Körper und Geist.

WIE WIRKT TRIPHALA IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene reduziert *Triphala* Stress und negative Gefühle, die mit der inneren Reinigung hochkommen können. Dadurch wird emotionale Reifung erleichtert und die negativen Einflüsse der Kleshas werden verringert. Die Mischung trägt so zu einem Zustand von innerer Ruhe und Klarheit bei und bereitet den Boden für Akliṣṭa, wahre, ungetrübte Gedanken.



GUGGUL

Guggul ist die indische Myrrhe, ein nervenstärkendes Verjüngungsmittel (Rasayana). Die indische Myrrhe ist zum Räuchern beliebt, vertreibt sie doch negative Energien, fördert geistige Klarheit und beruhigt die Gedanken.

BESCHÜTZER VOR KRANKHEITEN

Das bedeutet das Wort *Guggul* übersetzt und ist auf die besondere „auskratzen“-Eigenschaft zurückzuführen, die die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) von blockierenden Ablagerungen reinigt. *Guggul* dringt dabei sehr tief ins Gewebe ein und wirkt auch auf die energetische Hülle (Prānamaya Kosha), da stagnierende Energie, die den Energiefluss verlangsamt, in Bewegung gebracht wird. Dabei beeinflusst *Guggul* auch die mentale Hülle (Manomaya Kosha), wo Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke und Unterbewusstsein zu Hause sind. Denn das In-Bewegung-Bringen reduziert Schwere und Trägheit, führt zu geistiger Klarheit und einem Gefühl der Leichtigkeit. Das ist besonders hilfreich in Bezug auf das Klesha der Ablehnung (Dvesa), das inneren Widerstand oder Selbstsabotage hervorruft.



Die hier genannten Natursubstanzen sind Rasayanas.

Sie nähren und verjüngen alle Zellen und Gewebe und bilden Ojas, die feinstoffliche Energie der Vitalität, geistigen Klarheit und lichtvollen Ausstrahlung.

SO GESUND IST GUGGUL

Guggul transformiert Ama (in der TCM "Schleim") in der Lunge und den Nebenhöhlen, in den Gelenken (Arthrose!), in den Gefäßen (Plaques!), im Unterleib (Zysten, Myome, Steine) oder im Bindegewebe (Cellulite). *Guggul* löst auch Ama, das

„die Öffnung des Herzens“ blockiert und woraus psychische und psychiatrische Erkrankungen, Schwindel, Tinnitus, geistige Vernebelung, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit entstehen.

Guggul befreit außerdem von überschüssigem Gewebe und Giften, kurbelt die Fettverbrennung an und reduziert viszerales Bauchfett, senkt Cholesterin (Hypercholesterinämie), stärkt das Herz bei ischämischer Herzkrankheit, reguliert den Blutzuckerstoffwechsel, reinigt und bewegt das Blut, ist ein bedeutender Entzündungshemmer und verbessert die Schilddrüsenfunktion. *Guggul* wird traditionell zur Beruhigung von Schmerzen, bei Arthritis, Rheuma, Gicht und Fibromyalgie sowie zur Regeneration des Nervengewebes bei Neuralgien, Ischias und Gesichts- und Halbsseitenlähmung eingesetzt. *Guggul* sollte man allerdings nicht mit blutverdünnenden Medikamenten und bei starker Regelblutung anwenden.

WIE WIRKT GUGGUL IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene erreicht man gerade in der Kombination mit *Triphala*, dass man auch alte Themen in der Tiefe transformieren kann. *Guggul* fördert die Durchlässigkeit für das, was wir verdrängen.



ASHWAGANDHA

Eine begehrte Pflanze, die auch "Schlafbeere" genannt wird. Sie gehört ebenfalls zu den Rasayanas, die verjüngend wirken. Bei *Ashwagandha* ist diese Aussage gleich mehrfach begründet. Denn man fand heraus, dass es die körpereigene Telomerase fördert und deshalb ein besonderer Anti-Aging-Wirkstoff ist. Außerdem reduziert es sehr stark Stress, der Verschleiß und Alterung vorantreibt, und fördert regenerierenden, guten Schlaf.

ZUR RUHE KOMMEN

Ashwagandha stärkt die geistig-emotionale Hülle (Manomaya Kosha), Sitz der Gedanken, Emotionen und Sinneseindrücke, indem es geistige Ruhe und emotionale Stabilität fördert und die Hülle der Erkenntnis (Vijñānamaya Kosha), Sitz von innerer Weisheit und bewusstem Denken, indem es das klare Denken unterstützt. Durch das



Zur-Ruhe-Kommen des Nervensystems werden sogar tiefere Bewusstseinszustände ermöglicht – das betrifft die innerste und subtilste der fünf Hüllen, die Hülle der Glückseligkeit (Anandamaya Kosha). Da *Ashwagandha* hilft, in sich zu ruhen ohne äußere Bestätigung, mildert es besonders die Kleshas der Ego-Identifikation (Asmitā) und des Anhaftens an Angenehem (Rāga).

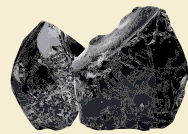
SO GESUND IST ASHWAGANDHA

Ashwagandha senkt Cortisol, erleichtert die Entspannung, beruhigt Nervosität und Unruhe, lindert Ängste, Erschöpfung und Depressionen, verbessert Vitalität und Nervenstärke. Es reduziert Stressfolgen wie Bluthochdruck und Cholesterin, stärkt Herz und Ausdauer, regt natürliche Killerzellen an, unterstützt bei Krebs, reduziert Entzündungen, regt das Verdauungsfeuer an, wirkt auf die Schilddrüse,

hilft bei Nachlassen der geistigen Kräfte, regeneriert die Geschlechtsorgane und fördert Testosteron, Zeugungskraft und Fruchtbarkeit sowie den Eisenspiegel im Blut. *Ashwagandha* beruhigt angeregtes Vata und hat so positiven Einfluss auf eine Vata-Störung, die durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird. Gelegentlich kommt es zu Unverträglichkeiten mit Übelkeit und Bauchschmerzen, dann ist *Ashwagandha* nicht geeignet.

WIE WIRKT ASHWAGANDHA IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Hier kann es als "goldenes Duo" auch Synergien mit *Brahmi* eingehen. Beide wirken beruhigend, entstressend, schlaf- und stimmungsverbessernd, reduzieren Nervosität und Ängste, was der Kur den notwendigen Rahmen im Alltag gibt.



SHILAJIT

Die asphaltartige Substanz, die man im Himalaya an mehreren Stellen findet, ist das humusartige Endprodukt natürlichen Abbaus von über 6.500 teils ausgestorbenen Pflanzen, Flechten und Harzen, die über Jahrtausende durch Druck und Gewicht der Berge verdichtet wurden. Seine Fulvinsäure verhilft den 85 in ionischer Form enthaltenen Mikronährstoffen und Antioxidantien zur Aufnahme in die Zelle. Sie tragen Teile von Pflanzen-DNA vergangener Generationen in sich und deshalb bildet dieses Rasayana eine Brücke zwischen der organischen und der mineralischen Welt.

