

LEBE

natürlich

AUSGABE

01²⁶

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

**11
FRÜHLINGS
TIPPS**

MIT DER NATUR ERWACHEN

**OMEGA-
3-ÜBER
DOSIERUNG**

GEFAHR FÜRS HERZ?

**PILZ
PORTRÄTS**

AURICULARIA UND
POLYPORUS

**ASHWA
GANDHA**

PFLANZENKRAFT
GEGEN ÄNGSTE

**DAUER
ERKÄLTET**

LIEGT ES AM
LYMPHFLUSS?

**FRAUEN
HEIL
KRÄUTER**

ZYKLUS, PMS UND
WECHSELJAHRE

**ALLER
GIE
BESIEGEN**





WAS BEI ALLERGIEN EINE ROLLE SPIELT

16



11 FRÜHLINGS TIPPS

MIT DER NATUR ERWACHEN

12



DAUER ERKÄLTET

LIEGT ES AM LYMPHFLUSS?

15



FRAGEN & ANTWORTEN

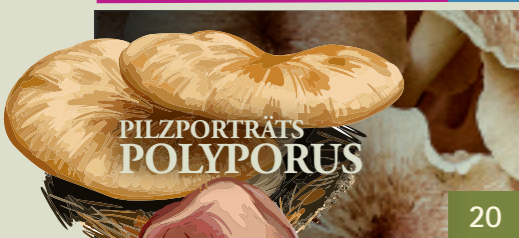
26



KOLLAGEN

WAS JEDER WISSEN SOLLTE

24



PILZPORTRÄTS POLYPORUS

20



OMEGA-3-ÜBER DOSIERUNG

GEFAHR FÜRS HERZ?

08



PILZPORTRÄTS AURICULARIA

22



ASHWA GANDHA

PFLANZENKRAFT GEGEN ÄNGSTE

07

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Das Thema Stress zieht sich wie ein roter Faden durch diese Ausgabe des LEBE-Magazins. Das war gar nicht beabsichtigt, fällt uns jetzt aber auf. Ob bei Hormonschwankungen der Frau, Allergien oder Ängsten, Stress spielt immer mit und erhöht das Risiko für viele Erkrankungen. Laut Umfragen leiden bis zu 80 % aller Menschen in Österreich, Deutschland und der Schweiz unter Stress. Darum sei hier gesondert auf unseren ersten "Psychologen-Podcast" hingewiesen, der Hilfestellung geben soll in Bezug auf Stressbewältigung und Aufbau von echter Stressresilienz. Wissenserweiternde Podcasts gibt es ebenso zu den beiden Pilzporträts über den Polyporus und den Auricularia Vitalpilz. Auf unserer Vereinswebsite natursubstanzen.com finden Sie noch viel mehr Podcast-Themen, die Sie vielleicht interessieren werden.

Außerdem widmen wir uns in dieser Ausgabe besonderen Tipps zum Frühlingsbeginn, informieren über Hintergründe zum Kollagenaufbau und gehen den Fragen nach, ob eine Überdosierung mit Omega-3-Fettsäuren eine Gefahr fürs Herz darstellt und Dauererkältung an gestörtem Lymphfluss liegen kann.

In den nächsten Wochen lohnt es sich überhaupt einen Blick auf unsere Vereinswebsite zu werfen. Wir stehen kurz vor der Fertigstellung einer völlig neuen Seite, übersichtlicher, attraktiver als bisher, wie wir hoffen. Wir haben viel Eifer hineingesteckt und freuen uns, wenn Menschen durch unsere naturheilkundlichen Tipps zu mehr Gesundheit und Eigenverantwortung finden. Denn die Natur ist der beste Heiler, nützen wir ihre Schätze!

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.



HERZLICHST IHRE DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

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

FRAUEN HEILPFLANZEN

Rotklee, Yams und Mönchspfeffer sind natürliche pflanzliche Mittel, die statt synthetischen Hormonen genutzt werden können. Ihr Einsatz geht schon so weit zurück, dass der Ursprung ihrer Anwendung im Dunkeln liegt. Trotz widriger Umstände in der Geschichte, die mit dem Versuch verbunden war, das weibliche Wissen auszulöschen, greifen Frauen auch heute noch nach ihnen. Zurecht. Jede der drei Frauenheilpflanzen hat ihren Wirkschwerpunkt und agiert im Verbund balancierend auf das wichtige Verhältnis von Östrogen zu Progesteron.

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

Sie sind zwar nicht die einzigen, doch sehr bekannte und gut untersuchte Frauenheilpflanzen. Natürliches ist zu recht beliebt, denn die Vorteile überzeugen: Sie sind sanft ausgleichend und oft schnell wirksam. Der Rotklee beispielsweise enthält Isoflavone, das sind Phytoöstrogene mit einer dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähnlichen Struktur. Die Yams-Wurzel enthält Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron, wodurch der

Progesteronspiegel im Körper positiv beeinflusst werden kann. Der Mönchspfeffer enthält Diterpene, wodurch er leicht erhöhtes Prolaktin senkt und Progesteron erst wieder richtig gebildet werden kann.

DER ÖSTROGEN-FORDERNDE ROTKLEE

Bei Östrogenmangel verliert die Regel ihre Regelmäßigkeit. Es können alle möglichen



Stress stiehlt Progesteron, weil es für die Bildung von Stresshormonen herangezogen wird.

FALLBERICHT: Hitzewallungen, Schleimhauttrockenheit im Wechsel

FRAU, 52, kam ein Jahr davor in den Wechsel, hat Hitzewallungen nachts und leidet unter Scheidentrockenheit. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* zusammen mit etwas *Baobaböl* (über Nacht mit einer nadellosen Spritze appliziert) regeneriert die Schleimhaut.

Zyklusstörungen auftreten, darunter unregelmäßige, ausbleibende, zu starke, langandauernde oder zu schwache Blutungen. Denn Östrogen ist ein wesentliches Hormon für die Regulierung des Menstruationszyklus. Wenn der Östrogenspiegel zu niedrig ist, kann der Schleimhautaufbau in der ersten Zyklushälfte nicht korrekt oder gar nicht stattfinden, was zu den Zyklusstörungen führt.

HITZEWALLUNGEN BEI ÖSTROGENABFALL

Im Wechsel kommt es zuerst zu einem Progesteronmangel und danach auch zu einem Östrogenmangel. Die Wärmeregulation des Körpers wird dadurch beeinträchtigt, Hitzewallungen und Nachtschweiß treten auf. Oft auch Schlafstörungen, da ein niedriger Östrogenspiegel zu einer verminderten Produktion von Melatonin führt. Es ist Zeit für Rotklee, damit der Übergang in die nächste Lebensphase erleichtert wird.

POSTMENOPAUSALE VERLUSTE

Durch den nun ständig niedrigen Östrogenspiegel nach dem Wechsel verliert der weibliche Körper einige Schutzfunktionen, die ihn durch die fruchtbaren Jahre begleitet haben. Östrogen hemmt den Knochenabbau und förderte den Knochenaufbau, erweiterte die Blutgefäße, senkte den Blutdruck, schützte vor Herzinfarkt, wirkte stimmungsaufhellend und günstig auf den Blutzuckerspiegel, förderte die Lungenfunk-

tion, verstärkte die Darmbewegungen und sorgte für eine gute Darmfunktion sowie für pralles Gewebe, glatte Haut und gut befeuchtete Schleimhaut durch Wassereinlagerung. Stattdessen machen sich jetzt Bluthochdruck und Scheidentrockenheit – bei manchen mit hoher Empfindlichkeit, Juckreiz und Schmerzen, erhöhter Anfälligkeit für Unterleibs-Infektionen – bemerkbar. Viele leiden auch unter häufigem Harndrang, schlechter Knochendichte, Osteoporose sowie trockener, dünnerer und weniger elastischer Haut mit sichtbaren Falten.

VIELES DEUTET AUF KREBSSCHUTZ HIN

Man kann all dem mit Isoflavonen kurmäßig gegensteuern, sollte aber nach dem Wechsel drei Monate Einnahmezeit nicht überschreiten. An sich gelten Isoflavone aber als sicher. In Humanstudien wurden zahlreiche nützliche antientzündliche sowie antikanzerogene Eigenschaften entdeckt. Es gibt Hinweise, dass Rotklee-Isoflavone den programmierten Zelltod (Apoptose) anstoßen und Krebszellen damit sogar eliminieren können. Der Rotklee gilt schon sehr lange als schützend bei Brust-, Prostata- und Gebärmutterkrebs. Denn Isoflavone docken eher an dem schützenden Östrogenrezeptor ER-beta an und aktivieren ihn, was in der Regel zu wachstumshemmenden Effekten im Brustgewebe führt. Körpereigenes Östrogen hingegen bindet am Östrogenrezeptor ER-alpha

DIE AUFGABEN VON ÖSTROGEN

- Reifung der Geschlechtsorgane
- Erhöhte Spiegel in der 1. Zyklushälfte
- Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut für eine Schwangerschaft
- Feuchtigkeit und Widerstandsfähigkeit der Schleimhäute
- Gesunde Gefäßwand
- Knochenstabilität (Schutz vor Osteoporose)

in Brustdrüsenzellen, stimuliert es und fördert damit potentiell das Tumorwachstum. Wie die Datenanalyse mehrerer Studien gezeigt hat, haben Frauen, die regelmäßig eine höhere Menge an Isoflavonen aus Soja zu sich nehmen, sogar ein geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, da Isoflavone den stärker wirkenden körpereigenen Östrogenen sogar "den Platz wegnehmen".

ROTKLEE IN SICHERER DOSIS

Als sicher gelten Rotklee-Isoflavone laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), wenn die Dosis von maximal 43,5 mg Isoflavonen pro Tag und die Einnahme über drei Monate nicht überschritten werden. Für Frauen, die bereits an hormon-

abhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind, erkrankt waren oder ein genetisches Risiko dafür haben, ist die Datenlage bei konzentrierten Isoflavonen jedoch noch nicht ausreichend und die Anwendung bedarf jedenfalls ärztlicher Empfehlung. Trotzdem wollen wir auf Rotklee nicht generell verzichten, seine östrogenfördernde Wirkung im sicheren Dosisbereich wird einfach von vielen benötigt.

DIE PROGESTERON-FÖRDERNDE YAMS

In einer Pflanzenhormon-Mischung, die für viele geeignet sein soll, findet auch die Yams-Wurzel ihren verdienten Platz. Sie enthält Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron, wodurch der Progesteronspiegel im Körper positiv beeinflusst wird. Das ist extrem wichtig, denn Progesteron ist häufig im Hintertreffen. Etwa bei Stress, da Progesteron für die Bildung von Stresshormonen herangezogen wird. Wenn das der Fall ist, stimmt mitunter das Verhältnis zum Gegenspieler Östrogen nicht mehr und es kann zur Östrogendominanz kommen, was durchaus Gefahren birgt.

Je nach Zyklusphase muss das jeweils richtige Hormonverhältnis also gewahrt sein. Östrogen dominiert in der ersten Zyklushälfte, Progesteron, das auch Gelbkörperhormon genannt wird, in der zweiten. Dieses Verhältnis ist entscheidend für den Menstruationszyklus.

TYPISCH: ZWISCHENBLUTUNGEN UND PMS

Bei Progesteronmangel verliert die Blutung ihre Stabilität. Zwischenblutungen haben meist hier ihre Ursache. Denn Progesteronmangel führt zu einer verkürzten zweiten Zyklushälfte, da die Gebärmutter Schleimhaut nicht ausreichend stabilisiert wird und sich vorzeitig ablöst. Der Zyklus kann dadurch insgesamt unregelmäßig werden und PMS, das prämenstruelle Syndrom, hat hier seinen Ursprung. Der oft sehr schmerzhafte Blutungsbeginn mit Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme bietet ziemlich alles, was Frau so gar nicht braucht. Das kann schon in der Mitte des Zyklus beginnen. Der Bauch ist aufgebläht, Hände und Füße schwellen an und vorübergehend steigt das Gewicht an, im Unterleib macht sich ein Gefühl der Schwere oder Druck breit. Besonders gemein: Der Abfall des Progesteronspiegels in der zweiten Zyklushälfte ist zwar normal, doch scheint er besonders zur schlechten Stimmung beizutragen, da er den Sero-

toninspiegel senkt. Das Glücklichein fällt dann schwer und der Griff zur Schokolade wird für viele zur Erste-Hilfe-Maßnahme.

Chronischer Stress kann zu einem Anstieg von Prolaktin führen, was wiederum die Ausschüttung von Progesteron hemmt.

DIE AUFGABEN VON PROGESTERON

- Weiterer Aufbau, Auflockerung und optimale Durchblutung der Gebärmutter Schleimhaut
- Erhalt der Schwangerschaft nach der Einnistung
- Entspannt Muskulatur der Gebärmutter (gegen vorzeitige Wehen)
- Wenn keine Schwangerschaft eintritt, sinkt Progesteron, Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut, Eintritt der Regelblutung
- Auswirkungen auf allgemeines Wohlbefinden
- Beruhigender, angstlösender Einfluss auf die Psyche
- Schlaffördernd
- Beeinflusst den Blutzuckerspiegel und hebt die Körpertemperatur
- Wirkt natürlich entwässernd
- Begünstigt die Gewichtsabnahme, wirkt gegen Stress, der viszerales Bauchfett begünstigt
- Unterstützt die Schilddrüsenfunktion
- Trägt zur Entwicklung des Brustdrüsenorgans bei

HAUTPROBLEME UND RISIKO FÜR FEHLGEBURT

Bei Progesteronabfall kommt es häufig zu unreiner und im Wechsel auch zu dünnerer Haut. Denn Progesteron ist wichtig für die Hautregeneration und den Erhalt von Kollagen. Progesteron beeinflusst außerdem die Talgproduktion. Ein Mangel kann zu verstopften Poren und hormonell bedingter Akne führen, oft am Kinn und besonders in der zweiten Zyklushälfte. Auch Neurodermitis verschlechtert sich häufig. Fällt Progesteron ab, wird Östrogen zu hoch und das begünstigt Wassereinlagerungen, Myome und Eierstockzysten, die sich nach bisherigen

Rückmeldungen mit Rotklee und Yams oft verkleinerten oder ganz rückbildeten. Ein generell zu niedriger Progesteronspie-

FALLBERICHT: Zwischenblutungen, Gewichtszunahme

FRAU, 32, Zwischenblutungen und Stimmungstiefs ab dem Eisprung, leidet unter Gewichtszunahme. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* wirkt bereits im zweiten Einnahmemonat ausgleichend auf alle Beschwerden.

FALLBERICHT: Regelschmerzen, starke Blutung

FRAU, 34, leidet jeden Monat aufs Neue, da die Blutung sehr stark und schmerzhaft ist. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* bringt zunächst Linderung und in wenigen Monaten Beschwerdefreiheit.

gel, nicht nur in der zweiten Zyklushälfte, wo er physiologisch und eben normal ist, reduziert die Fruchtbarkeit und erhöht die Anfälligkeit für frühe Fehlgeburten.

WECHSELJAHR BESCHWERDEN MIT GEWICHTSPROBLEMEN

Im Wechsel fällt zuerst Progesteron ab, wobei Östrogen noch normal sein kann und dominant wird. Dann kann Progesteronmangel durch das Hormonungleichgewicht ebenfalls zu Hitze mit Schwitzen und Rötungen führen. Auch Schlafstörungen und Erschöpfung sind nicht selten, ebenso Wassereinlagerungen, die mit einem Überschuss an Östrogen in Verbindung stehen, genauso Gewichtszunahme, vor allem am

FALLBERICHT: Eierstockzyste

FRAU, 35, bekommt die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* ausgetestet und erfährt beim nächsten Arztbesuch nach sechs Monaten, dass sich ihre Eierstockzyste aufgelöst hat.

Bauch, Kopfschmerzen, Haarausfall, Libidoverlust oder vaginale Trockenheit. Progesteronmangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion verstärken, die ihrerseits den weiblichen Zyklus stört und dadurch den Progesteronspiegel weiter senkt.

WAS BRACHTE DIE MISCUNG ROTKLEE-YAMS BISHER?

Wir erhalten zu der Kombination Rotklee-Yams seit nunmehr 20 Jahren Rückmeldungen. Egal, ob es sich um Zyklusstörungen handelt, um zu lange, zu kurze, ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutungen, um hormonell bedingte Hautprobleme, Zysten, Myome oder die typischen Wechseljahrbeschwerden – überall konnte mit der Kombination Rotklee-Yams schon geholfen werden. Lassen sich diese Wirkungen noch mehr ausbauen? Was hier wirklich gut dazu passt, ist der Mönchspfeffer!

