

# LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

**NATUR STATT  
CHEMIE**

SELEN AUS QUINOA

**DIE VIELEN  
GESICHTER  
DER UNVER-  
TRÄGLICHKEIT**

**GEHEIMES  
LEIDEN**

HÄMORRHOIDEN –  
WAS TUN?

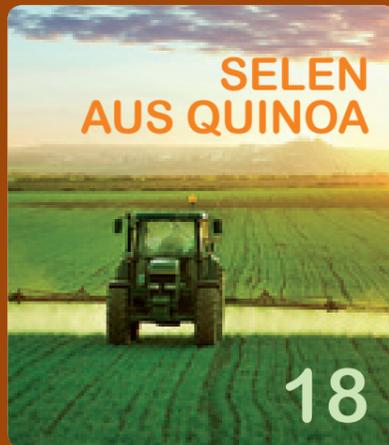
**REISHI  
HEILPILZ**

EIN GESCHENK DER  
SCHÖPFUNG

**STERNANIS**

BEI ERKÄLTUNG  
& MEHR

# Inhalt



## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [www.natursubstanzen.at](http://www.natursubstanzen.at) Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, Mobil: +43 (0)664 3111387 Grafik: Erik Engelberger, [www.e-2.at](http://www.e-2.at)  
Fotos: istockphoto.com Erscheinungsort: Mogersdorf  
Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich  
Abo-Bestellung/Verwaltung: [info@natursubstanzen.at](mailto:info@natursubstanzen.at) Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034



Dr. Doris Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser, in der Beschäftigung mit Natursubstanzen ist es auch wichtig, die Grenzen des Möglichen aufzuzeigen. Nicht, dass man von Natursubstanzen keine „Wunder“ erwarten könnte. Beim Einsatz des Reishi Heilpilz im Regenwald, dem wir hier einen ausführlichen Artikel gewidmet haben, haben wir solche Wunder in beeindruckender Weise erlebt. Hat ein Mensch jedoch – und es sollen bei uns 80 % der Bevölkerung betroffen sein! – eine primäre Unverträglichkeit auf ein Eiweiß, dann wird es immer wieder gesundheitliche Rückschläge geben, solange Lebensmittel aus diesem Eiweiß gegessen werden. Lesen Sie dazu gleich einleitend ein Interview mit dem Therapeuten Franz Kohl. Was Sie von Sternanis außer Hilfe bei Erkältung noch erwarten können und warum Selen aus Quinoa eine der besten Arten der Selenversorgung ist, sind weitere Schwerpunktthemen dieser Ausgabe. Schließlich geht es dann noch um ein Thema, über das man nicht gerne spricht. Hämorrhoiden betreffen beinahe die Hälfte der Bevölkerung. Wir verraten Ihnen, wie man ihnen vorbeugen und was man zu ihrer Linderung tun kann.

Herzlichst,  
Ihre

*Dr. Doris Ehrenberger*

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie  
[info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)

P.S. Details zum Seminar mit Franz Kohl zum Thema „Armlängenreflextest“ und Unverträglichkeiten erfahren Sie unter [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com).

DAS  
VERTRAG

ICH  
NICHT!

Ein Blähbauch, der jeder Behandlung trotz. Überflüssige Kilos, die hartnäckig auf den Hüften sitzen. Schwankende Werte bei Blutzucker, Blutdruck oder Leber. Schmerzen im Bewegungsapparat, Gefäßablagerungen, Depressionen, Hyperaktivität, Darmprobleme... Das und noch viel mehr kann durch primäre Unverträglichkeiten verursacht werden! Meistens bleiben sie im Dunkeln, werden nie erkannt. Behandelt werden nur die Auswirkungen, zu denen beinahe das ganze Spektrum führender Erkrankungen gehört. Spezielle Bluttests werden nur selten angefordert und zeigen nicht immer richtige Ergebnisse. Das alles trägt dazu bei, dass Menschen heute selbst aktiv werden müssen. Denn „offiziell“ ist das Wissen um primäre Unverträglichkeiten noch lange nicht! Der Therapeut Franz Kohl kennt sich durch persönliche Betroffenheit besonders gut bei dem Thema aus und unterrichtet andere, wie sie durch den Armlängenreflextest und seiner Methode in wenigen Minuten Unverträglichkeiten erkennen können. Franz Kohl im Gespräch mit Dr. phil. Doris Ehrenberger