ZERSTÖRER DER SCHWÄCHE

Shilajit stärkt die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) und fördert die körperliche

DIE FÜNF KOSHAS

1. DIE KÖRPERLICHE HÜLLE

(Annamaya Kosha) besteht aus dem grobstofflichen Körper und wird beeinflusst über die Nahrung, Naturmittel, Yoga-Asanas, Reinigungstechniken, Massagen

2. DIE ENERGETISCHE HÜLLE

(Prānamaya Kosha) besteht aus Lebensenergie (Prāna) aus dem Atem, durchzieht feinstoffliche Energiekanäle (Nadis), Chakras, Organe, belebt jede Zelle und wird beeinflusst über Yoga-Atemtechnik und positive Gedanken

3. DIE MENTALE HÜLLE

(Manomaya Kosha) ist der Sitz von Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücken, Unterbewusstsein, einfachem Denken und einfachem Bewusstsein und wird beeinflusst durch Achtsamkeit, Lösen von Mustern, Meditation. Hier ist ständig Unruhe durch Reaktionen, Analysen und Bewertungen

4. DIE HÜLLE DER ERKENNTNIS

(Vijñānamaya Kosha), der Sitz innerer Weisheit, bewussten Denkens, von Klarheit, Gedankenkraft, Intuition, Unterscheidung, innerer Führung und wird beeinflusst von Wissen

5. DIE HÜLLE DER GLÜCKSELIGKEIT

(Ānandamaya Kosha), der Sitz von Freude ohne äußeren Grund von innen heraus, Erfüllung, Frieden, Verbundenheit mit allem, der letzte Schleier vor dem reinen Bewusstsein und wird beeinflusst von Meditation, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Friedfertigkeit



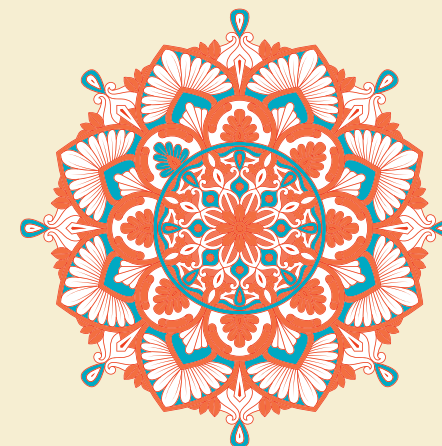
DIE
AYURVEDA
BODY&SOUL
REINIGUNGSKUR

NEU auf unserer Vereinswebsite!

Energie, Ausdauer und Regeneration – besonders bei Erschöpfung, niedrigem Testosteron oder Vitalitätsverlust. *Shilajit* belebt aber auch die energetische Hülle (Prānamaya Kosha), da durch die Reinigung und Unterstützung des Zellstoffwechsels sowie der Energieproduktion mehr Lebensenergie (Prāna) verfügbar ist. *Shilajit* heißt übersetzt "Eroberer der Berge und Zerstörer der Schwäche". Indem es das Gefühl von innerer Stärke und Lebenskraft fördert, wirkt es dem Klesha Angst vor dem Tod (Abhiniveāa) entgegen.

SO GESUND IST SHILAJIT

Er reinigt das Bindegewebe, wodurch die Regulation des Säure-Basen-Haushalts verbessert wird, und tauscht mitgeführte Mineralstoffe und Spurenelemente gegen Gifte wie Schwermetalle und Säureschlacken. Dadurch werden Regenerationsprozesse, Nerven, Drüsen und Immunsystem gestärkt. *Shilajit* hilft bei chronischen Hautleiden und Allergien, entlastet die Leber, reguliert Leberenzyme, stärkt die Darmbarriere, die Verdauung, Magen und Zwölffingerdarm, reduziert Entzündungen und deren Abbauprodukte, etwa im Darm, in den Gelenken und Bronchien, wo er auch krampflösend wirkt. *Shilajit* senkt Blutfette und Oxidation, hilft bei



Shilajit, *Guggul* und *Triphala* ergänzen einander bei der Tiefenreinigung. Alle drei kurbeln Agni an, das Verdauungsfeuer, und Ojas kann aufgebaut werden, während durch ungenügende Verdauung Ama entsteht.

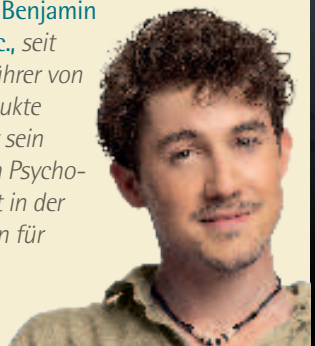
Venenentzündung, verbessert Testosteron, Zeugungsfähigkeit und Fruchtbarkeit, lindert Hämorrhoiden. Er hilft bei Knochenbrüchen, regt Gene an, die den

Kollagenaufbau steuern und verbessert die Knochendichte, indem er die Differenzierung von Stammzellen in für die Knochenbildung zuständige Zellen unterstützt. Er hilft beim Muskelaufbau, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen, stärkt die körperliche und psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Auch gegenüber oxidativem Stress, etwa durch erhöhte Strahlung bei Langstreckenflügen.

WIE WIRKT SHILAJIT IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Shilajit, *Guggul* und *Triphala* ergänzen einander bei der Tiefenreinigung. Alle drei kurbeln Agni an, das Verdauungsfeuer, und Ojas kann aufgebaut werden, während durch ungenügende Verdauung Ama entsteht.

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





PILZ
PORTRÄT

TREMELLA

Er wird gern in teuren Kosmetika verwendet, vor allem in China und Japan, wo der Pilz immer schon der vielleicht beste Beauty-Tipp war – und das bereits seit Yang Guifei, einer Konkubine von Kaiser Xuanzong, die als eine der vier Schönheiten des alten China galt und den *Tremella* berühmt machte. Mit seiner Hilfe erhielt sie ihre Haut jugendlich und strahlend.

Mildert Falten und befeuchtet

Der *Tremella fuciformis* wird auch Silberohr-Pilz oder Schneepilz genannt. Schon seine gallertige Konsistenz weist auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin. Zu verdanken hat er das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie soll noch besser wirken als die Hyaluronsäure selbst, Spannkraft und Feuchthaltevermögen der Haut erhöhen und dadurch Falten mildern.

