

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

AUSGABE
02²⁶

MIKRO BIOM

PROBIOTIKA
GEGEN
DARMDYSBIOSE

PILZ PORTRÄTS

AGARICUS
& FU LING

BORRELIEN:
MIT NATUR-
SUBSTANZEN
BESIEGEN

GERSTENGRAS:
12 GUTE GRÜNDE
DAFÜR

CHONDROITIN:
UND DER KNORPEL
LACHT WIEDER

AUTISMUS:
BROKKOLIEXTRAKT
UNTERSTÜTZT

SELEN:
WANN MIT,
WANN OHNE JOD?

AB NEHM MEN UND MILZ- QI-SCHWÄCHE





GESUND ABNEHMEN
WAS FUNKTIONIERT UND WAS NICHT?

14



CHONDROITIN UND DER KNORPEL LACHT WIEDER

12



PILZPORTRÄT AGARICUS BLAZEI MURRILL

23



PILZPORTRÄT FU LING VITALPILZ

20



FRAGEN&ANTWORTEN

26



SELEN BESSER MIT ODER OHNE JOD?

18



12 GUTE GRÜNDE FÜR GERSTEN-GRASSAFT

8



LAKTOBAZILLEN: DIE DÜNNDARM-PIONIERE

7



BORRELIEN NATÜRLICH BESIEGEN
DIE BESTEN HEILPFLANZEN

10



BROKKOLI-EXTRAKT BEI AUTISMUS

22



BIFIDOBAKTERIEN HELDEN UNSERES DICKDARMS

6

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



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogsersdorf, natursubstanzen.com, Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387, Grafik: e-quadrat
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, BBS, Catherina Duftschmid, BSc, Theresa Klein, BA, BSc, Auflage: 120.000, Erscheint viermal jährlich, Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com, Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wir halten es für wichtig, dass man auch als Laie Zusammenhänge, die für die Gesundheit relevant sind, selbst erkennen kann. Darum integrieren wir immer mehr Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin und auch Resultate moderner Forschung in unsere Artikel. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema Abnehmen aus Sicht der TCM. Außerdem geht es um unser Mikrobiom und um die Frage, wie es gefördert werden kann, etwa mit Triphala, Bifidobakterien und Laktobazillen. Wir nennen 10 gute Gründe für die Einnahme von Gerstengras, die Sie wohl noch nicht kennen, und geben vielfach bewährte Tipps, wie man Borreliose schnellstmöglich besiegt. Dass Arthrose kein Schicksal sein muss, zeigt unser Artikel über Chondroitin und Glucosamin, die oft noch retten können, was an Knorpel noch zu retten ist. Warum Selen-Einnahme nicht nur bei Schilddrüsenunterfunktion sinnvoll sein kann, behandelt ein weiterer Artikel. Er klärt auch, wann Jod zusätzlich günstig ist und wann stattdessen der Zusatz leberstärkender Aminosäuren geeigneter wäre.

Den Abschluss machen wieder zwei Pilzporträts, diesmal über den Fu ling und den Agaricus blazei Murrill Vitalpilz. Im Übrigen arbeiten wir intensiv darauf hin, die Vereinswebsite neu zu gestalten und dort auch noch tiefer in die Themen TCM-Wissen, Langlebigkeit (Longevity), Mikrobiom- und Genforschung (Epigenetik) einzutauchen. Lassen Sie sich überraschen und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, Ihre Gesundheit durch mehr Wissen noch stärker selbst zu beeinflussen.

PODCASTS UNSERER EXPERTEN!

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



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

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

UNSER MIKROBIOM

- VON WÖLFEN UND DEM ÖKOLOGISCHEN GLEICHGEWICHT

Probiotika sind in aller Munde. Doch siedeln sie sich überhaupt an? Die gesunde Vielfalt an Darmbakterien wird maßgeblich durch das Milieu im Darm bestimmt. Dadurch, was wir essen und durch "Wächterspezies", die unser inneres Ökosystem im Gleichgewicht halten. Ganz wie die Wölfe im Yellowstone-Park. Fehlen sie, kippt das Milieu und Schadbakterien vermehren sich. Lesen Sie, wie Sie nicht nur den Kampf um ein gutes Darmmilieu für sich gewinnen, sondern dabei auch noch den gesamten Stoffwechsel neu definieren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unser mikrobielles Erbe, das wir über Millionen Jahre Evolution entwickelten, wurde in seiner Vielfalt bereits drastisch reduziert. Unser Darm erlebt ein Artensterben. Als Ursache werden massive Veränderungen in unserem Mikrobiom vermutet, die sich parallel zur Industrialisierung und dem modernen Lebensstil immer deutlicher zeigen. Allein, wer sich bei bekannten Fastfood-Ketten satt isst, sollte sich das bewusst machen. Tim Spector, Professor für Epidemiologie am King's College in London, ist Autor des Buches „Die Wahrheit über unser Essen“. Er testete die Darmbakterien seines Sohnes vor und nach einer "Diät" mit ausschließlich McDonald's-Essen und fasste es nicht: In den zehn Tagen sind 1.400 Bakterienarten aus dem Stuhl verschwunden.

Triphala lässt Schlüsselspezies im Darm gedeihen, die als Friedenswächter das gesunde Gleichgewicht aufrechterhalten.

CHRONISCH KRANK DURCH DEN DARM

Das ist ein 40prozentiger Verlust an Vielfalt, in dem der Professor sogar ein „universelles Zeichen für Krankheit“ sieht. Denn was im Darm geschieht, betrifft nicht allein den Darm. Seit dem Zweiten Weltkrieg steigen Stoffwechsel-, Immun- und kognitive Erkrankungen kontinuierlich an. Besonders zu beobachten ist das bei Diabetes Typ 2, Asthma, Allergien, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Fettleber, stillen Entzündungen, chronischer Erschöpfung, Fettleibigkeit und sogar psychischen Leiden wie Depressionen und neurologischen Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer und Autismus sowie bei bestimmten Krebsarten. Sie alle hängen mit dem Mikrobiom zusammen.

IST NUR FAST FOOD DIE URSACHE?

Hauptursachen für den Verlust der mikrobiellen Vielfalt sind auch Antibiotika, fehlende Nahrungsmittelvielfalt, Lebensmittelsatzstoffe, ballaststoffarme, zucker- und fettreiche Ernährung, hochverarbeitete Lebensmittel, Pestizide und andere Umweltgifte, Kaiserschnittgeburten, der Verzicht auf das Stillen, chronischer Stress, Magensäureblocker, Schmerzmittel (NSAIDs), hormonelle Verhütungsmittel, Antidepressiva und Antihistaminika, Alkohol, Rauchen und Bewegungsmangel. Häufig entwickelt sich zusätzlich eine Dysbiose.

DARMDYSBIOSE, WAS IST DAS?

Die Dysbiose ist eine "Darmfehlbesiedelung". Sie verursacht nicht nur lokale Verdauungsbeschwerden, sondern gilt auch als Mitursache für zahlreiche systemische Erkrankungen. Selbst wenn die Vielfalt der Bakterienstämme hoch ist, können bestimmte, in kleinen Mengen harmlose Bakterienstämme anwachsen und eine Dysbiose verursachen. Kurz gesagt, fehlt das Gleichgewicht im Ökosystem. Eine Dysbiose steht häufig am Beginn einer Morbus Crohn Erkrankung. Dysbiosen spielen außerdem mit bei Reizdarm, Blähungen,

Schmerzen, Durchfall, Verstopfung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Übergewicht, Diabetes Typ 1 und 2, Depressionen, Ängsten und Demenz. Ob man zu den vielen Betroffenen zählt, sieht man anhand einer Stuhlanalyse. Aber wie kann man sich erklären, warum sie so vieles anrichtet?

DIE ROLLE DER WÖLFE IM ÖKOSystem

Betrachten wir die Situation in unserem Darm einmal aus dem Blickwinkel funktionierender Ökosysteme. Hier wird gelegentlich das Beispiel des Yellowstone Nationalparks und seiner wieder angesiedelten Wölfe



im Yellowstone-Park als Schlüsselart das gesamte Ökosystem stabilisieren, muss es auch im Mikrobiom dominante Mikroben als Schlüsselarten geben. Sie regulieren die Zusammensetzung anderer Bakterien, stellen das Gleichgewicht der Arten also wieder her, verhindern damit Entzündungen, halten die Schleimhautbarriere gesund, regulieren den Stoffwechsel und das Immunsystem und liefern Nährstoffe für andere Bakterien.

ZWEI BEEINFLUSSEN ALLES

Vor allem Akkermansia muciniphila und Faecalibacterium prausnitzii sind Schlüsselarten (Keystone-Species), die als "mikrobielle Wölfe" agieren und zu den "Friedenswächtern" gehören, die das gesunde Gleichgewicht im Darm halten. Sind sie reduziert, wird das oft mit den erwähnten Krankheiten wie Übergewicht oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Darmkrebs und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Beide Stämme wirken eng zusammen, wobei die von Akkermansia produzierten Abbauprodukte Nahrungsgrundlage der Faecalibakterien sind.

IHRE AUFGABEN

Die beiden Schlüsselarten sind maßgeblich für das gesunde, entzündungsfreie und sauerstoffarme Milieu, das unser Mikrobiom kontrolliert gedeihen lässt und die unerwünschte Zunahme von Krankheitskeimen unterbindet. Das Faecalibacterium stabilisiert das Milieu und zählt zu den

gebracht. Ohne die Wölfe vermehrten sich Hirsche und Elche zu stark und drangen in Lebensräume ein, die sie zerstörten. Die für Boden und Flussufer wichtige Vegetation wurde übermäßig abgefressen und die Landschaft anfällig für Erosion. Ohne die Schlüsselrolle der Wölfe litt also das gesamte Ökosystem des Parks. Mit den Wölfen regulierte es sich wieder von selbst.

DIE SCHLÜSSELARTEN IM DARM

Auch im Darm führt der Verlust von Schlüsselarten zu erhöhter Anfälligkeit für eine verödete innere Mikrobiom-Landschaft und dadurch für Krankheiten. So wie die Wölfe

wichtigsten entzündungshemmenden Bakterien im menschlichen Darm. Es ist deshalb bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn von Bedeutung. Außerdem ist es der Hauptproduzent von Butyrat, eine wichtige kurzkettige Fettsäure, die die Hauptenergiequelle für die Reparatur einer geschädigten Darmbarriere darstellt. Die beiden Schlüsselstämme stimulieren die Regeneration der Darmschleimhaut, hemmen Entzündungen, verbessern Blutzuckerwerte, wirken gegen Insulinresistenz und erleichtern die Gewichtsabnahme. Ein Mangel an diesen Bakterien führt zu einer dünneren Darmschleimhaut, ist aber auch mit Diabetes Typ II, Asthma und Übergewicht assoziiert.

DIREKTE EINNAHME SELTEN MÖGLICH

Die Versorgung mit Bakterienstämmen, die im anaeroben, also nahezu sauerstofffreien Milieu des Dickdarms leben, hat allerdings einen Haken. Sauerstoff wirkt auf sie toxisch. Man kann deshalb nur ganz wenige der rund 500 bis 1.000 im Dickdarm vorkommenden Bakterienarten über Präparate verabreichen und 60 Prozent sind überhaupt unbekannt. Man kann die wichtigen "Friedenswächter" aber indirekt fördern.

TRIPHALA NÄHRT SIE

Studien zeigen, dass über die Einnahme von *Triphala*, die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung, Akkermansia nachweislich maßgeblich erhöht werden kann und in der Folge auch das Faecalibacterium ansteigt. Die in *Triphala* enthaltenen Polyphenole fördern auch noch weitere nützliche butyratbildende Stämme wie Roseburia, Eubacterium (z. B. E. hallii), Coprococcus und Butyrivibrio, die entscheidend für die Darmgesundheit sind. Während diese schützenden Bakterien durch *Triphala* vermehrt werden, hemmt *Triphala* gleichzeitig das Wachstum potenziell schädlicher Keime wie E. coli. *Triphala* hilft mit, eine undichte Darmschleimhaut zu regenerieren und zu stärken. Die enthaltenen Polyphenole können die Darmbarriere "dichter" machen und Entzündungen reduzieren. Die Darmbarriere verhindert, dass Krankheitserreger, Toxine und unverdaute Nahrungsbestandteile aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen, lässt aber Nährstoffe durch. Bei einer gestörten Darmbarriere (Leaky Gut) wird die Darmwand durchlässiger und das fördert Entzündungen.

BIFIDOBAKTERIEN UND LAKTOBAZILLEN

Die Wirkung von *Triphala* kann durch die zusätzliche Einnahme von Bifidobakterien und Laktobazillen noch verstärkt werden. Sie helfen bei der Aufspaltung der *Triphala*-Inhaltsstoffe und erhöhen deren Bioverfügbarkeit. Bifidobakterien und Laktobazillen haben den Vorteil, dass man sie in Form von Probiotika-Präparaten zuführen kann. Bifidobakterien siedeln im Dickdarm, bilden Acetat (Essigsäure) und etwas Laktat (Milchsäure). Laktobazillen bewohnen hauptsächlich den Dünndarm, bilden Laktat. Beide säuern das Milieu im Darm an, stellen den richtigen pH-Wert für die Bu-

tyratbildner her, die Laktat auch als Futter nützen und verdrängen Schadbakterien, die ein basischeres Milieu benötigen.

NACHBESIEDELN IST DRINGEND GERATEN

Gehen zu viele dieser Milchsäurebakterien verloren, etwa durch Antibiotika, und man besiedelt sie nicht nach, kann sich das Milieu verändern, diverse Schadbakterien und auch Candida-Pilze können wachsen, Entzündungen verursachen und Gifte freigeben, die die Darmbarriere undicht machen.

WENN ES ERNSTER IST

Haben die Darmbeschwerden schon vor der Antibiotika-Gabe bestanden, kann die Darmbarriere bereits undicht sein, eventuell sogar durch antibiotikaresistente Keime. Es hängt jetzt davon ab, wie weit das Übel

Bifido- und Laktobazillen schaffen das richtige saure Milieu für eine gesunde Darmflora und unterstützen die Reparatur der Darmbarriere.

fortgeschritten ist. Bei einer Darmdysbiose mit Entzündungen im Dickdarm erhöht sich die Durchblutung und damit der Sauerstoffgehalt, wodurch das anaerobe Milieu so viel basischer geworden sein kann, dass sich Milchsäurebakterien nicht mehr leicht ansiedeln lassen. Dazu kommen oft noch Fäulnisprozesse, wenn Eiweiß wie Fleisch und Milchprodukte von Fäulnisbakterien zersetzt werden, die auch die Darmbarriere schädigen und unverdaute Nahrungsreste tiefer in den Körper gelangen lassen. Vielleicht sind bereits Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstanden, oft schon in der frühen Kindheit und es gab immer schon Darmbeschwerden.

WIE MAN VORGEHEN KÖNNTE – DIE VORPHASE

• Eine undichte Darmbarriere (Leaky Gut) zeigt sich etwa durch erhöhtes "Alpha 1 Anti-

trypsin" (alternativ auch durch Zonulin) in der Stuhlprobe. Man sieht auch den pH-Wert, eine Dysbiose und welche Spezies fehlen.

- Eine Fehlbesiedelung wird mit *Oreganoöl* Kapseln über 2 bis 4 Wochen meist behoben.
- Bei Leaky Gut muss das Kollagen der Darmwand aufgebaut werden. Man nimmt 10 Gramm der *Aminosäure L-Glutamin* ein. Allerdings nicht bei Krebsverdacht, da Krebszellen Glutamin für ihr eigenes Wachstum "kapern" können.
- Alternativ ist die kollagenaufbauende *Aminosäure Glycin* (5 Gramm) für mindestens 6 Wochen geeignet, jedoch ist sie effektiv für die Darmschleimhaut, weniger für die Darmbarriere, weshalb *Triphala* und/oder *Hericium Vitalpilz* noch zusätzlich empfohlen sind.
- Die Entzündung bekämpft man tiefgreifend mit *Ankaflavin* und *Monascin* aus rotem Reis (ideal in einer Rezeptur mit *ExoBDNF*). Auch *Baikal Helmkraut*, *Curcumin* oder *Brokkoliextrakt* sind geeignet.

• Es wird geraten, zumindest in der Regenerationsphase auf mögliche Primärallergene zu verzichten, wie vor allem Ei, Milchprodukte und Weizen, mit denen man als Baby nach der Muttermilch als Erstes in Berührung kam. Auch ein IgA-Nahrungsmitteltest kann anzeigen, welche Lebensmittel mit Schleimhautschäden in Verbindung stehen.

HAUPTPHASE

- Nach 2 Wochen *Triphala* und Bifido-Laktobazillen dazu einnehmen. Hier kann man Vielfalt wählen (z.B. *Probiotikum 15 Stämme*).

Alle enthaltenen Stämme reduzieren außerdem Histamin oder sind histaminneutral und sind bei Laktose- und Fruktoseintoleranz geeignet.

Nicht zu früh beenden, die Regenerationszeit kann bis zu eineinhalb Jahre dauern.

- Dazu Ballaststoffe wie die *Akazienfaser* oder *Baobab* zusätzlich einnehmen. Ballaststoffe sind die Nahrungsgrundlage von "freundlichen Darmbakterien" und helfen bei ihrer Ansiedlung, sind aber bei gestörter Darmbarriere oft erst nach einiger Regenerationszeit verträglich.

- Wenn man noch mehr unterstützen will, kann man einen "mikrobiomfreundlichen" Vitalpilz dazunehmen. Speziell günstig sind neben dem *Hericium* auch der befeuchtende *Auricularia*, *Coprinus* oder *Tremella*, der *Zunderschwamm*, *Chaga*, *Shiitake* oder *Pleurotus*.

Bifidobakterien gehören zu den wichtigsten Gattungen im Dickdarm. Sie bauen komplexe Kohlenhydrate (Ballaststoffe) ab, die im Dünndarm nicht verdaut werden können. Daraus entstehen Acetat (Essigsäure) und weniger Laktat (Milchsäure) sowie geringe Mengen Butyrat. Damit säuern sie das Milieu an und senken so den pH-Wert. Das verdrängt schädliche Keime. Außerdem fördern sie die Ausscheidung, produzieren Vitamine, stärken das Immunsystem, füttern "Butyratbildner" mit Laktat, die die Reparatur der Darmbarriere voranbringen. Es gibt verschiedene Unterstämme mit weiteren, spezifischen Wirkungen.