*D.E.: Sie haben mehr als 20 jährige Praxiserfahrung und messen unter anderem dem Thema Unverträglichkeiten viel Bedeutung bei. Wie kamen Sie dazu?*

F.K.: Ich habe selbst eine Unverträglichkeit auf Gluten, das Klebereiweiß von Getreide. Meine Tochter hat Zöliakie, die schlimmste Form der Glutenunverträglichkeit. Einer meiner Söhne reagiert u.a. unverträglich auf Milcheiweiß. Bis wir herausgefunden haben, was los ist, haben wir eine Odyssee hinter uns gebracht.



„Es sind weit mehr Menschen betroffen als man denkt und allen könnte geholfen werden.“

*D.E.: Unverträglichkeiten, Allergien, Histaminintoleranz interessieren heute viele unserer Leser, weil viele davon betroffen sind. Für uns ist es wichtig, das Thema tiefer zu beleuchten, denn es schafft Unzufriedenheit, wenn jemand Naturmittel nimmt und der Blähbauch, das Übergewicht, der Heuschnupfen zwar besser werden, es aber immer wieder zu Rückschlägen kommt. Dann erkläre ich immer, dass das Naturmittel noch so wirksam sein kann, wenn etwas die körpereigene Regulation, speziell den Darm, letztlich aber den ganzen Körper so belastet wie ein unverträgliches Nahrungsmittel, das ständig gegessen wird, dann kann das beste Naturmittel nicht dagegen an. Natürlich nimmt man mit der Buntnessel ab, kann mit Curcuma oder Sternanis dem Blähbauch entgegenwirken, mit Grapefruitkernextrakt den geschwächten Darm in vielerlei Hinsicht stärken, mit Reishi gegen Allergien oder Magenbeschwerden angehen, doch wirklich erfolgreich wird man erst sein, wenn man unverträgliche Nahrungsmittel weglässt.*

F.K.: Das ist auch meine Erfahrung und sie wird durch die hundertfache Beobachtung gestützt, dass gleich unzählige Symptome einfach von selbst verschwinden, wenn man unverträgliche Nahrungsmittel nicht mehr isst. Da sind auch solche Symptome dabei, auf die man in Zusammenhang mit Unverträglichkeiten gar nicht kommen würde.

*D.E.: Was wäre das zum Beispiel?*

F.K.: Durch diverse Studien aus Deutschland oder Amerika weiß man, dass ungefähr 80 Prozent aller Einwohner eine primäre Unverträglichkeit haben. Nur ein Drittel davon hat eine Magen-Darm-Symptomatik, die mehr oder weniger direkt auf eine Unverträglichkeit schließen lässt. Etwa typisch ist, mit einem Blähbauch zu reagieren. Der Darm kann das Gegessene nicht abbauen, es beginnt zu gären bzw. zu faulen. Ein Blähbauch ist immer ein Zeichen, dass der Darm nicht richtig funktioniert. Der Rest der Betroffenen kann alles Mögliche haben. Von Migräne angefangen, psychische Störungen,

veränderte Blutbilder, vor allem in Hinblick auf die Leberwerte, aber auch Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Blutniederdruck, Gicht, Arthrosen, Rheuma... die individuelle Antwort des jeweiligen Systems auf die Unverträglichkeiten kann völlig unterschiedlich sein. Inzwischen weiß man, dass im Darm selbst zuerst einmal Abwehrreaktionen entstehen und Entzündungsstoffe frei werden, die dann überall hinwandern können. Die Leber muss vermehrt arbeiten um diese Entzündungsstoffe vermehrt abzubauen. Deshalb ist oft der Leberwert verändert, aber nicht immer. Bei manchen sind die Blutwerte unverändert, dafür steigt der Blutdruck, bei anderen wiederum verändern sich nur die IgE-Werte im Blut, wie bei Allergien, obwohl man keine Allergie findet. Ein besonders interessantes Beispiel kommt aus meiner eigenen Familie. Meine Schwiegermutter hat eine Gluten- und Hühnereiweißintoleranz. Nach einem halben Jahr Verzicht waren ihre verkalkten Gefäße wieder frei. Verkalkungen, Verklebungen, Bindegewebschwächen, sogar Probleme mit Bändern, Faszien, Bandscheiben, Abnutzungen, Arthrose an den Fingern, Leistenbruch – all das kann in der Unverträglichkeit die eigentliche Ursache haben und ist deshalb in einem anderen Licht zu sehen. Selbst Polypen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Zysten können durch Weglassen der unverträglichen Nahrungsmittel verschwinden.