Hautregenerierend und verjüngend

Der hautregenerierende und verjüngende Effekt wird nicht nur bei äußerlicher, sondern auch bei innerlicher Anwendung berichtet

Der "Schönheitspilz" *Tremella* ist in Asien ein beliebter Speisepilz mit interessanten Effekten. Er wirkt ähnlich hautregenerierend wie Hyaluronsäure, nur viermal stärker. Er unterfüllt und stützt das Gewebe, da er die Kollagenproduktion anregt, und lässt erweiterte Äderchen im Gesicht verschwinden. Aber auch für die Lunge hat er viel zu bieten. Bei Trockenheit baut er das Yin wieder auf und geht so gegen Reizhusten oder Gastritis vor. Er senkt nebenbei Cholesterin und verbessert Nerven, Lernen und Gedächtnis.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

– selbst wenn die Haut nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress gelitten hat. Ein weiterer positiver und verschönernder Effekt ist auf die Kapillaren der Haut zu beobachten, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können. Der nach einigen Wochen Einnahme auffallende Anti-Aging-Effekt resultiert außerdem aus besserer Durchblutung und erhöhter Verfügbarkeit des Enzyms und Antioxidans Superoxid-Dismutase.

Polstert schlaffes Gewebe auf

Vor ein paar Jahren wurde nachgewiesen, dass der *Tremella Pilz* sehr förderlich auf die

Kollagen- und Elastin-aufbauenden Fibroblasten wirkt und deren unterfüllende und stützende Funktion aufrechtzuerhalten hilft. Das schützt und baut Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe und die Haut wieder auf, wovon letztlich auch Haare, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel, Gefäße und Wundheilung profitieren.

Baut das Yin wieder auf

Wie der *Auricularia Pilz*, dem er sehr ähnelt, nährt der *Tremella Pilz* das Yin.

Dazu gehört alles Materielle im Körper, die Körpersubstanz und alle Körperflüssigkeiten inklusive des Blutes, während Energie (Qi), Wärme und Aktivität dem Yang zuzuordnen sind. Sind beide Kräfte im Ausgleich, können Qi und Blut ruhig fließen.

Yin-Mangel entsteht hauptsächlich durch Yang-Überschuss infolge von Hitzeerkrankungen, meist Entzündungen, oder durch eine Milz-Qi-Schwäche, die mit Feuchtigkeit und Kälte einhergeht. "Kippt" sie, häufig durch Emotionen, in eine Hitze, dann wird die Feuchtigkeit zu Schleim und die Produktion von Yin wird blockiert. Yin-Mangel ist auch die Ursache für Hitzewallungen und Nachtschweiß im Wechsel.

BEWÄHRTE KOMBINATIONEN MIT TREMELLA:

Nerven, Lernen, Gedächtnis:

+ *Hericum Vitalpilz* + *Zunderschwamm*

Lunge: + *Cordyceps* oder *Chaga*

Hautverjüngung: + *Zunderschwamm* + *Reishi Vitalpilz*

Gastritis: + *Hericum Vitalpilz*

Knochenaufbau: + *Bambus-Mix*

Cholesterin: + *Ankaflavin* und *Monascin* aus rotem Reis

Bei Gastritis und Reizhusten

Die Lungen- und Magenschleimhäute müssen gut durchfeuchtet sein, damit sie die Barriere zur Umwelt aufrechterhalten können. Der Pilz spendet also Yin und beseitigt Trockenheit, insbesondere bei und nach Gastritis oder Bronchitis. Der *Tremella Pilz* wirkt dabei beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzu husten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch Bronchitis, Asthma, allergischer Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium *Pseudomonas aeruginosa* sind Einsatzmöglichkeiten für den *Tremella*. Denselben regenerierenden, Yin-aufbauenden Effekt stellt man auch auf den Magen fest, wenn eine Gastritis die empfindlichen Schleimhäute belastet.

Schützt vor Radioaktivität

Wie andere Pilze auch, schützt der *Tremella* recht effektiv vor Radioaktivität und das selbst nachdem man einer Strahlenbelastung ausgesetzt war. In China sind deshalb für den Fall eines Atomunfalls oder -angriffs *Tremella*-Präparate für die Bevölkerung deponiert. Auch bei einer Strahlenbehandlung infolge einer Krebserkrankung und daraus resultierender Abnahme der weißen Blutkörperchen (Leukopenie) kann der *Tremella* gute Dienste leisten. Schon während der Strahlenbehandlung eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt.

Empfohlen in der Krebsbegleitung

Überhaupt ist der *Tremella* ein in der Krebsbegleitung zu befürwortender Pilz. Seine Polysaccharide, darunter Mannose-Moleküle, wirken immunstimulierend und der Entstehung, dem Wachstum und der Me-

tastasierung von Tumoren entgegen. Insbesondere gibt es gute Ergebnisse in Bezug auf Lungenkrebszellen. Immunzellen werden zur Produktion von Immunbotenstoffen, den Interleukinen, und zur vermehrten Bildung des Tumornekrosefaktors (verantwortlich für die Abtötung von Krebszellen) angeregt.

Regeneriert die Nerven

Wie der *Hericum Pilz* regt auch der *Tremella* den Nervenwachstumsfaktor an und trägt damit zur Nervenregeneration bei Nerven-schäden bei. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung.

Hilft der Leber

Leberschützend wie alle Vitalpilze, wirkt sich der *Tremella* günstig bei Hepatitis, Dauerbelastung durch Erreger und deren Toxine, Entzündung oder Schädigung durch Alkohol und Drogen aus.

Unterstützt Nieren und Knochen

Er gibt der Niere Yin zurück, wenn Nieren-Yin-Mangel durch Stress, Überanstrengung, Überarbeitung, zu viel Kaffee, zu scharfes und erhitzenendes Essen mit Frittiertem, Ge-



TREMELLA IN DER TIERMEDIZIN

Der Vitalpilz wird zur Knorpelregeneration, Befeuchtung von Haut und Schleimhaut sowie zur Regeneration von Nervenzellen eingesetzt. Er schützt vor Strahlen, wirkt entzündungshemmend, etwa bei Hufrehe, Hautkrankheiten wie Hot Spot, Sommerexzem, Analbeutelentzündung, Gingivitis, verbessert den Blutfluss, unterstützt bei Diabetes, Allergien, equinem Asthma, viralen Infekten, Tumoren, Erschöpfungszuständen, Lungenerkrankungen wie Bronchitis, COB/RAO, COPD, Lebererkrankungen, chronischer Hepatitis, fördert Fettstoffwechsel, Cholesterinsenkung und erhöht Interferon. Er hat sich auch bei Arteriosklerose und Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Verstopfung und bei alten Tieren bewährt.

grilltem und scharf Gebratenem entstanden ist und zu Schlafproblemen, Unruhe und Nachtschweiß geführt hat. Da die Knochen in der TCM der Niere zugeordnet werden, ist die Nierenenergie auch maßgeblich für den Knochenaufbau. Im Westen sieht man ihre Wirkung gegen Osteoporose durch das enthaltene Ergosterol, eine Vorstufe von Vitamin D. Aber auch die kollagenaufbauende Wirkung nützt den Knochen.