DER PROLAKTIN-SENKENDE MÖNCHSPFEFFER

Das Milchbildungshormon Prolaktin spielt in Fruchtbarkeit und Zyklus ebenfalls hinein, in negativer Weise. Denn es sollte nur in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht sein. Schon leicht erhöhte Prolaktin-Spiegel unterdrücken das Progesteron, hemmen dessen Aufgaben wie den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut oder den Eisprung. Erhöhte Prolaktin-Spiegel können die Eizellreifung beeinträchtigen, den Zyklus verlängern oder die Regelblutung ausbleiben lassen sowie bei der Endometriose mitspielen. Indem der Mönchspfeffer leicht erhöhtes Prolaktin senkt, kann Progesteron erst wieder richtig gebildet und das Verhältnis von Östrogen zu Progesteron harmonisiert werden.

WIRKSAM GEGEN PMS UND BEI KINDERWUNSCH

Durch verbesserte Progesteron-Bildung ist Mönchspfeffer eines der am häufigsten empfohlenen pflanzlichen Heilmittel gegen PMS und die damit verbundenen Beschwerden wie Reizbarkeit, emotionale Unruhe, Stim-

mungsschwankungen, Kopfschmerzen, gesteigerter Appetit, verschlechtertes Hautbild und vor allem zyklisches, oft schmerzhaftes Brustspannen. Klinische Studien zeigen, dass sich die PMS-Symptomatik bei vielen Frauen bereits nach einigen Wochen der Anwendung deutlich verbessert. Der Mönchspfeffer kann auch bei manchen Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch und Fehlgeburten in der Frühschwangerschaft durch schlechte hormonelle Bedingungen helfen. Wird Prolaktin reduziert und wieder



Ein Mangel an Progesteron kann sich durch PMS, Brustschmerzen, Zyklusstörungen und unerfüllten Kinderwunsch äußern.

mehr schleimhautaufbauendes Progesteron produziert, wird damit die hormonelle Voraussetzung für Eisprung und Einnistung verbessert. In der Naturheilkunde wird der Mönchspfeffer deshalb schon seit langem begleitend bei Kinderwunsch eingesetzt. Einen Nachteil hat er in diesem Fall aber: Die Libido lässt nach.

AUSLÖSER FÜR ERHÖHTES PROLAKTIN

Neben Schwangerschaft und Stillzeit, wo die Erhöhung gewollt ist, werden leicht erhöhte Prolaktin-Werte insbesondere bei chronischem Stress, wenig Schlaf, zu viel Sport, manchen Antidepressiva und Blutdruckmitteln oder Reizung der Brustwarzen beobachtet. In den Wechseljahren, bei Schilddrüsenunterfunktion, Anorexie und

FALLBERICHT: Regelschmerzen, PMS

FRAU, 26, Druck im Bauch ab dem Eisprung, Regelschmerzen, Brustspannen, Hautprobleme, was auf Progesteron-Mangel hindeutet. Sie probiert *Rotklee-Yams*, die Besserung ist aber nur gering. Erst mit *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* läuft der Zyklus normal ab.

nach langjähriger Einnahme der Antibabypille kann es ebenfalls dazu kommen. Beim PCO-Syndrom (PCOS) ist Prolaktin ebenfalls oft erhöht. Der Mönchspfeffer kann bei diesen Frauen den Zyklus normalisieren und die Fruchtbarkeit unterstützen.

HARMONISIERT IN DEN WECHSELJAHREN

Die letzten Regelblutungen in einem Frauenleben sind oft mühsam, da sie einmal ausbleibend oder ganz schwach und dann auf einmal zu stark und lang andauernd sein können. Typisch für die Wechseljahre ist, dass der Progesteronspiegel sinkt, der Östrogen Spiegel sinkt, aber vorerst auch noch gleichbleibend oder höher sein kann. Dadurch ist das hormonelle Gleichgewicht nicht mehr gegeben und es kann zu der erwähnten Östrogendominanz kommen. Häufige Symptome sind etwa Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schlafprobleme.

Wie häufig ist aber Östrogendominanz durch leicht erhöhtes Prolaktin? Die Frage ist sehr wichtig, da Östrogendominanz bei hormonbedingten Krebsarten eine Rolle spielt. Nun – Prolaktin ist oft stressbedingt erhöht und kommt recht häufig vor, außerdem wird eine Östrogendominanz durch Prolaktin gefördert. Der Mönchspfeffer unterbricht diesen Teufelskreis. Seine Wirkung entspricht, wie bei der Yams-Wurzel, keiner direkten Progesteron-Gabe, sondern setzt sanft an der natürlichen Hormonsteuerung des Körpers an. Er beeinflusst die Regulation des Hormonhaushalts insgesamt. In stressreichen oder hormonell belastenden Phasen reagieren viele Frauen gerade darauf positiv. (J)

Über die
Co-Autorin:

**THERESA
KLEIN
BSC, BA**



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

ASHWA GANDHA

MIT PFLANZENKRAFT GEGEN ANGST

Ashwagandha ist als Stressregulator und natürliche Schlafhilfe bekannt. Die Wurzel hilft aber auch Ängste zu lindern, deren Folgen auf den Körper eng mit Stress verbunden sind. Besonders hilfreich ist Ashwagandha für die hormonelle Situation der gestressten Frau. Denn die Wurzel schafft einen Ausgleich zwischen Schilddrüse, Eierstöcken und Nebenniere, drei Hormondrüsen, die als weibliches Hormondreieck bekannt sind.



Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Seit 3000 Jahren wird *Ashwagandha*, die auch als Schlafbeere bezeichnet wird, bereits eingesetzt. Wahrscheinlich geht die Anwendung der Wurzel aber noch länger zurück, in die Zeit vor den schriftlichen Aufzeichnungen. Ihr wichtigster Inhaltsstoff sind die Withanolide, eine Gruppe von über 300 natürlichen Steroiden, die hauptsächlich in Pflanzen der Familie der Nachtschattengewächse vorkommen.

BESETZT ANGST-REZEPTOREN

Diese Withanolide faszinieren, weil sie unter anderem angstlösend wirken, wahrscheinlich indem sie die Rezeptoren im Angstzentrum des Gehirns besetzen. Mehrere kontrollierte Studien am Menschen haben gezeigt, dass *Ashwagandha* die Symptome bei Stress- und Angststörungen sehr gut verringern kann. Stress und Angst hängen eng zusammen, da beide ähnliche körperliche Reaktionen hervorrufen, die den Körper auf eine vermeintliche Bedrohung vorbereiten, indem sie Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausschütten. Während akuter Stress kurzfristig dabei hilft, mehr zu leisten und zu fokussieren, kann chronischer, langanhaltender Stress Angststörungen und Panikattacken auslösen, besonders wenn er mit negativen Gefühlen und Überforderung verbunden ist.

HILFT STRESS ZU BEWÄLTIGEN

Als besonders wirksames Adaptogen, so nennt man pflanzliche Stressanpassungshilfen, reguliert *Ashwagandha* die Produktion von Cortisol. Dadurch verbessert es die Stressbewältigung und erhöht die

Stressresilienz – so bezeichnet man die psychische Widerstandsfähigkeit, mit deren Hilfe man Belastungen und Krisen bewältigen kann, ohne dauerhafte psychische Schäden davonzutragen. Es ist die Fähigkeit, psychisch stabil und ruhig zu bleiben, sich von Stresssituationen gut zu erholen, einen klaren Kopf zu bewahren und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Das alles fördert also *Ashwagandha*, indem es die sich selbst aufputzende Stressaktivierung hemmt, zu der es kommt, wenn die Nebennieren immer mehr Cortisol ausschütten und der Stress chronisch wird.

Ashwagandha reguliert die Produktion von Cortisol. Dadurch verbessert es die Stressbewältigung und erhöht die Stressresilienz.

STRESS BELASTET HORMONSITUATION

Dadurch hat *Ashwagandha* auch eine ausgleichende Wirkung auf das Zusammenspiel von Schilddrüse, Hypophyse/Eierstöcken und Nebennieren. Tatsächlich greift *Ashwagandha* besonders positiv in die Hormonsituation der Frau ein und wirkt sich insbesondere bei Frauen günstig aus, die Probleme mit Stress, ihrem Zyklus, ihrer Libido und ihrer Schilddrüsenfunktion haben. Stress führt zu einer erhöhten Cortisol- und Adrenalin-Ausschüttung, wodurch die Schilddrüsenhormone reduziert werden,

der Eisprung unterdrückt und Hitzewallungen in den Wechseljahren verstärkt werden. Daraus resultieren häufig Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und erhöhte Krankheitsanfälligkeit etwa für Autoimmunerkrankungen, Allergien und virale Erkrankungen.

ASHWAGANDHA DURCH BRICHT DEN STRESS

Die Wurzel sorgt dafür, dass Stress nicht chronisch wird. Sie schont die Nebennieren durch Cortisol-Reduktion, reduziert den TSH-Wert, erhöht aber die freien, aktiven Hormone T3 und T4. Dadurch bietet *Ashwagandha* eine sanfte Unterstützung bei latenter Schilddrüsen-Unterfunktion, aber auch in der Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis. Aktuelle Studien zeigen, dass *Ashwagandha* infolge dieser Zusammenhänge auch eine positive Wirkung auf den Zyklus und die Libido haben kann.

VERBESSERT DEN SCHLAF

Durch ihre beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem verbessert *Ashwagandha* die Schlafqualität, verkürzt die Einschlafzeit und verlängert die Schlafdauer. Darum ist die Pflanze ein wichtiges Mittel zur Regeneration, da dafür guter Schlaf essentiell ist. Zusätzlich wirkt *Ashwagandha* stimmungsaufhellend, ausgleichend auf Emotionen und dopaminfördernd. Sie unterstützt die kognitive Funktion und wirkt nervenschützend, indem sie die Bildung neuer Nervenzellen fördert und Synapsen stabilisiert. Man nimmt *Ashwagandha* am besten zum Abendessen ein. Leider gibt es immer wieder auch Menschen, die *Ashwagandha* nicht vertragen, mit Übelkeit reagieren und darauf verzichten müssen. (J)

NOTWENDIGKEIT ODER GEFAHR FÜRS HERZ?

OMEGA-3

ÜBER
DOSIE
RUNG

Wie wichtig ist das Omega-3-Omega-6-Fettsäure-Verhältnis? Sehr wichtig, wie Studien sagen. Wie es aber verbessert werden kann, darüber scheiden sich die Geister. Denn auch wenn ein Bluttest zeigt, dass das Verhältnis schlecht ist, ist die Konsequenz daraus möglicherweise die falsche. Setzt man überdosierte Omega-3-Produkte langfristig für die Verbesserung des Verhältnisses ein, birgt das für die Hauptzielgruppe der Omega-3-Anwender die Gefahr für Vorhofflimmern.

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

Omega-3-Produkte sind begehrt. Aber der Jubel über tolle Studienergebnisse bei hohen Dosen war gestern, heute sind sich Kardiologen sicher: Besser die Kirche im Dorf lassen und Omega-3-Fettsäuren – egal ob Nahrungsergänzung oder Pharmaprodukt – lieber normal dosieren, wie schon bisher von den Ernährungsgesellschaften empfohlen.

BLUTTESTS ZEIGEN SCHLECHTES VERHÄLTNIS

Die guten Studienergebnisse der letzten Jahrzehnte und das Interesse an Omega-3-Fettsäuren haben unvorsichtig werden lassen. Viele Hersteller setzen ihre empfohlenen Tagesdosen entsprechend hoch an, ins-

besondere bei flüssigen Fischöl- und Algenöl-Produkten. Besonderer Aufreger: Per Bluttest sollen die individuellen Omega-3-Parameter analysiert werden, vor allem das Verhältnis von einander bei der Aufnahme konkurrierenden entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure), zu entzündungsfördernden Omega-6-Fett-

säuren im Blut. Die Ergebnisse fallen meist sehr schlecht aus. Damit sich schnell Verbesserungen zeigen, folgen Empfehlungen zu hochdosierten Produkten. Dafür gibt es oft auch noch ein Abonnement über mehrere Monate.

ES FUNKTIONIERT, DOCH MIT RISIKO

Das Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bessert sich mit den Hochdosen tatsächlich. Doch was hierbei Sorgen macht, sind mögliche Folgen der Überdosierung bei Herz-Risikopatienten, die doch eigentlich die Hauptzielgruppe für Omega-3-Produkte sind. Aber fangen wir die Story von Beginn an zu erzählen...

WELCHE OMEGA-3-QUELLEN GIBT ES?

Zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren gibt es Fischöl, Algenöl und Krillöl. Krillöl hat dabei gewisse Vorteile, die es insgesamt aufwerten. Es verursacht durch seine Bindung an leicht aufnehmbare Phospholipide weniger Aufstoßen als Fischöl oder Algenöl, die an schwerer verdauliche Triglyceride gebunden sind. Dadurch kann Krillöl bereits bei einer normalen Dosierung von zwei Kapseln eine gute Omega-3-Versorgung darstellen. Außerdem ist Krillöl nicht nur eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, sondern ein "4-in-1"-Produkt mit Phospholipiden, Astaxanthin und Cholin zusätzlich.

KRILLÖL IST ABER NICHT GLEICH KRILLÖL

Premium-Krillöl enthält deutlich mehr Phospholipide, Astaxanthin und Cholin als Krillöl-Billigprodukte und das sogar in immer gleichbleibender, standardisierter Qualität. Beim Omega-3 hält man sich an die sicheren Empfehlungen. Zwei Kapseln bieten 450 Milligramm EPA

Weniger ist mehr. Eine Neubewertung großer Omega-3-Studien zeigte: Ab 1 Gramm EPA und DHA am Tag erhöht sich das Risiko für Vorhofflimmern.

und DHA, genauso viel wie die Ernährungsgesellschaften befürworten. Wobei man natürlich auch mehr Kapseln einnehmen könnte, wenn man das wollte.



- Es bietet Phospholipide, den essentiellen Baustoff für jede Zellmembran, der auch für eine bessere Effizienz bei der Fettsäureaufnahme sorgt.

- Es enthält Astaxanthin für antioxidativen Schutz, entzündungs- und schmerzhemmende und hautschützende Effekte bei Tagesdosen ab 4 Milligramm und ist etwa bei Gelenks- und Muskelschmerzen oder bei sonnenempfindlicher Haut beliebt. Beim Premium-Krillöl sind in den zwei Kapseln Tagesdosis sogar 6 Milligramm Astaxanthin enthalten, während Krillöl normalerweise nur höchstens 1,5 Milligramm enthält.

- Cholin ist ein weiterer, essentieller Inhaltsstoff des Krillöls, den andere Omega-3-Öle nicht haben. Cholin unterstützt den Fettstoffwechsel und die Leberfunktion, ist ein Baustein für Zellmembranen und für die Produktion des Nervenbotenstoffs Acetylcholin, das für kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Lernen sowie für die Muskelsteuerung verantwortlich ist.

OXIDATIONSGEFAHR BEI FLÜSSIGPRODUKTEN

Der Totox-Wert, der den Grad der Verderbnis durch Oxidation darstellt, ist bei Krillöl der Premium-Qualität extrem niedrig, auch noch am Ende der zweijährigen Lagerzeit.

Denn Astaxanthin schützt Krillöl sehr gut gegen Oxidation, was den Omega-3-Fettsäuren sehr zugutekommt. Verkapselung und Blisterverpackung spielen dabei ebenfalls eine Rolle.

Flüssiges Fisch- oder Algenöl schneidet beim Totox-Wert hingegen schlechter ab. Nicht von Beginn an, aber im Laufe der

Einnahmezeit kommt es durch das tägliche Öffnen der Flasche zu häufigem Kontakt mit Sauerstoff. Das lässt die Oxidation schneller voranschreiten, selbst

wenn noch ein Antioxidans dabei ist, wie etwa Olivenöl. Die Flüssig-Omega-3-Produkte sind deshalb unbedingt sehr schnell zu verbrauchen – schon in den angegebenen zwei, drei Wochen. Reste sollten nicht aufbewahrt und später nicht mehr eingenommen werden. Oxidiertes Öl ist gefährlich, da sich die ungesättigten Fettsäuren zu schädlichen freien Radikalen und Abbauprodukten zersetzen. Wird das Öl ranzig, verliert es seinen Nährwert und schmeckt und riecht unangenehm. Der Konsum kann gesundheitliche Risiken bergen, etwa zu Entzündungen und Zellschäden führen.

ÜBERDOSIERUNG FÜR RICHTIGES VERHÄLTNIS?