*D.E.: Worauf kann man primär unverträglich reagieren? Hat das mit den bekannten Unverträglichkeiten auf Laktose- (Milchzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker) zu tun, die ja eigentlich nur eine Verarbeitungsschwäche sein sollen?*

„Primäre Unverträglichkeiten gibt es häufig auf vier Arten von Eiweiß (Getreide/Gluten, Milch, Soja, Huhn/Ei) und auf Milchzucker (Laktose)“.

F.K.: Man muss zwischen primären Unverträglichkeiten und den erworbenen Schwächen infolge der Schädigung des Darmes unterscheiden. Primäre Unverträglichkeiten hat man z. B. auf eine Form von Eiweiß, z. B. auf Gluten, das Klebereiweiß des Getreides, auf Milchzucker (Laktose) oder auf Milcheiweiß. Sojaeiweiß oder Hühnereiweiß (Hühnerei und Hühnerfleisch) kommen schon seltener vor. Von den rund 80



% Betroffenen haben rund 50 % eine Glutenunverträglichkeit und rund 30 % eine Milchzuckerunverträglichkeit. Leider ist die Glutenintoleranz labor-technisch schwieriger festzustellen und muss erst mal als untersuchungswürdig erkannt werden. Viele Schulmediziner anerkennen den Unterschied zwischen Zöliakie und verminderter Glutenverträglichkeit noch nicht einmal. Dabei sind viele von ihnen statistisch gesehen selbst betroffen und könnten durch einfaches Weglassen von glutenhaltigen Nahrungsmitteln die wohltuende Wirkung sehr schnell selbst erfahren.

Die sekundären Unverträglichkeiten

auf Laktose-, Fruktose- und Histamin sind hingegen labortechnisch leicht zu diagnostizieren. Sie sind aber nur die Folge der durch die Primär-unverträglichkeit entstandenen Darmschwäche, ein Hilferuf des Körpers, wenn der Darm Laktose, Fruktose oder Histamin durch Enzymmangel nicht mehr selber abbauen und bestimmte Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Obst oder Histaminreiche Nahrungsmittel wie Faschiertes, älteres Fleisch oder Fisch, Wein, Käse, Essig, Sauerkraut, Hefe, Schokolade und div. Nüsse nicht mehr verträgt. Histaminfrei setzende Nahrungsmittel wie Ananas, Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Tomaten und Zitrusfrüchte, die aber selbst kein Histamin enthalten, verschlimmern die Symptomatik und verwirren die Betroffenen zumeist noch, da sie nicht nachvollziehen können, was genau sie nicht vertragen. Dabei subsumiert sich das Problem. Letztlich kann dann eine Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen bringen und eine heftige Reaktion hervorrufen. So zum Beispiel vertragen sie primär kein Gluten (oder nur sehr geringe Mengen davon) und entwickeln sekundär eine Histamin-Intoleranz, weil ihr geschwächter Darm nicht mehr genügend Diaminoxidase, ein Histaminabbauendes Enzym, erzeugen kann. Sie werden unter Umständen sehr heftig auf Pizza reagieren! Warum? Nun der Pizzateig enthält Weißmehl mit sehr hohem (hochgezüchteten) Gluten-Anteil und jede Menge Hefe. Zudem Käse und Schinken, die einiges an Histamin enthalten. Zu allem kommt noch die Tomatensauce, die Histamin schwallartig im Körper freisetzt. Sie haben also auf einer kleinen harmlosen Pizza oder ähnlichen Speisen alles, was sie nicht vertragen, kombiniert. Die Reaktion kann gleich oder verzögert erfolgen - je nach Höhe des Histaminspiegels - und von Migräne, Durchfall, Bauchkrämpfen bis Kreislaufkollaps reichen. Aber wie gesagt, die Ursache für diese Störung liegt in der Schwächung des Systems, entstanden durch die primäre Unverträglichkeit auf hauptsächlich eine der genannten vier Arten von Eiweiß oder Laktose.