Senkt erhöhtes Cholesterin

In Japan ist der Pilz beliebt durch seine Fähigkeit, Cholesterin und Triglyceride zu senken, die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern und dafür, Bluthochdruck und Thrombose zu reduzieren. Da er auch noch entzündungshemmend wirkt, wird er zur Vorbeugung von Arteriosklerose geschätzt. Das ist ganz besonders für Diabetiker interessant, da der *Tremella* bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 auch den Blutzucker senkt.

Regeneriert nach einer Geburt

Nach einer Geburt regeneriert der Pilz die Geschlechtsorgane. Bei Anstrengungen und daraus resultierender Erschöpfung oder bei Altersschwäche ist der *Tremella Pilz* ebenso ideal. Wie der *Auricularia* hilft auch der *Tremella* bei Augenentzündungen und bei Lähmungen und verbessert außerdem das Gedächtnis.

Zu beachten

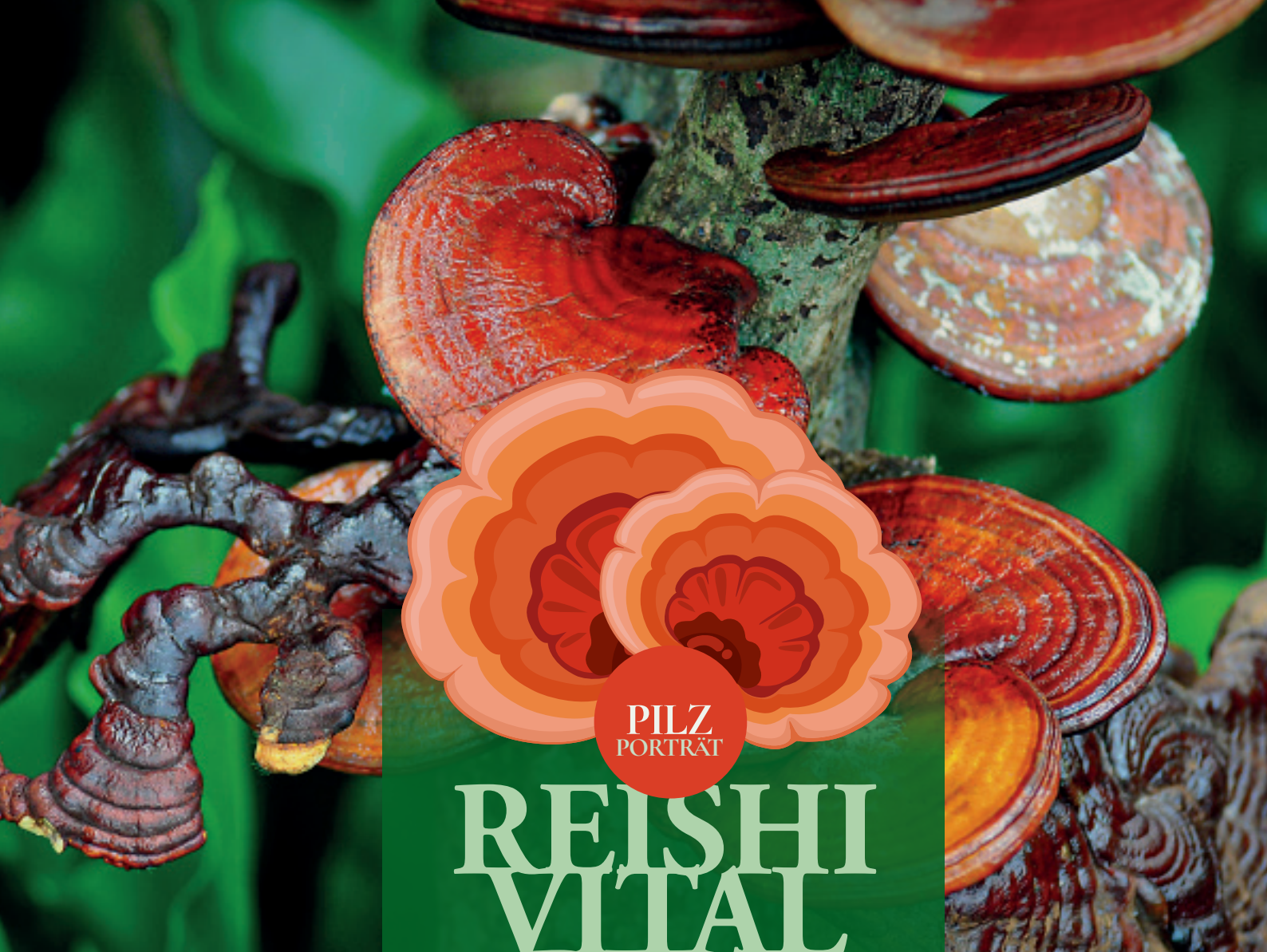
Es empfiehlt sich die Einnahme über mindestens sechs Monate, damit alle Wirkungen vom Körper nach und nach genutzt werden können. Der Pilz sollte in der Schwangerschaft und Stillzeit gemieden werden, allerdings ist er ein Speisepilz und kann daher in kleinen Mengen trotzdem angewendet werden, wenn es sich um Pilzpulver und keinen Extrakt handelt. Seine blutverdünnende und leicht blutdrucksenkende Wirkung muss bei der Einnahme von Medikamenten berücksichtigt werden. Vor Operationen absetzen.



DER
TREMELLA
VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen,
Hintergrundwissen, neu auf
unserer Vereinswebsite.

PODCAST
ZUM THEMA



Ein Chinese in Wien macht im Wienerwald eine Entdeckung, die ihn jubeln lässt. Er findet einen Reishi Pilz an einem Buchenstamm. Für ihn ein absolutes Wunder. Im China seiner Kindheit hatte jede Familie eine Kräuterapotheke für viele kleine und große Probleme des Alltags. Darin lag auch immer ein Reishi – bzw. Ling Zhi, wie man in China sagt – griffbereit. Die Tante nahm ihn, wenn sie vor einer Prüfung Unruhe in der Magenregion verspürte oder vor Aufregung nicht schlafen konnte. Die Mutter nahm ihn, wenn ihr Alltag anstrengend oder ihr Immunsystem angegriffen war. Die Großmutter verehrte ihn, weil er gegen ihre Gelenkschmerzen half. Der Großvater schätzte ihn für seine Prostata und sein Herz, der Vater glich damit seine Leber wieder aus, wenn er mit Geschäftspartnern feiern gehen musste. Es gibt also zahlreiche gute

Der Reishi ist der bekannteste, begehrteste, am meisten erforschte "König der Heilpilze". Seit 4000 Jahren schreibt man ihm lebensverlängernde, rundum positive Wirkungen zu, vor allem in Asien, in China, Japan und Korea, wo der Pilz nahezu verehrt wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Universalpilz

Der Baumpilz ist essbar, aber kein Speisepilz, und wächst auf Baumstämmen. Er gilt als Universalpilz, da er die Balance aller Organe verbessert und direkt auf der Ebene der Regulation arbeitet. Er stärkt Kraft und Ausdauer. Deshalb ist er auch für den Langzeiteinsatz bestens geeignet.