FÖRDERN DARMTÄTIGKEIT

Sie helfen bei Verstopfung, da die Darmpassage beschleunigt und dadurch die Stuhlfrequenz verbessert wird. Auch die Kohlenhydratverdauung, die Nährstoffversorgung und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe sowie die Produktion von B-Vitaminen und Vitamin K im Darm werden gefördert.

REDUZIEREN ENTZÜNDUNGEN

Der gesunde Dickdarm soll kaum Sauerstoff haben, da hier anaerobe Bakterien zu Hause sind. Ein erhöhter pH-Wert über 6,5 begünstigt Fäulnisprozesse, wobei zellschädigende Stoffe entstehen und entzündungsfördernde Bakterien gedeihen. Wichtige Vertreter sind E. coli, Klebsiella, Enterobacter, Salmonella, Shigella, Citrobacter und Yersinia. Sie verursachen häufig Harnwegs- oder Atemwegsinfektionen. Bifido-Mangel fördert Fäulnis und Fäulnisgifte, die Entzündungen wie Reizdarm begünstigen und aufrechterhalten, einschließlich Bauchschmerzen, Blähungen und unregelmäßigem Stuhlgang.

ERNÄHREN DIE "BUTYRATBILDNER" UND SCHÜTZEN DIE DARMBARRIERE

Bifidobakterien produzieren Acetat, die Nahrungsgrundlage der Butyratbildner. Zusätzlich fördern sie die Schleimproduktion, wodurch das Eindringen von Krankheitserregern erschwert wird. Ist die Schleimhaut "löchrig", entstehen Entzündungen und Schadstoffe, Toxine und unverdaute Nahrungspartikel können aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Bifido-Mangel lässt die Butyratbildner hungern, stört das Gleichgewicht im Darm und gefährdet die Dichtigkeit der Darmwand (Leaky Gut).

UNTERSTÜTZEN GEGEN INFEKTE UND ALLERGIE

Ein Großteil der Immunkraft liegt im Darm. Bifidobakterien regen die Bildung von Immunzellen an und senken Entzündungsbotschaften. Außerdem fördern sie die Sekretion von Immunglobulin A (IgA) in der Schleimhaut und stärken damit die Infekt- und Allergen-Abwehr. Immunglobulin A in der Schleimhaut zerstört Erreger

und Allergene sofort. Allerdings nur bei intakter Schleimhaut. Beim "Leaky-Gut-Syndrom" wird als Folge der zerstörten Darmschleimhaut weniger Immunglobulin A produziert und in das Darmlumen abgegeben. Erreger und Allergene können ungehindert die Darmwand durchdringen und so Infekte, eine generalisierte Allergie oder eine Nahrungsmittelallergie auslösen. Daher muss sich die Schleimhaut erst wieder regenerieren und schließen, wozu Butyrat entscheidend beiträgt. Bifido-Mangel beeinträchtigt die Schlagkraft des Immunsystems, begünstigt Infekte und Allergien, ernährt Butyratbildner nicht ausreichend und verzögert dadurch die Reparatur der Darmbarriere.

SCHÜTZEN DIE VAGINAL- UND BLASENFLORA

Wie die Laktobazillen gehören auch die Bifidobakterien zur Vaginalflora und sorgen für den richtigen pH-Wert zum Schutz vor Infektionen. Der Dickdarm dient als Reservoir für die Milchsäurebakterien der Vaginal- und Blasenflora. Bifido-Mangel ist im Alter häufig, was die Anfälligkeit für krankmachende Keime und Pilze erhöht.

FÖRDERN ABNEHMEN, FETT- UND ZUCKERSTOFFWECHSEL

Sie helfen durch ihr Acetat beim Abnehmen, speziell von viszeralem Fett, beeinflussen den Sättigungsgrad positiv, fördern die Fettverbrennung und hemmen die Fettspeicherung. Auch Triglyceride und LDL-Cholesterin werden gesenkt. Acetat wirkt Entzündungen entgegen und wirkt metabolischen Erkrankungen der Leber wie etwa einer Fettleber entgegen. Außerdem verbessert Acetat den Zuckerstoffwechsel, indem etwa die Insulinsensitivität erhöht wird. Dies hilft, den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes zu regulieren, da die Körperzellen Zucker besser aufnehmen. Bifido-Mangel begünstigt Übergewicht, erhöhte Blutfette, Fettleber, Diabetes und metabolisches Syndrom.

SORGEN FÜR GUTE STIMMUNG

Über 90 Prozent des Wohlfühlbotenstoffs Serotonin werden in den Enterochromaffin-Zellen der Darmschleimhaut produziert. Dazu braucht es ein intaktes Mikrobiom. Bifidobakterien regen die Produktion von Serotonin an, was sich positiv auf die Stimmung auswirken kann. Das Serotonin gelangt über die Darm-Hirn-Achse ins Gehirn. Bifido-Mangel begünstigt Serotoninmangel, Schlafprobleme und Depressionen.



LAKTO-BAZILLEN: DIE DÜNN-DARM-PIONIERS

Laktobazillen sind Milchsäurebakterien und gelangen schon mit der Muttermilch in den Dünndarm, wo sie die „Pioniere“ beim Aufbau einer gesunden Darmflora und die wichtigste Bakterienart sind. Außerdem siedeln sie in geringerem Ausmaß im Dickdarm, im Urogenitaltrakt und in der Mundhöhle. Laktobazillen produzieren Laktat und säuern damit das Milieu im Dünndarm an, wodurch sich die Lebensbedingungen für Schadbakterien verschlechtern. Außerdem spielen sie wichtige Rollen bei der Verdauung, beim Immunsystem und beim Schutz der Darmbarriere. Es gibt verschiedene Unterstämme mit weiteren, spezifischen Wirkungen.

FÖRDERN DIE VERDAUUNG

Sie bauen hauptsächlich Kohlenhydrate wie Ballaststoffe und Zucker (wie Laktose) zu Laktat (Milchsäure) ab. Bei einem Mangel kommt es zu Verdauungsproblemen, Durchfall, Blähungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Verstopfung, schlechter Nährstoffversorgung und Mangel an B-Vitaminen und Vitamin K.

STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Sie fungieren als "Trainer" und Schutzwall des Immunsystems, indem sie Botenstoffe erhöhen, die natürliche Killerzellen, Makrophagen und bestimmte T-Zellen anheben. Vor allem fördern sie die Produktion des sekretorischen IgA auf den Schleimhäu-

ten, ein Antikörper, der für eine effektive Immunantwort der Schleimhaut entscheidend ist. Ein Mangel an Laktobazillen verändert den pH-Wert. Schadbakterien können wachsen und Entzündungen auslösen. Das hat häufigere Infekte zur Folge und fördert Allergien, Blähungen bis hin zu krampfartigen Schmerzen und wässrigem Durchfall.

WIRKEN AUCH IM UROGENITALTRAKT

Die Darmflora dient als Hauptreservoir für Laktobazillen, aus der sich die Vaginalflora speist und ihren gesunden pH-Wert aufrechterhält. Bei einem Mangel kann das im Urogenitaltrakt zu Infektionen wie bakterieller Vaginose, Candida, Harnwegsinfekten und vorzeitigen Wehen bei Schwangeren führen. Die Erklärung: Durch zu geringe Sekretion von Immunglobulin A (IgA) ist die Immunkraft der Schleimhaut herabgesetzt.

SCHÜTZEN DIE DARMBARRIERE

Sie arbeiten mit den besonders wichtigen butyratbildenden Bakterien Hand in Hand, indem ihr Laktat den butyratbildenden Darmbakterien als Nahrung dient. Butyrat senkt ebenfalls den pH-Wert, hemmt Schadbakterien, wirkt entzündungshemmend und dient den Darmzellen als Hauptenergiequelle zur Reparatur der Darmbarriere. Zusätzlich regen sie die

Schleimproduktion in der Darmwand an, wodurch das Eindringen von Krankheitserregern erschwert wird. Bei Mangel an Laktobazillen erhöht sich das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Es entstehen leichter Entzündungen durch Schadbakterien, die mit ihren Giften die Darmbarriere angreifen und undicht machen. Dadurch können Schadstoffe, Toxine und unverdaute Nahrungspartikel aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen.

UNTERSTÜTZEN BEI HAUTPROBLEMEN

Sie unterstützen die Haut, indem sie das Mikrobiom ausbalancieren, die Hautbarriere stärken und Entzündungen hemmen. Sie helfen bei der Behandlung von Akne, Ekzemen, Rosacea und trockener Haut, indem sie hautschädliche Bakterien reduzieren und die Regeneration fördern. Sie können das Immunsystem der Haut aktivieren, vor UV-bedingten Schäden schützen und insgesamt positiv über die Darm-Haut-Achse wirken. Ein Mangel wirkt sich negativ bei Hautproblemen aus und fördert entzündliche Hauterkrankungen.

BESSERE STIMMUNG, WENIGER STRESS

Sie produzieren den entspannenden Neurotransmitter GABA, den Glücksbotschaftsstoff Serotonin und den Antriebs- und Belohnungsbotschaftsstoff Dopamin oder regen deren Bildung an. Bestimmte Laktobazillen-Stämme können sogar den Cortisolspiegel senken und damit Stress reduzieren. Weil Laktobazillen auch entzündungshemmend wirken, verbessern sie indirekt die Stimmung, da chronische Entzündungen mit Depressionen in Verbindung stehen.

EINFLUSS AUF FETT- UND ZUCKERSTOFFWECHSEL

Laktobazillen helfen dabei, die Leberfettung zu reduzieren, Entzündungswerte zu senken und den Fettstoffwechsel zu verbessern, LDL-Cholesterin und den Blutzuckeranstieg nach dem Essen zu senken. Deshalb unterstützen sie beim Abnehmen und beeinflussen Gefäß- und Lebererkrankungen sowie Diabetes positiv. Bei einem Mangel ist auch die Gefahr für systemische Entzündungen wie Diabetes Typ II und Fettleibigkeit erhöht.

12

GUTE GRÜNDE FÜR GERSTENGRASSAFT

Die Gerste ist im Gegensatz zum hochgezüchteten Weizen ein genetisch uraltes, unverändertes Getreide. Gerste sollte mehr in die Ernährung einbezogen werden – sowohl gekocht als Beilage, als Suppe, geröstet und als Tee zubereitet – oder als Gerstengrassaft. In jeder Form hat die Gerste etwas andere Wirkungen. Hier beschreiben wir die herausragenden 12 des Gerstengrassafts!

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

Gerstengras wirkt aufgrund seiner vielfältigen Nährstoffe breit gefächert – nährend, entgiftend, vitalisierend, schützend und insgesamt regenerierend. Doch das ist es nicht, was Gerstengras so spektakulär macht. Es sind die "Geheimtipps" aus Therapeutenkreisen, über die wir hier einmal berichten wollen!

1 KLÄRT EMOTIONEN UND UNRUHE

In der TCM wird Gerstengras aufgrund seiner grünen Farbe und des Nährstoffprofils dem Funktionskreis "Leber" zugeordnet.

Gerstengrassaft nährt das Leber-Yin und speziell das Leber-Blut und unterstützt schon allein damit einen freien Qi-Fluss, der auch innerlich ruhig und gelassen macht. Ein Stau der Lebensenergie Qi in der Leber entsteht durch emotionale Ereignisse wie Wut, unterdrückten Ärger, Frustration, Stress und wenn Pläne über den Haufen geworfen werden müssen. Diese sogenannte "Leber-Qi-Stagnation" äußert sich psychisch primär durch emotionale Instabilität, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. Oft entsteht dazu noch ein Leber-Blut-Mangel, oft spielt auch eine "schwache Milz" mit, die ernährungsbedingt ist oder durch zu viel

Grübeln entsteht. Dann geht es der Psyche längerfristig gar nicht gut. Betroffene fühlen sich gestresst, ängstlich, überfordert, angespannt, haben das Gefühl "festzustecken", sind reizbar und frustriert. Typisch sind Schlafprobleme und viele Träume, weil das Leberblut den Geist nicht halten kann und er unruhig wird. Das Leberblut muss über die Ernährung wieder aufgebaut werden – dabei kann *Gerstengrassaft* eine wichtige Rolle spielen.

2 HILFT DER LEBER

Eine gut genährte Leber funktioniert auch besser. Seine hohen Mengen an Saponarin, ein Flavonoid, zeigten in Studien eine schützende und antioxidative Wirkung gegen Leberschäden. *Gerstengrassaft* senkt außerdem Entzündungsmarker und verbessert die histologische Struktur der Leber bei fettreicher Ernährung, beeinflusst den Cholesterinspie-

gel positiv, was die Leber entlastet und einer Fettleber entgegenwirken kann.

3 GEGEN MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Gerstengrassaft ist ein koffeinfreier Energiebooster und fängt beispielsweise Sommermüdigkeit ab. Da Müdigkeit auch ein Hinweis auf eine Leberbelastung sein kann, wirkt sich die leberunterstützende Wirkung zusätzlich positiv aus. *Gerstengrassaft* steigert insgesamt die Vitalität, was außerdem auf seinen unglaublichen Reichtum an Nährstoffen zurückgeführt wird. Er enthält sogar mehr Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, Aminosäuren und Bioflavonoide als 200 der bekanntesten grünen Gemüsesorten.

4 GUT FÜR MAGEN UND DARM

Gerstengrassaft fördert die Magen-Darm-Funktionen und wirkt dank Ballaststoffen und Enzymen Verstopfung entgegen. Zusätzlich reduziert *Gerstengrassaft* einen für Colitis ulcerosa mitverantwortlichen Entzündungsfaktor (Epithel NF-k), außerdem wird der Wassergehalt des Stuhls reduziert, wodurch sich Durchfälle bessern und das Darmkrebsrisiko sinkt.

5 ENTGIFTET UND ENTSÄUERT

Chlorophyll ähnelt dem menschlichen Hämoglobin, hilft bei der Blutreinigung und bindet Schwermetalle. Die sehr hohe Konzentration etwa an Chlorophyll und Beta-Carotin kann die natürlichen Entgiftungsprozesse von Leber, Nieren und Darm unterstützen, indem sie helfen, Toxine und Schwermetalle auszuleiten. Außerdem gleicht *Gerstengrassaft* den Säure-Basen-Haushalt aus. Seine Antioxidantien wie Saponarin, Lutoxin und Vitamin C bekämpfen freie Radikale und schützen Zellen vor oxidativem Stress. In der TCM leitet Gerstengras Hitze und pathogene Feuchtigkeit aus, die (wie im Westen Gifte) ebenfalls negativ auf den Körper wirken.

6 SCHÜTZT DIE SCHILDDRÜSE VOR DEM EPSTEIN-BARR-VIRUS

Seine Alkaloide wirken gegen Gewebsverlust der Schilddrüse und behindern das Virus bei der Aufnahme von angesammelten Schwermetallen. Das Epstein-Barr-Virus

verbleibt nach der Erstinfektion (Pfeiffersches Drüsenfieber) im Körper, wandert von den Lymphknoten zuerst in die Leber, schwächt sie durch seine viralen Abfallprodukte, kann in der Schilddrüse Hashimoto Thyreoiditis hervorrufen und im zentralen Nervensystem Multiple Sklerose. Deshalb brauchen viele Betroffene dauerhafte Unterstützung gegen den hartnäckigen Erreger.

7 STÄRKT DIE IMMUNKRAFT

Gerstengrassaft hat den Ruf als Superfood für das Immunsystem, was bei seinem Reichtum an natürlichem Vitamin C, Eisen, Zink und Chlorophyll nichts Außergewöhnliches ist. Mit seinem Saponarin und Lutoxin verfügt er aber außerdem über wirksame Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe, die man in keinem Chemielabor der Welt nachbauen kann, die als natürliche Antioxidantien die Abwehrzellen unterstützen.

8 KÜHLT UND WIRKT ALS YIN-TONIKUM

Gerstengrassaft nährt "Blut und Säfte", befeuchtet auf gesunde Weise und wirkt Trockenheit entgegen. Damit bringt er die Regeneration voran. Er wirkt ausgleichend bei trockener Haut und Schleimhäuten infolge von Hitze, etwa bei Entzündungen wie Gastritis, Hitzewallungen, Hautunreinheiten oder Reizblase (Yin-Mangel).

9 VERHILFT ZU HÖCHSTLEISTUNGEN

Gerstengrassaft trägt durch seinen hohen Proteingehalt zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zu schnellerer Regeneration nach dem Training bei. Außerdem bekommt man durch den Saft nach schweißtreibenden Aktivitäten verlorene Elektrolyte wieder zurück.

10 ENTSPANNT UND SORGT FÜR GUTEN SCHLAF

Gerstengrassaft wird oft eingesetzt, um innere Ruhe zu finden, was mit seinen Leber-Yin und Leber-Blut aufbauenden Eigenschaften zu tun hat. Aus westlicher Sicht zählen seine Inhaltsstoffe Magnesium, B-Vitamine und GABA, ein Neurotransmitter für Entspannung, bessere Stimmung und guten Schlaf.

Vor allem die gleichzeitige Verfügbarkeit dieser Inhaltsstoffe ist ausschlaggebend für die entstressende Wirkung.

11 SCHÖNHEITSKUR FÜR HAUT UND HAAR

Seine Nährstoffe Vitamin B1, Vitamin B3, Biotin, Eisen und Procyanidine sind wichtige Nährstoffe für gesundes Haarwachstum. Sie unterstützen den Energiestoffwechsel der Haarwurzeln, fördern die Durchblutung der Kopfhaut, beugen Haarausfall vor und stärken die Haarstruktur. Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Haarausfall, während B-Vitamine die Talgproduktion regulieren. Der Saft enthält auch Zink, Chlorophyll, Biotin sowie die Vitamine A, C und E, fördert Zellregeneration, Kollagen und Elastizität der Haut.