*D.E.: Bei den sekundären Unverträglichkeiten bzw. Enzymschwächen können wir mit unseren Natursubstanzen sehr gut helfen. Laktobac Darmbakterien erzeugen etwa Laktase zur*

*Verdauung von Milchzucker, Protease zur Verdauung von Eiweiß, Lipase zur Verdauung von Fett. Zusätzlich wirkt sich oft kolloidales Silizium bei Laktose- und Fruktoseintoleranz günstig aus, bei Histaminunverträglichkeit hingegen fehlt oft der Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Der Reishi Heilpilz wirkt wie ein Antihistaminikum der Histaminausschüttung entgegen und ist daher bei allen Allergien günstig. Doch ich kann bestätigen, dass es bei vielen Betroffenen trotz Erfolgen oft nicht zu 100 % gelingt, die Symptome in den Griff zu bekommen. Es gibt starke Auf- und Abs. Es wäre natürlich eine interessante Erklärung, dass die unerkannten primären Unverträglichkeiten stets schwächen und der Heilung entgegenwirken. Wenn man bedenkt, dass Getreide, Milchprodukte, Eier bei uns jeden Tag gegessen werden, müssen die Auswirkungen bei Unverträglichkeit beachtlich sein und man kommt selbst nie darauf, dass man sich auch über „gesunde Ernährung“ krank essen kann.*

F.K.: Und da die meisten primären Unverträglichkeiten praktisch nicht diagnostiziert werden, bleiben die vielen Erkrankungen im Hintergrund immer nur symptombezogen behandelbar. Es gehören auch psychische Störungen dazu. Etwa Hyperaktivität bei Kindern, Aufmerksamkeitsdefizit, Depressionen, Burnout, wenn der Gehirnstoffwechsel entgleist. Neueste Forschungen aus den USA zeigen, dass auch Schizophrenie und Absberger Syndrom möglicherweise darauf zurückzuführen sind.

*D.E.: Häufig haben Menschen mit Unverträglichkeiten auch Allergien. Wie ist da der Zusammenhang?*

F.K.: Durch die Intoleranz auf ein Eiweiß entsteht eine Überbereitschaft auch auf andere Eiweißkörper allergisch zu reagieren. Deshalb der langsame IgE-Antikörper Anstieg im Blut, ein Zeichen für die Bereitschaft für oder das Vorhandensein von Allergien. Im Darm selbst entstehen Entzündungsstoffe und Antikörper. Solange man das unverträgliche Nahrungsmittel weiter isst, entstehen immer neue Entzündungsstoffe und Antikörper. Die Allergie wird immer neu gefüttert. Das System beruhigt sich erst wirklich

durch Weglassen des primär unverträglichen Nahrungsmittels. Zusätzlich können Akupunktur, Homöopathie, Leber-Darm-Reinigung helfen.

*D.E.: Wie findet man nun das primär unverträgliche Nahrungsmittel am zuverlässigsten heraus?*

F.K.: Mit einem kinesiologischen Test, dem Armlängenreflextest, den ich seit 20 Jahren praktiziere. Der ausführende Tester sollte darüber gut Bescheid wissen, sonst ist es ein Ratespiel mit dem Unbewussten und kann genauso falsch sein. Grundsätzlich ist der Test einfach, ich zeige ihn in einem Tageskurs. Wichtig ist das Merkblatt, wo überall Unverträgliches enthalten ist. Es geht auch um die Frage, was passiert im Darm und was braucht der Organismus zur Unterstützung. 95 % der Therapeuten, die das bei mir gelernt haben, üben das Gelernte auch wirklich aus. Außerdem habe ich die Sensonance-Methode entwickelt, diese basiert auf den 64 Schlüsselgenen gemäß den Hexagrammen des I Ging und auch den 64 Codons unseres Genetischen Codes. Es ist ein in sich geschlossenes System, das u.a. abfragbar macht, ob Unverträglichkeiten vorliegen, ererbt oder erworben sind, ob sie lösbar sind und auch wie.