Verzögert das Altern, stärkt das Gedächtnis

Als "Pilz des langen Lebens" fördert der *Reishi* die Sauerstoffaufnahme und steigert die Ausdauer, vitalisiert und kräftigt, fördert die Regeneration und gilt als wichtiger Jungbrunnen in der TCM. *Reishi* enthält viele Antioxidantien wie das Enzym Superoxiddismutase, das entgiftet und freie Radikale unschädlich macht. Bei regelmäßiger Einnahme

wirkt er verjüngend, reduziert sogar Altersflecken und stärkt die kognitiven Funktionen des Gehirns wie etwa das Gedächtnis.

Meditationspilz taoistischer Mönche

Taoistische Mönche setzen den *Reishi* ganz bewusst ein, um Ruhe und Gelassenheit als Voraussetzung für die Meditation zu erreichen. Da ist etwas Wahres dran, wie westliche Wissenschaftler herausfanden: Der

Pilz hat einen beruhigenden Effekt auf das Zentralnervensystem, indem er GABA, den Spannungsbotenstoff, aktiviert. Das wirkt sich positiv bei Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung und Ängsten aus.

Löst Blockade im Lebermeridian

In der TCM formuliert man die beruhigende, lösende Eigenschaft etwas anders. Die Leber-Qi-Stagnation ist eine Blockade im Qi-Fluss des Lebermeridians, meist ausgelöst durch Stress und/oder intensive Emotionen wie Ärger, unterdrückten Zorn, Frustration oder auch Eifersucht. Sie blockieren den Energiefluss im Lebermeridian und verursachen Symptome wie Reizbarkeit, massive Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung und Hitze. Im Hintergrund sind Dinge, über die man nicht spricht, die den Geist aber nicht zur Ruhe kommen lassen. Das Qi wird dadurch überaktiv und blockiert. Der *Reishi* wirkt sich günstig bei einer Leber-Qi-Stagnation aus, kann die Neigung

dazu bei langfristigem Einsatz sogar korrigieren und hilft bei der Stressanpassung. Die Stresshormonausschüttung kann schnell wieder heruntergefahren werden. Dadurch schont er die Nerven, aber auch den gesamten Organismus. Denn Stress spielt bei sehr vielen Erkrankungen mit.



Verzehrt man Ling Zhi über eine längere Periode, erhöht sich die Intelligenz und die Vergesslichkeit verschwindet. Die Flinkheit des Körpers wird nicht enden, und die Jahre verlängern sich zu solchen von unsterblichen Feen.

Li Shih-Chen (1578 n. Chr.)

Stärkt die Leber und hilft der Haut

Der verbesserte Fluss im Lebermeridian wirkt sich auch auf die Funktionen der Leber vorteilhaft aus. Der *Reishi* ist eines der bekanntesten Lebermittel und wird zur Stärkung, zum Schutz und zur Entgiftung der Leber eingesetzt. Müdigkeit, das Leitsymptom einer überlasteten Leber, lässt nach. In einer Studie besserte sich sogar chronische Hepatitis bei 92 Prozent der 355 Teilnehmer. Der *Reishi* ist auch günstig bei entzündlichen Hauterscheinungen mit Leberbeteiligung wie Neurodermitis.

Senkt Histamin bei Allergien

Außerdem hemmt der Pilz die allergische Komponente bei Neurodermitis. Er wirkt stark entzündungshemmend und senkt Histamin schon unmittelbar bei der Ausschüttung. Das wirkt sich bei Heuschnupfen genauso positiv aus wie bei Nesselausschlag. Indem der *Reishi*-Pilz die überschießende Histaminproduktion bremst, schafft er speziell in der Allergiezeit Linderung bei allen Allergietypen, ganz besonders auch bei Nahrungsmittelallergien. Eine japanische Studie aus dem Jahr 1985 zeigte sogar Heilung bei Kon-

taktallergien und Nierenschäden durch allergisch erhöhte Eiweißmengen im Blut.

Unterstützt gegen Viren

Wie alle Vitalpilze stärkt auch der *Reishi* das Immunsystem und ist besonders bei reduziertem Immunstatus infolge chronischer Erkrankungen wirksam. In der klassischen TCM setzt man ihn aber nicht unmittelbar bei akutem Ausbrechen eines Erregers ein, sondern erst danach oder in chronischem Verlauf, um den Erreger nicht damit zu stärken. Im Westen nimmt man es hier nicht so genau und schätzt seine unterstützende antivirale Wirkung etwa bei Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber), Herpes simplex, Herpes zoster, HIV, Hepatitis A, B und C, Influenza, Covid-19 – um nur einige wenige zu nennen. Vermutlich ist die antivirale Wirkung auf die Steigerung der Interferonproduktion zurückzuführen.

Stärkt gegenüber Bakterien und Pilzen

Gegen Bakterien kann der *Reishi* ebenfalls hilfreich sein, wie Tests mit Zellkulturen zeigten, in denen es gelang, folgende Bakterien zurückzudrängen: *Bacillus cereus* (Durchfall, Erbrechen, Lungenentzündung), *Streptokokken* (Angina), *Staphylokokken* oder *Escherichia coli* (Blasenentzündung, Durchfall, Übelkeit). Sogar Pilzbelastungen mit dem Schimmelpilz *Aspergillus niger*, der Allergien verursachen kann, oder *Candida albicans* (Darmpilz, Scheidenpilz) kann der *Reishi*-*Vitalpilz* hemmen.

Moduliert das Immunsystem

Außerdem werden mit dem *Reishi* diverse Autoimmunerkrankungen erfolgreich begleitet, indem er, wie Vitalpilze generell, modulierend wirkt, die Immunantworten balanciert und somit überschießende Reaktionen dämpft. Erfolge gibt es etwa bei Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematoses oder Sklerodermie. Bei Hashimoto-Thyreoiditis ist er aber weniger geeignet als etwa der *Cordyceps Vitalpilz*.

Lindert Gelenkentzündungen

Der *Reishi* verfügt über besonders viele Triterpene – mehr als hundert verschiedene wurden bisher analysiert. Sie haben dem Cortison ähnliche, entzündungshemmende Wirkungen. Schmerzhafte Gelenkentzündungen

dungen lassen sich deshalb mit dem *Reishi* etwas lindern. Er senkt auch den Harnsäurespiegel bei Gicht, ist vorbeugend sowie bei akuten Entzündungsschüben hilfreich.