12 EINE SEHR GUTE EISENQUELLE

Gerstengras enthält viel Eisen (ca. 4 mg pro 10g Pulver), wodurch die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt wird. Es gilt als blutreinigend und blutbildend, oft wird es als "grünes Blut" bezeichnet, da sein Chlorophyll strukturell dem Hämoglobin ähnelt.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Gerstengrassaft-Pulver sollte man mit Wasser einnehmen (Pulver in trockenes Glas geben, Wasser drauf) und nicht mit Fruchtsaft mischen. Denn um die Enzyme voll nutzen zu können, sollten sie alleine wirken – am besten auf leeren Magen und eben ohne konzentrierte Fruktose aus Obstsaften. Empfehlenswert und geschmacksverbessernd ist die Kombination mit Zitronengras aufgrund der beruhigenden, konzentrationsfördernden und stressreduzierenden Wirkung und mit Zitronenmelisse wegen ihrer ebenfalls entspannenden Wirkung, aber auch aufgrund der anti-viralen – etwa gegenüber dem Epstein-Barr-Virus. Die Zitronenmelisse behindert die Vermehrung von Viren.

Über die Co-Autorin:

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





DIE BESTEN HEILPFLANZEN

Wir erleben es alle Jahre wieder im Frühsommer: Die Borreliose geht um! Oder besser gesagt, die Zecken tun es, die mit ihren Bissen Borrelien übertragen. Die Behandlung mit Antibiotika ist intensiv, nebenwirkungsreich und nicht immer erfolgreich. Wenn man eine Alternative oder ein Follow-Up wegen ungenügender Wirkung der Antibiotika sucht, muss das Beste aus der Naturheilkunde her: Baikal Helmkraut, Andrographis oder Artemisia annua!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Borreliose ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die durch Borrelia-Bakterien hervorgerufen wird. Meist wird sie durch den Stich (nicht Biss!) einer infizierten Zecke übertragen und kann Haut, Nervensystem, Gelenke und Herz befallen. Das Problematische dabei: Borrelien trotzen recht häufig Antibiotikagaben. Und: Es gibt keine Impfung dagegen. Die "Zeckenimpfung" zielt nur auf den Schutz vor der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ab. Vorbeugende Maßnahmen greifen auch nicht immer. Wer aber *Schwarzkümmelsamen* einnimmt, den lassen Zecken oft in Ruhe. Sie hassen den Geruch und suchen sich lieber einen anderen Wirt.

ERSTE ANZEICHEN NACH DEM STICH

Die Borreliose ist in Europa die häufigste durch Zecken übertragene Erkrankung und zeigt sich oft (aber nicht immer) 1 bis 30 Tage nach dem Stich durch eine ringförmige Hautrötung, die "Wanderröte" genannt wird. Auch grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen sind häufig. Müdigkeit und Antriebschwäche können ebenfalls auftreten und auch noch nach behandelter Infektion bestehen bleiben (Post-Lyme-Syndrom). Monate bis Jahre später können immer noch chronische Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Lyme-Arthritis auftreten.

DIAGNOSE OFT VERSPÄTET
Die Diagnose ist entscheidend, weil einer-

seits die Behandlung so früh wie möglich erfolgen soll. Andererseits dauert die Antikörperbildung zwischen zwei und vier Wochen. Deshalb ist ein Selbsttest erst nach einigen Wochen aussagekräftig. Nur manche Selbsttests erkennen IgM-Antikörper bereits ab der 2. Woche nach dem Stich. Auch deshalb sind Naturmittel sofort nach dem Stich so empfehlenswert. Der Naturheilexperte Stephen Harrod Buhner empfiehlt in seinen Büchern *Astragalus*, um das Immunsystem sofort nach einem Zeckenbiss zu stärken, noch bevor sich eine Infektion manifestiert.

WARUM ANTIBIOTIKA NICHT IMMER WIRKEN

Borrelien breiten sich aufgrund ihrer spiralförmigen Gestalt und Fortbewegung auf eigene Art und Weise aus, bohren sich gleichsam ins Gewebe und sind dort nicht mehr erreichbar für Antibiotika, die über die Blutbahn angeliefert werden. Zusätzlich erzeugen sie einen Biofilm, den Antibiotika nicht durchdringen können und sie können jederzeit in einen Ruhemodus wechseln, was sie ebenfalls Antibiotika-Kuren mühelos überleben lässt.

FORTGESCHRITTENE STADIEN

Von alleine wird eine Borreliose aber nicht gestoppt. Im Gegenteil, der Erreger wandert tiefer, löst Schmerzen aus, Müdigkeit und Antriebschwäche (auch noch nach behandelter Infektion) und befällt

- Muskeln oder Sehnen (Myalgie, Muskelschwäche, Muskelzuckungen), meist ohne Schwellung, aber auch mit starker Schwellung und Erguss in Gelenken
- Gelenke (Gelenkentzündungen, Lyme-Arthritis – oft noch Jahre nach der Infektion)
- Nervensystem (Neuroborreliose, Lähmungen wie z. B. Gesichtslähmung)
- Herz (Lyme-Karditis mit Herzmuskelschwäche oder -entzündung)

BESTE HILFE: ARTEMISIA ANNUA

Die perfekt positiven Erfahrungen haben wir mit der *Artemisia annua* gemacht, hochdosiert mit 2x4 Kapseln und *Moringa* 3x1 Kapsel (zur Wirkverlängerung) über sechs Wochen bis drei Monate. Das half in jedem

Stadium der Erkrankung und auch dann, wenn Antibiotika versagt haben (sogar, wenn sie gar nicht angewendet wurden, aber das ist nur ein Erfahrungswert, der nicht mit Studien belegt ist). Die *Artemisia annua*, die wir in unserem Therapeuten-Netzwerk verwenden, kommt allerdings aus spezieller Züchtung (ist auf Anfrage erhältlich, aber nicht in Internetshops). Möglich, dass das irrelevant ist, aber wir haben keine Vergleichserfahrungen mit *Artemisia* aus anderem Anbau.

DIE ZWEITBESTE LÖSUNG

Baikal Helmkraut mit Andrographis ist unser zweitbesten Lösungsvorschlag. Auch dieses Duo ist sehr effektiv, weil beide gegen Borrelien vorgehen. Bekannt geworden ist das durch den US-Naturheilkundeexperten Stephen

Stadien der Borreliose relevant ist. Es lindert Gelenk- sowie Muskelschmerzen, unterbricht die Entzündungskaskaden und reduziert Gewebeschäden vor allem im Gehirn und in den Gelenken. Außerdem ist die Borreliose oft eine Mischinfektion, bei der weitere Erreger Co-Pathogene bilden gegen die das *Baikal Helmkraut* ebenfalls wirkt – dazu zählen Anaplasmen (Anaplasmosen), Babesien (Babesiose) und das Powassan-Virus. *Baikal Helmkraut* wirkt antiallergen und blutverdünnend.

DIE WIRKUNGEN VON ANDROGRAPHIS

Die auch als indisches Echinacea oder Kalamegh bekannte Pflanze kommt ebenfalls im Buhner-Protokoll vor und ist zusammen mit dem Baikal Helmkraut in einer Mischung

Behandlung kann es zur Unterstützung des Immunsystems und zur Reduktion von Entzündungen für die Dauer der Antibiotikaeinnahme und darüber hinaus angewendet werden. Manche Empfehlungen raten zu Zyklen, um die Wirkung aufrechtzuerhalten und den Körper nicht zu gewöhnen (etwa drei Monate Einnahme, gefolgt von einer Pause).

UND ANTIBIOTIKA?

Buhner lehnte konventionelle Antibiotika nicht kategorisch ab, betrachtete sie jedoch als alleinige Therapie oft als unzureichend. Er empfahl sie primär in der Akutphase einer Borreliose, da sie dort am wirksamsten sein können.



Die *Artemisia annua* ist die Königin der Heilpflanzen und stärkste Waffe gegen Borrelien.

Harrod Buhner, der die nach ihm benannten "Buhner-Protokolle" gegen Borreliose empfiehlt (siehe Stephen Harrod Buhner: "Lyme-Borreliose natürlich heilen", "Natürliche Antibiotika", Herba Press 2017). Buhner betont, dass seine Kräuterprotokolle in den meisten Fällen problemlos mit Antibiotika kombiniert werden können und diese in ihrer Wirkung unterstützen können, insbesondere wenn herkömmliche Medikamente aufgrund von Resistenzen oder Unverträglichkeiten versagen.

DIE VORTEILE VON BAIKAL-HELMKRAUT

Das Kraut (*Scutellaria baicalensis*) wird insbesondere aufgrund seiner stark entzündungshemmenden und dann erst wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften eingesetzt. Es enthält Flavonoide und Phenole, die antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell sowie nervenstärkend und -schützend wirken und bei viralen oder bakteriellen Infektionen des zentralen Nervensystems (ZNS) eingesetzt werden, was gerade in bestimmten

noch effektiver als jede der beiden Pflanzen für sich alleine. Andrographis besitzt antibakterielle, entzündungshemmende und immunstärkende Eigenschaften, bricht die Biofilme der Borrelien auf und greift Borrelien direkt an. Es kann allergische Reaktionen auslösen (z.B. Juckreiz), deshalb sollte die Dosierung langsam gesteigert werden.

WIE LANGE?

Die Anwendungsdauer beträgt oft viele Monate bis hin zu Jahren, da Borrelien langsame Vermehrungszyklen haben. Insbesondere bei chronischen Verläufen oder neurologischen Beschwerden ist der langfristige Einsatz sinnvoll (bei Anwendung der *Artemisia* unserer Erfahrung nach aber nicht nötig). Während einer antibiotischen

FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTEN-NETZWERK

Frau, seit 15 Jahren Borreliose, mit immer wiederkehrenden Gelenk- und Muskelschmerzen. Mit Antibiotika konnte sie sie immer wieder zurückdrängen, sie kamen jedoch wieder. Nach Einnahme von *Hericum Vitalpilz* und *Baikal Helmkraut+Andrographis* hat sie seit zwei Monaten keine Gelenk-, Muskel- und Kreuzschmerzen mehr. Sie macht aktuell viel Sport und hat nachher keine Beschwerden.

Mann 48, seit Jahren quälen ihn wandernde Schmerzen im Bewegungsapparat und man vermutet eine Neuroborreliose. Er nimmt 2x4 Kapseln *Artemisia annua* und je eine Kapsel *Moringa* dazu sowie *Zunderschwamm* 3x1. In den ersten drei Wochen nimmt er auch noch die (ausgetestete) *Katzenkrallen* 3x1. Es kommt innerhalb von zwei Wochen zu einer Besserung und nach drei Monaten hat er keinerlei Beschwerden mehr.

Frau 53, hat schwere Borreliose und kann ihrer Arbeit als Köchin fast nicht mehr nachgehen. Nach nur einem Monat Einnahme der *Artemisia annua* (2x4) und *Moringa* (3x1) sind sämtliche Symptome verschwunden.

Mann 46, nach Zeckenstich zeigt sich ein roter Kreis um die Einstichstelle. Er nimmt hochdosiert *Artemisia annua* (3x4) und *Moringa* (3x1) und die Rötung klingt binnen einer Woche ab. Er nimmt die Natursubstanzen für weitere fünf Wochen ein und ist laut darauffolgendem Blutbefund genesen.

Mann, 59, schwere, schmerzhaft Neuro-Borreliose gegen die bisher nichts geholfen hat. Er nimmt für drei Monate 12 Kapseln *Artemisia annua* zusammen mit drei Kapseln *Moringa* aufgeteilt in drei Einnahmen täglich. Schon nach sechs Wochen war er völlig schmerzfrei, was er jedoch kaum glauben konnte und deshalb nahm er die *Artemisia* sicherheits halber die empfohlenen drei Monate in kleinerer Dosierung.

BORRELIEN
NATÜRLICH BESIEGEN



Chondroitin

und der Knorpel lacht wieder

Während herkömmliche Ansätze bei Arthrose oft nur begrenzte Wirkung zeigen, erweisen sich veganes Glucosamin und Chondroitin als wirksame Maßnahme gegen den fortschreitenden Knorpelverschleiß. Die Europäische Rheumaliga (EULAR) hat diese Schwefelverbindungen in die höchste Evidenzklasse (1A) eingestuft. Diese Therapieform fördert nicht nur den Knorpelstoffwechsel, sondern kann auch den Bedarf an Schmerzmitteln signifikant senken.



Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Sommer nimmt Fahrt auf und damit wächst die Lust auf Bewegung. Jetzt stehen Wanderungen, Fahrradtouren und längere Laufstrecken an und viele Sportbegeisterte sind wieder dabei. Wenn sie können, denn Intensivsport hat auch seine Schattenseiten. Die Arthrose zum Beispiel. Zu viel Training, vor allem über 60 km pro Woche, kann problematisch werden. Und doch zeigen Studien, dass moderate Läufer oft gesündere Gelenke haben als Nicht-Läufer, da die Muskulatur die Gelenke stärkt und wohl auch, weil Laufen und Bewegung die Produktion von Gelenkflüssigkeit (Synovia) stimulieren.

Die Arthrose zum Beispiel. Zu viel Training, vor allem über 60 km pro Woche, kann problematisch werden. Und doch zeigen Studien, dass moderate Läufer oft gesündere Gelenke haben als Nicht-Läufer, da die Muskulatur die Gelenke stärkt und wohl auch, weil Laufen und Bewegung die Produktion von Gelenkflüssigkeit (Synovia) stimulieren.

BEWEGUNG WIRKT WIE EINE PUMPE

Sie hilft dem Knorpel, Flüssigkeit aufzunehmen, und transportiert Nährstoffe in den Knorpel, der selbst keine Blutgefäße besitzt. Bewegung regt auch die beanspruchte Gelenkinnenhaut an, mehr von diesem wichtigen „Schmiermittel“ zu erzeugen, das den Knorpel ernährt, Reibung reduziert und Nährstoffe liefert.

zeugen, das den Knorpel ernährt, Reibung reduziert und Nährstoffe liefert.

CHONDROITIN UNTERSTÜTZT DIE GELENKFLÜSSIGKEIT

Wichtig für Bewegungsmuffel: Chondroitin ist ein wichtiger Baustein der Gelenkknorpelmatrix und trägt zusammen mit Glucosamin zur Bildung der Gelenkschmiere bei, die für Schmierung und Stoßdämpfung sorgt. Es hilft, den Knorpel zu ernähren, dessen Struktur und Elastizität zu erhalten und kann bei Arthrose den Knorpelabbau verlangsamen sowie Entzündungen und Schmerzen lindern.

WIE ARTHROSE ENTSTEHT

Chondroitin stellt den Großteil der Knorpelmasse dar und es ist verantwortlich dafür, dass der Knorpel gut gedämpft, damit geschont

und weniger abgenutzt wird. Arthrose entsteht durch Gelenkverschleiß auf Grund von zu wenig Chondroitin im Knorpelgewebe. Die negativen Ladungen

haben noch einen weiteren Effekt: Sie ziehen Wassermoleküle an, die sich zwischen den Chondroitinsulfatketten einlagern und somit zusätzlich als Puffer fungieren.

UNGLAUBLICH WIRKUNGSVOLL

Wir haben veganes Chondroitin vor zwei Jahren entdeckt. Chondros heißt Knorpel – vielversprechend, dachten wir uns und eigentlich altbekannt, denn Chondroitinsulfat als Nahrungsergänzungsmittel gibt es schon lange. Allerdings nicht vegan. Das aus Fermentation von Mikroorganismen gewonnene Chondroitin (Mythocondro®) wird laut Studien doppelt so gut resorbiert, deshalb muss die Tagesdosis mit 600 mg nur halb so hoch sein wie bei tierischem mit 1,2 g Tagesdosis. Das zeigt sich im Blutplasma, wo es nach 48 Stunden bereits um 45 Prozent höher liegt. Die Wirkung tritt bereits bei 600 mg Tagesdosis im Vergleich zu 1,2 g bei tierischem Chondroitin ein. Das deshalb, weil die Chondroitin-Moleküle beim veganen Chondroitin so klein sind, dass der Körper sie unverändert aufnehmen kann. Außerdem befinden sich die sogenannten Sulfationen an der gleichen Stelle wie beim menschlichen Chondroitin und wirken dadurch besser. Auch seine entzündungshemmende Kapazität ist nachgewiesen höher als bei tierischem Chondroitin in Pharmaqualität – es senkt die Entzündungsbotsstoffe GGT um 31 Prozent, Interleukin-1β um 28 Prozent, Interleukin-6 um 64 Prozent.

Die positiven Effekte des Chondroitins fehlen bei herkömmlichen, bei Arthrose eingesetzten Arzneimitteln und Schmerzmitteln. Sie bekämpfen nur die Symptome und nicht den Ursprung des Knorpelabbaus. Nach der WOMAC-Schmerzska steht Chondroitin einem Schmerzmittel um nichts nach. Zwar dauert es etwas länger, bis es wirkt, aber dafür ist die Wirkung nachhaltiger. Vor allem schreitet die Arthrose langsamer fort und die Ursache wird bekämpft, statt nur das Symptom Schmerz.

UNSERE ERFAHRUNGEN

Unsere Tester verloren ihre Knieschmerzen oft vollständig und schon nach wenigen Tagen ließ der Schmerz nach. Das verwundert eher, denn Knorpelzellen haben eigentlich einen langsamen Stoffwechsel. Auch Rückenschmerz durch Überanstrengung – oft über lange Zeit nahezu unerträglich – verschwand nach wenigen Wochen. Die Schwellung des betroffenen Gelenks ging recht schnell zurück, die morgendliche Gelenksteifheit verbesserte sich und die Entzündungsmarker CRP und ESR im Blutbild sanken. Dazu trägt auch noch Glucosamin bei, der bewährte Partner von Chondroitin, ebenfalls vegan, Bestandteil der Gelenkflüssigkeit oder Gelenkschmiere und auch entzündungshemmend.

WAS BEWIRKT GLUCOSAMIN?

Es hemmt den enzymatischen Abbau der extrazellulären Matrix und damit den Knorpelabbau. Das lindert auch Schmerzen, indem die Pufferfunktion der Gelenkflüssigkeit durch vermehrte Bildung von Hyaluronsäure gefördert wird und für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit des Knorpels gesorgt wird. Die Einnahme von Schmerzmitteln kann durch die Verwendung von Glucosamin in vielen Fällen reduziert werden.