„Eine breite Palette von Störungen und Erkrankungen geht von primären Unverträglichkeiten aus, die sogar vererbt werden können. Ursprünglich meist ausgelöst durch Schocks und Traumata früherer Generationen.“

*D.E.: Ererbt? Wie kann man sich das vorstellen?*

F.K.: Man braucht zwei funktionstüchtige Gene, um etwa Gluten zu verarbeiten. Ist nur ein Gen funktionsfähig, dann hat man eine verminderte Glutenverträglichkeit und verträgt um 80 % weniger Gluten als ein Mensch, der beide funktionsfähigen Gene hat. Durch Schocks und Traumata, aber auch durch Umweltgifte oder Operationen können Genschäden entstehen. Anhand der beiden Weltkriege in Europa und dem traumatischen Erlebnis rund um das World Trade Center in New York konnten Forscher nachweisen, sogar mit dem Rasterelektronenmikroskop fotografieren, dass durch einen Schock Methylgruppen frei wer-

den und sich so an Teile des Genstranges anlegen können, dass dieser abgeschaltet wird, also nicht mehr funktionsfähig ist. Diese Einschränkung der Gentätigkeit kann vererbt werden.

*D.E.: Wir leiden also an den Kriegserlebnissen und Schocks unserer Vorfahren?*

F.K.: Ja und das betrifft sogar viele! Ist die primäre Unverträglichkeit vererbt, ist sie nach heutigem Ermessen auch nicht zu ändern. Man muss auf die entsprechenden Nahrungsmittel verzichten, wenn man sich gut fühlen will.

*D.E.: Gibt es Chancen, die in diesem Leben erworbenen Methylgruppen auf dem Genstrang wieder loszuwerden?*

F.K.: Das kann man auch erersten und häufig ist das auch so. Zunächst wird das primär unverträgliche Nahrungsmittel ermittelt und der Zeitraum festgelegt, wie lange man es zunächst nicht essen darf um den Körper zu regenerieren. Zwei, drei, vier Monate Auslasszeit sind üblich. Danach kann die Unverträglichkeit verschwunden sein, wenn man sie erworben hat. Wenn man sie ererbt hat, sieht es wie erwähnt schlechter aus. Zunächst kommt im Anschluss an die Auslasszeit die „Rotationsdiät“. Individuell wird ermittelt, wie viel man davon nun in der Woche verträgt und in welchen Intervallen man es essen darf. Erfahrungsgemäß verzichtet jedoch so mancher lieber freiwillig auch nach der Auslasszeit, weil er sich so gut fühlt anstatt wieder ein Symptom zu riskieren. Schließlich kann abgefragt werden, ob und wie man die Unverträglichkeit löschen kann oder ob noch etwas anderes ansteht zu tun.

*D.E.: Ist die Zöliakie mit Glutenunverträglichkeit gleichzusetzen?*

F. K.: Nein, Zöliakie ist die hundertprozentige Glutenintoleranz. Das ist mit einem Bluttest, der auch mal falsch negativ oder falsch positiv sein kann, bedingt nachweisbar. Eine Dünndarmbiopsie schafft schließlich Klarheit. Bei meiner Tochter kamen wir lange nicht darauf, dass sie Zöliakie hat. Ich habe sie damals mit Hilfe von chinesischer Puls- und Zungendiagnostik und Symptomatik diagnostiziert. Und da kam heraus: Feuchte und Kälte im Dickdarm, unter anderem ein Zeichen für Zöliakie. Da hab ich mir gedacht: Ja, das könnte durchaus sein, das Kind ist ein bisschen abwesend, hat einen geblähten Bauch, klagt über Bauchschmerzen, ist schwächlich... Schlussendlich nach 2 Jahren Leidensweg durch viele Praxen sind wir dann durch einen Spezialisten darauf gekommen, dass sie Zöliakie hat. Zöliakie wird auch das Chamäleon der Krankheiten genannt, weil sie so viele Symptome haben kann. Aber auch auf alle anderen Unverträglichkeiten trifft das zu.

**„Man braucht nur wenige Minuten, um eine primäre Unverträglichkeit aufzudecken.“**

*D.E.: Was macht man, wenn man eine primäre Unverträglichkeit vermutet, aber nicht zu einem kinesiologischen Test kommen kann, auch weil Sie nun in erster Linie Therapeuten ausbilden?*