Nun aber zum Problem mit der Überdosierung. Insbesondere flüssiges Fischöl und Algenöl werden mit hohen Tagesdosierungen-Empfehlungen angeboten, um das angestrebte Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren im Blut auf 1 zu 5 zu senken. Der Weg dorthin ist aber meist sehr weit, hat doch ein Großteil der heutigen Menschen mit westlichem Ernährungsstil eine extrem schlechte

Ausgangslage. Verhältnisse von 1 zu 15 bis 1 zu 20 sind sehr häufig. Dadurch kommt es zur Verdrängung von Omega-3-Fettsäuren aus den Zellmembranen, die folglich weniger flexibel und entzündungsbereiter sind und die die Anfällig-

keit für kardiovaskuläre Erkrankungen ansteigen lassen. Tatsächlich zeigen etliche große Studien, dass eine erhöhte Zufuhr von EPA und DHA koronare Herzkrankheiten seltener macht, wobei Personen mit erhöhten Triglycerid- oder LDL-Werten besonders von einer Extraversorgung profitieren. Gezeigt wurde außerdem, dass 4 Gramm der Omega-3-Fettsäure EPA bei Hochrisikopatienten zur Reduktion von schwerwiegenden kardiovaskulären Ereignissen beiträgt (REDUCE-IT-Studie). Auch die Sterblichkeit betreffend Herz und Gefäßsystem konnte gesenkt werden: Um 30 Prozent bei 850 mg EPA und DHA (GISSI-Präventionsstudie).

NEUBEWERTUNG DER STUDIEN

Das alles klingt gut und lädt zu hohen Dosen ein. Mehr hilft doch wohl mehr, um das schlechte Omega-3 zu Omega-6-Verhältnis zu korrigieren, dem Herzen zuliebe und um dem plötzlichen Herztod zu entkommen. Und fast wäre alles gut gewesen, hätte man nicht die Auswertung der großen klinischen Studien aus einem anderen Blickwinkel betrachtet – dem von Menschen mit einer bereits bestehenden Herzerkrankung oder einem erhöhten Risiko dafür. Dazu zählen Herzpatienten, Bluthochdruckpatienten, Diabetiker, Übergewichtige und generell Ältere. Eine große Personengruppe also und genau diejenige, die vermehrt zu Omega-3-Produkten greift.

DER PAUKENSCHLAG: VORHOFFLIMMERN BEI HOCHDOSEN

Das Ergebnis der Auswertung durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) war wie ein Paukenschlag. Schon ab 1 Gramm EPA und DHA am Tag war das Risiko für Vorhofflimmern erhöht. Bei der höchsten Dosis von 4 Gramm war sie am höchsten – vor allem bei Personen mit Anfällen von Vorhofflimmern, wiederkehrenden zusätzlichen Herzschlägen der Vorhöfe, einer koronaren Herzkrankheit, Herzschwäche oder Herzklappenerkrankung. Die Hälfte der Studienteilnehmer waren betroffen!

MÖGLICHE FOLGE: SCHLAGANFALL

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Schlagen die Vorhöfe des Herzens nicht mehr regelmäßig, sondern „flimmern“ sie nur noch schnell und unkoordiniert, wird das Blut in den Vorhöfen nicht mehr richtig durchmischt. Es können sich Blutgerinnsel bilden, die



Massentierhaltung erlaubt Omega-6-lastige-Fütterung aus Mais und Soja, während zu Urzeiten reine Grasfresser gejagt und gegessen wurden.



sich lösen und als Embolie das Gehirn erreichen, wo sie eine Arterie verstopfen und so einen Schlaganfall verursachen können.

WENIGER IST MEHR

Es hat also ganz schnell ein großes Umdenken stattfinden müssen. Nach wie vor ist niedrig dosiertes EPA und DHA, das nicht oxidiert ist, sehr günstig für das Herzkreislaufsystem und wird von Kardiologen befürwortet. Doch vor Hochdosen wird jetzt gewarnt. Die Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz empfehlen täglich 250 mg EPA und 250 mg DHA – so ist *Krillöl* mit seiner Tagesdosis von 2 Kapseln immer schon konzipiert gewesen.

REICHT DAS FÜR EIN GUTES OMEGA-3-6-VERHÄLTNISS?

Ehrlich gesagt, nein, es reicht meistens

nicht aus. Man kann es zusätzlich über Fischessen verbessern, zweimal die Woche, wie die Mittelmeerdiät empfiehlt. Das machen auch immer mehr Menschen. Doch auch das hat Nachteile. Zu viel Meeresfisch ist aufgrund der Toxine ungünstig. Fische aus Aquafarmen, wie der begehrte Lachs, sind extrem mit Medikamenten belastet. Die Netzkäfige bieten den besten Nährboden für Parasiten und Krankheiten. Und dann der Bedarf an Krill! Was den Krillfang problematisch macht, sind die unbeschreiblichen Mengen für die Aquafarmen. Man stelle sich vor, wie viel Krill so ein Fisch, ein großer Lachs etwa, bis zur Schlachtreife verzehrt! Bis man ihn auf dem Teller und sein Öl für Fischöl-Produkte zur Verfügung hat, wird tonnenweise Krill zu Fischfutter verarbeitet. Süßwasserfische werden positiv bewertet aufgrund der Regionalität, doch sie haben nur einen geringen Omega-3-Gehalt. Und dann ist noch die Frage nach dem Futter relevant. Wird Omega-6-haltiges Getreide verfüttert, ist dieser Fisch ebenfalls "Omega-6-lastig".

OMEGA-6-ÜBERSCHUSS ERNÄHRUNGSBEDINGT

Zwei weitere Chancen hat man trotzdem noch, um den entzündungsfördernden Omega-6-Überschuss wettzumachen. Die wichtigste: Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung senken! Wer viele Omega-6-Fettsäuren konsumiert – aus Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Distelöl (und daraus zubereiteten Produkten wie Margarine) –, hat immer ein schlechtes Verhältnis der beiden Fettsäuren, die um dieselben Enzyme bei der Aufnahme konkurrieren. Deshalb bleiben Omega-3-Fettsäuren oft sogar unberücksichtigt, werden quasi "links liegen gelassen" und können gar nicht wirken.

Die pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl, Hanföl oder Rapsöl sind übrigens keine ausreichende Alternative in Hinblick auf die Versorgung mit EPA und DHA. Sie sind aber, Frische vorausgesetzt, gute Ergänzungen. Sie bestehen aus Alpha-Linolensäure (ALA), die nur zu einem ganz geringen Prozentsatz ins entzündungshem-

mende EPA umgewandelt werden kann. Langjährige Veganer, die kein Algenöl zusätzlich einnehmen, haben deshalb oft starke Omega-3-Mängel.

EIER, FLEISCH UND MILCHPRODUKTE

Besonders ins Gewicht fällt schließlich der zusätzliche Omega-6-Überschuss bei Eiern, Geflügel, Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst, aber genauso bei Milchprodukten, die in früheren Zeiten viel mehr Omega-3-Fettsäuren enthielten. Massentierhaltung erlaubt heute eine ganz andere – nämlich Omega-6-lastige – Fütterung aus Mais und Soja als zu Urzeiten, wo reine Grasfresser gejagt und gegessen wurden. Dort könnte sogar das Hauptproblem liegen. Tierische Produkte enthalten die Omega-6-Fettsäuren noch zusätzlich zu gesättigten Fettsäuren, die an sich schon entzündungsfördernd wirken.

ENTZÜNDUNGSAUSLÖSER HOMOCYSTEIN


Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen. Omega-3-Fettsäuren spielen eine positive Rolle, sind aber nicht als einzige Naturmittel für normale Entzündungswerte zuständig. Speziell dann nicht, wenn der Entzündungsfaktor Homocystein hoch ist. Homocystein ist ein Stoffwechselnebenprodukt. Wird es nicht schnell abgebaut, verursacht es Schäden am Endothel (Gefäßinnenhaut), trägt zu Atherosklerose bei, vor allem zu versteifter Aorta, Thrombosen und Vorhofflimmern.

Allerdings wird dort nicht immer hingeschaut. Ein Grund dafür ist, dass die Standardtherapie – eine hochdosierte Mischung aus den isolierten (synthetischen) Vitaminen B6, Folsäure und B12, Homocystein in einer 5-Jahres-Beobachtung (HOPE-Studie) zwar erfolgreich reduzierte, sich aber weder Schlaganfall noch

Herzinfarkt verringerten. Zu allem Übel wirkt hochdosiertes Vitamin B6 auch noch neurotoxisch, fördert sogar die Entstehung von Neuropathien und Lungenkrebs bei Männern. Uns wundert das nicht, gehen wir doch immer schon den natürlichen Weg über den ganzen *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, mit allen acht B-Vitaminen lückenlos samt natürlichen Co-Faktoren in normaler Tages-

dosierung. Damit kann man Homocystein auch auf eigene Faust und ohne Überdosierungen senken, wobei die Kombination mit *Aminosäuren* und *Krillöl* erfahrungsgemäß am besten wirkt (siehe Erfahrungsbericht).

ENTZÜNDUNGEN ANDERS SENKEN

Entzündungen lassen sich auch über natürliche COX-Hemmer wie etwa *Curcumin* oder *Ankaflavin* und *Monascin* aus rotem Reis senken, da sie ebenfalls die Umwandlung von Fettsäuren in entzündungsfördernde Prostaglandine hemmen. Dieser "andere" rote Reis, der sich grundlegend vom bekannten roten Reis mit Monacolin K unterscheidet, hat gleich mehrere positive Wirkungen auf die Gefäße und kann mit Medikamenten kombiniert werden – selbst mit Blutverdünnern und Statinen. *Ankaflavin* und *Monascin* bringen über die Aktivierung der Nr1/PPARs-Signalwege die Genaktivität auf ein gesundes Level. Dadurch unterstützen sie die Normalisierung von Entzündungssystemen bei allen chronischen Entzündungen - reduzieren AGEs (Ablagerungen durch Verzuckerung), entzündliche Zytokine und reaktive Sauerstoffspezies (ROS), LDL-Cholesterin, Triglyceride, Bluthochdruck und Ablagerungen an der Gefäßwand. Sie bleiben weniger gut haften, wodurch etwa nachweislich weniger Aorta-Plaques gebildet werden. Die Kombination mit *Krillöl* ist für die Gefäßgesundheit ideal, da damit die entzündungshemmende und blutfettsenkende Wirkung noch unterstützt wird. 

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.



Der bekannte Herzchirurg Prof. Christiaan Barnard verbrachte seine letzten Lebensjahre in Wien und machte uns auf die Bedeutung von Homocystein als massiven Herz-Risikofaktor aufmerksam. Diesen Wert messen zu lassen, hat wahrscheinlich etlichen das Leben gerettet. Wir berichteten damals schon im *LEBE* Magazin darüber, wobei ein spektakulärer Fall uns zusätzlich Mut machte.



FALLBERICHT

Bei einer 74jährigen Herzpatientin mit Schweineherzklappe und zwei Stents war die Prognose nach der dramatisch verlaufenen Operation sehr düster. Sie sollte nur noch wenige Monate zu leben haben, denn auch ihre Carotis war beidseits nahezu völlig verkalkt. Sie war bevorzugte Patientin auf der Kardiologie eines Wiener Spitals, doch niemand kam auf den Gedanken, bei ihr Homocystein zu messen. Wie sich herausstellte war er eklatant hoch, weit entfernt von den heute als wünschenswert betrachteten 6-8 µmol/l.

Der Wert war aber leicht zu senken (*Krillöl*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *Aminosäuremischung III*, alles normal dosiert) und es ging ihr von Tag zu Tag besser. Ihr davor eklatant hoher CRP-Entzündungswert sank schnell auf den hervorragenden Wert von 0,1 mg/l. Das Erstaunlichste: Ihre Carotis war nach zwei Jahren nur mehr zu 20% verkalkt – wie bei jeder anderen Frau im selben Alter. Sie lebte noch weitere acht Jahre, vollfit und eigenständig und starb mit 82 nach einer weiteren Herzklappenoperation (Schweineherzklappen haben eine begrenzte Lebensdauer).

MIT DER NATUR ERWACHEN

11 FRÜHLINGSTIPPS ERLEICHTERN DIE UMSTELLUNG

Im Körper gehen jetzt Veränderungen vor sich, die zu Anpassungsschwierigkeiten führen können. Lesen Sie, welche Symptome das sind, wie man sie deutet und was man dagegen tun kann.

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

Woher kommen sie, die typischen Beschwerden im Frühjahr wie Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel und Kreislaufschwäche? Frühjahrsmüdigkeit entsteht durch einen Mix aus hormonellen Reaktionen, Kreislaufproblemen und Nährstoffmängeln. Dabei kann geholfen werden und das oft mit ganz einfachen Mitteln.

TIPP 1 ROSMARIN BEI WETTERUMSCHWÜNGEN

Bei wechselhaftem Wetter mit Warm-Kalt-

Perioden fällt es dem Körper oft besonders schwer, sich anzupassen. Müdigkeit und oft auch Kopfschmerzen sind die Folge.

WAS BRINGT DER ROSMARIN?

- Unterstützt die Gehirndurchblutung, bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn.
- Hilft bei Wetterfühligkeit mit Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit.
- Gleicht den Blutdruck aus. Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, stellen sich Blutgefäße weiter, der Blutdruck sackt ab und das macht müde.

TIPP 2 WEISSDORN ENTLASTET DAS HERZ

Das Frühjahr kann das Herz belasten, da wechselnde Temperaturen den Kreislauf fordern, Schwankungen des Luftdrucks und der Luftfeuchtigkeit zu schaffen machen, Allergien die Atmung belasten oder der Zuwachs an Bewegung dem Herzen eine höhere Leistung abverlangt.

WAS BRINGT DER WEISSDORN?

- Entlastet und schützt das Herz.
- Bei Abgeschlagenheit, Atemlosigkeit und Müdigkeit bei Belastung.
- Stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels.
- Steigert den Blutfluss in Herzkranzgefäßen und Herzmuskel.
- Erweitert die Gefäße.
- Schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel.
- Problemlos mit Medikamenten kombinierbar.

TIPP 3 RHODIOLA ROSEA FÜR MEHR POWER

Im Frühjahr ist das Schlafhormon Melatonin von der finsternen Winterzeit her noch hoch, während das Glückshormon Serotonin erst langsam ansteigt. So mancher erwacht deshalb erst mit Mühe aus dem "Winterschlaf", muss sich erst an die längeren Tage, mehr Licht und höhere Temperaturen anpassen.

WAS BRINGT DIE RHODIOLA ROSEA?

- Stellt mehr Serotonin, Dopamin und Endorphine zur Verfügung.
- Dadurch steigen Zufriedenheit, geistige Leichtigkeit, Antrieb und Glücksgefühle.
- Als Hilfe in jeder Krise bewährt.
- Fördert die kognitiven Leistungen.
- Sorgt für mehr Energie, Mut und Ausdauer.

TIPP 4 REISHI ZUR LEBERSTÄRKUNG

Jetzt hat die Leber laut TCM die meiste Energie zur Regeneration zur Verfügung, andererseits zeigt eine belastete Leber ihre Disharmonien im Frühling besonders stark an. Frühjahrsmüdigkeit kann etwa von einer belasteten Leber kommen, denn Müdigkeit ist sogar das Leitsymptom einer belasteten Leber.

WAS BRINGT DER REISHI?

- Stärkung und Schutz der Leber.
- Bessere Leberfunktion und Entgiftungsleistung.
- Müdigkeit lässt nach.
- Beruhigender Effekt auf das Zentralnervensystem.
- Entspannt sich die Leber, wirkt sich das positiv bei Migräne, Schlafstörungen, Nervenschwäche, Erschöpfung, Schwindel, Unruhe und Ängsten aus.
- Um den Pilz in der Tiefe zu nützen, wird eine Einnahme von drei bis sechs Monaten empfohlen.
- Blutverdünnende Wirkung beachten.

TIPP 5 ZUNDERSCHWAMM ZUR LEBER- UND NIERENENTGIFTUNG

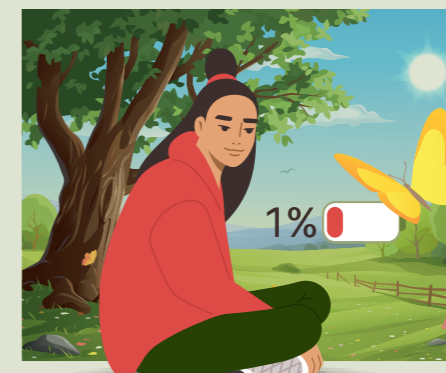
Für manche ist er sogar die Nummer 1 der sanften Leberentgiftung. Er ist in Therapeutenkreisen auch als "wichtigster Begleitpilz" bekannt, der etwa die Wirkung des *Reishi* ideal ergänzt.

WAS BRINGT DER ZUNDERSCHWAMM?

- Ergänzt die leberstärkende Rolle des *Reishi*.
- Entgiftet Leber und Nieren.
- Schützt die Leber vor Schäden.
- Um den Pilz in der Tiefe zu nützen, wird eine Einnahme von drei bis sechs Monaten empfohlen.