DÄMPFT SCHMERZEN OHNE NEBENWIRKUNGEN

Es gibt sicher Arthrose-Stadien, wo nur noch ein künstliches Gelenk möglich ist, aber dort befinden sich noch nicht alle, die bereits Schmerzen haben. Durch Chondroitin bessern sich Entzündungen der Gelenkinnenhaut. Denn Chondroitin hemmt den Signalweg COX2 und somit die Ausschüttung von Entzündungsbotsstoffen wie Interleukinen und Zytokinen. COX1 wird nicht gehemmt – ein großer Vorteil gegenüber Schmerzmitteln wie Aspirin (Acetylsalicylsäure), die die Magenschleimhaut schädigen, denn COX1 ist für den Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut wichtig.

BESSER ALS HERKÖMMLICHES?

Die positiven Effekte des Chondroitins fehlen bei herkömmlichen, bei Arthrose eingesetzten Arzneimitteln und Schmerzmitteln. Sie bekämpfen nur die Symptome und nicht den Ursprung des Knorpelabbaus. Nach der WOMAC-Schmerzska steht Chondroitin einem Schmerzmittel um nichts nach. Zwar dauert es etwas länger, bis es wirkt, aber dafür ist die Wirkung nachhaltiger. Vor allem schreitet die Arthrose langsamer fort und die Ursache wird bekämpft, statt nur das Symptom Schmerz.

ERHÖHT DIE VISKOSITÄT DER GELENKFLÜSSIGKEIT

Der Knorpel ist, wie erwähnt, generell schlecht durchblutet und ernährt sich nicht primär von Nährstoffen aus dem Blut, sondern von der Gelenkflüssigkeit oder Gelenkschmiere. Sie besteht ebenfalls aus Chondroitin und auch aus Hyaluronsäure und Glucosamin. Chondroitin erhöht die Viskosität der Gelenkflüssigkeit und dadurch auch



Veganes Chondroitin wird doppelt so gut resorbiert, deshalb muss die Tagesdosis nur halb so hoch sein wie bei tierischem.

den schützenden Effekt. Je gallertiger, desto puffernder wirkt die Gelenkschmiere. Zudem enthält sie Stoffe, die die Knorpelzellen für die Neubildung benötigen.

DIE WEITEREN WIRKUNGEN VON CHONDROITIN

- Kollagen abbauende Enzyme werden ebenfalls durch Chondroitin gehemmt und der Knochenabbau wird verlangsamt.
- Stabilisiert Kollagenstrukturen wie Sehnen, Bänder, Blutgefäße, Haut und Knochen.
- Beschleunigt die Knochenmineralisierung und der Knochenabbau verlangsamt. Knochenabbau kommt verstärkt bei Osteoporose, rheumatoider Arthritis und osteolytischen Knochentumoren vor.
- Lindert Autoimmunerkrankungen wie die Psoriasis-Arthritis und auch Schuppenflechte der Haut.

flechte der Haut.

- Wirkt entzündungshemmend auf Darm und Blase bei entzündlichen Erkrankungen, die nicht infektiös sind, sondern wie etwa bei der institiellen Blasenentzündung von einer chronischen Entzündung der Harnblasenwand herrührt.
- Hilft bei trockenen Augen und Grauem Star aufgrund der hohen Wasserbindekraft.
- Senkt Cholesterin, wirkt als starkes Antioxidans auch gegen die LDL-Oxidation und kann damit das Arteriosklerose-Risiko verringern.
- Reguliert Wachstum und Entwicklung des Nervensystems und wirkt neuroprotektiv.

DIE WEITEREN WIRKUNGEN VON GLUCOSAMIN

- Die vermehrt gebildete Hyaluronsäure steht auch für die Haut und die Wundheilung zur Verfügung.
- Der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird verbessert und Falten werden verringert.
- Die Melaninbildung wird gehemmt und damit auch Hyperpigmentierung.
- Sämtliche weitere Bindegewebe werden damit genährt wie Blutgefäße, Schleimhäute, der Magen-Darm-Trakt, etwa bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
- Das Wachstum von Darmkrebszellen wird gehemmt.
- Es gibt positive Einflüsse bei Diabetes mellitus, Schilddrüsenüberfunktion und Morbus Wilson.
- Erleichtert das Abnehmen, denn es gaukelt dem Stoffwechsel kohlenhydratarmer Ernährung vor.

WIE LANGE EINNEHMEN?

Da Knorpelgewebe nicht durchblutet ist, regeneriert es sich nur sehr langsam und braucht dafür mindestens drei Monate. In Studien wurde festgestellt, dass nach einer zweijährigen Therapie mit veganem Chondroitin der Verlust der Knorpelmasse und somit die Verengung des Gelenkspaltes um die Hälfte gesunken ist.

ZU BEACHTEN

Wichtig ist, die Einnahme dreimal täglich zu beachten. Bei Diabetes sollte man zu Beginn der Einnahme häufiger Blutzucker messen. Glucosamin kann Nebenwirkungen von Diuretika erhöhen und Wechselwirkungen mit Blutgerinnungshemmern haben. Daher sollte man bei der Einnahme von Blutverdünnern auf Basis von Cumarin zu Beginn oder bei Beendigung der Glucosamin-Einnahme die Blutverdünnung kontrollieren.



Intervallfasten, Sport und Proteine oder TCM-Ernährung? Wir betrachten drei Abnehm-Konzepte und ein relativ neues Phänomen: Wir werden heute anders dick. Das Erscheinungsbild Übergewichtiger hat sich drastisch verändert. Man kann sogar von einem neuen Körpertypus sprechen, mit viel Bauchfett und wenig Muskulatur. Dazu kommt eine angespannte Stoffwechsellage, die direkt zu Krankheiten führt und Übergewicht zu mehr als einem Figurproblem macht. Wir meinen: In der TCM-Ernährung findet sich eine Lösung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Während man bei uns immer noch von der Bedeutung der Kalorienreduktion spricht, hat sich das Erscheinungsbild derer, die abnehmen wollen, in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Dieser Körpertyp hat nichts mit der ausufernden Adipositas Fast-Food-ergebener US-Amerikaner zu tun. Wir werden heute "anders dick". Mit wachsendem Bauch bei dünnen Armen und Beinen, flachem Gesäß, schmalen Schultern, schlaffer Muskulatur und schlechter Haltung. Bei Männern kommt ein Brustansatz dazu, bei Frauen schwaches Bindegewebe. Über Müdigkeit, Blähungen und Stoffwechselprobleme klagen alle.

ANGE- SPANNTE STOFFWECH- SELLAGE

Die Diagnostik zeigt, was noch an der Tagesordnung ist: stille Entzündungen, viel viszerales Bauchfett, gerade noch normaler Nüchternblutzucker

bei steigendem Risiko für Insulinresistenz, erhöhte Blutfette und Entzündungswerte, allmähliche Leberverfettung. Dazu gesellt sich ein Hormonungleichgewicht – Östrogendominanz, die sich in Bauchfett zeigt, niedrigen Testosteron- und Progesteronspiegeln. Ursachen sind vor allem Stress und jede Menge Fremdstrogene aus Beschichtungen, Weichmachern in Plastikflaschen, Flammschutz in Möbeln und Teppichen, Konservierungsmitteln in Kosmetika, UV-Filtern in Sonnenschutz, Pestiziden in Gemüse usw. Besonders fies ist, dass sie sogar den Östrogenabbau verhindern. Weiters alltäglich anzutreffen: eine Schilddrüsenunterfunktion durch Umwandlungsschwäche von T4 ins aktive T3 durch Stress, latente Entzündung und ermüdete Leber. Wenn wir hier Abnehmmethoden beleuchten, dann muss all das mit im Fokus sein, denn schlank und krank ist nur wenig besser als dick und krank.

INTERVALL- FASTEN

WIRKSAM, ABER NICHT IMMER RATSAM

Abnehmen funktioniert mit Intervallfasten recht gut. Doch es mehren sich die Warnungen, dass es doch nicht so gesund ist und keine Dauerlösung, vor allem nicht für den eingangs beschriebenen Körpertypus. Dabei hat es sich doch so schön angehört: Wer etwa 16 Stunden eisern fastet, der kann danach acht Stunden lang vollern, egal was (!) und wie es ihm beliebt. Oder wer einen Tag fastet, kann am nächsten Tag beliebig zuschlagen. Doch es gibt nicht nur gute Studienergebnisse, auf lange Sicht kann sich sogar ein erhöhtes Herzrisiko ergeben.

91 PROZENT MEHR HERZTOTE

Wenn es nicht die American Heart Association in ihrer Pressemitteilung kundgetan hätte, würde man es wohl für Fake-News halten: Die Ergebnisse einer noch nicht publizierten Studie aus 2024 zeigen beim beliebten 16:8-Fasten im Beobachtungszeitraum von 8 bis 17 Jahren ein um 91 Prozent (!) erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Todesfälle. Gesunde Teilnehmer im Durchschnittsalter von 49 Jahren, die ihre Nahrung langfristig in weniger als 8 Stunden pro Tag zu sich nahmen, hatten ein um 91 Prozent höheres Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben. Zugegeben, die Studie

ist noch nicht veröffentlicht und soll Schwächen haben. Dennoch ist dieses Ergebnis besorgniserregend.

EIN DRITTEL MUSKELVERLUST

Neben dem 16:8-Intervallfasten ist auch das Alternate-Day-Fasting, bei dem nur jeden zweiten Tag gegessen wird, beliebt. Doch auch hier ist nicht alles eitle Wonne. Eine Studie zeigte: Die meisten Teilnehmer verloren zwar spürbar an Gewicht und nahmen viszerales Fett (inneres Bauchfett) ab, wenn sie nur jeden zweiten Tag aßen. Doch ein Drittel des Abnehmerfolgs war kein Fett, sondern Muskelmasse! Man braucht aber gerade die Muskulatur, um den Grundumsatz hoch zu halten und langfristig schlank zu bleiben. Besonders bemerkenswert: Der Muskelverlust war gleich hoch in der Gruppe, die am Fasttag Molkepulver als Proteinquelle bekam!

KEINE STOFFWECHSEL- VERBESSERUNG

Wie sieht es mit den Stoffwechselverbesserungen durch 16:8-Intervallfasten aus? Bei der ChronoFast-Studie wurden übergewichtige Versuchspersonen nach 14 Tagen überprüft. Das ernüchternde Ergebnis: Insulinsensitivität, Blutzuckerspiegel, Blutfette und Entzündungsmarker haben sich nicht verbessert. Dabei wurde doch gerade die Verbesserung des Stoffwechsels immer propagiert!

WAR DIE KALORIEN- ZUFUHR ZU BELIEBIG?

Natürlich suchte man nach Erklärungen, da es auch positive Studienergebnisse gab. Die könnten aber statt auf das Intervallfasten auch auf eine selbst gewählte Kalorienreduktion zurückzuführen sein, weil die Leute so motiviert waren, dass sie von sich aus weniger aßen. Fällt das jedoch weg und wird beliebig gefuttert, dann ist es auch mit den positiven Stoffwechseleffekten vorbei.

INNERE UHR VERSCHIEBT SICH

Forscher konnten aber etwas Entscheidendes erkennen: Die Essenszeiten beeinflussen unsere innere Uhr, ganz ähnlich wie das Licht. Wer seine Essenszeit später wählt und zwischen 13 und 21 Uhr isst, geht auch später schlafen und wacht später auf. Das Timing

der Nahrungsaufnahme wirkt also als Zeitgeber für unsere biologischen Rhythmen. Und die kann man offenbar doch nicht betrogen. Unsere innere Uhr kann zwar "verstellt" werden, doch es tut uns nicht gut. Spät essen ist generell ungünstiger.



Intervallfasten ist nur dann
günstig für den Stoffwechsel,
wenn abends gefastet wird.

DINNER CANCELLING IST AM BESTEN

Abendfasten oder frühes Abendessen helfen dabei, die Gesamtkalorienaufnahme zu reduzieren, den Insulinspiegel und Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, Bauchfett zu reduzieren und die Fettverbrennung in der Nacht anzukurbeln. Der Stoffwechsel greift nachts leichter auf Fettreserven zurück, wenn keine Nahrung zugeführt wird. Außerdem wird die Gehirnfunktion positiv beeinflusst. Nicht ohne Grund empfehlen viele Medizinsysteme abends früh, leicht und wenig zu essen oder auch gar nicht. Das ist auch in Hinblick darauf günstig, dass frühes Schlafengehen vielerlei weitere gesundheitliche Vorteile für die Regeneration im Schlaf hat.

ABER: ES FÄLLT VIELEN SCHWER!

Wir sehen später noch, warum die Milz-Qi-Schwäche aus der TCM hier so stark hereinspielt. Morgens keinen Appetit zu haben und locker fasten zu können, dafür

abends nicht ohne zu essen auszukommen, ist charakteristisch für dieses grundlegende Konstitutionsproblem, und durch späte Essenszeiten wird es noch verschlimmert. Wenn man aus sozialen Gründen nichts verändern will, dann kann man zumindest

SO OPTIMIEREN SIE INTERVALLFASTEN

- *Grapefruitkernextrakt* beispielsweise reduziert das Hungergefühl gewaltig (sollte man aber nicht zusammen mit Medikamenten anwenden).
- Außerdem ist es abends hilfreich, *Tulsi Tee* zu trinken. Tulsi entspannt und reduziert ebenfalls Hunger.
- Mit der *Buntnessel* kann man die Fettverbrennung steigern und gleichzeitig den Muskelmasseanteil

erhöhen. Das Gesamtgewicht bleibt deshalb fast gleich. Den Erfolg sieht man nur bei einer Messung des Fettanteils.

- Die *Aminosäure Lysin* wirkt muskelerhaltend, hemmt den Kollagenabbau und liegt bereits in der vom Körper verwertbaren Form vor.
- *Vitalpilze* regen die Autophagie (Zellentgiftung), die man mit Fasten erreichen will, ebenfalls an. Insbesondere der *Coprinus*, der den höchsten Gehalt an der Aminosäure Ergothionein aufweist und Arterien schützt, indem durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c Gefäßschäden durch „Verzuckerung“ reduziert werden.

SPORT UND PROTEINE

SUPER, ABER MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Studien belegen, dass die Kombination aus Sport (Kraft- und Ausdauertraining) und einer proteinreichen Ernährung beim Abnehmen hilft, da sie sowohl die Fettverbrennung maximiert als auch den Muskelerhalt und -aufbau unterstützt. Allerdings sollte man es nicht zu schnell angehen. Eine langsame Gewichtsabnahme (ca. 0,7 % pro Woche) ist besser für den Muskelerhalt als eine schnelle. Das Problem kommt aber danach: Nicht jeder ist konstitutionell in der Lage, seinen Lebensstil dauerhaft so stark über Sport zu definieren und viele Proteine sind kein voll-

ständiges Ernährungskonzept. Außerdem sprechen Männer in der Regel darauf besser an als Frauen, deren Stoffwechsel stärker auf den Aufbau von Fettreserven ausgelegt ist.

PROTEIN ALLEIN HILFT NICHT

Einfach nur mehr Protein zu essen, ohne Kalorien zu reduzieren oder Sport zu treiben, bringt oft keinen signifikanten Abnehm-Effekt. Studien zeigen, dass eine erhöhte Proteinzufuhr am effektivsten ist, wenn sie mit Sport und einem Kaloriendefizit kombiniert wird, um Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen.

SPORT FÖRDERT FETTVERBRENNUNG

Sport hilft beim Abnehmen, weil er appetitregulierende Hormone beeinflusst und den Insulinspiegel stabilisiert. Entscheidend ist auch die Muskelmasse. Mehr Muskelmasse bedeutet einen höheren Grundumsatz und der Körper verbrennt dadurch auch in Ruhe mehr Energie.

FÜR MEHR EIWEISS SPRICHT EINIGES

Proteine sättigen besser und länger als Fett und Kohlenhydrate, wodurch die Gesamtkalorienaufnahme reduziert wird. Sie kurbeln zusätzlich den Stoffwechsel an und fördern die Fettverbrennung, insbesondere wenn Kohlenhydrate eingespart werden. Außerdem liefern sie die Bausteine (Aminosäuren), die zum Muskelaufbau nötig sind und schützen gleichzeitig vor einem Kaloriendefizit, bei dem Muskelgewebe zur Energiegewinnung abgebaut wird.

SIND PROTEINPULVER WIRKLICH SO GUT?

Allerdings stellt sich die Frage, ob Nahrungseiweiß aus frisch zubereiteter Nahrung nicht doch etwas ganz anderes ist als Proteinpulver. Anhand des Molkeproteins beim Alternate-Day-Fasting hat man ja gesehen, dass trotz Einnahme an den Fasttagen Muskelmasse verloren geht. Eine effizientere Alternative zu Proteinpulver sind unserer Erfahrung nach jedoch Aminosäuremischungen. Man benötigt mengenmäßig nur wenig und hat hier direkt die "Befehlsgeber", nämlich die Aminosäuren selbst, praktisch schon das, was man sonst erst nach der Eiweißaufspaltung über die Verdauung zur Verfügung hat.

• *Aminosäuremischung 1* (essentielle) und

Aminosäuremischung 3 bieten gemeinsam alle Aminosäuren, die für das Abnehmen relevant sind.

• Die *Aminosäure Lysin* wirkt muskelerhaltend, hemmt den Kollagenabbau und liegt bereits in der vom Körper verwertbaren Form vor.



TCM-ERNÄHRUNG

NICHT ALLEINE, ABER DIE BASIS

Zurück zu unserer anfänglichen Betrachtung der Stoffwechselschieflage beim neuen Körpertypus. Ist er doch nicht so neu? Genau genommen sprach man davon schon vor Jahrhunderten, zumindest im alten China. Unsere heutige Ernährung fördert eine Milz-Qi-Schwäche und was vermeintlich beim Abnehmen hilft, wie Salate, Früchte und weiteres "Kalorienarmes" schaffen eben nicht genug Verdauungswärme für eine gute Verdauung. Männer und Frauen, die davon

Gefahr für Leberverfettung, Insulinresistenz und Schilddrüsenunterfunktion, Verdauungsproblemen, Müdigkeit und Erschöpfung, woraus Bewegungsunlust entsteht.

DIESE NATURSUBSTANZEN STEUERN DAGEGEN

• *Ankaflavin* und *Monascin* aus rotem Reis wirkt tatsächlich dem Großteil dieser Stoffwechselerkrankungen entgegen, reguliert Entzündungen, senkt Oxidation, Triglyceride, LDL-Cholesterin, wirkt gegen Leberverfettung, Insulinresistenz, Schilddrüsenunterfunktion und Adipositas. Es fällt auch viel leichter, auf Zucker zu verzichten.