F.K.: Das „verdächtige Nahrungsmittel“ 2 bis 3 Wochen wegzulassen genügt um zu erkennen, was sich verändert. Wenn man das Unverträgliche wieder isst, hat man Reaktionen. So wie auch kleine Kinder noch auffällig auf Unverträgliches reagieren und hyperaktiv werden, kann man z.B. mit Hauterscheinungen, Herzrasen, Migräne, Kopfwegh reagieren. Lässt man das unverträgliche Eiweiß oder Kohlenhydrat weg, beruhigt sich das System wieder. Isst man es allerdings weiter, kommt nach der erwähnten Überreaktion eine Talfahrt. Man ist müde und schläfrig, energielos, bis hin zur Depression. Das kennen die meisten Betroffenen sehr gut und leiden oft ein ganzes Leben darunter. Lässt man es aber schlussendlich weg, kommt man nach 2-3 Wochen aus dem Loch heraus. Dann ist man oft 1 bis 2 Tage hyperaktiv, wie aufgezogen. Danach normalisiert sich der Stoffwechsel, d.h. der Organismus regeneriert sich selbst.

*D.E.: Was kann man während der Auslasszeit an Positivem bemerken?*

F.K.: Man nimmt ab, Wasseransammlungen von 2 bis 3 Kilo verschwinden, ebenso Nachmittagsträgheit und Schlafstörungen. Blutzucker und Bluthochdruck gehen allmählich runter. Der Blähbauch geht zurück. Es bleiben möglicherweise gar keine Symptome mehr über, egal mit wie vielen der Betroffene zu kämpfen hatte. Isst man jedoch dazwischen etwas Unverträgliches, hat man das Symptom sehr bald wieder.

*Franz Kohl schult Therapeuten im Austesten von primären Unverträglichkeiten mit dem Armlängenreflextest. 2 Termine sind derzeit fixiert: im Rahmen der Tage der Heilung am 20. Oktober am Haarberghof im Südburgenland (auch einzeln als Tagesevent buchbar) und im Rahmen des Therapeuten Jour Fixe 17.11. in Wien. Anmeldung dazu siehe Editorial S.2. ✎*



# STERNANIS bei Erkältung & mehr

Dass Sternanis bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit rasche Hilfe bringt, wissen die meisten LEBE-Leser sicher schon. Aber kennen Sie die vielen weiteren Wirkungen des asiatischen Gewürzes? Wenn nicht, dann lohnt es sich hier weiter zu lesen. Einmal in der Hausapotheke fix verankert, ist Sternanis dann auch schnell zur Hand, wenn der Ischias sich meldet, ein Hexenschuss sich breit macht, die Verdauung streikt oder Muskelverspannungen zu Migräne führen.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Der sternförmige, zu Weihnachten besonders beliebte Samen des immergrünen Sternanisbaumes, ist in Asien von China bis nach Vietnam, Thailand, Kambodscha, Indien und Pakistan verbreitet und in der Volksmedizin dort sehr beliebt. Außerdem ist der Sternanis aus der asiatischen, aber auch aus der persischen Küche nicht wegzudenken. Berühmt ist das 5-Gewürze Pulver aus der chinesischen Stadt Kanton, das asiatischen Gerichten eine besondere Note verleiht und sie bekömmlich macht.

Sternanis ist unglaublich vielseitig. Das ist auf seine vielen wertvollen Inhaltsstoffe zurückzuführen. Ein guter Teil der Wirkungen basiert auf seinem ätherischen Öl, aber auch Anisol, Gerbsäure, Flavonoide, Saponine, Terpene und die Shikimisäure - berühmt als Wirkstoff des Anti-Grippe-Mit-

tels Tamiflu - zeichnen für die vielen Gesundheitseffekte verantwortlich.

## Antiviral und antibakteriell

Als rasche Hilfe bei Erkältungen zeigt Sternanis gleich zwei wichtige Wirkungen: antivirale und antibakterielle. Da die Shikimisäure die Lösung des Virus von der Wirtszelle verhindert, greift ein Infekt nicht um sich. Das Spiel zwischen Virus und Immunsystem geht schneller zugunsten des Immunsystems aus. Allerdings muss man Sternanis möglichst sofort einnehmen, also idealerweise schon zu Hause oder in der Handtasche haben. Je länger man mit der Einnahme zuwartet, desto mehr Zellen sind von der Infektion betroffen und man ist mit den üblichen unangenehmen Erkältungssymptomen konfrontiert. Sternanis ist übrigens auch bei anderen viralen Erkrankungen hilfreich, etwa Herpes, Herpes Zoster (Gürtelrose) und andere.