TIPP 6 MARIENDISTEL BEI LEBERSTAU

Frühling ist Leberzeit. Gerade jetzt ist das Qi (Energie) der Leber besonders aktiv und strebt nach oben und außen, wie der Baum in der Natur. Gelingt das nicht optimal, treten vermehrt Symptome auf, die Disharmonien der Leber recht deutlich zeigen. Die richtige "Leber-Maßnahme" muss sich also nach den



Der Frühling kann körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislaufprobleme und gestörte Schlaf-Wach-Rhythmen mit sich bringen, da der Körper sich an mehr Licht und steigende Temperaturen erst gewöhnen muss.

wahren Bedürfnissen richten. Hier punktet die *Mariendistel* vielfach. "Leber-Entgiftung" ist dabei weit mehr als nur die physische Filterfunktion des Organs. Die Leber ist der "General", zuständig für den freien Fluss von Qi (Lebensenergie) im gesamten Körper. Der wird stark von Stress und unterdrückten Emotionen wie Wut, Zorn, Ärger und Frustration beeinträchtigt. Sie blockieren den Fluss und führen zur Leber-Qi-Stagnation. Symptome sind: häufiges Seufzen, Reizbarkeit, schnelle Stimmungsschwankungen, Hysterie, cholerische Ausbrüche, Depressionen, Völlegefühl, Globusgefühl im Hals, PMS, Regelschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit. Ist die Leber "zu voll" bzw. gestaut, ist die *Mariendistel* der Klassiker schlechthin. Auch

bei "Feuchter Hitze" in der Leber, eine weitere Leber-Dysbalance. Typische Symptome sind Müdigkeit, Reizbarkeit, Unruhe, Hitze, rote Wangen, gelbliche Augen, verklebte Augen, Sodbrennen, weicher Stuhl, Hautentzündungen, Juckreiz, Hautunreinheiten, Fieberblasen, verwachsene Nägel oder Nagelpilz.

WAS BRINGT DIE MARIENDISTEL?

- Wirkt leberschützend, -regenerierend und verdauungsfördernd.
- Lindert „Hitze“ (Entzündungen) in der Leber, die oft mit Wut, Stress und Leberproblemen einhergehen.
- Löst einen Leber-Qi-Stau auf und bringt den Energiefluss in der Leber wieder in Schwung.
- Stabilisiert und stärkt die Leber, fördert die Regeneration der Leberzellen und schützt sie vor Schäden durch Gifte wie Alkohol oder Medikamente.
- Unterstützt den Gallenfluss, verbessert damit die Verdauung und hilft, Stoffwechselabfälle zu entsorgen.

TIPP 7 ASTRAGALUS+GOJI+ ANGELICA BEI BLUTMANGEL

Ein bereits bestehender Blutmangel tritt jetzt deutlicher zutage. Denn laut TCM benötigt die Leber im Frühjahr mehr Blut, um ihre Funktionen optimal zu erfüllen. Sie ist laut TCM nicht nur für die Entgiftung zuständig, sondern speichert und verteilt auch das Blut, um damit zu nähren, auf gesunde Art zu befeuchten

(vor allem die Augen), zu kühlen, Nerven zu beruhigen und für innere Ruhe und guten Schlaf zu sorgen. Dementsprechend sind die Symptome bei Leber-Blutmangel Müdigkeit, trockene Augen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen oder Reizbarkeit. Aber es fehlt auch der Glanz der Haare. Bei Blutmangel nach der TCM ist man innerlich unruhig, träumt viel, wacht nachts auf. Es zeigen sich Haarausfall, brüchige Nägel, Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit, schwache Regelblutung, langer Zyklus, blasses Gesicht und eine blasse Zunge.

WAS BRINGT ASTRAGALUS+GOJI+ANGELICA

- Alle drei wirken blutbildend.
- Astragalus führt zu einem Anstieg von

weißen und roten Blutkörperchen wie Monozyten, Neutrophile, Lymphozyten und Thrombozyten.

- Goji Beere und Angelica sinensis wirken sehr gut blutbildend im Sinne der TCM.
- Blutverdünnende Wirkung beachten.

TIPP 8 LÖWENZAHNWURZEL MACHT BASISCH

Ihre Bitterstoffe sind natürliche Helfer für eine gute Verdauung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wenn sich über die Wintermonate durch mehr Essen, weniger Bewegung und fehlendes Sonnenlicht mehr Säuren im Körper angesammelt haben und der Stoffwechsel träger geworden ist.

WAS BRINGT DIE LÖWENZAHNWURZEL?

- Fördert die Produktion von Verdauungssäften.
- Leber- und gallenstärkend sowie harntreibend.
- Unterstützt die Leber bei der Entgiftung.
- Ergänzt eine basische Ernährung.
- Lindert leichte Magen-Darm-Beschwerden.
- Verbessert die Fettverdauung.
- Zur Unterstützung bei Rheuma, unreiner Haut und zur allgemeinen Entschlackung.

TIPP 9 BAOBAB FÜR DEN DARM

Im Frühling ist der Körper darauf eingestellt, "Ballast abzuwerfen". Deshalb sind Ballaststoffe besonders wichtig, um den Darm nach dem Winter dabei zu unterstützen. Sie geben dem Stuhl Volumen und fördern eine gesunde Darmflora, binden sekundäre Gallensäuren, Cholesterin und Gifte, bevor sie rückresorbiert werden müssen.

WAS BRINGT BAOBAB?

- Das afrikanische Fruchtpulver enthält sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe.
- Fördert die Darmgesundheit und beugt Verstopfung vor.
- Ist ein beliebtes Elektrolytgetränk in Afrika mit gut aufnehmbarem Kalium, Kalzium und Magnesium.
- Hilft beim Abnehmen, steigert das Sättigungsgefühl und stabilisiert den Blutzuckerspiegel, was Heißhungerattacken vorbeugt.
- Hat antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.
- Stärkt das Immunsystem durch hohen Vitamin-C-Gehalt und sein Eisengehalt

wird dadurch gut nutzbar.

- Kalzium wird durch ein günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis gefördert, dadurch ist es leichter verwertbar als z.B. aus Milch.
- Hat antivirale und antibakterielle Wirkungen.
- Entlastet Leber und Darm.
- Fördert das Wachstum von Bifidokulturen und Laktobazillen des Darms.
- Wirkt sich positiv auf die Lymphe aus.
- Unterstützt mit seinem Magnesium das Nervensystem, bekämpft Müdigkeit.
- Ist für jedes Alter, auch für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.

Natursubstanzen erleichtern den Start in den Frühling. Für fast jede Beschwerde ist "ein Kraut gewachsen".

TIPP 10 GUGGUL MIT TRIPHALA LEITEN "AMA" AUS

Unter Ama versteht man im Ayurveda unverdaute Nahrungsreste, Schlacken und Stoffwechselprodukte, die weder ausgeschieden noch vom Körper verwendet werden können. Der Grund für Ama ist ein gestörtes oder schlecht brennendes Verdauungsfeuer, das Agni. Aber auch ungünstige Ernährungsgewohnheiten können die Ursache sein.

WAS BRINGT GUGGUL MIT TRIPHALA?

- *Triphala* löst Schlacken und Toxine und öffnet die Ausleitkanäle, wodurch Guggul tief eindringt.
- Blockierendes Ama (Schleim) wird ausgeleitet.
- Sehr erfolgreich bei Gelenksbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Knochenentzündung.
- Reduziert Kapha, das sich über den Winter angesammelt hat.
- Schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend.
- Verbessert die Schilddrüsenaktivität, steigert die Jodaufnahme in der Schilddrüse und wirkt gegen Schilddrüsenunterfunktion, indem die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3 verbessert wird.
- *Guggul* kurbelt den oft gestörten

Fettstoffwechsel an und hilft bei Fettverbrennung und Gewichtsreduktion.

- Reduziert Bauchfett (viszerales Fett).
- Hat „auskratzende“ Eigenschaft laut Ayurveda, löst Zysten, Ablagerungen in Gelenken, Fettablagerungen und Abszesse.
- Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die aus Sicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht.
- Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung geeignet.

TIPP 11 ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS GEGEN GLYKATION

Haben sich über den Winter feine Falten gebildet, wirkt die Haut müde, glanzlos und der Teint ist fahl? Dann kann zu viel Zucker Spuren hinterlassen haben. Glykation ist ein biochemischer Prozess, bei dem Zucker (wie Glukose) mit Proteinen wie Kollagen und Elastin reagiert und diese "verzuckert". Das führt zur Bildung von schädlichen Zuckermolekülen, sogenannten Advanced Glycation Endproducts (AGEs), die die Elastizität von Geweben wie der Haut verringern, was zu Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung führt. AGEs sind auch assoziiert mit chronischen Entzündungen und den vier großen Gesundheitsproblemen unserer Zeit: Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Krebs. Außerdem beschleunigen AGEs den Alterungsprozess der Zellen. Faktoren wie eine zuckerreiche Ernährung, Lebensstilgewohnheiten und UV-Strahlung können die Glykation beschleunigen.

WAS BRINGT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS?

- AGEs werden reduziert durch die erhöhte Aktivität der Entgiftungsenzyme.
- Es gibt noch viele weitere großartige Wirkungen, etwa gegen Oxidation, Entzündungen, Cholesterin, Triglyceride, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Allergien, Leberfibrose, neurodegenerative Erkrankungen und noch vieles mehr.

Über die
Co-Autorin:

SARAH
EHREN-
BERGER



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



Die Immunität der Bevölkerung gegen saisonale Erreger ist seit Corona nicht besser geworden und so mancher steckt sich nach dem Überwinden einer Infektion gleich mit dem nächsten Virus an. Eine mögliche Ursache wird überraschen: Bei 40 Prozent der Betroffenen liegt es an einem gestörten Lymphfluss!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Lymphe ist eine Gewebsflüssigkeit, die vom Blut ins Gewebe sickert, den ganzen Körper durchzieht und neben Nährstoffen auch Krankheitserreger, Stoffwechselendprodukte, Zellreste und Krebszellen zu den Lymphknoten transportiert.

DIE IMMUNSTÄRKE SITZT IN DER LYMPHE

Bei einer Infektion schwellen die Lymphknoten an, weil dort die Immunabwehr auf Hochtouren läuft. Die Lymphe transportiert die Immunzellen durch den Körper und konzentriert sie in den Lymphknoten, wo sie Krankheitserreger bekämpfen. Wie Filterstationen analysieren sie blitzschnell, um welchen Erreger es sich handelt, damit sie neutralisiert werden, bevor sie ins Blut zurückfließen.

LYMPHE MUSS FLIESSEN!

Fließt die Lymphflüssigkeit nicht richtig, staut sie sich an – zum Beispiel in der Nase und in den Nebenhöhlen. Jetzt werden Viren nicht mehr effizient vernichtet, setzen sich auf der gestauten Lymphe ab und können sich ausbreiten. Die Symptome klingen auch nicht vollständig ab, solange die Lymphflüssigkeit nicht richtig zirkuliert.

DIE LYMPHE IN SCHWUNG BRINGEN

- Bewegung wie z. B. Yoga, aber auch Spazierengehen. Dazu gibt es eine spezielle Übung: Die Wadenpumpe. Auf die Zehen stellen und die Fußsohle wieder absetzen, mehrmals wiederholen.
- Basenüberschüssige Ernährung stabilisiert den pH-Wert im Gewebe und entlastet damit das Lymphsystem. Dabei helfen auch die Basenspender Kalzium und Magnesium, etwa in Form von Citraten (z. B. *Micro Base*).
- Tiefes Atmen erzeugt durch Auf- und Ab-Bewegung des Zwerchfells eine Pumpwirkung, die den lymphatischen Rückfluss entscheidend unterstützt und mobilisiert. Übung: Langsam durch die Nase bei geschlossenem Mund in den Unterbauch einatmen, die eingeatmete Luft drei Sekunden im Unterbauch festhalten, doppelt so lang ausatmen. Zehnmal wiederholen. Stress verursacht flaches Atmen und das ausgeschüttete Cortisol beeinflusst den Lymphfluss negativ.
- Stress reduzieren gegen die "Schockstarre" bei Stress. Cortisol baut sogar Lymphgewebe ab, schwächt das Immunsystem und verstärkt die Schmerzwahrnehmung.

NATUR- SUBSTANZEN FÜR DIE LYMPHE

DAS BAIKAL HELMKRAUT

Es reduziert Stress und verbessert die Fähigkeit des Lymphsystems, Krankheitserreger in den Lymphknoten zu bekämpfen. Außerdem wird es zur allgemeinen Entgiftung des Körpers eingesetzt, an der die Lymphe maßgeblich beteiligt ist. Das *Baikal Helmkraut* ist auch noch eines der wirksamsten Naturmittel gegen Entzündungen überhaupt. Allein durch Entzündungen werden erhebliche Mengen an Abfallstoffen produziert wie Rückstände von Entzündungsmediatoren und Zellabfall. Sämtliche Rückstände müssen über die Lymphe entsorgt werden. Bei mehreren Infekten hintereinander oder einem hartnäckigen, schweren Infekt kann das Lymphsystem mit dem Abtransport und Filtern der Schadstoffe überfordert sein. Bei der Borreliose, die das lymphatische System angreift, ist das der Fall. Dagegen wird das *Baikal Helmkraut* sogar bevorzugt eingesetzt.

WELCHE MISCHUNG BEVORZUGEN?

Baikal Helmkraut wird in verschiedenen Mischungen angeboten. Herrscht Stress vor, ist *ExoBDNF+Triphala+Baikal Helmkraut* ideal. Bei einer akuten Erkältung ist *Baikal Helmkraut+Andrographis* noch besser geeignet, da *Andrographis* Erkältungssymptome lindert.

DER AGARICUS BLAZEI MURRILL VITALPILZ

Der Pilz reduziert ebenfalls Stress und hat einen direkten Bezug zur Lymphe. Er hilft sehr gut bei Lymphdrüsenanschwellung. Mit seinem hohen Gehalt an pilztypischen Beta-Glukanen trainiert er das Immunsystem und stärkt es maßgeblich, sodass man nicht mehr so leicht krank wird. Er erhöht die Anzahl von Immunzellen, die im Lymphsystem zirkulieren, wie Natürliche Killerzellen, Makrophagen und Monozyten. Außerdem balanciert er die Immunantworten und beeinflusst die Produktion verschiedener Botenstoffe des Immunsystems in den Lymphknoten. Das bedeutet: Ein schwaches Immunsystem wird gestärkt, ein überaktives aber beruhigt.

DER POLYPORUS VITALPILZ

Er wirkt hervorragend bei Lymphstau und dazu noch entwässernd. Deshalb ist er speziell geeignet, wenn man beides zugleich erreichen will. Für die Stärkung des Immunsystems und die stressreduzierende Wirkung sind aber die anderen beiden Natursubstanzen stärker wirksam.

Vitalpilze mit hohem Beta-Glukan-Gehalt unterstützen in jeder Phase der Allergie.

WAS BEI
ALLERGIEN
EINE ROLLE
SPIELT

ALLERGIE

Gegen Allergien ist man nicht machtlos. Denn eine Allergie fällt nicht vom Himmel, auch wenn es manchmal so aussieht. Da gibt es Phasen im Vorfeld einer allergischen Reaktion, die Chancen zum vorzeitigen Eingreifen bieten. Stress, Ernährung und Konstitution spielen ebenfalls mit. Doch nichts davon ist in Stein gemeißelt. Indem man gezielt daran arbeitet, kann man sich aus der Allergie-Falle wieder befreien. Wir zeigen hier auf, wie.

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

Was so scheinbar plötzlich geschieht, hat eine lange Entwicklungszeit. Eine Allergie kommt nicht von heute auf morgen oder besser gesagt, nur das allergische Symptom bricht plötzlich aus. Die Geschichte dahinter ist eine viel längere. Darüber Bescheid zu wissen ist aber die große Chance. Denn in jeder Phase kann geholfen werden.

BESSER ALS KOPF-IN-DEN-SAND

Während der eine Teil der Betroffenen sich

nur ein Antihistaminikum aus der Apotheke holt und die Aufs und Abs seiner "Allergiker-Karriere" hinnimmt, gibt es auch andere, die ihre Gesundheit in die Hand nehmen. Für diejenigen schreiben wir dieses Magazin! Fangen wir an mit der versteckt ablaufenden Phase der Allergie-Sensibilisierung. Bereits hier ist ein Eingreifen möglich.

Kontakt kommt und den an sich harmlosen Stoff als körperfremd abspeichert. Dazu werden IgE-Antikörper produziert, die sich an bestimmte Immunzellen, die Mastzellen, anheften. Eine Abwehrreaktion steht erst an, sobald der "Feind" erneut aufgespürt wird. Es ist eine wichtige Phase für Allergiker, die immer neue Allergien entwickeln.

DIE SENSIBILISIERUNGSPHASE

Das ist die erste, noch symptomfreie Phase einer Allergie, in der das Immunsystem erstmals mit einem Allergen in

BETA-GLUKANE BREMSSEN SENSIBILISIERUNG

Gelingt es, die Sensibilisierungsphase langsamer verlaufen zu lassen, kann dies dazu führen, dass die Allergie erst später oder nicht vollständig ausbricht. Wie schafft man das? Beispielsweise durch die langfristige Einnahme von Vitalpilzen, die besonders reich an bestimmten Polysacchariden, den Beta-Glukanen, sind. Das sind die sogenannten Vollspektrum-Pilzpulver. Sie sind absolut führend beim Beta-Glukan-Gehalt, der weit höher liegt als bei anderen Pilzpulvern und auch höher als bei marktüblichen Extrakten, die meist auf 30 Prozent Polysaccharide standardisiert sind bei nur 5 bis 20 Prozent Beta-Glukanen, je nach Pilzsorte.