• *Fu ling Vitalpilz* leitet die überschüssige Feuchtigkeit infolge einer schwachen Milz aus.

• *Guggul* zusätzlich reduziert ebenfalls Entzündungen, Cholesterin und Arteriosklerose und

verbessert Schilddrüsenwerte – man verliert viszerales Fett und Schleimansammlungen, die aus Feuchtigkeit aufgrund der schwachen Milz entstanden sind und Gefäßablagerungen, Zysten und Arthrose verursachen.

• *Triphala* reguliert die Verdauung, regt das Verdauungsfeuer an ohne zu stark zu erhitzen.

• *Astragalus* stärkt das Milz-Qi und wirkt gegen Kälte im Verdauungstrakt.

MILZ-QI-SCHWÄCHE - DIE ENERGETISCHE URSACHE

Allerdings fällt TCM-Kundigen auf: Dieser Körpertyp wurde bereits vor mehr als 2000 Jahren beschrieben, dahinter liegt eine Milz-Qi-Schwäche, sogar im fortgeschrittenen Stadium. Warum? Weil wir einen Lebensstil haben, der diese Schwäche provoziert: Viel Stress, vor allem auch emotionaler Stress, wenig Bewegung, dafür aber viel zu denken, sich zu sorgen und am Bildschirm zu arbeiten. Das mag die Milz nicht und schwächt sie. Daraufhin stellt sie zu wenig Qi aus der Nahrung zur Verfügung und der gesamte Stoffwechsel verschlechtert sich. Vor allem wirken sich schlechte Ernährungsgewohnheiten aus – der Griff zu schwächenden, zu stark kühlenden, oft hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, das Essen zur falschen Zeit, unregelmäßig, das Falsche und über die Sättigung hinaus. Daran kann weder das Intervallfasten etwas ändern noch Sport mit Proteinen.

WIE ÜBERGEWICHT ENTSTEHT

In der TCM ist die Milz das Hauptverdauungsorgan wie bei uns der Dünndarm. Zu-

Trotz Proteinpulvern geht beim Fasten Muskelmasse verloren. Besser geeignet sind Aminosäuremischungen.

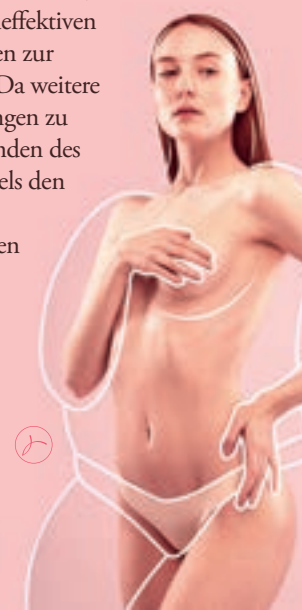
sammen mit dem Magen repräsentiert sie das Erdelement, unsere vielzitierte "Mitte". Man kann körperlich ein "Schwergewicht" sein, obwohl man nicht einmal viel isst, und energetisch dennoch schwach sein. Die Milz sorgt für die Gewinnung der Lebensenergie Qi aus der Nahrung. Sie extrahiert und verteilt Qi, baut Blut auf, transportiert Feuchtigkeit und transformiert den Überschuss. Bei einer schwachen Milz oder Überangebot an falscher Nahrung gelingt das nicht ausreichend: Nur wenig Qi wird generiert und die Feuchtigkeit erstickt es. Die Folgen: Stoffwechseleinbußen, zuviel Feuchtigkeit, Schleim und Fettgewebe.

FASTEN VERBOTEN!

Hat man ohnehin schon einen eklatanten Mangel an Qi, verschärft Fasten diesen Mangel und man kann gar nicht abnehmen oder nimmt schnell wieder zu. Das Nei Jing, ein Grundlagenwerk der TCM, schreibt, dass der Körper tägliches Qi aus der Nahrung benötigt, um zu funktionieren. Lässt man eine Mahlzeit aus, wird das Qi bereits geschwächt. Ist man einen ganzen Tag nichts, ist das Qi erschöpft. Wenn man eine Milz-Qi-Schwäche hat, ist das besonders schlimm, weil sie noch verstärkt wird.

UNSER FAZIT

Kurzfristigen Gewichtsverlust schafft man mit Intervallfasten oder Sport und Proteinen allein auch. Schlank und gesund bleiben gelingt nur, wenn man das Energiesystem, die Steuerungsebene, mitberücksichtigt – durch eine milzstärkende Basisernährung, einen ebensolchen Lebensstil, moderate Bewegung und hocheffektiven Natursubstanzen zur Optimierung. Da weitere TCM-Erklärungen zu den Hintergründen des Milz-Qi-Mangels den Rahmen dieses Artikels sprengen würden, empfehlen wir einen Blick auf unsere Vereinswebsite unter "TCM".



ABNEHMEN MIT TCM-ERNÄHRUNG

1. Unbedingt frühstücken – warm!

Nicht-Frühstücken geht gar nicht. Bei Milz-Qi-Schwäche hat man morgens eher keinen Hunger. Das warme Frühstück ist die Basis zur Stärkung der Milz. Günstig sind Getreidebrei vor allem aus Hirse, Hirseflocken, Quinoa mit gedünsteten Früchten und Reismilch oder Hafermilch (nur wenn keine Leber-Qi-Stagnation ohnehin schon Hitze verursacht!), höchstens etwas Dattel zum Süßen, keinesfalls Zucker. Alternativ kann es auch pikanter Brei sein, Eierspeise, Polenta, Suppe, Reis mit etwas gebratenem, mageren Schinken und frischen Kräutern wie Petersilie, Basilikum und Koriander. Reis trocknet Überschuss an pathogener Feuchtigkeit.

2. 3x täglich warm essen

Gekochte, warme Mahlzeiten statt Brotmahlzeiten und kein Essen direkt aus dem Kühlschrank. Obst lieber etwas dünsten anstatt roh. Frische, aber gekochte, gedämpfte, gedünstete, wärmende Lebensmittel bevorzugen. Besonders günstig sind: Suppen, alle Wurzelgemüse wie gekochte Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffeln, Fenchel, Kürbis, gekochtes Getreide wie Reis, Hirse, Gerste, aber kein Weizen. Hülsenfrüchte, nur, wenn man sie verträgt, und nicht abends. Huhn nur, wenn gerade kein Stress herrscht. Bei Kälte (Nieren-Yang-Schwäche) erwärmende Fleischsorten wie Lamm, Hirsch, Hahn. Langgekochte Fleischsuppen mit Wurzelgemüse.

3. Warme Getränke

Die Milz bevorzugt Getränke ohne Kohlensäure, ohne Zucker, warm. Vormittags Ingwertee, nachmittags Fenchel-Kümmeltee bieten ihr die nötige Wärme, wenn die Milz schwach ist. Nur wenig Kaffee und nicht auf leeren Magen – obwohl Kaffee den Qi-Fluss anregt, schwächt er das Milz-Qi und verschlimmert Yin-, Blut- oder Säftemangel.

4. Richtige Essgewohnheiten

Eine bereits geschwächte Milz verträgt Folgendes nicht: Fasten (vor allem morgens), Überessen, unregelmäßig essen, zwischendurch essen, nach 18 Uhr essen, Unverträgliches essen, Schwer Verdauliches essen (vor allem nicht abends).

5. Vermeide weitere Feuchtigkeit

Befeuchtende, verschleimende, kalte und schwere Lebensmittel meiden, da diese das Milz-Qi zusätzlich schwächen und Feuchtigkeit fördern, was zu Verdauungsproblemen führt. Milchprodukte, vor allem Joghurt, und in Verbindung mit Zucker, Weizenmehl, Eiscreme, zu viel Rohkost, Süßfrüchte, eiskalte Getränke, Rohkostsalate, schwere Mahlzeiten abends. Zubereitungsarten, die Feuchtigkeit erzeugen, sind frittieren, panieren, in Fett braten und mit Käse überbacken. Brot befeuchtet ebenfalls, besonders, wenn es frisch ist. Deshalb: weniger Brot essen – und wenn, dann nur getoastet und zu Suppe oder Eintopf.

6. Transformiere vorhandene Feuchtigkeit

Trocknend wirken Reis, Gerste, Adzunkibohnen, Anis, Basilikum, Fenchel, Kümmel, Ingwer (frisch). Bitter-warme Nahrungsmittel wie kleine Mengen Kaffee, Kakao, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Curcuma und Rotwein. Sie leiten Qi nach unten, was die Verdauung fördert.

7. Mahlzeiten bekömmlich zubereiten

Am besten neutrale Kochmethoden wie Dünsten, Dämpfen, Blanchieren und für mehr Yang im Backrohr backen.

8. Achte auf die Niere

Ist die Milz-Qi-Schwäche durch Nieren-Yang-Mangel mitverursacht, muss Yang gestärkt werden – mit wärmenden Speisen und Getränken z.B. gekochtem Gemüse, Suppen, im Backofen gerösteten Nüssen und warmen Gewürzen, während kalte Speisen und Getränke vermieden werden sollten

9. Achte auf die Leber

Ist die Milz-Qi-Schwäche durch eine Leber-Qi-Stagnation verursacht: Stress abbauen, aussprechen, Yang (Überhitzung) muss reduziert werden und der kühle Gegenpol, das Yin folglich gestärkt. Auf Kaffee, Alkohol, scharfe und heiße Gewürze wie Chili, Knoblauch, Pfeffer usw. verzichten, bitter-warme Nahrungsmittel wie Kaffee, Kakao, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Curcuma und Rotwein und fettige und schwere Speisen meiden wie Speck, fettes Fleisch, paniertes/scharf gebratenes/gegrilltes Essen. Günstig: Pfefferminztee und Kresse. Yin aufbauende Gemüsesuppen, gedünstetes Obst, Kompott, saftiger Eintopf, gedünstetes Gemüse, Hirse, Reis. Zucker meiden – er baut das Yin weiter ab!



SCHILD DRÜSEN UNTER FUNKTION SELEN BESSER MIT ODER OHNE JOD?

Wir wissen, dass unsere Selenversorgung aufgrund ausgelaugter Böden nicht optimal ist und auch Jod eher zu den Mangel-elementen zählt. Aber wann soll man Selen allein und wann in Kombination mit Jod zuführen? Kurz gesagt: Selen in der richtigen Menge geht immer, vor allem pflanzliches Selen wie das aus Quinoa-Keimlingen. Jod ist ebenfalls sehr wichtig und fehlt oft. Bei Hashimoto Thyreoiditis ist es nicht "komplett verboten" in der stabilen Phase, doch es kommt auf die richtige Tagesmenge an. In der Akutphase sollte man allerdings besser darauf verzichten.

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

Selen ist ein wichtiges, aber oft vernachlässigtes Spurenelement, das vor allem als starkes Antioxidans die Zellen vor Schäden schützt, die Schilddrüse bei der Hormonproduktion unterstützt, das Immunsystem stärkt und für die Fruchtbarkeit (insbesondere beim Mann) sowie für gesunde Haare und Nägel wichtig ist. Es ist Bestandteil vieler Enzyme und Proteine und somit an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt.

UND JOD? AUCH JOD IST LEBENSWICHTIG

Da es der Körper nicht selbst bilden kann, muss Jod regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Prinzipiell brauchen wir Selen und Jod täglich. Aber wo kommt es ursprünglich eigentlich her? Jod entstand vor 10 Milliarden Jahren bei der Explosion einer Supernova und wanderte vor ca. 3,5 Milliarden Jahren in die ersten Lebewesen. An der Erdoberfläche ist Jod im Laufe der Erdgeschichte ins Meer ausgewaschen worden. Heute ist es selten geworden, ist in Milchprodukten kaum mehr enthalten, in Süßwasserfischen fast gar nicht und in Zucht-Meeresfischen abhängig vom Futter oft ebenfalls mangelhaft vorhanden.

JOD AUS DER KELP-ALGE

Aber es gibt ja noch Algen als Jod-Quelle, vor allem die Kelp-Alge, eine Braunalge. Was man aber wissen sollte: Fluoridhaltige Zahnpasten und chlorhaltige Putz- und Desinfektionsmittel verdrängen Jod vom

Rezeptor und umgekehrt. Je nachdem, was mengenmäßig gerade präsentiert ist, wird aufgenommen. In diesem Licht ist Jodmangel äußerst kritisch zu sehen, denkt man doch an die tägliche Anwendung von fluoridhaltigen Zahnpasten und die hohe Wahrscheinlichkeit, dass Jodmangel mit Brustkrebs zusammenhängen könnte. Denn Jod ist nicht nur wichtig für die Schilddrüse, sondern auch für die Gesundheit des Brustgewebes.

BEI HASHIMOTO KOMPLETT AUF JOD VERZICHTEN?

Nein, muss man laut neuester Studien nicht, wenn die Erkrankung stabil ist und das Medikament Euthyroxin eingenommen wird. Nur in der akuten Phase darf kein zusätzliches Jod angewendet werden.

WIEVIEL JOD IN DER STABILEN PHASE?

In der stabilen Phase sind 100-200 µg Jod pro Tag über alle Jodquellen zusammen in Ordnung – vorausgesetzt, man verfügt gleichzeitig über genug Selen. Denn Selen senkt das Entzündungsrisiko. Deshalb ist eine Mischung *Selen mit Jod* so begrüßenswert. Eine Extrazufuhr Jod aus der Kelp-Alge könnte man mit 100 µg Jod pro Tag festlegen. Meiden muss man allerdings unverarbeitete Algen aus dem Asialaden oder Reformhaus, die extrem stark überhöhte Jodgehalte aufweisen können, wenn sie nicht standardisiert sind, wie es bei kontrollierter Nahrungsergänzung aus der Kelp-Alge der Fall ist.

SELEN MIT JOD – DARAUF ACHTEN

Wenn man Hashimoto Thyreoiditis hat,

FOLGEN EINES JOD-MANGELS:

- Kropf (Struma, Vergrößerung der Schilddrüse), wenn die Schilddrüse versucht, mehr Jod aus dem Blut zu gewinnen
- Jodmangelbedingte Schilddrüsenunterfunktion kann Hüftdysplasie und Gonarthrose verursachen
- Schlechtere Tumorabwehr bei Brustkrebs
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten und Lernleistungen bei Kindern

braucht man mehr Selen als andere, weil Selen oxidativen Stress während der Hormonproduktion neutralisiert. Während Gesunde oft mit einer Selen-Zusatzversorgung von 100 µg auskommen, sind bei Hashimoto 100 bis 200 µg Selen täglich empfohlen. Da würde man aber mit einer Kombination *Selen mit Jod* das Jod überdosieren. Schlauer Rat: Man nimmt davon nur eine Kapsel, wie am Etikett angeführt und von der Jodmenge her ideal, und dazu eine Kapsel Selen (100 µg), die kein zusätzliches Jod enthält.

BEI SCHLAPPHEIT: LEBER UNTERSTÜTZEN

Selen mit leberstärkenden Aminosäuren wie L-Cystein und L-Methionin ist beispielsweise eine gute Kombination für jeden, da die Leber bereits von kleinen Mengen profi-

WOFÜR JOD WICHTIG IST:

- Schilddrüsenhormone: Jod ist der Grundbaustein für die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin).
- Stoffwechsel: Diese Hormone regulieren zahlreiche Stoffwechselprozesse, den Energieumsatz und die Körpertemperatur.
- Ältestes Antioxidans: Es ist entscheidend für das Wachstum und die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem und Fötus, besonders während der Schwangerschaft und Kindheit. Seine Bedeutung als Antioxidans der ersten Stunde ist aufgrund der evolutionären Hierarchie größer als die anderer Antioxidantien und ein Mangel verursacht mehr Entwicklungsschäden.
- Brustkrebs: Japanische Frauen nehmen viel mehr Jod auf und haben geringere Brustkrebsraten. Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine ausreichende Jodversorgung eine schützende Wirkung gegen Brustkrebs haben könnte. Denn Jod spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit des Brustgewebes, indem es die normale Gewebeentwicklung fördert und fibrozystische Veränderungen reduziert.
- Weitere Funktionen: Jod beeinflusst auch Herzfunktion, Blutdruck, Zellteilung und das Immunsystem.

Jod fördert die normale Gewebeentwicklung des Brustgewebes und reduziert fibrozystische Veränderungen.

tiert. Besonders sinnvoll ist die Leberunterstützung aber bei zu hohem TSH-Wert. Er deutet auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin und macht schlapp und müde. Bei jungen Menschen können schon TSH-Werte um 2,5 dazu führen, während bei Älteren erhöhte Werte noch als normal gelten.

WARUM REICHT L-THYROXIN OFT NICHT?

Ein L-Thyroxin-Präparat ist nicht das benötigte Schilddrüsenhormon selbst, sondern nur seine Vorstufe, die inaktive Form. Es muss genauso wie das im Körper aufgebaute Thyroxin (T4) erst in der Leber in T3 (Triiodthyronin) umgewandelt, zum Rezeptor transportiert und dort angenommen werden. Nimmt man nun Thyroxin ein, sind zwar wieder genug T4 und TSH im Blut feststellbar, dennoch kann die Umwandlung ins aktive T3 oder dessen Aufnahme am Rezeptor ungenügend sein und man fühlt sich immer noch schlapp. Deshalb braucht es zur Umwandlung ins aktive T3 eine starke Leber, sonst nützt das T4, also auch das als L-Thyroxin zugeführte T4, nicht viel.

WAS KÖNNTE DIE LEBER BELASTET HABEN?

Umweltbelastungen wie Schwermetalle und hohe Strahlung in der Umwelt, aber auch die Bildung von Schilddrüsenhormonen erzeugen Oxidation mit großen Mengen an aggressiven freien Radikalen. Das schwächt die Leber und schränkt die Funktion der Enzyme ein, die zur Umwandlung von T4 ins aktive T3 notwendig sind. Bei Hashimoto – und anderen Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse – kommen außerdem noch Entzündungsprozesse in der Schilddrüse hinzu, die erheblichen oxidativen Stress zusätzlich erzeugen. Daher sind kleine Mengen leberstärkender, schwefelhaltiger Aminosäuren günstig. Aber bitte jetzt nicht die

Leberentgiftung (etwa mit *Mariendistel*) forcieren! Das überfordert die Leber noch mehr, wenn sie ohnehin schon geschwächt ist.