Hilfreich gegen Arteriosklerose

Die positive Wirkung des *Reishi* auf Herz, Kreislauf und Gefäße ist ebenfalls auf seine Triterpene zurückzuführen. Sie wirken gefäßerweiternd und stressausgleichend bei psychisch bedingten Blutdruckbeschwerden. In Japan und den USA durchgeführte Forschungen zeigen blutdrucksenkende und thrombosevorbeugende Wirkung. Der Pilz senkt den arteriellen Blutdruck vergleichbar mit ACE-Hemmern, jedoch ohne Nebenwirkungen, senkt LDL-Cholesterin, hebt HDL-Cholesterin und hemmt die Thrombozytenaggregation (Blutgerinnung), wodurch die Fließfähigkeit des Blutes verbessert wird. Unter anderem ist das günstig bei Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sowie bei Tinnitus, jedoch nicht bei Einnahme von Blutverdünnern und vor Operationen.

Unterstützt das Herz

Das Herz profitiert vom *Reishi*, da er die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht, die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln und die Durchblutung der Herzkranzgefäße verbessert, den Blutdurchfluss erhöht und den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels verringert. Der *Reishi* kann auch günstig sein bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen und Herzrasen. In der TCM baut der *Reishi* das Herzblut wieder auf und stärkt das Herz-Qi. Herzblut-Mangel entsteht durch Stress, Hektik, Schlafmangel, viel Computerarbeit, viel Fernsehen, übermäßiges Schwitzen, Blutverlust, scharfe, erhitzen Gewürze, Rauchen, viel Kaffee, zu wenig Essen und chronische Krankheiten. Es kommt zu Herzklopfen, Extra-Herzschlägen, Aussetzern, Schreckhaftigkeit, lebhaften Träumen, Sprechen im Schlaf, Einschlafproblemen, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen, Müdigkeit und Erschöpfung.

Reizt nicht bei Burnout

Der *Reishi* verhilft zu mentaler und emotionaler Regeneration, fördert erholsamen Schlaf, überreizt nicht und ist ein Garant für langsame, aber gründliche Erholung. Dazu trägt auch bei, dass er laut TCM das Leber-Blut und Herz-Blut wieder aufbaut und den Qi- und Blutfluss im Lebermeridian unterstützt.

Krebsbegleitung mit dem Reishi Vitalpilz

Vitalpilze sind in Asien aus der Krebsbegleitung nicht wegzudenken. Bei Patienten, die *Reishi* in Kombination mit Chemotherapie bzw. Bestrahlung erhielten, ging der Tumor unter der Behandlung stärker zurück als bei Patienten, die nur mit schulmedizinischen Methoden behandelt wurden, und ihre Lebensqualität verbesserte sich. *Reishi* wird in Asien bei hormonabhängigem Brustkrebs eingesetzt. In Japan wird er von der Regierung zur Krebsbegleitung und Krebsnachsorge empfohlen und es spricht auch vieles dafür, im Westen Vitalpilze und Chemotherapie zu verbinden, vor allem bei Lungenkrebs. Es wurde gezeigt, dass der *Reishi* die Empfindlichkeit der Lungenkrebszellen gegenüber Chemotherapie fördert bzw. wiederherstellt, wenn eine Therapieresistenz eingetreten ist.

Unsere Erfahrungen bei an Krebs erkrankten Hunden waren bisher bemerkenswert. Zusammen mit *Papayablatt* haben wir einige überraschende Remissionen erlebt.



ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der *Reishi* wird bei allen Krebserkrankungen, Allergien, zur Stärkung des Immunsystems, bei Halsschmerzen, Erkältungen, Katzenschnupfen oder FIP (Feline Infektiöse Peritonitis) eingesetzt. Er hemmt Bakterien und Viren und verbessert das Blutbild (v. a. Erythrozyten und Leukozyten). Er verbessert Kraft und Ausdauer, dient zur Leberstärkung bei allen Erkrankungen der Leber, unterstützt bei Stoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Herzrhythmusstörungen, Hufrehe, Haut- und Fellerkrankungen, Rheuma und anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie bei verschiedenen Entzündungen (z.B. des Auges und des Schleimbeutels). Der *Reishi* hilft bei der Wundheilung, eosinophilem Granulom, bei Wasser in der Lunge, Übergewicht und stärkt alte Tiere.

Husten- und schleimlösend

Vielen hilft der *Reishi* bei Husten, Asthma und Bronchitis, denn auch die Lunge profitiert maßgeblich vom *Reishi*. Er stärkt das Lungen-Qi, verbessert damit ihre Funktion. Weitere Atemwegserkrankungen wie COPD können ebenfalls gelindert werden. Ein großer Segen ist der *Reishi* für Raucher. Studien zeigen einen Rückgang von durch das Rauchen bedingten Symptomen.

Weitere Wirkungen:

- Unterstützt bei Magenproblemen
Vor allem bei nervlich bedingter Gastritis, Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren
- Schützt vor Strahlenbelastung
Durch Röntgen- und UV-Strahlen bei langen Flugreisen, bei Röntgenuntersuchungen und Strahlentherapie
- Hilft der Prostata
Als natürlicher 5-Alpha-Reduktase-Hemmer und Aromatase-Hemmer unterstützt er, wenn eine Prostatavergrößerung vorliegt, bei Prostatakrebs und wirkt entzündungshemmend bei nicht-bakterieller Prostatitis.
- Unterstützt die Gebärmutter
Fördert deren Funktion und stärkt die Sexualfunktion.

Zu beachten

Beim Einsatz von *Reishi* kann man kaum etwas falsch machen. Die TCM wendet ihn allerdings nicht in einem ganz akuten Füllzustand, mit viel Hitze, Trockenheit oder Stagnation an, sondern eher bei einem Leere-Zustand mit einem Mangel an Energie (Qi) und Substanz (Yin). Der Pilz ist nicht geeignet in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Einnahme von Blutverdünnern. Eine Woche vor einer Operation absetzen.



Erfahrungen, Fallberichte, Hintergrundwissen, neu auf unserer Vereinswebsite.

FA FRAGEN & ANTWORTEN

Meine Schwester (26) hat seit zwei Jahren Asthma. Kann man ihr helfen?

FA Wenn es Asthma ist, das bei Anstrengung auftritt, dann sind Omega-3-Fettsäuren, vor allem *Krillöl*, sehr bewährt und dazu der *Cordyceps Vitalpilz*, da Asthma und Atemnot nach Anstrengung in der TCM typisch für eine "Nieren-Leere" sind, die der *Cordyceps* bessert. Allergisches Asthma reagiert sehr gut auf *Schwarzkümmelsamen*, den es als Kapseln gibt. Eventuell kombiniert man ihn noch mit dem Histamin senkenden *Reishi Pilz* zusätzlich, denn bei allergischem Asthma sind das Lungen-Qi und Nieren-Qi geschwächt und wenn das Lungen-Qi stagniert, ruft das die Atemnot hervor. Eine TCM-Ernährungsberatung ist sehr zu empfehlen.

Welche Naturmittel können bei Bandscheibenproblemen unterstützen?