Folgende Vollspektrum-Pilzpulver haben so einen hohen Beta-Glukan-Gehalt: *Cordyceps* 60%, *Hericum* 59,3%, *Shiitake* 56,8%, *Reishi* 53,9%, *Agaricus (blazei Murrill)* 49%, *Maitake* 43,5%, *Pleurotus* 24,7%. Ob es sich um ein Vollspektrum-Pilzpulver handelt, erkennt man an der Zutatenliste am Etikett.

Mit den Beta-Glukanen erhöht sich auch die Chance, dass überhaupt keine Allergie mehr entsteht. Denn die TH1/TH2-Immunantworten des Immunsystems, die bei Allergikern unausgewogen sind, werden durch die Beta-Glukane ebenfalls ausbalanciert, sodass die überschießenden Immunreaktionen schließlich nicht mehr auftreten.

DIE EFFEKTOR-PHASE

Wenn der Körper erneut mit dem Allergen in Kontakt kommt und das Immunsystem "den Feind" – harmlose Stoffe wie Pollen – wiedererkennt, bricht normalerweise die eigentliche Allergie los. Das Allergen bindet an den auf den Mastzellen sitzenden IgE-Antikörper. Diese Quervernetzung von IgE aktiviert die Mastzellen, die Histamin ausschütten. Das löst die typischen allergischen Symptome wie Schnupfen, Juckreiz, Niesen oder Hautrötungen aus.

NATÜRLICHE HISTAMINHEMMER

Mit Vitalpilzen und auch anderen Natursubstanzen kann man das akute Allergiestadium beeinflussen und allergische Reaktionen abmildern. Sie hemmen die Histaminausschüttung und stabilisieren Mastzellen, wirken somit antiallergen und entzündungshemmend oder helfen Histamin wenigstens schnell wieder abzubauen. Um den Histaminabbau schnell zu bewältigen, braucht der Körper vor allem ausrei-

chend *Kupfer*, *Vitamin B-Komplex* und *Vitamin C*, auch *Zink* und *Magnesium* sollten ausreichend vorhanden sein.

ALS HISTAMINHEMMER KOMMEN IN FRAGE:

- *Agaricus Vitalpilz* und/oder *Reishi Vitalpilz* - insbesondere Vollspektrum-Pilzpulver
- *Baikal Helmkraut* – schnell wirksam, oft ganz durchschlagend
- *Ankaflavin+Monascin* aus rotem Reis -

sehr wirksam, verhindert die Aktivierung der Mastzellen, benötigt Vorlaufzeit

- *Astragalus* - auch Tragant genannt, möglichst schon vor der Allergiezeit
- *Schwarzkümmelsamen* – besonders günstig bei Asthma
- *Weibrauch* – senkt Entzündungen sehr stark, lindert Symptome
- *MSM* – natürliche Schwefelverbindung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten

FALLBERICHTE



POLLENALLERGIE BLEIBT AUS

Mann, 34, ist seit Jahren von Heuschnupfen im Frühling (Birke, Gräser) geplagt. Nur seiner Frau zuliebe lässt er sich bereits vor der Birkenblüte austesten und ist dann völlig erstaunt, dass er symptomfrei bleibt. Getestet wurden der *Agaricus Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Mann, 43, hatte immer eine Allergie auf Haselpollen. Er nahm bereits im November den *Reishi* und *Cordyceps Vitalpilz* und blieb im Frühjahr von Heuschnupfen verschont.

ALLERGIE KLINGT SCHNELL AB

Frau, 53, bekommt *Baikal Helmkraut* gegen Corona empfohlen. Die erfreuliche Nebenwirkung: Sie hat innerhalb kürzester Zeit auch keine Pollenallergie mehr!

Bub, 13, Meerschweinchen Allergie, bei Hautkontakt Ausschlag im Gesicht, am Hals und an den Armen. Einnahme der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* über drei Monate. Nach zwei Monaten bei Kontakt nur noch leichtes Jucken im Gesicht, aber keinen Ausschlag mehr.

ASTHMA BLEIBT AUS

Bub, 8, vor der Pollenzeit im April nur einen Monat lang Einnahme von 1 Kapsel *MSM* täglich, aufgelöst in Fruchtsaft. Das Asthma ist völlig ausgeblieben, die Lungenfunktion ist laut Lungenfunktionstest erstmals seit Beginn des Asthmas vor drei Jahren völlig normal.

Frau, 25, allergisches Asthma bessert sich außerordentlich nach Einnahme von *Reishi Vitalpilz* über sechs Monate und der Schwefelverbindung *MSM* über vier Monate. Aber durch *Schwarzkümmelöl* Kapseln hat sie selbst in der Allergiezeit gar kein Asthma mehr.

HILFE BEI MASTZELLAKTIVIERUNGSSYNDROM

Bei dieser sehr belastenden Erkrankung lösen überaktive Mastzellen bei harmlosen Reizen - oder sogar ohne ersichtliche Reize - übermäßig viel Histamin aus und rufen vielfältige Symptome hervor wie Juckreiz, Ausschlag, Rötung, Verengung der Bronchien, Herzrasen, Schwindel, Ohnmacht, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Gehirnebel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Muskelzittern. Ein besonders erwähnenswertes Naturprodukt ist hier *Ankaflavin+Monascin* aus rotem Reis, eigentlich ein Cholesterinsenker. Es wirkt besonders gut, indem die Mastzellaktivierung und -degranulation gestoppt werden. Es verhindert, dass Mastzellen bei Kontakt mit einem Allergen entzündungsfördernde Substanzen wie Histamin freisetzen. Es wirkt prophylaktisch, nebenwirkungsfrei, und ist dann effektiv, wenn es regelmäßig und möglichst schon vor dem erwarteten Kontakt mit dem Allergen angewendet wird.

HISTAMINQUELLEN

Lang Gereiftes wie Käse, geräucher-tes Fleisch, Salami, Schinken, Fisch-orten wie Thunfisch, Makrele, Sardinen, Meeresfrüchte, Fischkon-serven, nicht fangfrischer Fisch, Sauerkraut, Kimchi, Tomaten, Alko-hol, Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Kiwi, Bananen, Spinat, Auberginen, Avocados, Essig, Sojasauce, Joghurt, Nüsse (...)

Histamin-Freisetzer: Erdbeeren, To-maten, Schokolade, Nüsse, Zitrus-früchte (...)

DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

Bei allergischen Symptomen wie Heuschnup-fen, Hautausschlägen, juckenden Augen usw. ist oft eine Nahrungsmittelunverträglichkeit beteiligt – und kann im Hintergrund unbe-merkt schwächen, insbesondere den Hista-minspiegel im Blut von vornweg schon er-höhen. Am häufigsten werden Milcheiweiß und Weizen nicht vertragen, aber auch Ei oder Tomaten. Der Körper ist damit über-fordert und das lässt sich mit energetischen Testmethoden leicht feststellen. Eine richtige Lebensmittelallergie, etwa auf Erdnüsse oder Sellerie, wird hingegen mit einem Allergietest aufgedeckt. Histamin kann hoch sein, wenn man Histaminhaltiges oder Histamin-Frei-setzer isst oder Histamin nicht abbauen kann und wenn die Darmbarriere gestört ist. Übr-igens kann man bei erhöhtem Histamin-Spie-gel auch Schlafprobleme haben, was doppelt schlimm ist, weil Histamin im Schlaf abge-baut werden soll. Man sollte deshalb nicht histaminreich essen, vor allem nicht abends.

STRESS UND ALLERGIE

Aber nun zu einem Faktor, der jede Allergie schlimmer macht: Stress! Studien deuten darauf hin, dass bereits Stresssituationen während der Schwangerschaft das spä-tere Allergierisiko des Kindes beeinflussen können und Untersuchungen aus 2019 zeigen überhaupt, dass Allergiker nur ein-geschränkt Stress bewältigen. Man stelle im Zuge einer interuniversitären Studie mit Beteiligung der Medizinischen Univer-sität Wien (1) Vergleiche zwischen Gesun-den und Allergikern in Bezug auf Stress an und stellte interessante Unterschiede in der Stressverarbeitung fest. Auffallend war, dass bei Allergikern das Stresshormon Cortisol bei Stress stärker ansteigt und dass sie länger brauchen, um sich wieder davon zu erholen.

(1) L. M. Glensk, O. D. Kothgassner, A. Fehnhofer, J. Gotovina, C. L. Pranger, A. N. Jensen, N. Mothes-Luksch, A. Goreis, R. Palme, E. Jensen-Jarolim: Salivary Cortisol responses to acute stress vary between allergic and healthy individuals: The role of plasma oxytocin, emotion regulation strategies, reported stress and anxiety, Stress (2019); DOI: [10.1080/10253890.2019.1675629].

WENIGER OXYTOCIN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Eine wichtige Rolle spielt das "Kuschel-oder Bindungshormon" Oxytocin, das die Aufgabe hat, stressbedingte Reaktionen des Körpers, wie erhöhtes Cortisol, nach dem Stressmoment wieder zu reduzieren. Die Blutuntersuchungen im Zuge der Studie zeigten: Allergiegeplagte hatten zwar vor dem Stress höhere Oxytocin-Ausgangs-werte im Blut. Das Oxytocin sank aber durch die Stresserfahrung stärker ab, wo-durch Cortisol länger hoch blieb. Im ent-scheidenden Moment fehlt also genau die benötigte beruhigende, angstlösende und cortisolsenkende Wirkung des Oxytocins.



Allergiker sind vielleicht gar nicht von vornherein stressanfälliger, doch durch die eingeschränkte Stressbewältigung wird aus Stress sehr viel leichter Dauerstress.

MEHR ANSPANNUNG UND ÄNGSTE

Kein Wunder also, dass Stress bei Allergi-kern länger anhält und als eine ganz an-dere, viel größere Bedrohung empfunden wird. Allergiker sind vielleicht gar nicht von vornherein stressanfälliger, doch durch die eingeschränkte Stressbewältigung wird aus Stress sehr viel leichter Dauerstress. Das birgt letztlich auch ein höheres Risiko für die Entstehung einer Depression.

GESUNDE VERARBEITEN SCHNELLER

Bei Gesunden ist es umgekehrt. Ihr Oxy-tocin ist vor dem Stressmoment sogar niedriger, steigt aber bei Stress stark an und kann zur Stressbewältigung eingesetzt werden, wodurch sich die Stresskurve schnell abflacht. Da Denken unter Stress schwerer fällt, diese Phase bei Gesunden

aber kürzer andauert, sind sie schneller in der Lage, die Situation zu überdenken und zu verarbeiten.

NEUBEWERTUNG FÄLLT SCHWERER

Allergiker sind weniger gut imstande, die Bedeutung einer Situation neu zu bewer-ten. Jene allergischen Personen, die in den wissenschaftlichen Tests jedoch zu einer emotionalen Neubewertung der Situati-on fähig waren, kamen jedoch besser mit dem Erlebten zurecht und erholten sich auch deutlich schneller vom Stress. Hier kann man im Alltag ansetzen!

EMOTIONEN WERDEN UNTERDRÜCKT

Entspannung ist für Allergiker also nicht selbstverständlich und vielleicht gleicht das der eine oder andere aus, indem er für einen hohen Oxytocinspiegel im Alltag sorgt, Sicherheit sucht, gute Beziehungen pflegt und Haustiere hält. Die Fähigkeit, mit emotionalen Belastungen umzuge-hen, ist bei Allergikern allerdings ebenfalls eingeschränkt. Laut Studie neigen sie eher dazu, Emotionen zu unterdrücken und zu negieren, was sie stresst – auch die Schwe-re ihrer Allergiesymptome.

ALLERGIE ALS FOLGE VON STRESS?

Die eingeschränkte Stressbewältigung kann die Intensität von allergischen Reak-tionen erhöhen und die lästigen Symptome verstärken. Bei Asthmatikern kann eine Stresssituation beispielsweise bereits zu ei-ner Verengung der Atemwege führen oder bei Neurodermitis den Juckreiz verschlim-mern. Ist die eingeschränkte Stressbewäl-tigung vielleicht sogar mitverantwortlich für die Allergie? Ein Risikofaktor muss sie jedenfalls sein. So zeigten Kinder, die Stress ausgesetzt waren, etwa durch Trennung der Eltern oder Umzug, in einer anderen Un-tersuchung ein erhöhtes Allergie-Risiko.

STRESSRESILIENZ STÄRKEN

Ist die Stressbewältigung eingeschränkt, hilft es, die Stressresilienz – die Wider-standskraft gegenüber Stress – gezielt zu stärken. Dabei spielt eine Rolle, dass man Emotionen besser regulieren lernt. Man erholt sich schneller von Stress und beugt auch Depressionen vor. Techniken zur Stressreduktion wie Entspannungsüb-ungen oder Therapiesitzungen können hilfreich sein, um allergische Beschwerden abzumildern und Stress besser verarbeit-bar zu machen.



FALLBERICHTE

ALLERGIE UND STRESS

Frau, 64, nach Scheidung der Eltern in der Kindheit leichte Neurodermitis, mit 18 Jahren erneut und stärker (private Trennung), es folgte ein Mastzellaktivierungssyndrom, viele Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten, Schilddrüsenentzündung, die Stressparameter (ACTH) im Blut waren sehr hoch. Auf und ab 18 Jahre lang. Durch Akupunktur starke Besserung. Nach der 1. Schwangerschaft mit 36 Jahren ist sie lange völlig gesund. Aber mit 50 Jahren (Scheidung) begann Heuschnupfen auf diverse Pollen. Vitalpilze brachten zeitweise Linderung. In Stressphasen sind die Symptome stärker und manchmal nahm sie dann Cortison. Nach 14 Jahren Heuschnupfen in jedem Frühling begann sie dauerhaft ab Herbst mit der Einnahme von Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis zum Cholesterinsenken und im Frühjahr darauf die Überraschung: Keinerlei Allergie-Symptome mehr! In weiterer Folge begann sie mit der zusätzlichen Einnahme des *Cordyceps Vitalpilz* und der Mischung *ExoBDNF mit Triphala und Baikal Helmkraut* und – fühlt sich damit auch endlich weniger stressanfällig.

WIE KÖNNEN NATUR-SUBSTANZEN HIER BEITRAGEN?

Stressreduktion ist mit vielen Natursubstan-zen möglich. Man kann auch verschiedene abwechselnd einsetzen. Hier kommen die Vitalpilze, vor allem die Vollspektrum-Pilze mit ihrem hohen Beta-Glukan-Anteil, noch einmal entgegen. Sie sind nicht nur bekannte Immunbalancierer und Histaminsenker, son-dern manche sind auch noch Adaptogene. So nennt man Natursubstanzen mit der Fähigkeit, die Stressanpassung zu beschleu-nigen, die Cortisolausschüttung zu bremsen und alles damit Zusammenhängende – wie stressbedingter Bluthochdruck oder ein über-lastetes Nervensystem – zu verbessern. Diese Vitalpilze erhöhen die Stressresilienz und hel-fen, das körperliche und psychische Gleich-gewicht sowie die allgemeine Leistungsfähig-keit wiederherzustellen.