ERHÖHTEN BEDARF AN SELEN GIBT ES BEI

- Entzündungen (etwa Hashimoto Thyreoiditis)
- Entgiftung
- Erregern wie Viren und Krebs
- Nierenerkrankungen
- Schlechter Samenqualität
- Arteriosklerose-Risiko
- Akne, Altersflecken, Seborrhoe
- Anämie, Asthma
- Drohender Fehlgeburt oder Präeklampsie
- Risiko für niedriges Geburtsgewicht
- Diabetische Netzhautschädigung, Makuladegeneration, Grauer Star
- Stoffwechselstörungen der Leber und Bauchspeicheldrüse

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.



PARANÜSSE SIND KEINE STABILE SELEN-QUELLE

Paranüsse gelten an sich als ausgezeichnete natürliche Selen-Quelle, die den Bedarf prinzipiell decken kann. Der Gehalt schwankt aber stark, je nach Bodenbeschaffenheit im Anbaugebiet, und kann vor allem auch zu hoch sein. Beachtlich: Studien zeigen, dass der Selengehalt so außergewöhnlich hoch sein kann, dass eine Selen-Aufnahmehemmung durch die ebenfalls enthaltene Phytinsäure nicht ins Gewicht fällt und somit schon eine Parannuss den täglichen Selenbedarf decken kann. Allerdings führt ein übermäßiger Verzehr aufgrund des extremen Gehalts deshalb schnell zu einer Überdosierung – mit Symptomen wie Haarausfall, brüchigen Nägeln, Müdigkeit, neurologischen Problemen und knochlachartigem Atem. Eine akute Überdosierung kann lebensbedrohlich sein und Herzversagen verursachen. Eine sichere tägliche Selen-Aufnahmemenge liegt für Erwachsene bei maximal 255 µg (Mikrogramm) pro Tag.



Enschlackungskur einmal anders? Nicht für jeden sind die bitteren, kühlenden heimischen Entschlackungskräuter geeignet. Die TCM lehrt, dass Blockaden, die wir als „Verschlackung“ bezeichnen, sehr häufig mit zu viel Feuchtigkeit im Körper zu tun haben und einen anderen Weg der Ausleitung benötigen: Den Fu ling Vitalpilz! Er befreit den Körper von pathogener Feuchtigkeit, die aus einer Milz-Qi-Schwäche stammt. Da es sich hier um ein grundlegendes Gesundheitsproblem handelt, ist der Pilz in nahezu jeder Rezeptur der Traditionellen Chinesischen Medizin enthalten. Er kann aber auch von Laien in Eigenregie angewandt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Fu ling, auch Poria cocos genannt, wird oft als „Kiefern-“ oder „Kokospilz“ bezeichnet, da er auf Kiefernwurzeln wächst und optisch einer kleinen Kokosnuss ähnelt. Er genießt in Ostasien seit jeher eine hohe Wertschätzung als Heilmittel und ist in etwa 300 traditionellen chinesischen Rezepturen enthalten. Darunter in 52 der wichtigsten klassischen TCM-Kräutermischungen wie dem berühmten Bu-Chy zur Begleitung chronischer Krankheiten, wo er sogar die Hauptzutat ist. Meist macht er mengenmäßig den höch-

sten Prozentsatz in der Rezeptur aus, was seine medizinische Bedeutung, aber auch den Bedarf größerer Mengen unterstreicht.

STÄRKT DIE MILZ

Um seine Wirkungen zu verstehen, muss man die Sicht der TCM nachvollziehen. Laut TCM stärkt der Fu ling die Milz, indem er pathogene Feuchtigkeit und Nässe ausleitet, die sich im Zuge einer schwachen Milzenergie im Körper ansammelt (die Milz liebt Trockenheit und hasst Feuchtigkeit). Dadurch lässt sich die Abwärtsspirale der Milz, die in der TCM für Nahrungsverarbeitung und Energiegewinnung steht und nach dem westlichen Verständnis der Verdauung entspricht, unterbrechen und die Milz kann sich wieder erholen. Feuchtigkeit ist die Ursache vieler Krankheiten aus der Sicht der TCM und betrifft durch den modernen Lebensstil heute mehr Menschen denn je.

DIE FU-LING-ZUNGE

Man erkennt Feuchtigkeit an der „Fu-ling-Zunge“. Sie ist breit, groß, mit einem dicken, feuchten Zungenbelag. Er ist weiß, wenn Kälte hinzukommt, und gelblich, wenn Hitze hinzukommt. An den Zungenrändern zeigen sich Zahnabdrücke, weil die Zunge aufgrund der Feuchtigkeit aufgequollen und daher breit, aber kurz ist.

FEUCHTIGKEIT ERSTICKT DIE MILZ

Durch befeuchtende Lebensmittel wie Milchprodukte, Südfrüchte, Zucker, Rohkost und den Genuss von kalten anstatt warmen Mahlzeiten, aber auch durch übermäßiges Grübeln, Denken und geistiges Überarbeiten erstickt die Milz in zu viel Feuchtigkeit. Dadurch werden die Bildung von Verdauungssäften und die Energiegewinnung aus der Nahrung erschwert. Die Zirkulation von Qi und Blut wird verlangsamt, was wiederum gebläht, energielos, grübelnd und bewegungsfaul macht. Den Körper laufend von zu viel Feuchtigkeit zu befreien, ist eine wichtige Aufgabe, die der Fu ling Vitalpilz besonders gut erfüllt. Die schwache Milz sollte zusätzlich durch ein starkes Nieren-Yang unterstützt werden (Astragalus stärkt das Milz-Qi und Nieren-Yang, Rosmarin das Nieren-Yang).

AUS FEUCHTIGKEIT WIRD SCHLEIM

Leitet man die Feuchtigkeit nicht aus, sondern lässt sie durch falsches Verhalten weiter ansammeln, kann sie verdicken und – vor allem bei zusätzlich vorhandener Hitze – zu zähem Schleim werden. Fu ling leitet Schleim aus, bevor er den Körper belastet und vor allem Qi und die Körpersäfte wie das Blut blockiert (dann wäre Guggul zusätzlich ideal).

ENTWÄSSERT UND SENKT BLUTHOCHDRUCK

Wie sein Verwandter, der Polyporus, hat der

Fu ling entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Er gilt aber als sanfter und nicht so stark ausleitend. Der Fu ling hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung und wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM) und Dysurie (Brennen und Schmerz beim Urinieren). Die entwässernden Eigenschaften sind auf den Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Er senkt Bluthochdruck, da er ein Gegenspieler des blutdruckerhöhenden Aldosterons ist, das auch die Salzspeicherung verursacht. Poriatin hemmt deshalb die Wiederaufnahme von Natrium sowie die Ausscheidung von Kalium. Darum ist der Pilz ohne Kaliumverlust zur Entwässerung anwendbar – ein großer Vorteil gegenüber Entwässerungstabletten, denn Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz.

SCHÜTZT DIE NIEREN GEGEN FIBROSIERUNG

Ein weiterer Inhaltsstoff ist ebenfalls relevant für die Niere: Die Porikonsäure. Sie schützt die Nierenkörperchen durch ihre antientzündlichen Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Bei einer chronischen Nierenerkrankung verhindert sie die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe, und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion. Der Fu ling kann zur Verstärkung der entwässernden Wirkung des Polyporus Pilzes dienen.

BALLASTSTOFFE FÜR DARM, HERZ UND KREISLAUF

Der Shiitake Pilz enthält bis zu 35 Prozent Ballaststoffe. Der Fu ling enthält – genau wie der Reishi – stolze 85 Prozent. Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle für die Ausscheidung von Cholesterin und einen gesunden Cholesterinspiegel und sind der wichtigste Einzelfaktor, der bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung eine Rolle spielt. In der TCM wird feuchtigkeitsausleitende Wirkung immer mit cholesterinsenkender Wirkung gleichgesetzt und der Fu ling ist deshalb in Asien als Cholesterinsenker bekannt.

VIELE GUTE WIRKUNGEN AUF DEN DARM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen (vormittags, nachmittags zeigt Durchfall einen Nieren-Yang-Mangel an), Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der Fu ling gehört deshalb zu den ersten Mitteln der

Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM. Wie andere Vitalpilze fördert er ein gesundes Darmmilieu und wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Mikrobiom, Darmepithel, Stoffwechselvorgänge und Stuhlgang. Er schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt außerdem Brechdurchfall hervorrufoende Rota-Viren zurück.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM GEGEN ERREGER UND KREBS

Aufgrund seiner Polysaccharide wirkt der Fu ling modulierend auf das Immunsystem. Es wird eben nicht nur gestärkt, sondern vielmehr reguliert und trainiert. Die Interferon-Bildung wird erhöht, was die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus – enorm verbessert. Bei Krebs zählt der Pilz zwar nicht zu den bedeutendsten Naturmitteln, soll aber bei Magen- und Pankreaskrebs unterstützen und gleichzeitig die Nebenwirkungen von Chemotherapie lindern. Bei Brustkrebs wird von einer antitumoralen Wirkung ausgegangen, wobei sogar die Aktivität bestimmter Schlüsselgene des Tumors verändert werden soll. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist.

WEITERE WIRKUNGEN:

• **Bremst Entzündungen der Haut u. Gelenke**
Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt.

• Hilft gegen Unruhe

Wirkt nervenberuhigend bei Unruhezuständen, die von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren. Während die Milz-Schwäche eher zu grübelnder, gedanklicher Unruhe führt, verursacht die Nieren-Schwäche tiefsitzende Ängste und existenzielle Unruhe.

• Beruhigt das Herz

Wirkt auf den Geist (Shen) und stärkt die innere Balance. Lindert Herzrasen, Angstzustände und Schlaflosigkeit durch eine Unruhe des Herzgeistes (Shen)

• **Stärkt und harmonisiert den Qi-Fluss**
Fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonicum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben.

• Positive Effekte auf Knochen, Lunge u. Leber

Enthält Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen. Er wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsausleitenden und antiviralen Wirkung bei Husten. Wie alle Vitalpilze zeigt auch der Fu ling positive Wirkungen bei Hepatitis.

• Senkt den Blutzucker

Verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt. Verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett, wenn er vor dem Essen zugeführt wird.

• Gebärmutterpolypen oder -myome

Sind eine Folge von Feuchtigkeit und Schleim laut TCM, daher wirkt der Fu Ling hier entgegen.

• Anwendung in der Tiermedizin

Ödeme, Unruhe, Milzschwäche, Leukämie, Krebs (Melanome, Sarkome, Lungen-, Prostata-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs), Neurodermitis, Psoriasis, Arthrose, Entzündungen. Nicht bei trächtigen Tieren geben!

• Zu beachten

Laut TCM nicht gut geeignet bei Trockenheit, extremen Yin-Mangel, Hitze, Blasenentzündung, Reizblase. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Blutverdünnend, eine Woche vor einer Operation absetzen. Dosierung: 2x1 bis 2x3 Kapseln vom Pilzpulver, nicht abends wegen Harndrang.

NOCH MEHR WISSEN?

Siehe Vereinswebsite unter Natursubstanzen/Infoblätter/ Fu ling

BROKKOLI-EXTRAKT BEI AUTISMUS

Neue Erkenntnisse der Capital Medical University Peking unterstreichen das therapeutische Potenzial von Brokkoliextrakt bei Autismus-Spektrum-Störungen (ASS). Der darin enthaltene Wirkstoff Sulforaphan kann Entzündungen reduzieren und das Verhalten positiv beeinflussen – und der Darm spielt dabei eine Schlüsselrolle.

Von Benjamin Ehrenberger BSc.

Früher hat man sie nur als "Autismus" bezeichnet, jetzt ist "Autismus-Spektrum-Störungen" der richtige Begriff für eine ganze Reihe von neurologischen Entwicklungsstörungen, die sich etwa in Defiziten in der sozialen Kommunikation und des Mit-einanders, in fehlendem Verständnis für soziale Situationen oder im Wiederholen von bestimmten Verhaltensmustern zeigen können.

WARUM BROKKOLIEXTRAKT?

Brokkoliextrakt zeigt aufgrund seines Wirkstoffs Glucoraphanin, der im Körper zu Sulforaphan umgewandelt wird, eine vielversprechende, unterstützende Maßnahme bei der Behandlung von Autismus. Wie erklärt man sich das? Der sekundäre Pflanzenstoff ist bekannt für seine stark antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Autismus wird häufig mit entzündlichen Prozessen im Körper und einem veränderten Mikrobiom in Verbindung gebracht. Es ist schon recht auffällig, dass Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen zu einem sehr hohen Prozentsatz unter chronischen Magen-Darm-Problemen wie Gastritis, Reflux, Verstopfung, Durchfall oder Entzündungen leiden. Eine Veränderung des Mikrobioms wird bei Menschen mit Autismus ebenfalls oft festgestellt.

DER DARM-HIRN-ANSATZ

Sulforaphan wirkt entzündungshemmend und kann helfen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse kann dies die kognitiven Funktionen und das Verhalten positiv beeinflussen, denn der Darm und das Gehirn kommunizieren über die Darm-Hirn-Achse miteinander und zwar über



HOFFNUNG AUS DER NATUR:

Botenstoffe. Ein Ungleichgewicht im Darm kann jedoch die Produktion von Nervenbotenstoffen stören und interessanterweise werden dadurch Autismus-Verhaltenssymptome verstärkt. Es gibt also einen engen Zusammenhang zwischen Genmutationen, die für Autismus-Symptome verantwortlich sind und Magen-Darm-Störungen – beides wird sogar von den gleichen Genmutationen verursacht.

DER FIEBEREFFEKT

Die Studien deuten etwa darauf hin, dass bereits eine vier- bis fünfwöchige Gabe von Brokkoliextrakt die soziale Reaktionsfähigkeit beeinflusst, die soziale Interaktion und die verbale Kommunikation verbessert sowie Wiederholungen im Verhalten bei Betroffenen reduzieren kann. Denn es werden zelluläre Schutzmechanismen hochgefahren, um Zellen vor Schäden zu schützen – und das wirkt sich indirekt positiv auf die Hirnfunktion aus. Das geschieht auch bei hohem Fieber. Eltern von autistischen Kindern berichten seit langem, dass Verhaltensauffälligkeiten während Fieber abnehmen und die Kinder kommunikativer werden. Begründet wird das damit, dass hohes Fieber ebenfalls eine Stressreaktion des Körpers ist, bei der die zellulären Schutzmechanismen hochgefahren werden, um Zellen vor Schäden zu schützen. Dasselbe macht Sulforaphan, indem es einen "Schalter", der Nrf2-Signalwege aktiviert und damit entzündungshemmende und antioxidative Schutzmechanismen ankurbelt, umlegt und den Zellen dadurch hilft, mit oxidativem Stress besser umzugehen. Durch Sulforaphan ließ sich etwa das verfügbare Glutathion im Gehirn in nur sieben Tagen um satte 30 Prozent erhöhen!

UNTERSTÜTZT DIE AUTOPHAGIE

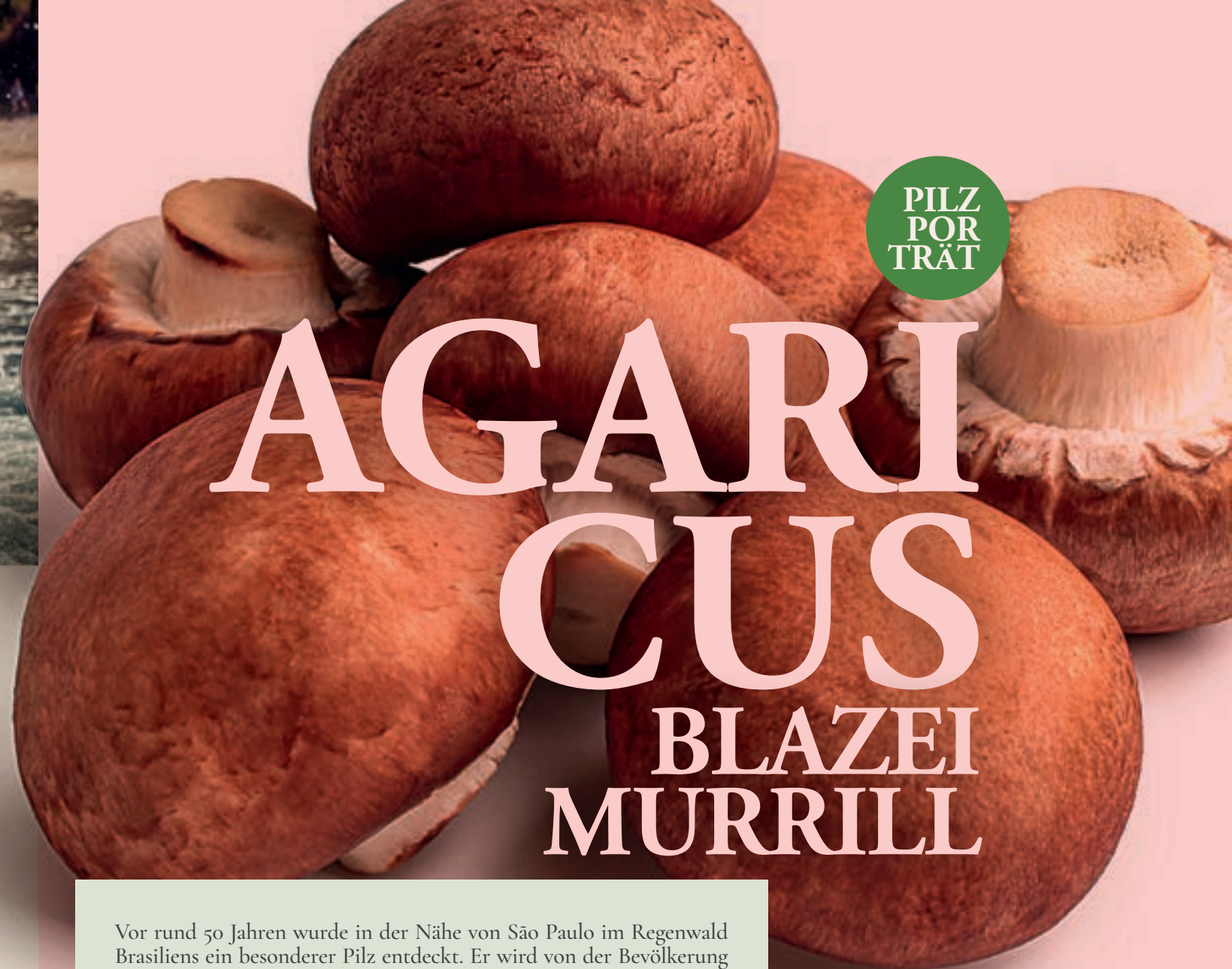
Als Autophagie wird die Selbstverdauung von Zellabfall bezeichnet, die körpereigene Entgiftung. Sulforaphane regen sie an und entgiften Umweltschadstoffe, die Autisten in höherem Ausmaß aufweisen. Sulforaphan kann außerdem Aggressionen, Reizbarkeit und Lethargie lindern sowie ADHS verbessern, wo ebenfalls Umweltgifte eine Rolle spielen können.