FA *Bambus* sorgt durch seinen hohen Siliziumgehalt für bessere Elastizität der Bandscheiben und trägt zum Schutz vor Austrocknung bei. Die Mischung *Chondroitin* mit *MSM* und *Glucosamin* kann ebenfalls günstig sein, da Chondroitin den Aufbau des Kollagentyps II fördert, aus dem Bandscheiben bestehen. *MSM* wirkt zusätzlich entzündungshemmend und *Glucosamin* ist ebenfalls am Kollagen der Bandscheiben und vor allem an deren Flüssigkeit beteiligt. Das Wasser im Gallertkern der Bandscheiben ist entscheidend für die Elastizität und Stoßdämpferfunktion. Dieser Flüssigkeitsgehalt schwankt im Tagesverlauf: Tagsüber wird unter Druck Flüssigkeit herausgepresst, während die Bandscheiben nachts im Schlaf Flüssigkeit und Nährstoffe aufsaugen. Darum soll man die Einnahme der Nährstoffe abends nicht vergessen.

Womit kann man nach Chemotherapie das weiße Blutbild wieder schneller regenerieren?

FA Einige Natursubstanzen haben sich hier ganz besonders bewährt. Etwa die *Katzenkralle* oder die *Astragalus Wurzel*, die auch die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen fördert. Der *Agaricus blazei murrill*, der *Reishi* oder der *Auricularia Vitalpilz* fördern ebenfalls die Nachbildung weißer Blutkörperchen und man kann jeden davon wählen (nur nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder vor Operationen).

Was ist das effektivste Mittel gegen grippalen Infekte?

FA Das ist wahrscheinlich das *Baikal Helmkraut* gemischt mit *Andrographis*, weil nicht nur der Erreger massiv bekämpft wird und sich die Entzündung rasch legt, auch Hitze (Fieber) wird ausgeleitet. Die lästigen Grippe-symptome gehen schnell zurück, dafür ist *Andrographis* bekannt. Die Mischung ist einfach genial bei grippalem Infekt. Viele schätzen auch den *Sternanis*, vor allem bei Schnupfen und Husten, weniger bei Fieber, da *Sternanis* wärmend wirkt.

Ich habe starken Eisenmangel durch heftige Blutungen, offenbar durch den Wechsel, der sich bereits ankündigt. Ich vertrage Eisenpräparate aber nicht gut im Magen, gibt es etwas anderes?

FA *Eisen-Chelat* ist geeigneter als andere Eisenverbindungen, weil es besser im Darm transportiert und aufgenommen wird. Es wird viel seltener nicht vertragen. Ist es aber doch der Fall, dann kann man etwa *Moringa* probieren, das zugleich reich an Eisen und an Mangan ist. Mangan hat ähnliche Funktionen im Körper und unterstützt indirekt den Eisenstoffwechsel. Manganmangel kann deshalb zu Eisenverwertungsstörungen führen, daher kommt es bei Eisenmangel mit der Zeit auch zu Manganmangel und beide Nährstoffe in einem Naturmittel zur Hand zu haben, macht doppelt Sinn. Mit *Moringa* erholt sich außerdem der Hämoglobinwert sehr schnell. Sollten Sie die "Ankündigung des Wechsels" auch durch Schlafprobleme bemerken, könnten Sie *Ashwagandha* probieren. Die Anti-Stress-Pflanze ist nicht

nur eisenreich, sie bessert auch Stimmungsschwankungen, Angstzustände und Hitzewallungen, kann den Hormonhaushalt positiv beeinflussen, indem der Cortisolspiegel reguliert, die Funktion der Schilddrüsenhormone unterstützt und der Progesteronspiegel durch weniger Stress geschont wird. Was auch noch sehr empfehlenswert ist, ist *Astragalus mit Goji Beere* und *Angelika sinensis*. Alle drei Natursubstanzen bauen Blut auf. Vier Monate Einnahme sind empfohlen, da das rote Blutbild so lange zur Regeneration benötigt. Es wird sowohl das weiße als auch das rote Blutbild verbessert sowie die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen verbessert.

Was kann man gegen *Helicobacter pylori* machen?

Brokkoliextrakt wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen *Helicobacter pylori*, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs. In Studien eliminierte sein Sulforaphan selbst solche *Helicobacter*-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren. Der *Hericium Vitalpilz* oder der *Zunderschwamm* wirken ebenfalls gegen *Helicobacter pylori*, kräftigen und schützen Schleimhäute, bessern Gastritis. Sehr bewährt sind auch *Schwarzkümmelsamen Kapseln*. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der *Helicobacter* im Stuhl. Bitte nach sechs Wochen nachprüfen, ob es geklappt hat. Sicherheitshalber mindestens zwei der empfohlenen Natursubstanzen kombinieren.

Meine betagte Mutter hat Rückenschmerzen, schwache Knie, ist sehr ängstlich und hat häufig Blasenentzündungen. Hilft etwas gegen all diese Probleme?

FA Tatsächlich lässt sich in den Symptomen ein Muster erkennen. Nieren-Qi-Mangel! Dagegen hilft der *Cordyceps Vitalpilz*. Die Ursache ist wohl bei Ihrer Mutter das Alter, aber auch Jüngere können an Nieren-Qi-Mangel leiden, und zwar aufgrund von Erschöpfung, Stress, Schlafmangel, körperlicher Anstrengung, ausschweifendem Lebensstil, chronischen Krankheiten, starkem Schwitzen, Blutverlust und zu vielen erhitzen oder scharfen Lebensmitteln.



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 **NEU** Podcast-Episoden

Premium-Mitgliedschaft : 70,- Euro jährlich

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

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

Bankdaten:

Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E027

IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202

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

Vorname:	Nachname:
Straße Nr:	PLZ Ort:
Telefon:	E-Mail:
☐ 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 natursubstanzen.com mit diesen Inhalten: - Archiv aller Ausgaben bisher erschienener LEBE-Magazine - BLOGs der einzelnen LEBE-Artikel - Infoblätter zu rund 100 Natursubstanzen und rund 50 Kolloiden und Monoatomaren Werkstoffen - Kurzfassungen und Download-Fassungen - Eine Indikationsliste zum Nachschlagen von Therapieempfehlungen - Kurzübersichten dazu (Was hilft wo, wo hilft was) - Schulungsvideos zu Natursubstanzen, Kolloiden und Grundlagen der TCM - Der neue Podcast zum LEBE-Magazin	
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com):	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 (info@natursubstanzen.com) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

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

LIEBE NATURFREUNDE!