Besonders effektive Natursubstanzen zur besseren Stressbewältigung ohne sind etwa

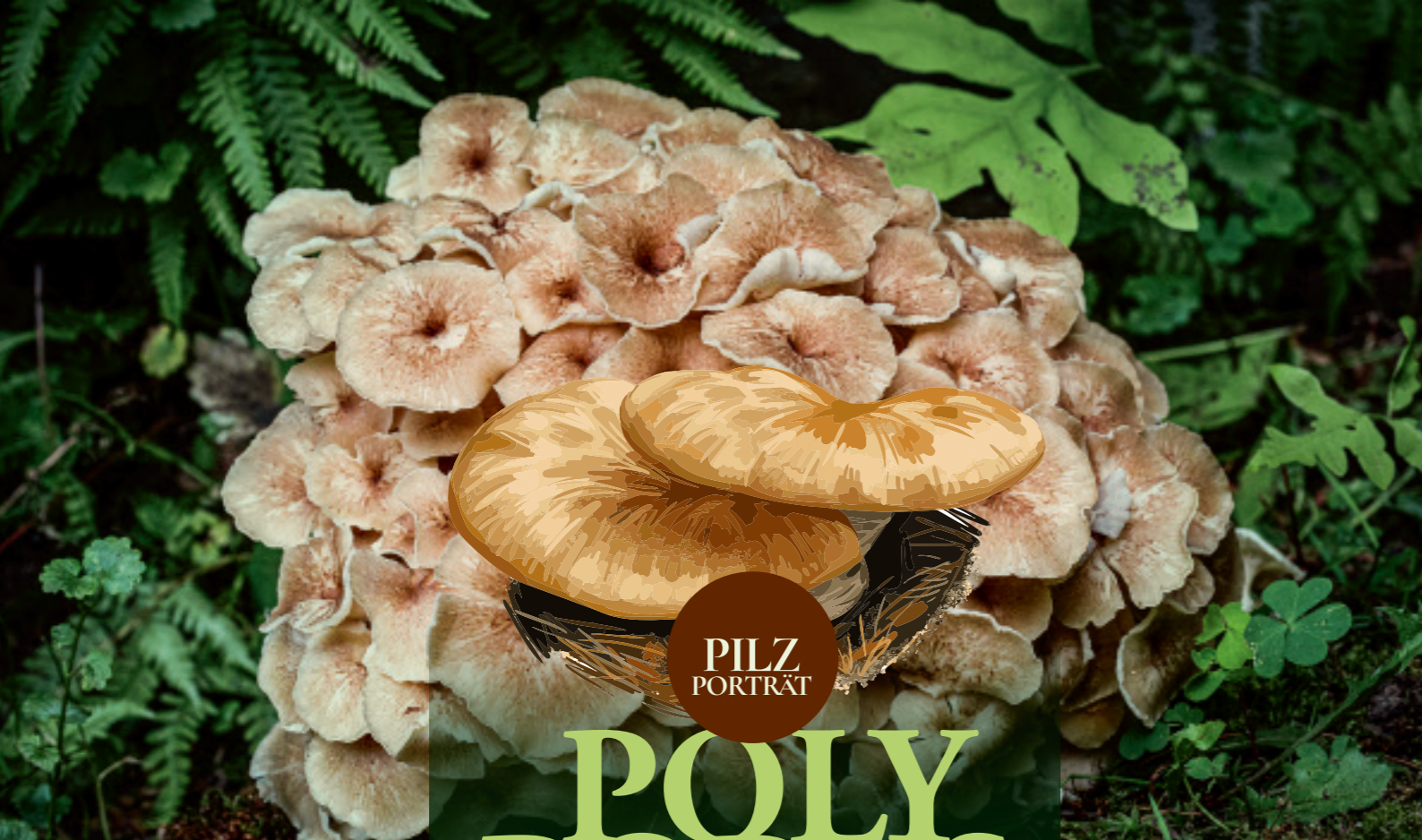
- *ExoBDNF+Triphala+Baikal Helmkraut* – einzigartig und schnell in der Wirkung, beruhigt, entspannt, gleicht die Psyche aus, reduziert Stress, Ängste und Depressionen in kurzer Zeit, verbessert den Schlaf, hemmt die Cortisol- und Histaminfreisetzung sowie Entzündungen und Allergien. ExoBDNF enthält den *Pediococcus acidilactici*, ein Darmbakterium, das Histamin nicht erhöht und die Darmbarriere regeneriert, wie Triphala auch.
- *Hericium Vitalpilz* – "dünne Nerven" werden robuster
- *Reishi Vitalpilz* – verhilft zu Entspan-nung und besserem Schlaf, bei Burnout
- *Cordyceps Vitalpilz* – stärkt die Nebenniere, reguliert Stresshormone, wirkt antidepressiv

Allergiker neigen dazu, Emotionen zu unterdrücken und zu negieren, was sie stresst – auch die Schwere ihrer Allergiesymptome.

- *Ashwagandha* – entspannt die Nerven, verbessert den Schlaf und die Ausgangslage bei Allergien

Über den Co-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

POLY PORUS

VITALPILZ

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Haupteinsatzbereich für den *Polyporus* die Niere und die Blase. Er enthält Verbindungen, die ihre Funktionen verbessern, entzündungshemmend wirken und entlasten. Etwa unterstützt er bei vielen Harnwegsproblemen, indem er den Harnfluss und die Harnmenge steigert, bei zu wenig Harnvolumen und Harnverhalt – etwa durch eine Prostatavergrößerung, bei einer Blasen- oder Gebärmutterensenkung oder bei einer Neuropathie. Bei Blasendysfunktion und -krämpfen wirkt er lindernd, indem er die physiologische Funktion der Blase unterstützt. Der Pilz beugt außerdem Nieren- und Blasensteinen vor, wobei der *Shiitake Pilz* noch zusätzlich die Harnsäure senkt.

EINES DER ÄLTESTEN ANTIBIOTIKA

Porlinge, zu denen der *Polyporus* zählt, haben antibiotische Wirkungen, während lamellentragende Pilze stärker bei Pilzinfektionen wirken. In China gilt der *Zhu Ling*, so wird der *Polyporus* dort genannt, als ältestes Antibiotikum überhaupt, das schon vor 2000 Jahren im „Kompendium der

Der *Polyporus umbellatus*, auch Eichhase, ist ein beliebter Medizinalpilz der TCM, der auch in Europa wächst. Nur Glückspilze finden die buscheligen Fruchtkörper des Pilzes in freier Natur, so selten ist er. Sein Entgiftungspotential über Lymphe und Schweißdrüsen ist legendär. Damit entlastet er gleich viele Systeme auf einmal – vor allem Herz, Lunge, Niere, Haut und eine "schwache Milz" im Sinne der TCM profitieren davon. Vor allem entwässert er ohne Kaliumverlust und hat damit Entwässerungstabletten einiges voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Arzneimittel des frommen Bauern“ erwähnt wird. Er wirkt desinfizierend und blutstillend zugleich. Etwa wurde seine Wirksamkeit gegenüber dem Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauseskeim) nachgewiesen, dessen Wachstum er genauso hemmte wie das vom *Escherichia coli* Bakterium oder von Chlamydien. Gute Erfolge werden bei Seitenstrangangina verzeichnet. Auch bei Blasen- oder Nierenbeckenentzündungen (und Steinen) mit Schmerzen beim Wasserlassen und Blut im Harn ist er hilfreich, da zur antibakteriellen auch noch die durchspülende Wirkung kommt.

ENTWÄS-SERT OHNE KALIUMVERLUST

Durchspülend? Damit sticht der Pilz unter allen anderen hervor und wirkt zusätzlich sanft entwässernd bei sämtlichen Wasseransammlungen von Aufgedunsenheit, Schwellungen, Durchfall, Ausfluss, Venenschwäche und Zysten bis zum Lungen- und Gelenksödem. Bei Gicht senkt der *Polyporus* den Harnsäurespiegel durch Erhöhung der Harnmenge und sorgt so dafür, dass die Gelenkschwellungen schneller abklingen. Der Pilz entwässert bei Ödemen bei einer

Milz-Qi-Schwäche, wodurch sich auch das Nieren-Yang erholt, das eine schwache Milz stützen muss. Das Besondere dabei: Er entwässert ohne Kalium-Verlust, leitet nur überschüssiges Wasser, Natrium und Chlorid aus. Dadurch hat der Pilz anderen Entwässerungsmitteln einiges voraus und man kann ihn auch zur Entwässerung bei Ödemen infolge Herz-, Lungen- und Nierenschwäche einsetzen, während herkömmliche Entwässerungsmittel durch den Kaliumverlust problematisch für Herz und Kreislaufsystem, Verdauung und Muskulatur werden können.

SENKT DEN BLUTDRUCK

Entwässerung ist bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen ebenfalls vonnöten und der *Polyporus* dafür sogar ideal. Er senkt den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, der nicht höher als 80 sein soll. Man kombiniert ihn häufig mit dem *Reishi* und dem *Maitake Pilz*, wodurch sich die ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck noch steigern lässt. Zusammen mit *Vitamin D* unterstützt der *Polyporus* die Herzfunktion und entlastet den Herzmuskel.

ENTGIFTUNG DURCH LYMPHANREGUNG

Zur durchspülenden und entwässernden Wirkung kommt noch die lymphaktivierende und da gibt es nicht allzu viele Natursubstanzen, die so durchschlagend wirken wie der *Polyporus*. Er regt das lymphatische System an, hilft, es zu reinigen, und entlastet damit auch weitere Systeme wie etwa das Immunsystem. Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, da es für Produktion, Reifung und den Transport von Immunzellen (wie Lymphozyten) sowie für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig ist. Die Lymphe transportiert Keime und Schadstoffe zu den Lymphknoten, wo sie von spezialisierten Immunzellen abgefangen und unschädlich gemacht werden. Geschwollene Lymphknoten bei Infektionen sind daher ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv gegen Eindringlinge kämpft – und zur Unterstützung den *Polyporus* gut gebrauchen kann.

LÖST LYMPHSTAUS

Lymphstaus können auch noch bei einer Menge weiterer Störungen eine Rolle spielen, etwa bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen (Ekzemen, Neurodermitis, Akne, Rosacea), Heuschnupfen, Entzündungen generell, geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen. Beim Lipödem oder bei Staus durch Entfernung eines Lymphknotens ist die Befreiung der Lymphbahnen von diversen Giften und Abfallstoffen besonders wichtig. Bei der Entfernung eines Tumors werden benachbarte Lymphbahnen meist mitentfernt. Infolgedessen kommt es häufig zu Lymphstaus, die etwa in der Lunge und im Gehirn gefährlich sein können. Gegen solche Lymphödeme hilft der *Polyporus* sehr gut. Auch bei Medikamentenrückständen, etwa von Antibiotika, sowie zur Entgiftung nach abgeschlossener Chemotherapie kann der Pilz sinnvoll sein.

EINSATZ BEI KREBS

Der Pilz bremst die Tendenz zur lymphatischen Metastasierung bei Brust-, Prostata-,

Lungen- und Gebärmutterkrebs, wird aber bei bestehenden Lymphmetastasen nicht eingesetzt. Bei Lungen- und Leberkrebs, Sarkoma 180, Leukämie und Blasenkrebs hemmt er das Tumorwachstum. Durch die Entgiftung der Blaseschleimhaut nach der OP soll erneutes Auftreten eines Tumors seltener sein. Bei Strahlentherapie wirkt er schützend auf gesundes Gewebe.

ÖFFNET DIE SCHWEISSPOREN

Indem der Pilz die Poren der Schweißdrüsen auflockert und sauber hält, entgiftet er Stoffwechselabfälle wie Harnstoff und Salze und verbessert die Wärmeregulation des Körpers. Er wird deshalb sogar bei Hitzschlag empfohlen. Außerdem beugt man Hautunreinheiten und Hautreizungen in Zusammenhang mit verstopften Poren vor. Wenn Schweiß nicht richtig abfließen kann, kann er sich unter der Haut stauen und zu Irritationen wie Hitzepickeln (Miliaria), Schweißflechten oder bakteriellen Hautproblemen führen.

VERBESSERT DAS HAUTBILD

Aufgrund seiner lymphaktivierenden, schweißtreibenden und damit reinigenden Wirkung wird der Pilz in der TCM zur Klärung des Hautbildes eingesetzt, etwa bei fetter Haut oder allergischen Erscheinungen wie Kontaktallergien, Neurodermitis, nässenden Ekzemen, Psoriasis oder Rosacea. Der *Polyporus* senkt aber nebenbei auch oxidativen Stress und beugt damit Alterung, Verschleiß und Funktionsverlusten aller Körpersysteme vor.



ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Zur Entwässerung bei Ödemen, auch durch Herz- oder Nierenschwäche, Aszites, Blasenentzündung, Blasen- und Nierensteinen, bei Lymphstau, zur Entgiftung, bei allen Ekzemen, Fellerkrankungen, Gelenkschwellungen, Lipödem und Lungenödem, Wachstumsstörungen von Krallen, Hufen und Fell sowie bei Zysten.

WIRKT POSITIV AUF DIE LEBER

Der *Polyporus* gilt durch seine antioxidativen Eigenschaften als leberschützend und unterstützt die körpereigenen Entgiftungsprozesse der Leber, hemmt sogar Leberkrebszellen und den Hepatitis B-Erreger.

GEGEN HAAR-AUSFALL UND PROSTATAPROBLEME

Der Pilz lässt das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert seine Lebenszeit. Bei Haarausfall ist die Kombination mit dem *Pleurotus Vitalpilz* bewährt.

Bei Haarausfall von Männern ist er besonders gefragt, wirkt er doch als 5-Alpha-Reduktase-Hemmer der Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron entgegen, das Haarausfall bei Männern und Prostatavergrößerung auslöst. Gleichzeitig wirkt er hemmend auf Metastasen bei Prostatakrebs.

LOCKERT DIE MUSKULATUR

Er lockert die Muskulatur auf und erleichtert ihre Entspannung.

GÜNSTIG ZUM ABNEHMEN

Der *Polyporus* kann den Startschuss zum Abnehmen geben, indem er bei einer Reaktionssträgheit hilft, also Anlaufschwierigkeiten des Körpers beim Abnehmen.

ZU BEACHTEN

Der *Polyporus* ist nicht geeignet bei Yin-Schwäche (Hitze wallungen, Nachtschweiß, Unruhe, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, Ängste) und Trockenheit (von Augen, Haut, Stuhl, Lippen, Schleimhäuten). Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Lymphmetastasen. Die blutverdünnende, den Blutdruck senkende Wirkung beachten. Vorsicht in Bezug auf erhöhte Kaliumspiegel bei Einnahme von ACE-Hemmern, Sartanen oder Betablockern.



DER
POLYPORUS
VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen,
Hintergrundwissen, neu auf
unserer Vereinswebsite.



PILZ
PORTRÄT

AURICULARIA

VITALPILZ

Seinen Beinamen „Judasohr“ verdankt der Auricularia der biblischen Überlieferung, dass Judas sich an einem Holunderbusch erhängt haben soll. Dort wächst der Pilz, der einem Ohr ähnelt, tatsächlich besonders häufig. Er ist auch bei uns heimisch und obwohl er in erster Linie als Speisepilz bekannt ist, geht sein medizinischer Einsatz in China bereits bis ins 2. und 3. Jahrhundert vor Christus zurück. Das muss nicht verwundern, denn die Traditionelle Chinesische Medizin sieht Nahrung als Medizin.

DER PILZ FÜR GEFÄSSE UND KREISLAUF

Der Geschmack des Auricularia ist nun wenig spektakulär, aber dennoch findet man ihn in manchen Regionen Südostasiens in fast jedem Eintopf, wo er als dunkle, wabbelige "chinesische Morchel" Verwendung findet. Besonders auffallend: Die Häufigkeit von Thrombosen, Infarkten und Schlaganfällen ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten. Der Auricularia gilt deshalb als wahrer Meister der Gefäßgesundheit.

Wussten Sie, dass es einen Pilz gibt, der besonders die Gefäßgesundheit unterstützt? Obwohl mehrere Vitalpilze positiv auf Gefäße wirken, sticht der Auricularia bei der Arteriosklerosevorbeugung hervor. Und nicht nur das. Der zu den ältesten Speisepilzen der Welt zählende Pilz hat einen starken Bezug zum Blut und zu den Schleimhäuten. Er ist ein "Yin-Pilz", der gegen Trockenheit hilft – insbesondere der Lunge, des Magens und des Darms. Deshalb hilft er vorzüglich bei trockenem Husten, Gastritis und Verstopfung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

ALTERNATIVER BLUTVERDÜNNER

Seine blutverdünnende Wirkung basiert auf den verbesserten Fließeigenschaften des Blutes durch Hemmung der Thrombozytenaggregation. Bei leicht vorgeschädigten, verengten Gefäßen kann die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen (Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall) minimiert werden. Das Wirkprinzip ist dasselbe wie bei den Blutverdünnern auf Basis von Acetylsalicylsäure, ThromboAss oder Aspirin. Der Auricularia erhöht jedoch weder das Risiko für Blutungen noch schadet er dem Kollagen der Blutgefäße oder erhöht den Harnsäurespiegel. Im Gegenteil, der Pilz ist auch für den Lang-

zeiteinsatz geeignet und stoppt Blutungen sogar, was er etwa bei blutenden Hämorrhoiden, Blut im Harn, Blut im Darm oder Uterusblutungen (Zwischenblutungen) unter Beweis stellt. Außerdem leitet er Harnsäure aus. Bei gravieren-deren Problemen im Gefäßsystem, die anders wirkende Blutverdünner erfordern, sollte man seine Medikation aber nicht auf eigene Faust ändern und den Pilz auch nicht dazu kombinieren, da sonst die blutverdünnende Wirkung zu stark ausfallen könnte.

FÖRDERT DIE DURCHBLUTUNG

Am besten nimmt man den Auricularia schon vorbeugend. Besonders erwähnenswert ist seine durchblutungsfördernde Wirkung infolge des verbesserten Blutflusses und der Gefäßweitstellung. Dadurch verbessert er die Herzdurchblutung und unterstützt bei Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris-Schmerzen oder der „Schaufensterkrankheit“. Außerdem beugt der Auricularia Schäden vor, die nach Herzinfarkt durch neuerliche Durchblutung nach einer Minderdurchblutung entstehen. Die Venen profitieren ebenfalls. Krampfadern werden gelindert und bei früher Einnahme

kann eine beginnende Venenentzündung oft noch aufgehalten werden. Im Gehirn beugt der Auricularia Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus und vaskulärer Demenz vor und reduziert die Schlaganfallgefahr. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert, was der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dient.