DARMSANIERUNG ALS GUTE NEBENWIRKUNG

Brokkoliextrakt kann zwar Autismus nicht heilen, aber die Lebensqualität autistischer Menschen deutlich steigern, indem er zu einer Linderung der Autismus-Symptome beiträgt. Als guten "Nebeneffekt" wird die Darmflora reguliert, da auch körpereigene antibakterielle Proteine des Darms aktiviert werden. Entzündungsfördernde Bakterien, die sich bei fettreicher Ernährung wohlfühlen, Übergewicht beschleunigen und auch noch Gifte freigegeben, haben so keine Chance. Es steht außerdem mehr Energie für Reparaturprozesse bei einer gestörten Barrierefunktion des Darms (undichter Darm, Leaky-gut) zur Verfügung – all das kommt Autisten mit Magen-Darm-Problemen ebenfalls zugute.

Über den Autor:
BENJAMIN EHRENBERGER, B.SC.

seit 2022 Geschäftsführer
von Anatis Naturprodukte
GmbH. Absolviert sein
Masterstudium in Psychologie und
arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.



PILZ PORTRÄT

AGARICUS BLAZEI MURRILL

Vor rund 50 Jahren wurde in der Nähe von São Paulo im Regenwald Brasiliens ein besonderer Pilz entdeckt. Er wird von der Bevölkerung des Fundorts "Göttlicher Pilz", "Sonnenpilz", "Mandelpilz" oder "Pilz des Lebens" genannt. Wer ihn regelmäßig isst, bekommt weniger leicht Krebs, so die Meinung der Bewohner der Region Piedade, in der die Krebsrate auffallend niedrig ist. Japanische Forscher durchleuchteten seine Wirkungen und waren mehr als erstaunt. Ihre Entdeckung: Sein Reichtum an Beta-D-Glukanen macht diesen Pilz zu einem der wirksamsten Immunpilze überhaupt. Außerdem hat er sich bisher bei Störungen der Leberfunktion und der Blutbildung, bei vergrößerter Milz und Lymphschwellung ganz besonders bewährt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Agaricus blazei Murrill, benannt nach seinem Entdecker W. Murrill, ist eine Champignonart – Agaricus heißt Champignon – und ist außerdem unter der Bezeichnung Agaricus brasiliensis und Agaricus subrufescens Peck bekannt. Nur einem Zufall ist es zu verdanken, dass Forscher den beliebten Speisepilz von Brasilien nach Japan zur Analyse brachten. Seither gilt er als einzigartig. Denn von allen bekannten Vitalpilzen hat er den höch-

sten natürlichen Gehalt an wirksamen Polysacchariden, den Beta-D-Glukanen (1-6). Sie zählen zu den Ballaststoffen und haben viele interessante Eigenschaften, besonders auf das Immunsystem.

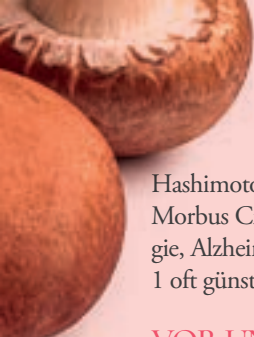
DER IMMUNPILZ FÜR ALLE FÄLLE

Eine seiner "Spezialitäten" ist die Modulation der Immunantworten. Durch seine ausgleichende und regulative Fähigkeit stellt

er das notwendige Gleichgewicht zwischen den wichtigen T-Helferzellen des Immunsystems (TH1 und TH2) wieder her. Meist besteht ein Mangel an TH1 bei gleichzeitigem Überschuss an TH2. TH1-Zellen sind die Abwehrspezialisten gegen "intrazelluläre Feinde" wie Viren und Krebszellen. Außerdem wirken sie allergie- und entzündungshemmend und sorgen dafür, dass das Immunsystem nicht überreagiert. Darum kann man den Pilz sowohl bei Erregern und Tumoren als auch bei Allergien und Autoimmunerkrankungen einsetzen.

REGULIERT AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Der Agaricus blazei Murrill steht damit im Gegensatz zu rein immunstimulierenden Natursubstanzen, deren Einsatz einer überschießenden Immunreaktion eventuell sogar noch Zündstoff geben kann. Der Pilz kann den weiteren Verlauf von Rheuma, MS,



Hashimoto Thyreoiditis, Morbus Basedow, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson oder Diabetes Typ 1 oft günstig beeinflussen.

VOR UND NACH IMPFUNGEN

Genauso kann er nach Therapeuten-Erfahrungen das Immunsystem modulieren, sodass keine Überreaktion auftritt. Man nimmt ihn eine Woche vor bis eine Woche nach einer Impfung ein.

VIRENSCHUTZ IMMER WICHTIGER

Bestimmte Viren und andere intrazelluläre Erreger verstecken sich in der Zelle, darum muss das Immunsystem spezielle Anstrengungen unternehmen, um sie zu bekämpfen. Die TH1-erhöhende Wirkung des Pilzes kommt hier entgegen: Das Immunsystem wird laufend trainiert und bekämpft Erreger schon zu Beginn der Infektion direkt im Krankheitsherd, hemmt ihre Vermehrung und die durch sie ausgelösten Entzündungen. Bei simplen grippalen Infekten ist der Pilz daher genauso günstig wie bei Hepatitis, Herpes oder einer HIV-Infektion. Sogar beim Poliovirus (Kinderlähmung) zeigt er die starke Eindämmung der Virenlast.

BEKÄMPFT BAKTERIEN

Ebenso hilfreich ist der *Agaricus blazei Murrill* bei Bakterien wie Streptokokken, Pneumokokken und Salmonellen. Borreliose ist eines der wichtigsten Einsatzgebiete. Aber selbst bei jeder anderen bakteriellen Infektion kann man ihn zumindest unterstützend anwenden, denn es kommt heutzutage immer häufiger zu Antibiotikaresistenzen, die nach Alternativen und einem stets wachsamem Immunsystem verlangen.

MEHRFACH WIRKSAM BEI ALLERGIEN

Bei allen Formen von Allergien hat der Pilz eine vorbeugende, eine langfristige und eine kurzfristige Komponente. Einerseits kommt es zur Verlangsamung der Sensibilisierung. Die Allergie tritt erst später oder gar nicht vollständig auf. Außerdem werden die TH1/TH2-Immunantworten balanciert, um keine überschießenden Immunreaktionen mehr zu erhalten. Schließlich werden allergische Reaktionen jeglicher Art abgemildert, indem die Histaminausschüttung aus den Mastzellen gedämpft wird. An Allergien erkrankte Menschen leiden durch den Pilz unter weniger ausgeprägten Beschwerden, überhaupt bei vorbeugender Einnahme, können aber auch im Akutfall darauf zählen.

IN ASIEN UND DEN USA EIN KREBSMEDIKAMENT

Japan, Brasilien und die USA sind Vorreiter bei der Verwendung des Pilzes. Seit 1993 wird er gezüchtet und ist in diesen Ländern als Krebsmittel zugelassen. Das sind zwar patentierte Zubereitungen, aber Beta-Glukane und speziell die Beta-D-Glukane des *Agaricus blazei Murrill* wirken im Körper auch als Pilzpulver eingenommen in vielfacher Weise gegen Krebs. Idealerweise nimmt man *Agaricus blazei Murrill* als Vollspektrumpilzpulver, denn darin ist der Beta-Glukan-Gehalt sogar noch höher als bei einem Extrakt.



Der Agaricus wirkt besonders stark immunmodulierend und wird gegen Infekte, Allergien, Autoimmunerkrankungen sowie begleitend in der Krebstherapie genutzt.



VIELFACH KREBSHEMMEND

Beta-Glukane unterstützen bei der Erkennung von Krebszellen. Das ist interessant zur Krebsprävention und in der Nachbehandlung, um ein erneutes Krebsgeschehen zu vermeiden. Ohne diese Informationen wachsen Krebszellen möglicherweise unentdeckt am Immunsystem vorbei. Außerdem aktivieren Beta-Glukane das Immunsystem und es kommt dabei zu einer erheblichen Vermehrung von Interferon und Interleukinen sowie zu einer Aktivierung der T-Lymphozyten, der körpereigenen Fresszellen und der natürlichen Killerzellen, die für die Zerstörung von diversen Erregern sowie für den Abtransport von Fremdstoffen zuständig sind. Die Forschung zeigt, dass natürliche Killerzellen des Immunsystems stimuliert und Krebszellen vernichtet werden sowie Tumorstadium unterdrückt wird. Den körpereigenen Zellen wird hingegen kein Schaden zugefügt. Außerdem kann der Tumor nicht so leicht an das bestehende Gefäßsystem andocken. Krebswachstum sowie Metastasenbildung, vor allem eine Ausbreitung von Krebszellen über Blut und Lymphe, werden gebremst. Reparatursysteme der gesunden Zelle werden angeregt und das DNA-Reparatursystem (Telomerase) von Krebszellen wird gehemmt.

BEI WELCHEN KREBSARTEN?

Im Rahmen einer ganzheitlichen Krebstherapie kann der *Agaricus blazei Murrill* begleitend eingesetzt werden. Erfahrungen gibt

es bei Krebserkrankungen von Haut, Magen, Darm (Sigmoid-Darmkrebs), Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Gehirn, Blut (Leukämie), Brust, Gebärmutter, Gebärmutterhals, Eierstöcken, Prostata, Pankreas, Schilddrüse, Sarkom, beim Non-Hodgkin-Lymphom und Ehrlich-Aszites-Karzinom (EAC). Besonders bewährt hat sich der Pilz bei Krebs, der zusammen mit Wasseransammlungen im Bauchraum auftritt (etwa Eierstock- und Leberkrebs) sowie bei Krebs durch chemische Auslöser. Noch ein Vorteil: Die Bildung von Lungenmetastasen wird unterdrückt.

BEI HORMONABHÄNGIGEN KREBSARTEN

Der *Agaricus blazei Murrill* ist der Pilz mit der geringsten hormonellen Wirkung, deshalb können ihn auch Kinder einnehmen. Er gilt außerdem als "5-Alpha-Reduktase-Hemmer" beim Mann und ist daher wirksam gegen Prostatavergrößerung, hormonabhängigen Prostatakrebs und Haarausfall. Außerdem haben seine Polysaccharide aromatahemmende Wirkung, wenn – bei Frauen nach dem Wechsel und bei Männern in fortgeschrittenem Alter – das körpereigene Enzym Aromatase den Östrogenspiegel erhöht. Der Pilz wirkt deshalb unterstützend bei hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Eierstock- oder Prostatakrebs. Zusätzlich wirkt er der „Verweiblichung“ des älteren Mannes entgegen, indem die Umwandlung von Testosteron in Östrogen gehemmt wird. Nebenbei wird die Entwicklung von übermäßigem Bauchfett gebremst.

BEGLEITEND ZUR CHEMOTHERAPIE

Der Pilz ist gut mit einer Chemotherapie kombinierbar, doch muss seine Anwendung ärztlich abgesprochen werden. Bei vier Chemotherapeutika erhöht er die Wirksamkeit und erlaubt sogar die Reduktion chemotherapeutischer Dosen. Außerdem setzt er das Risiko einer sekundären Krebsentstehung herab, reduziert die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie oder hebt sie ganz auf. Kommt es etwa zu einem Mangel an weißen Blutkörperchen, dann erholt sich das Blutbild schneller. Die Milz wird gestärkt und die Regeneration des Rückenmarks gefördert, wodurch sich sowohl das weiße Blutbild (Leukozyten) als auch das rote Blutbild erholt. Milzschwellungen, wie sie etwa bei Leukämie oder Lymphomen auftreten, werden gelindert.

WEITERE WIRKUNGEN

- *Entlastet die Leber*
Trägt zur Wiederherstellung der

Funktionsfähigkeit von Leberzellen bei – etwa bei chemischer (toxischer) und bei viraler Belastung der Leber wie etwa Hepatitis.

• *Bei vergrößerter Milz*

Wird bei Milzschwellung eingesetzt. Zur Blutbildung Unterstützt die Milz und die Regeneration des Rückenmarks, ist deshalb günstig bei Anämie.

• *Gut zur Haut*

Zeigt Affinität zur Haut, regt schnelle Bräune durch mehr Melanin-Bildung an, lindert Akne, Psoriasis und allergische, bakterielle und virale Hauterscheinungen.

• *Stress und Burnout*

Zählt zu den Adaptogenen (= wirkt ausgleichend), hilft deshalb bei der Stressanpassung, schon die Nebennieren, wirkt beruhigend, entspannend und schlaffördernd dank GABA. Der wichtige Neurotransmitter im zentralen Nervensystem reduziert die neuronale Erregbarkeit und hilft so, das Gleichgewicht zwischen Erregung und Hemmung im Gehirn aufrechtzuerhalten.

• *Chronische Müdigkeit*

Schenkt Energie, auch bei chronischer Müdigkeit gut einsetzbar. Dazu trägt auch die Anregung der Coenzym-Q10-Bildung bei. Coenzym Q10 ist grundlegend wichtig für die Energiegewinnung und den Austausch zwischen den Mitochondrien. Eine gute Versorgung mit Coenzym Q10 stärkt die Zellen und macht sie widerstandsfähiger gegenüber Angriffen, etwa von Viren, die hinter chronischer Müdigkeit stecken können.

• *Schilddrüse*

Wirkt besonders ausgleichend bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow.

• *Diabetes Typ 1 und 2*

Reduziert die Aufnahme von Kohlenhydraten über den Darm und schützt bei Diabetes Typ 1 die noch übrigen insulinproduzierenden Zellen. Bei Diabetes Typ 2 verbessert er die Insulinresistenz, vorhandenes Insulin wirkt besser.

• *Augen*

Wirkt sich durch immunregulierende, antivirale und antidiabetische Wirkungen positiv bei manchen Augenerkrankungen aus, vor allem bei Diabetes-Folgeschäden.

• *Niere*

Gilt in der TCM als Tonikum für das Nieren-Yin und die Nieren-Essenz (Jing), die im Alter stark abnehmen, und stärkt die allgemeine Vitalität.

• *Gehirn*

Stärkt das Gedächtnis und wird bei Alzheimer unterstützend eingesetzt.

• *Stimmung*

Regt den Aufbau des Belohnungs-Botengestoffs Dopamin an.

• *Knochen*

Enthält Ergosterol, eine Vorstufe von Vitamin D, das die Kalziumverwertung fördert und zum Erhalt normaler Knochen beiträgt. Ergosterol reguliert den Knochenstoffwechsel, indem es sowohl die knochenaufbauenden (Osteoblasten) als auch die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) ins Gleichgewicht bringt. Außerdem stärkt er das Nieren-Yin, das bei Osteoporose schwach ist.



ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Bester Immunmodulator bei Immunschwäche, Krebserkrankungen (Prävention und Begleitung), Autoimmunerkrankungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes Typ 1, Allergien, Sommerexzem und beim eosinophilen Granulom bei Pferden, Hunden und Katzen, bei Leberstörungen und Lebererkrankungen wie Morbus Cushing, vergrößerter Milz und Herzerkrankungen wie Herzmuskelschwäche oder Herzinsuffizienz, bei Leishmaniose, Plasmodien, Blutvergiftung, Störungen der Blutbildung wie Anämie, schützt vor Zecken.

• *Lymphe*

Wirkt gegen Lymphschwellung und entgiftet, wirkt gegen eine Ausbreitung von Krebszellen über Blut und Lymphe.

• *Herz*

Regt die Coenzym-Q10-Produktion des Körpers an, unterstützt deshalb bei Herzschwäche mit langsamem Herzschlag.

• *Gefäße, Kreislauf*

Schützt die Gefäße und senkt Bluthochdruck – sowohl den oberen (systolischen) als auch den unteren (diastolischen) Wert –, reduziert Cholesterin und Triglyceride.

• *Entzündungen*

Wirkt sich günstig bei allen akuten Entzündungen aus wie Gastritis, Dermatitis, Arthritis oder Blasenentzündung.

• *Stärkt antioxidative Systeme*

Regt die Bildung von Glutathion und die Superoxiddismutase (SOD) an, ein Enzym, das Sauerstoffradikale abbaut und bei der Entgiftung, der Alterung sowie bei degenerativen Erkrankungen eine zentrale Rolle spielt. Die Bedeutung von SOD für die Mitochondrien und sämtliche Genesungsprozesse ist enorm, vor allem bei Krebs, Alzheimer oder Parkinson.

• *Darm*

Verbessert die Verdauung und ist zur Darmregulierung geeignet, allerdings nicht, wenn man darauf mit Verstopfung reagiert.

• *Lunge*

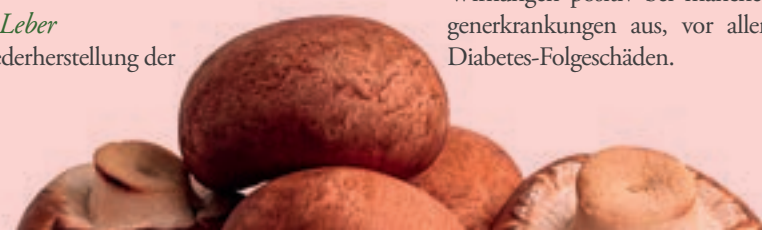
Befeuchtet die Lunge, unterstützt bei Asthma, Husten, Bronchitis, COPD oder Lungenentzündung, wird jedoch meist nicht als erster Pilz der Wahl, sondern begleitend dazu eingesetzt.