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

„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

		»NATURSUBSTANZEN VON A-Z« »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			
		»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			

„Podcast zum LEBE-Magazin“ **NEU**

			»Vertiefende Inhalte zu Natursubstanzen« »Erfahrungen« »Hintergrundwissen«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger Benjamin Ehrenberger, BSc Theresa Klein, BA, BSc			

„Workshop VITALPILZE“ **NEU**

	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 Vitalpilzen 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 natursubstanzen.com



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 3111387 | werktags von 8 - 12h

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Nähere Informationen erhalten Sie unter natursubstanzen.com





Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung



Kolloide

Bismut	100 ml	€ 45,90
Bor	100 ml	€ 45,90
Chrom	100 ml	€ 44,90
Eisen	100 ml	€ 44,90
Fullerene	100 ml	€ 44,90
Germanium	100 ml	€ 45,90
Glyko	100 ml	€ 29,90
Gold	100 ml	€ 45,90
Indium	100 ml	€ 45,90
K6 Mix	100 ml	€ 45,90
Kalium	100 ml	€ 44,90
Kalzium	100 ml	€ 44,90
Kobalt	100 ml	€ 44,90
Kupfer	100 ml	€ 44,90
Lithium	100 ml	€ 45,90
Magnesium	100 ml	€ 44,90
Mangan	100 ml	€ 44,90
Meteoreisen	100 ml	€ 44,90
Molybdän	100 ml	€ 44,90
Natrium	100 ml	€ 44,90
Nickel	100 ml	€ 44,90
Palladium	100 ml	€ 45,90

Platin	100 ml	€ 45,90
Schwefel	100 ml	€ 44,90
Selen	50 ml	€ 56,50
Silber	100 ml	€ 28,90
Silizium	100 ml	€ 44,90
Tantal	100 ml	€ 44,90
Titan	100 ml	€ 44,90
Vanadium	100 ml	€ 44,90
Wolfram	100 ml	€ 44,90
Zink	100 ml	€ 44,90
Zinn	100 ml	€ 44,90

Kolloide Nachfüllpack

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

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

Kolloide | Mini Edition

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

Monos

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



Monos - Monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

Non Food

Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda	€ 18,60
Winkelrute	€ 41,90
Körbler Universalrute	€ 39,00
Öko Tensor Klassik	€ 49,00
transformer intense	310 g € 49,90
natürliches Energetikum – Konzentrat	
transformer profi	5,2 kg € 139,90
natürliches Energetikum	
Aqua-Sinus-Plus (ASP) Mini	€ 425,00
3-fach-Wasserharmonisierung	

Akaija und Suzy Ama

Akaija Aurahealer Bild	
Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm	€ 19,60
Akaija Anhänger	
Sterling Silber 1,9 cm	€ 69,00
Sterling Silber 2,2 cm	€ 79,00
Akaija Anhänger Gelbgold	€ 325,00
8 Karat 1,9 cm	
Suzy Ama Schmuckanhänger	€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge	
mit Amethysten / Bergkristallen	

Genussmittel

Meersalz - naturbelassen	1 kg	€ 10,90
handgeschöpft aus der Bretagne		

CAFÉ KOGI

CAFÉ KOGI ALUNA Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ALUNA gemahlen	250 g	€ 10,90
CAFÉ KOGI SEIVAKE Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESHI Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESHI gemahlen	250 g	€ 10,90



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
Akazienfaser Pulver	360 g	€ 30,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 35,90
Aminosäure Glycin Pulver	600 g	€ 26,90
Aminosäure Lysin	180 Kps.	€ 29,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 31,60
Aminosäure Tryptophan	180 Kps.	€ 31,60
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+Olivenblattextrakt	60 Kps.	€ 39,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+Olivenblattextrakt	180 Kps.	€ 99,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+ExoBDNF®+Anthocyane	60 Kps.	€ 43,90
Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis+ExoBDNF®+Anthocyane	180 Kps.	€ 99,90
Ashwagandha	90 Kps.	€ 25,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 57,90
Bambus Mix	180 Kps.	€ 39,90
Baobab Pulver	270 g	€ 30,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 22,90
Brahmi	90 Kps.	€ 27,90
Brennnessel	180 Kps.	€ 24,90
Brokkoliextrakt	90 Kps.	€ 29,90
Buntnessel	90 Kps.	€ 37,90
Chlorella	280 Plg.	€ 31,90
Chondroitin+MSM+Glucosamin	90 Kps.	€ 38,90
Chondroitin+MSM+Glucosamin	180 Kps.	€ 65,90
Cissus	90 Kps.	€ 28,00
Cissus	180 Kps.	€ 47,90
Cistus	80 g	€ 22,90
Curcuma	90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 42,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 24,90
Endothel	60 Sach.	€ 49,90
Enzyme	90 Kps.	€ 35,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	60 Kps.	€ 23,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	180 Kps.	€ 54,90
Fenchel grün ganz	100 g	€ 6,50
Gerstengrassaftepulver	123 g	€ 34,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 29,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 29,40
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Ingwer	90 Kps.	€ 29,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 28,00
Kapuzinerkresse + Meerrettich	180 Kps.	€ 29,90
Katzenkrallen	90 Kps.	€ 26,90



Krillöl Premium | 60 Kps.

+ 6 mg Astaxanthin/ Tagesdosis € 57,90

Krillöl Premium | 80 Kps.

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

Krillöl Premium | 100 Kps.

+ 6 mg Astaxanthin/ Tagesdosis € 86,90

Koriander ganz	100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel ganz	100 g	€ 9,90
Lactobac	60 Kps.	€ 32,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 27,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 29,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 29,90
Magnesium Komplex 5 in 1	90 Kps.	€ 23,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 29,90
Mate Tee gerebelt	250 g	€ 20,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 35,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 35,90
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 gerebelt	250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan	60 Sach.	€ 39,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 32,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 32,70
Rosmarin	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 35,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Schwarzkümmelsamen	180 Kps.	€ 27,90
Selen+L-Cystein+L-Methionin	60 Kps.	€ 22,90
Selen+Jod+L-Phenylalanin	60 Kps.	€ 22,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 32,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 35,90
Spirulina	180 Kps.	€ 35,90
Sternanis	90 Kps.	€ 24,90
Sternanis	180 Kps.	€ 39,90
Tausendguldenkraut	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Triphala Pulver	140 g	€ 15,90
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 D 1000 IE	90 Kps.	€ 42,90
aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 23,90
Weißdorn Extrakt	90 Kps.	€ 23,90
Yams	90 Kps.	€ 28,00
Zink	90 Kps.	€ 28,00

lebe natur® Vitalpilze

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

lebe natur® Kuren

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

Öle / Öle für Anwendung

Baobaböl	100 ml	€ 24,90
Baobaböl	100 ml	
Baobaböl Package	+30 ml	€ 35,90
CBD-Öl 10%	10 ml	€ 70,00
Ayurveda-Massageöl Kapha	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Pitta	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Vata	200 ml	€ 29,90

lebe natur® Testsätze

Testsatz lebe natur® Teil 1	1 Stk.	€ 52,70
Testsatz lebe natur® Teil 2	1 Stk.	€ 46,70

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Ayurveda Body&Soul Reinigungskur



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

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



Bezugsquelle