NATÜRLICHER BLUTDRUCKSENKER

Gesunde, elastische Gefäße sind für einen stabilen Blutdruck von großer Bedeutung. Der Pilz verbessert den Blutdruck auch dadurch, dass er verengte Gefäße weitet sowie Cholesterin und Triglyceride senkt. Da das Blut auch dadurch leichter fließt, muss gar kein so hoher Druck aufgebaut werden, um die Blutsäule durch das Gefäßsystem zu führen.

LÖST BLUTSTAGNATION

Seine Affinität zum Blut stellt er noch bei einer weiteren Gelegenheit unter Beweis. Er ist in der TCM bekannt dafür, Blutstagnation aufzulösen und sämtliche Beschwerden, die damit zusammenhängen. Typisch sind etwa stechende Schmerzen, dort, wo das blockierte Blut nicht frei fließen kann. Bei PMS und Unterleibsschmerzen während der Menstruation ist beispielsweise das der Fall. Blutstagnation ist aber auch ein Grund für das Ausbleiben der Menstruation. Bei einer Blutstagnation tritt das Blau der Venen unter der Zunge infolge leichter Schwellung stärker hervor und ist gut sichtbar. In schweren Fällen färbt sich die Zunge lila.

SCHENKT YIN UND LINDERT ENTZÜNDUNGEN

Der Auricularia ist mit dem Tremella Pilz verwandt. Beide haben die wabbelige Konsistenz gemeinsam und eine wesentliche Eigenschaft: Sie schenken Yin! Dadurch wirken sie regenerierend auf gereizte, trockene Schleimhäute, etwa nach oder während einer Entzündung. Der vielseitige Pilz lässt Entzündungen außerdem schneller abklingen und leitet die damit zusammenhängende Hitze aus. Sein durchblutungsfördernder Effekt kommt der Schleimhautheilung ebenfalls zugute. Besonders wirkt er laut TCM auf Trockenheit der Schleimhäute von Lunge, Magen und Darm, die sich etwa in trockenem Reizhusten, Magenschmerzen und hartem Stuhl bzw. Verstopfung äußert. Bei entzündlichen Augen-, Haut- und HNO-Erkrankungen oder Blasenentzündung wird er ebenfalls erfolgreich eingesetzt.

HILFE FÜR DIE LUNGE

In einer Studie hat man Lektine des Auricularia untersucht und festgestellt, dass sie

das Wachstum von Lungenkrebszellen unterdrücken und indem sie die Expression dreier Signalwege regulieren, unkontrollierte und übermäßige Zellteilung in Tumorgewebe unterdrücken könnten. Auch das Lungen-Mikrobiom hat sich verbessert. Es zeigte eine ausgewogenere Bakterienzusammensetzung und eine stärkere Kolonisierungsfähigkeit, was darauf hindeutet, dass die Lektine des Auricularia die bakterielle Diversität signifikant erhöhen können.

GEGEN NACHTSCHWEISS

Nachtschweiß ist in der TCM ein typischer Hinweis darauf, dass Blutmangel herrscht oder gar Yin verloren gegangen ist. Viel Stress, Bildschirmarbeit, langes Aufbleiben und erhitzen-nde Ernährungsweise sind einige der Gründe dafür. In den Wechseljahren nimmt das Yin im Körper generell ab, die Schleimhäute der Scheide, Harnröhre und Harnblase werden durch den Östrogenabfall trockener und Nachtschweiß tritt häufiger auf. Der Auricularia befeuchtet und minimiert Schweißausbrüche, doch ist auch speziell das Nieren-Yin, das die Geschlechtsorgane nährt, zu stärken, etwa mit dem Tremella Pilz zusätzlich.

BEI SCHMERZEN IM BEWEGUNGSAPPARAT

Die Gelenksinnenhaut ist eine spezialisierte Schleimhaut in den Gelenken, Sehnenscheiden und im Schleimbeutel. Der Auricularia fördert auch hier die Durchblutung, löst Thromben und Blockaden auf, wodurch Nährstoffe besser zum Gelenk gelangen



ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der Auricularia verbessert das Blutbild (senkt Cholesterin und Triglyceride), fördert die Durchblutung, wirkt antithrombotisch und wird zur Blutverdünnung bei Herzerkrankungen sowie zur Regulation des Blutdrucks, bei Entzündungen der Haut, der Augen, der Schleimhäute und bei akuter und chronischer Hufrehe eingesetzt. Er unterstützt bei der Abheilung von Narben und hilft oft bei Krämpfen, Taubheit und Schmerzen nach Verletzungen.

und Schmerzen gelindert werden. Muskelkrämpfe, Muskelkater, Taubheit und Schmerzen nach Verletzungen oder Unfällen werden deshalb in Asien mit dem Auricularia behandelt, auch Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, in den Knien, der Ferse und allgemein in den Beinen.

VERBESSERT DAS WEISSE BLUTBILD

Er unterstützt das Immunsystem, indem er die Anzahl weißer Blutkörperchen (Leukozyten) und die Aktivität der Makrophagen erhöht. Nach Chemotherapie etwa erhöht er die Leukozytenbildung in der Milz und ihre Interferon-Sekretion. Außerdem ist Blutverdünnung zur Krebsbegleitung immer angezeigt, da dickflüssigeres Blut eher zur Metastasenbildung beitragen soll. Besondere Wirksamkeit zeigt der Auricularia bei der Hemmung der bösartigen Bindegewebsgeschwulst Sarkoma 180.

GÜNSTIG BEI DIABETES UND PCOS

Der Auricularia hat auch beachtliche antioxidative Kapazität und eine gewisse Schutzwirkung auf die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse und senkt erhöhten Blutzucker etwas bei Diabetes Typ 2. Eine taiwanische Studie zeigte Erfolge bei der Stoffwechselstörung Polyzystisches Ovarialsyndrom, bei der häufig auch Diabetes entsteht, es zur übermäßigen Bildung von Zysten in den Eierstöcken, zu Zyklus-Unregelmäßigkeiten und zu Fruchtbarkeitsstörungen kommt. Die sechsmonatige Anwendung von Auricularia konnte den Hormonstoffwechsel so positiv beeinflussen, dass letztlich der Eisprung reguliert wurde.

ZU BEACHTEN

Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden. Seine blutverdünnende, blutdrucksenkende Wirkung ist bei Medikamenteneinnahme zu beachten. Vor Operationen absetzen. Bei Kinderwunsch sollte man den Auricularia Pilz meiden, ebenso bei Neigung zu Durchfällen.

DER
AURICULARIA
VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen,
Hintergrundwissen, neu auf
unserer Vereinswebsite.



WAS JEDER ÜBER KOLLAGEN WISSEN SOLLTE

Kollagen ist das Hauptstrukturprotein im gesamten Bindegewebe. Es bildet ein Gerüst, das schon ab 25 Jahren an Festigkeit, Stabilität und Elastizität verliert, weil die Kollagenproduktion des Körpers stetig abnimmt. Darunter leiden alle Körperstrukturen und deren Funktionen, nicht nur die Haut. Deshalb sind Kollagenpulver so begehrt. Aber das ist nicht alles, was zählt. Es gibt noch etwas auf der Steuerungsebene der Kollagenbildung zu bedenken, das bestimmend dafür ist, ob Kollagen auch tatsächlich aufgebaut wird – und dieses Wissen stammt, wie so oft, aus der TCM!

Mit dem Älterwerden schrumpelt der Körper, innerlich und äußerlich sichtbar. Das will man natürlich möglichst weit hinauszögern und darum erleben Kollagenpulver geradezu einen Boom. Mit Kollagen träumen wir uns wieder jung. Nicht nur in Bezug auf faltenfreie Haut, denn auch in Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken, Knorpeln, Organen und Blutgefäßen wird der "Formgeber" Kollagen mit den Jahren vermisst.

DIE SEHNSUCHT NACH SCHÖNHEIT

Hauptaugenmerk liegt auf Kollagen Typ 1, einer faserförmigen Substanz und dem Hauptbestandteil des Bindegewebes. Kollagen Typ 1 macht ungefähr 90% des gesamten Kollagens im Körper aus bei ca. 30% Gesamt-Kollagenanteil im Körper. Kollagen Typ 1 ist besonders wichtig für die Funktionsfähigkeit und Schönheit der Haut. Und wann immer es darum geht, geht es um die Sehnsucht nach Jugend, Attraktivität, Auffallen, Luxus – und natürlich um Verkauf. Aber wenn man den hundertsten fingierten Testbericht gelesen hat, die x-te Website, die "mit Mythen aufräumt" aufgesogen hat, die

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

vielen Argumente studiert und die gefakten Fotos bewundert, weiß man immer noch nicht, ob so ein "Testsieger" Kollagenpulver tatsächlich wirkt.

"ECHTES" UND "FALSCHES" KOLLAGENPULVER

Schon im Wort Kollagenpulver liegt eine Spitzfindigkeit versteckt. Veganes Kollagenpulver ist kein Kollagen, hört man, denn nur tierisches Kollagen ist "echtes" Kollagen. Stimmt, veganes Kollagenpulver gibt es nicht, aber es gibt ein veganes Pro-Kollagen Pulver. Es bietet die Aminosäuren und Vitamin C, die der Körper für den Kollagenaufbau benötigt. Und das tierische Kollagen, ist es das "Echte"? Abgesehen davon, dass die Gewinnung aus Schlachtabfällen nicht so appetitlich wirkt, auch wenn es gereinigt wurde, bleibt trotzdem Fakt, dass das tierische Kollagen nicht als Ganzes zur Wirkung kommen kann. Es muss zuerst über die Verdauung in einzelne Aminosäuren zerlegt werden, damit es resorbiert und dem Kollagenaufbau zugeführt werden kann. Von daher fragt man sich, warum dann nicht gleich die vegane Form wählen, die bereits aus freien Aminosäuren besteht und den Verdauungsschritt erspart?

Ernährungstipps bei Milz-Qi-Mangel

- Dreimal gekochtes Essen am Tag, morgens Suppe oder Brei
- Abends spätestens bis 19 Uhr und nur Leichtes essen
- 12 Stunden Essenspause bis zum Frühstück
- Regelmäßig essen, keine Mahlzeiten ausfallen lassen, 3 bis 5 Stunden Pause dazwischen
- Weniger Brot und wenn, dann getoastet
- Obst und Gemüse nicht roh, gedämpft, gekochte Salate, warm trinken
- Wenn Essen bläht, nimmt es mehr Qi weg als es schenkt
- Günstig sind Wurzelgemüse, Karotten, Süßkartoffel, rote Rübe, gekochtes Getreide wie Hirse, Reisbrei (Congee), gedünstetes Gemüse wie Kürbis, Zwiebel, Kraftsuppen, Backofengerichte, Ingwer, Zimt, Fenchel, Kümmel, etwas Rind, Huhn, Ei

Abkühlende, schwer verdauliche und Feuchtigkeit-/schleimbildende Nahrungsmittel meiden wie

- Zucker, Milchprodukte, Soja, Weizen (Weißmehlprodukte), Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Südfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost wie Tomaten, Gurken, Melonen, rohe Karotten, frittiertes Fleisch, fettiges Essen, Brotmahlzeiten und generell zu viele kalte Mahlzeiten, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte, Gebackenes, Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, Eis, kalte Getränke

WAS IST REAL ERREICHBAR?

Aber auch das ist noch kein Beweis, dass man sein Geld nicht sinnlos ausgibt. Darum sollte man eins klar sehen: Egal, welches Kollagenpulver auch immer man nimmt, wenn die Steuerungsebene nicht passt, wird man nicht zu mehr Kollagen kommen, auch wenn man stofflich alles dafür zur Verfügung hat. Die Steuerungsebene ist die energetische, dem Stofflichen vorgeschaltete Ebene. Sie fragt nicht, welche Bestandteile der Körper für den Kollagenaufbau benötigt, sondern es geht um den physiologischen Prozess und auch darum, was ihm potentiell entgegenstehen könnte.

AUF DIE MILZ KOMMT ES AN

In der TCM hat die Milz eine etwas andere, weitreichendere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Sie steht für die Verdauung, ist die Quelle allen Qi's und für den Qi-Aufbau aus der Nahrung verantwortlich. Beim Kollagenaufbau spielt die Milz die Hauptrolle, da sie über das Bindegewebe herrscht. Ist die Milz geschwächt, dann leidet die energetische Versorgung und die Nährstoffversorgung des Bindegewebes darunter. Von vorneweg muss genügend Verdauungsfeuer da sein. Ist der Verdauungstrakt jedoch zu kalt oder durch zu viel pathogene Feuchtigkeit belastet, wird zu wenig Qi (Energie) aus der Nahrung extrahiert und

OPTIMIEREN DURCH GUTE KOMBINATIONEN

Will man die Wirkung in Richtung Bindegewebsstärkung noch erhöhen, etwa bei Organsenkungen, wählt man zusätzlich *Astragalus*.

Seine chinesische Bezeichnung lautet übersetzt: Das, was die Organe an ihrem Platz hält.

Hat man die Stärkung von Knochen und Zähnen im Fokus, etwa bei Osteoporose und Zahnproblemen, dann wählt man den *Bambus-Mix*. Bei Problemen mit Gelenken und Gelenksflüssigkeit, etwa bei Arthrose, ist *Chondroitin* genau richtig.

Schwachem Bindegewebe liegt eine Milz-Qi-Schwäche zugrunde. Die Nahrung wird nicht richtig umgewandelt und es entsteht Schleim (TAN).

man spricht von einer "Milz-Qi-Schwäche". Weil die Milz schwach ist, sammeln sich oft Feuchtigkeit und Schleim an. Es zeigen sich Symptome wie Luft im Bauch, weicher, klebriger Stuhl, Müdigkeit und Neigung zum viel Denken und Grübeln. Bei Feuchtigkeit ist die Zunge groß, geschwollen, nass, oft mit Zahnabdrücken seitlich. Ein schwaches Verdauungsfeuer kann von einem schwachen Nieren-Feuer herrühren oder von falscher, zu abkühlender, zu stark befeuchtender Nahrung, meist von beidem. Sehen Sie im Kasten, was die Milz stärkt und was sie schwächt.

YIN FÜR DIE HAUT

Das ist aber noch nicht alles. Neben der Energie, dem Qi, das zum Yang gehört, geht es auch um Körperstrukturen, also um Substanz und gesunde Körpersäfte, die zum Yin zählen. Im *Pro Kollagen vegan* ist mit dem *Tremella Vitalpilz* ein idealer "Yin-Spender" integriert. Er befeuchtet die Haut viermal stärker als Hyaluronsäure, glättet Falten, wirkt verjüngend, hautregenerierend, unterfüllt, stützt und strafft das Gewebe, wirkt durchblutungsfördernd (gegen Äderchen), entzündungshemmend und antioxidativ. Vor allem wird die Kollagen- und Elastinproduktion angeregt.

Kollagen wird benötigt für

- **Haut:** Verleiht der Haut Festigkeit, Polsterung und Jugendlichkeit, indem es Faltenbildung entgegenwirkt und sie straff hält.
- **Gelenke, Knorpel:** Stabilisiert Gelenke, verlangsamt den Knorpelabbau, ermöglicht reibungslose Bewegung, dämpft Stöße und schützt vor Abnutzung und Arthrose.
- **Knochen, Zähne:** Verleiht Knochen Flexibilität und Stabilität, indem es ein Gerüst bildet, das Mineralien wie Kalzium bindet, um die Knochen zu stärken.
- **Muskeln (Faszien), Sehnen:** Unterstützt den Muskelstoffwechsel und die Regeneration dieser Strukturen. Sorgt für Reißfestigkeit und Elastizität, reduziert das Verletzungsrisiko.
- **Blutgefäße:** Ist ein wichtiger Bestandteil der Blutgefäßwände und trägt zum Erhalt deren gesunder Form und Flexibilität bei sowie zum guten Blutfluss.
- **Augen:** Sorgt für die strukturelle Integrität von Hornhaut, Weiß des Auges und Glaskörper, für Elastizität und Festigkeit der Haut um die Augen und die nötige Feuchtigkeit.
- **Organe:** Bildet eine schützende Schicht um die Organe und trägt so zu ihrer Integrität bei und hält sie am Platz.
- **Haare, Nägel:** Ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Proteine und kann zu deren Wachstum, Stärke und Elastizität beitragen.
- **Gewebereparatur, Wundheilung:** Spielt eine entscheidende Rolle bei der Heilung von Gewebeschäden, indem es eine Matrix für die Bildung von neuem Gewebe bereitstellt und die Bewegung von Zellen an den Ort der Verletzung unterstützt.
- **Darm-Hirn-Achse:** Stärkt die Darmwände, schützt die Schleimhaut und fördert die Heilung, die wiederum Stimmung und geistige Klarheit reguliert.
- **Immunsystem:** Als Hauptbestandteil des Bindegewebes umhüllt es die Organe und Gewebe und stützt sie, wodurch es dem Immunsystem eine physikalische Barriere und eine stabile Umgebung bietet.