ZU BEACHTEN

Der Pilz ist nicht geeignet in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Einnahme von Blutverdünnern. Eine Woche vor einer Operation absetzen. Vorsicht bei Diabetes vor Unterzucker. Bei Unverträglichkeit kann es zu Übelkeit, Durchfall und Magenverstimmungen kommen, auch allergische Reaktionen sind möglich. Empfohlene Dosierung: 3x1 bis 3x3 Kapseln.

PODCAST
ZUM THEMA:

Der Agaricus blazei Murrill Vitalpilz – Erfahrungen, Fallberichte, Hintergrundwissen, neu auf unserer Vereinswebsite.



Ich hatte einen schlimmen Sonnenbrand im letzten Sommer und seitdem sind meine Dehnungsstreifen an den Hüften sichtbarer. Gibt es da etwas dagegen?

FA Die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden zum Kollagenaufbau benötigt. Kollagen sorgt für Elastizität der Haut, hilft deshalb gegen Dehnungsstreifen und beugt weiteren vor. Deshalb kann *Pro Collagen vegan* unterstützen. Aber auch die Aminosäure L-Lysin alleine kommt in Frage. Sie ist eine Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt auch Kollagenabbau. Bei Mangel ist das Bindegewebe schwach und das ist die eigentliche Ursache für Dehnungsstreifen. Sinnvoll ist es, eine Ernährung zu wählen, die das Bindegewebe nährt und nicht noch schädigt. Maßgeblich sind Empfehlungen für den Milz-Qi-Mangel, da die Milz das Bindegewebe "regiert". *Baobaböl* auftragen ist auch noch eine gute Empfehlung. Es lässt Dehnungsstreifen verblassen und beugt ihnen vor. Denn *Baobaböl* steigert in Verbindung mit seinem Gehalt an essentiellen Fettsäuren, Vitaminen (C, E und K) und proteinhaltigen Fasern die Kollagenproduktion, verleiht ihr Elastizität, schützt vor zerstörenden freien Radikalen, die Dehnungsstreifen begünstigen, fördert die Feuchtigkeitsversorgung der Haut und die Durchblutung bei Entzündung.

Ich bange um meine Zähne. Im 3D-Röntgen hat man zwei Herde gesehen und ich zögere noch, die Zähne entfernen zu lassen. Kann ich irgendetwas tun.

FA Versuchen kann man es, auch wenn offiziell die Chance gering ist. Wichtig sind Mundspülungen mit *Triphala (Pulver)*. Es bekämpft Plaques und entzündungsfördernde Bakterien, die Gingivitis oder Parodontose auslösen. Dadurch wird das Mundmilieu in die richtige Richtung gebracht. Andererseits muss das "Langlebigkeitsenzym" Sirtuin 1 (SIRT1) angehoben werden. Zahnherde wie chronische Parodontitis, Entzündungen an toten Zähnen oder wurzelbehandelten Zähnen (Störfelder) führen oft zu einer chronischen Entzündung ("Silent Inflammation") mit vielen Oxidationsprozessen und Gewebeschäden. Studien zeigen, dass bei Patienten



mit Parodontitis die Serumkonzentrationen von SIRT1 verringert sind. SIRT1 ist ein Enzym, das Gegenspieler von Entzündungen ist und diese hemmt, das Immunsystem moduliert und die Regeneration von Gewebe fördert. Außerdem ist es für Stoffwechselregulation und oxidativen Zellschutz verantwortlich und es aktiviert Gene, die die Mitochondrienfunktion stärken. Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen und beeinflussen alle Körperfunktionen. Sie werden durch SIRT1 regeneriert und ihre Neubildung wird angeregt. Eine Erhöhung von SIRT1 nützt bei praktisch allen Krankheiten und kann begleitend helfen, die durch Entzündungen verursachten Schäden zu begrenzen sowie die Gewebeheilung zu fördern. SIRT1 kann auch die Zahnhartsubstanzbildung (Odontoblasten) fördern. Eine SIRT1-Reduktion findet etwa statt durch die Zahnherde, da diese den Körper schwächen und SIRT1 unterdrücken. SIRT1 wird durch sehr viele Natursubstanzen angehoben, aber nicht alle sind gleich stark wirksam. In Bezug auf Zahnherde sehr effektiv scheinen *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis*, *Curcumin* und *Brokkoliextrakt* zu sein. Unserer Erfahrung nach hilft ein einzelner SIRT1-Aktivator nur sel-

ten, drei zu kombinieren ist günstiger. Wir wissen noch nicht, warum genau. Einmal bekamen wir eine Rückmeldung, dass eine Frau zwei Wochen *Baikal Helmkraut* einnahm, weil ihr Zahnarzt noch im Urlaub war. Danach war die geplante Wurzelbehandlung nicht mehr nötig.

Ist Granatapfelextrakt gut gegen meinen erhöhten PSA-Wert?

FA Für den *Pomella® Granatapfelextrakt* ist die Senkung des PSA-Werts nachgewiesen. Der PSA-Wert ist organspezifisch, aber kein direkter Tumormarker, weshalb eine fachärztliche Bewertung der Gesamtsituation wichtig ist. PSA kann auch aufgrund einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), einer Entzündung (Prostatitis), Harnwegsinfektionen, aber auch durch kürzliche Aktivitäten wie Radfahren erhöht sein. Selbst wenn es sich um Krebszellen handeln würde, könnte der Granatapfel dabei helfen, die Produktion von Krebszellen einzudämmen und sogar zu bekämpfen. Eine Studie der Universität von Kalifornien (UCLA) von 2006 zeigte, dass sich das Wachstum von Prostatakrebs unter Gabe von *Granatapfelextrakt* um den Faktor 3 verzögerte (gemessen an der PSA-

Verdopplungszeit von Prostatakrebskranken, die auf die konventionellen Therapien wie Bestrahlung und Operation schlecht ansprachen).

Ich habe bisher Statine zum Cholesterinsenken genommen. Da ich Muskelschmerzen davon habe, möchte ich umsteigen auf roten Reis. Was muss ich beachten?

FA Zuerst einmal: Es gibt zwei Arten von rotem Reis. Üblich ist der rote Reis mit Monacolin K, das bei der Fermentation von Reis entsteht. Das funktioniert zwar gut, weil es genau gleich wirkt wie Lovastatin, ein pharmazeutischer Cholesterinsenker, führt jedoch zu denselben Nebenwirkungen wie u. a. Schädigung der Mitochondrien der Muskelzellen und erhöhtes Diabetes-Risiko. Roter Reis mit Monacolin K ist deshalb keine echte Alternative zu Statinen.

Anders ist das bei *Ankaflavin* und *Monascin* aus rotem Reis ohne Monacolin K, weil es sich um zwei andere Metaboliten handelt. Auch sie senken Cholesterin und zwar im Ausmaß von 20 Prozent. Das ist mit Studien belegt und reicht für viele bereits aus. Wer allerdings extrem hohes Cholesterin hat, darf Statine nicht abrupt absetzen. Langsam ausschleichen bei paralleler Einnahme von *Ankaflavin* und *Monascin* ist besser. Übrigens senkt dieser rote Reis auch Triglyceride, reduziert Entzündungen und Oxidation, verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel und fördert ein gesundes Darmmilieu.

Ich schlafe schlecht, weil ich großen Stress habe und das stresst mich noch mehr. Mit Schlafmitteln fühle ich mich aber wie erschlagen.

FA Da hilft nur: Runter vom Gas. Das gelingt etwa mit *Ashwagandha*. Sie ist wahrscheinlich sogar „die Königin der adaptogenen Pflanzen“ und hilft dabei, sich an Stress anzupassen, die Belastungsfähigkeit zu verbessern, die Ausschüttung von Stresshormonen zu normalisieren und wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen. *Ashwagandha* wird auch "die Schlafbeere" genannt, denn man schläft damit besser. *Ashwagandha* gilt im Ayurveda als bedeu-

tendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen und ist für vieles hilfreich – mehr dazu im Infoblatt auf unserer Vereinswebsite. Wenn es in seltenen Fällen nicht vertragen wird und Bauchschmerzen verursachen sollte, kann man alternativ beispielsweise auch den *Tulsi Tee* wählen, der ebenfalls hilft, Stress abzubauen.

Mich plagt jeden Sommer eine Sonnenallergie. Haben Sie einen Tipp für mich?

FA Sehr häufig liegt das an einem zu geringen Vitamin-D-Spiegel. Zu Beginn der Sonnenexposition fällt ein Vitamin-D-Mangel besonders ins Gewicht, da es dabei schneller zu Sonnenbrand und häufiger zur Sonnenallergie kommt. Ist man sonnenempfindlich, verwendet man meist konsequent Sonnencreme und auch noch mit hohem Lichtschutzfaktor. Das wiederum blockiert die Vitamin-D-Bildung. Günstig ist deshalb eine hochdosierte Vitamin-D-Einnahme über zwei bis vier Wochen vor der Sonnenexposition. Dazu kann es günstig sein, die *Sango Meeres Koralle* einzunehmen. Ihr Kalzium kann helfen, die Symptome wie Juckreiz und Quaddeln zu lindern, da es die Histaminausschüttung in der Haut hemmt. Ihr Magnesium kann die Verwertung und den Stoffwechsel von Vitamin D deutlich verbessern, da es als essenzieller Kofaktor fungiert. Magnesium ist notwendig, um Vitamin D in seine aktive Form umzuwandeln, was bedeutet, dass ein ausreichender Magnesiumspiegel entscheidend ist, damit Vitamin D im Körper überhaupt seine volle Wirkung entfalten kann.

Ich suche eine gute Kalzium-Quelle für meine Knochengesundheit. Vitamin D nehme ich bereits.

FA Kalzium ist notwendig für Knochenaufbau und Knochenhalt sowie für 147 weitere Körperfunktionen. Etwa reduziert Kalzium das Risiko für Knochenbrüche, kann Osteoporose aufhalten und rückgängig machen. Außerdem benötigt der Kieferknochen mit seinen Zahnreihen am meisten Kalzium. Vitamin D erhöht die Aufnahme von Kalzium. Vitamin K2, das meist in gemeinsamer Rezeptur angeboten

wird, schleust das Kalzium in Knochen und Zähnen und beugt Fehleinlagerungen vor. Eine sehr gute Kalziumquelle ist Kalziumcitrat, das zusammen mit Magnesiumcitrat im idealen Verhältnis 2 zu 1 vorliegen sollte, damit der Körper die Verbindung gut lösen kann. Das ist etwa bei der *Micro Base* der Fall. Wenn man kein Pulver mag, kann man auch zur *Sango Meeres Koralle* greifen, eine phantastische Kalziumquelle aus Korallen. Ihre Zusammensetzung entspricht nahezu jener des menschlichen Knochens. Sie bietet 20 Prozent Kalzium und 10 Prozent Magnesium im idealen Verhältnis 2:1, eingebettet in 70 Mineralstoffe und Spurenelemente, deren Anwesenheit auch in ganz kleinen Mengen im Stoffwechsel von Bedeutung sein kann. Außerdem ist sie ionisiert und dadurch wird Kalzium sehr gut aufnehmbar, selbst wenn die normalerweise dafür nötige Magensäure ab dem 40. Lebensjahr bereits abnimmt (zu wenig Magensäure verursacht dieselben Symptome wie zu viel Magensäure und wird meist falsch behandelt). Ab diesem Alter dominiert bereits der Knochenabbau, die Kalziumausscheidung im Darm ist erhöht und die Einlagerung von Kalzium im Skelett bereits leicht reduziert.

Ich höre immer schlechter, ist mir aufgefallen. Ist das nur das Alter? Kann ich gegensteuern?

FA Beginnende Schwerhörigkeit kann, sofern sie keine vom HNO-Arzt diagnostizierte Ursache hat, mit dem Alter zusammenhängen und einer Schwächung der Nierenenergie. Es kann aber auch auf schlechte Durchblutung zurückzuführen sein. Auch die Leber spielt eine wichtige Rolle, besonders bei einer Leber-Qi-Stagnation oder Leber-Feuer, die durch Stress und Ärger entstehen und auch Tinnitus verursachen können. Dagegen haben wir mehrere Tipps: Der *Cordyceps Vitalpilz* stärkt die Nierenenergie. *Kolloidales Magnesiumöl* unterhalb der Ohren auf den Hals und in den Nacken reiben, löst Verspannungen und fördert dadurch die Durchblutung, genauso wie *Rosmarin* Kapseln, die auch die Sauerstoffversorgung des Kopfbereichs verbessern. Gegen die Leber-Qi-Stagnation ist Pfefferminztee günstig.



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 2026

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 14-tägig 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): „2026 A | Name“

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

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

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

LIEBE NATURFREUNDE!

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

„Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“

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

„Podcast zum LEBE-Magazin“

			»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	€ 45,90
Glyko	100 ml	€ 29,90
Gold	100 ml	€ 45,90
Indium	100 ml	€ 45,90
K6 Mix	100 ml	€ 45,90
Kalium	100 ml	€ 44,90
Kalzium	100 ml	€ 44,90
Kobalt	100 ml	€ 44,90
Kupfer	100 ml	€ 44,90
Lithium	100 ml	€ 45,90
Magnesium	100 ml	€ 44,90
Mangan	100 ml	€ 44,90
Meteoreisen	100 ml	€ 44,90
Molybdän	100 ml	€ 44,90
Natrium	100 ml	€ 44,90
Nickel	100 ml	€ 44,90
Palladium	100 ml	€ 45,90

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

Fullerene	200 ml	€ 79,50
Germanium	200 ml	€ 83,90
Gold	200 ml	€ 83,90
K6 Mix	200 ml	€ 83,90
Magnesium	200 ml	€ 79,50
Silber	200 ml	€ 45,90
Silber	500 ml	€ 95,50
Silizium	200 ml	€ 79,50
Zink	200 ml	€ 79,50

Kolloidale Massageöle (für äußerliche Anwendung)		
Eisenöl	50 ml	€ 56,90
Germaniumöl	50 ml	€ 56,90
Goldöl	50 ml	€ 56,90
Kupferöl	50 ml	€ 56,90
Magnesiumöl	50 ml	€ 56,90
Silberöl	50 ml	€ 56,90
Siliziumöl	50 ml	€ 56,90
Zinköl	50 ml	€ 56,90
Ozon-Öl	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz		
Testsatz kolloidale & mono-atomare Werkstoffe		€ 59,00

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		Chrom
Gold		Germanium
Kupfer		Iridium
Mangan		Magnesium
Osmium		Meteorit
Platin		Palladium
Ruthenium		Rhodium
Silizium		Silber
Zink		Vanadium
Zirkon		Zinn



Monos - Monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

Non Food		
Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda	€ 18,60	Akaija Aurahealer Bild
Winkelrute	€ 41,90	Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm
Öko Tensor Klassik	€ 52,90	Akaija Anhänger
transformer intense	310 g € 49,90	Sterling Silber 1,9 cm
natürliches Energetikum – Konzentrat		Sterling Silber 2,2 cm
transformer profi	5,2 kg € 139,90	Akaija Anhänger Gelbgold
natürliches Energetikum		8 Karat 1,9 cm
Aqua-Sinus-Plus [ASP] Mini	€ 449,00	Suzy Ama Schnuckanhänger
3-fach-Wasserharmonisierung		Sterling Silber 4 cm Länge
		mit Amethysten / Bergkristallen

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

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



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
Akazienfaser Pulver	360 g	€ 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	270 g	€ 31,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 24,90
Brahmi	90 Kps.	€ 28,90
Brennnessel	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	90 Kps.	€ 29,00
Curcumin [Curcugreen™]	90 Kps.	€ 44,90
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 26,90
Endothel	60 Sach.	€ 39,90
Enzyme	90 Kps.	€ 35,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	60 Kps.	€ 23,90
ExoBDNF® + Triphala + Baikal Helmkraut	180 Kps.	€ 54,90
Fenchel grün ganz	100 g	€ 6,50
Gerstengrassaftpulver	123 g	€ 35,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 29,90
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 29,90
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Guggul + Triphala	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



Krillöl Premium 60 Kps.	Krillöl Premium 80 Kps.	Krillöl Premium 100 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/ Tagesdosis	+ Vitamin D3 + Vitamin K2 + 3 mg Astaxanthin/ Tagesdosis	+ 6 mg Astaxanthin/ Tagesdosis
€ 57,90	€ 72,90	€ 86,90

Koriander ganz	100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel ganz	100 g	€ 9,90
Lactobac	60 Kps.	€ 33,90
Lactobac 15 Stämme	60 Kps.	€ 43,90
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	250 g	€ 20,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 36,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 36,90
Moringa	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	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 36,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Schwarzkümmelsamen	180 Kps.	€ 27,90
Selen+L-Cystein+L-Methionin	60 Kps.	€ 22,90
Selen+Jod+L-Phenylalanin	60 Kps.	€ 22,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 33,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 35,90
Spirulina	180 Kps.	€ 35,90
Sternanis	90 Kps.	€ 25,90
Sternanis	180 Kps.	€ 41,90
Tausendguldenkraut	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Triphala Pulver	140 g	€ 15,90
Tulsi Tee gerebelt	80 g	€ 20,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 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 aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 42,90
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	90 Kps.	€ 32,70
Auricularia	90 Kps.	€ 29,40
Auricularia	180 Kps.	€ 50,80
Chaga	90 Kps.	€ 24,90
Chaga	180 Kps.	€ 42,90
Coprinus	90 Kps.	€ 27,90
Cordyceps	90 Kps.	€ 29,40
Cordyceps	180 Kps.	€ 48,00
Fu Ling	90 Kps.	€ 32,90
Hericium	90 Kps.	€ 32,70
Hericium	180 Kps.	€ 55,50
Maitake	90 Kps.	€ 27,90
Pleurotus	90 Kps.	€ 24,90
Polyporus	90 Kps.	€ 27,90
Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Reishi	180 Kps.	€ 55,50
Reishi Pulver	140 g	€ 62,90
Shiitake	90 Kps.	€ 22,90
Shiitake	180 Kps.	€ 38,90
Tremella	90 Kps.	€ 32,90
Zunderschwamm	90 Kps.	€ 19,90

lebe natur® Kuren

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

Öle / Öle für Anwendung

Baobaböl	100 ml	€ 24,90
Baobaböl Package	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
--	----------

bezahlte Anzeige

lebenatur.com



Bezugsquelle