Meinem Mann (64) wurde geraten, dringend Bauchfett abzunehmen, aber es geht trotz Bewegung nicht viel weiter. Vielleicht fällt doch ins Gewicht, dass er viel arbeitet und Geschäftsessen zu absolvieren hat.

F&A Die Hormonsituation verändert sich beim Älterwerden. Testosteron nimmt ab. Das hängt auch mit Östradiol zusammen. Je mehr Bauchfett da ist, desto mehr Östradiol und desto weniger Testosteron sind vorhanden. Denn im Bauchfett wird das Enzym Aromatase produziert, das Testosteron in Östradiol umwandelt. Östradiol forciert nun die Zunahme von Fettgewebe und die Fettspeicherung. Da Muskeln schwinden (sie benötigen Testosteron), mindert das den Grundumsatz. Das führt bei gleicher Kalorienaufnahme zu mehr Körpergewicht. Aromatase wird durch Alkohol aktiviert. Am schlimmsten ist Bier, weil es auch noch östrogenreichen Hopfen enthält. Aber Alkohol ist generell problematisch, weil er die Ausscheidung von Östradiol über die Leber erschwert. Schlimm sind auch Weichmacher, etwa aus Plastikflaschen, weil sie östrogenähnlich wirken.

Viel Stress ist das nächste Problem. Chronischer Stress bewirkt, dass durch hohe Produktion von Stresshormonen auch viel vom Hormon Progesteron verbraucht wird. Das vergrößert das Hormon-Ungleichgewicht zugunsten von Östradiol ebenfalls. Was ist nun die Lösung? Kein Alkohol, denn er aktiviert die Aromatase und schadet der Leber, die die Ausscheidung von Östradiol ermöglichen sollte. Natürliche Aromatasehemmer sind der *Brokkolixtrakt*, der *Sägepalmextrakt*, der *Reishi* oder der *Agaricus blazei Murrill Vitalpilz*. Testosteron verbessern kann man etwa mit dem *Cordyceps Vitalpilz* oder *Ashwagandha*, das gleich auch noch Cortisol reduziert. Außerdem: kein hormonbehandeltes Fleisch, Weichmacher meiden, kein Bier, keine östrogenhaltigen Sojaprodukte, abends möglichst wenig und nicht spät essen. Ein weiterer Tipp ist *Guggul*, denn *Guggul* reduziert Bauchfett außerordentlich gut, aber man muss Geduld haben – drei, vier Monate dauert es, bis man Erfolge sieht. Aber die sind dann großartig. Man weiß noch zu wenig, ob das Ayurvedamittel auch die Aromatase hemmt. Jedenfalls aktiviert es den Fettstoffwechsel.



Gibt es einen Tipp, mit welchem Naturmittel ich allgemein meine Kraft jetzt im Frühling stärken könnte und nicht so müde bin?

F&A Sie ahnten wahrscheinlich schon: Es gibt viele Mittel, die das können. Aber *Gerstengras* etwa ist ein "Allrounder" mit vielen guten Inhaltsstoffen, die etwa den Stoffwechsel unterstützen, den Säure-Basen-Haushalt, das Mikrobiom, das Immunsystem und vieles andere. Unter 200 untersuchten grünen Blattgemüsen galt es als "das" Superfood: Es enthält mehr Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme und Bioflavonoide als die übrigen. Die Blätter der jungen Gerstpflanze haben außerdem die ausgewogenste Nährstoffkonzentration aller untersuchten Pflanzen, reinigen Leber und Niere. Man fühlt sich damit insgesamt agiler und vitaler.

Ich habe Gürtelrose bekommen und Schmerzen trotz Medikamenten. Wissen Sie, was ich noch tun könnte?

F&A Das effektivste Mittel gegen den

Erreger, das wir kennen, ist die *Artemisia annua* hochdosiert 2x3 Kapseln, eventuell als Wirkverlängerer noch *Moringa* dazu 3x1 Kapsel. Die Pflanze oxidiert das Herpes Virus. Sie eliminiert auch Borrelien und vermutlich sogar Krebszellen. Die allerbeste Qualität ist aber schwer erhältlich (gerne Mail an unseren Verein schicken). Zur Nervenheilung am besten bewährt hat sich der *Hericum Vitalpilz*, 5 Kapseln aufgeteilt über den Tag, das regeneriert Nervenzellen. Bewährt hat sich auch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* 2 Kapseln – Schmerzen verbrauchen viel Vitamin B und sind bei einem Mangel auch schlimmer. Die *Aminosäure Lysin* spielt auch eine Rolle. Sie bremst die Vermehrung des Herpes-Erregers ebenfalls, während der Gegenspieler Arginin ihn füttert. Deshalb soll man Arginin-reiche Lebensmittel meiden wie Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, Schokolade, Meeresfrüchte, Weizenkeime, Buchweizen (im Internet steht noch mehr). Weiters wichtig: Eine gute Zink- und Vitamin D-Versorgung! Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet Herpes „feuchte Hitze“ im Körper. Die Bläschen zeigen die „feuchte Hitze“ an. Milchprodukte,

Zucker, Weizen und Südfrüchte, überhaupt Rohkost, sind ungünstig, da sie stark befeuchten, ja verschleimen und scharfe Gewürze, Knoblauch, scharf Gebratenes ist heiß – beides ist daher sehr kontraproduktiv! Sehr gut sind Reisgerichte, da Reis trocknet.

Bei meinem Mann (60) scheint es jetzt mit Prostataproblemen loszugehen. Er geht jede Nacht zur Toilette. Gibt es etwas Natürliches, das hilft?

F&A Ja, *Sägepalmfruchtextrakt mit Reishi* hilft ihm im Anfangsstadium meist schon binnen weniger Wochen und der Reishi im Produkt dürfte auch guten Einfluss auf seinen Schlaf allgemein haben. Häufiges Wasserlassen kann aber auch auf eine Schwächung der Nierenenergie hinweisen. Füße, Knie, Bauch und Lendengegend warmhalten! Eventuell den *Cordyceps Vitalpilz* probieren. Ingwer, Walnüsse, Lauch, schwarzer Sesam und schwarze Bohnen stärken das Nieren-Yang.

Ich möchte mit Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis Cholesterin senken. Muss ich etwas beachten?

F&A Die durchschnittliche Senkung des LDL-Cholesterins beträgt 20 Prozent, damit sind die meisten zufrieden. Außer man hat eklatant erhöhtes LDL-Cholesterin, dann kann der Zielbereich ohne Statine oft nicht oder nicht in kurzer Zeit erreicht werden. Dann lohnt sich die zusätzliche Einnahme zu Statinen trotzdem (und ist auch möglich, selbst bei Einnahme von Blutverdünnern). Denn *Ankaflavin+Monascin* aus rotem Reis hat viele weitere hervorragende Wirkungen wie antioxidativen Schutz (auch gegen das gefährliche oxidierte LDL-Cholesterin), Entzündungshemmung, Blutdrucksenkung, Reduktion von Triglyceriden und Aorta-Plaques, Anti-Glykations-Effekt (Verzuckerung des Gewebes), bessere Glucose- und Insulinwerte sowie bessere HDL-Cholesterin-, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenwerte. Eklatant erhöhte LDL-Cholesterinwerte sind erblich bedingt. Meist ist dabei die

Funktion der LDL-Rezeptoren in der Leber gestört, wodurch das LDL-Cholesterin nicht effizient aus dem Blut entfernt werden kann. Nun hat das Produkt aus rotem Reis aber auch nachweislich positive Wirkungen auf Gene. "Schlafende Gene" werden nach und nach "aufgeweckt". Wie schnell, das ist nicht vorherzusagen und wird auch individuell unterschiedlich sein. Aber es ist möglich, dass sich noch Entscheidendes bei längerer Anwendung verbessert.

Mein Vater ist 80 und an sich gesund, aber er regt sich schnell auf und ist dann müde und abgeschlagen. Manchmal hat er Schwellungen an den Beinen. Von ärztlicher Seite wird gesagt, das sind normale Altersbeschwerden. Kann man ihn trotzdem unterstützen?

F&A Das klingt danach, dass ihm *Weißdorn* die nötige Unterstützung bringen könnte, auch weil er die Stressanpassung verbessert. Seine Flavonoide stärken die Herz-Kreislauf-Funktion, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen, man schnell außer Atem gerät, nachts häufiger zur Toilette muss oder schlecht Luft bekommt und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann. Der *Weißdorn* entlastet das Herz, hat herzschützende Wirkung, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, sodass die Koronararterien besser durchblutet werden.

Er steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel. Jedenfalls hat der *Weißdorn* keine Nebenwirkungen und es gibt auch keine Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen – außer, dass man eine fortgeschrittene Herzschwäche nicht ohne Arzt selbst behandeln sollte. Besonders erwähnenswert: Der *Weißdorn* ist auch bei Medikamenteneinnahme erlaubt!

Ich habe eine Art Pickel am Dekolleté bekommen und man hat mich gewarnt, dass es weißer Hautkrebs sein könnte.

Ich habe aber erst in vier Wochen einen Termin beim Hautarzt bekommen. Kann ich in der Zwischenzeit schon etwas tun?

F&A Weißer Hautkrebs ist nicht so gefährlich wie schwarzer Hautkrebs, der zur Metastasierung neigt. Aber wenn die Diagnose gestellt wurde, sollte er doch möglichst schnell entfernt werden. Sie können allerdings etwas versuchen: *Kolloidales Germaniumöl* mehrmals täglich ein paar Tage lang einreiben und sehen, ob der Pickel weggeht. Das ist schon bei einigen der Fall gewesen, die auch weißen Hautkrebs vermuteten. Den Hautarzt-Termin kann man ja dann trotzdem wahrnehmen zur Kontrolle.

Meine Tochter (11) bekommt immer wieder schmerzhafte Aphten im Mund. Können wir etwas dagegen tun?

F&A Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet das, dass sie "feuchte Hitze" im Körper hat. *Baikal Helmkraut* leitet die Hitze aus und lindert die Entzündung, sodass Aphten schnell wieder verschwinden können. Zusätzlich sollte man aber in der Ernährung Feuchtigkeit und Hitze vermeiden. Schauen Sie im Internet, welche Ernährungsempfehlungen in diesem Fall gegeben werden. Auf jeden Fall schadet süß, fettig und heiß. Das passt etwa perfekt auf Schokolade, die süß, fettig und aufgrund des Kakaos heiß ist.

Mein Augeninnendruck ist erhöht und ich mache mir Sorgen. Kann ich selbst gegensteuern?

F&A Vier Natursubstanzen sind besonders bewährt, da sie gegen verengte Gefäße wirken: Die *Buntnessel* wird klassisch im Ayurveda bei erhöhtem Augeninnendruck und Grünem Star eingesetzt. *Krillöl* kann aus demselben Grund helfen und Arginin und Citrullin (in *Endothel Sachets*) haben diese Eigenschaft ebenfalls. Der *Auricularia Vitalpilz* kommt auch noch in Frage, man darf ihn aber nicht zusammen mit Blutverdünnern anwenden.



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 14tägig neue Podcast-Episoden

Premium-Mitgliedschaft : 70,- Euro jährlich

• inkludiert sind neben dem LEBE-Magazin der Zugriff auf sämtliche Videos und Podcast-Episoden

- 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:
<p>Unser Verein bietet folgende Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monatlicher Vereins-NEWSLETTER • 4 mal jährlich das LEBE natürlich Magazin <p>Die Vereinswebsite natursubstanzen.com mit diesen Inhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<input type="checkbox"/> einfache Mitgliedschaft 30,- Euro <input type="checkbox"/> Premium-Mitgliedschaft 70,- Euro	
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com):	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>
Unterschrift:	Datum:

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin LEBE natürlich) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.

Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen. Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (info@natursubstanzen.com) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

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

LIEBE NATURFREUNDE!

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

„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

	»NATURSUBSTANZEN VON A-Z« »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, BBS		
	»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“

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

„Workshop VITALPILZE“

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

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

- Was bedeutet Regulation auf allen Ebenen
- Vitalpilze können vollständige Regulation bewirken
- Kurzporträt der einzelnen 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 zum LEBE-Magazin abrufbar
- Für EUR 30,- einfache Mitgliedschaft alle Natursubstanzen-Filme & Podcast zum LEBE-Magazin
- 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	€ 44,90
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

Kolloide Nachfüllpack

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

Kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

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

Kolloide | Mini Edition

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

Monos

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



Monos - Monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

Non Food

Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda	€ 18,60
Winkelrute	€ 41,90
Körbler Universalrute	€ 39,00
Öko Tensor Klassik	€ 52,90
transformer intense	310 g € 49,90
natürliches Energetikum - Konzentrat	
transformer profi	5,2 kg € 139,90
natürliches Energetikum	
Aqua-Sinus-Plus [ASP] Mini	€ 449,00
3-fach-Wasserharmonisierung	

Akaija und Suzy Ama

Akaija Aurahealer Bild	
Nachtlichtfarbe 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 ZHIGONESH I Bohnen	1 kg € 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I gemahlen	250 g € 10,90



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

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 31,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 36,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 36,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 35,90
Aminosäure Glycin Pulver	600 g	€ 26,90
Aminosäure Lysin	180 Kps.	€ 29,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 32,90
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.	€ 26,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 37,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 59,90
Bambus Mix	180 Kps.	€ 39,90
Baobab Pulver BIO	270 g	€ 31,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 24,90
Brahmi	90 Kps.	€ 28,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 24,90
Brokkoliextrakt	90 Kps.	€ 31,90
Buntnessel	90 Kps.	€ 37,90
Chlorella	280 Plg.	€ 33,90
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 BIO	90 Kps.	€ 29,00
Curcumin (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 44,90
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 26,90
Endothel	60 Sach.	€ 39,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 35,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	60 Kps.	€ 23,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	180 Kps.	€ 54,90
Fenchel grün ganz BIO	100 g	€ 6,50
Gerstengrassaftpulver BIO	123 g	€ 35,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 29,90
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 29,90
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Guggul + Triphala NEU	180 Kps.	€ 39,90
Ingwer	90 Kps.	€ 29,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 28,00
Kapuzinerkresse + Meerrettich	180 Kps.	€ 29,90
Katzenkralle	90 Kps.	€ 26,90

Koriander ganz BIO	100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel ganz BIO	100 g	€ 9,90
Lactobac	60 Kps.	€ 33,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 27,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 29,90
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 31,90
Magnesium Komplex 5 in 1	90 Kps.	€ 24,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 29,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 20,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 36,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 36,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 32,90
MSM	60 Kps.	€ 26,40
MSM	130 Kps.	€ 39,90
Oreganoöl	60 Kps.	€ 27,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 29,90
Papayablatt gerebelt	250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan	60 Sach.	€ 39,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 33,90
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 33,90
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 36,90
Sägepalmeextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Schwarzkümmelsamen BIO	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.	€ 33,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 35,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 35,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 25,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 41,90
Tausendguldenkraut BIO	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Triphala Pulver BIO	140 g	€ 15,90
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 20,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 33,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 59,90
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.	€ 32,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn Extrakt	90 Kps.	€ 23,90
Yams	90 Kps.	€ 24,90
Zink	90 Kps.	€ 28,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus BIO	90 Kps.	€ 32,70
Auricularia BIO	90 Kps.	€ 29,40
Auricularia BIO	180 Kps.	€ 50,80
Chaga BIO	90 Kps.	€ 24,90
Chaga BIO	180 Kps.	€ 42,90
Coprinus BIO	90 Kps.	€ 27,90
Cordyceps BIO	90 Kps.	€ 29,40
Cordyceps BIO	180 Kps.	€ 48,00
Fu Ling BIO	90 Kps.	€ 32,90
Hericium BIO	90 Kps.	€ 32,70
Hericium BIO	180 Kps.	€ 55,50
Maitake BIO	90 Kps.	€ 27,90
Pleurotus BIO	90 Kps.	€ 24,90
Polyporus BIO	90 Kps.	€ 27,90
Reishi BIO	90 Kps.	€ 32,90
Reishi BIO	180 Kps.	€ 55,50
Reishi Pulver BIO	140 g	€ 62,90
Shiitake BIO	90 Kps.	€ 22,90
Shiitake BIO	180 Kps.	€ 38,90
Tremella BIO	90 Kps.	€ 32,90
Zunderschwamm BIO	90 Kps.	€ 19,90

lebe natur® Kuren

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

Öle / Öle für Anwendung

Baobaböl BIO	100 ml	€ 24,90
Baobaböl Package BIO	100 ml	€ 35,90
	+30 ml	
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 + Teil 2	€ 109,00
--	----------

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

bezahlte Anzeige

Natur
statt Chemie!

lebe
natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2026



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