Allerdings hilft Sternanis auch noch zu einem späteren Zeitpunkt der Erkältung. Durch seine antibakterielle Wirkung kann es Sekundärinfektionen (der Nebenhöhlen, des Kehlkopfes, der Bronchien), die meist mit Antibiotika behandelt werden, vorbeugen. Allerdings ist es ein Spiel mit der Dosis. Einfach einnehmen und dann weiterarbeiten ist bei so sanften Mitteln eher nicht so günstig. Sofort zurückschalten, die Kräfte fürs Immunsystem wahren, und alle vier Stunden zwischen 2 und 5 Kapseln einnehmen, ist am besten. Es ist besser, vorher etwas zu essen, denn auf leeren Magen kann einem übel werden und die schwerer verdaulichen ätherischen Öle im Sternanis sorgen für Aufstoßen.

Vor ein paar Jahren gab es Vergiftungsprobleme mit unechtem Sternanis, bedingt durch die Tamiflu-Produktion, das ganz zu Beginn noch aus Sternanis hergestellt wurde. Seither müssen Gewürz- und Nahrungsergänzungsmittelhersteller Sternanis mit Echtheits-Zertifikat einkaufen. Bastel- und Dekoware unterliegt dieser Prüfung nicht, daher darf man sie keinesfalls zum Einnehmen verwenden!!

## > Fruchtsalat mit Sternanis

Schamanen im Regenwald Südamerikas, die von Richard Weixler (SOS-Regenwald) Sternanis gegen Grippe und Erkältungen für ihre Dörfer bekommen, verabreichen Sternanis immer gemischt mit Fruchtsalat. Eine Idee, die auch bei uns Schule machen könnte..

## 5 Gewürze-Pulver (chinesisch)

1 TL Sternanis, 1 TL Szechuan Pfeffer, 1/2 TL Cassia-Zimt, 1 TL Fenchel, 1/2 TL Gewürznelken – Asia-Gewürz aus Kanton (China) mit weiter Verbreitung, eventuell kann man noch Chili, Süßholzwurzel, getrockneten Ingwer hinzugeben. Sparsam verwenden (Prise), für bessere Bekömmlichkeit von Fleischspeisen, aber auch für exotische Note von Gemüsen, Rezepte unter [www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de)

## Sternanis-Socken

Husten löst sich über Nacht, wenn man eine Kapsel Sternanis frisch öffnet und in die Socken streut bzw. mit ein paar Tropfen Öl auf die Fußsohlen streicht. Ideal für Kinder, die keine Kapseln schlucken können.

## Inhalieren mit Sternanis

Ein bis zwei Kapseln öffnen und Inhalt in eine Schüssel mit dampfendem (aber nicht zu heißem) Wasser geben. Kopf darüber halten, mit einem Handtuch abdecken. 20 Minuten durch Mund einatmen.

## Lebenselixier „Danziger Goldwasser“

Mittelalterliches, alchemistisches Rezept zur Anregung der Vitalkräfte

Je ein Teelöffel Kardamom, Koriander und Sternanis, zusammen mit einer Hand voll Rosenblüten, einer Stange Zimt, fünf Gewürznelken, einigen Wacholderbeeren, einer Prise Macis (Muskatblüte) sowie einigen Zitronen- und Bitterorangeschalen in 0,7 Liter Schnaps und 170 g braunem Zucker ansetzen.

Das Gemisch stellt man 40 Tage in die Sonne, täglich schütteln.

Anschließend filtrieren und das Filtrat eventuell destillieren.

Danach etwas Blattgold hinzufügen, das bei Zusatz von Speisestärke sogar schwebt. Anstelle von Blattgold kann man auch etwas kolloidales Gold zusetzen.

Täglich ein bis zwei kleine Schnapsgläser voll, zum Essen genossen, beleben die Sinne und stärken die körperlichen Kräfte.

Wird es einem mit der Sternanis-Einnahme zu viel, sind auch andere Naturmittel alternativ empfehlenswert wie Baobab Fruchtpulver, das antiviral und antibakteriell sowie Husten lindernd zugleich wirkt. Homöopathische Mittel, schleimlösender Spitzwegerichextrakt, Bunnessel Kapseln, Lumi-Tee oder Thymian-Tee für belegte Bronchien, Curcuma für belegte Nebenhöhlen, Grapefruitkernextrakt Kapseln (man

kann eine Lösung daraus machen und in die Nase tropfen) wurden von LEBE-Lesern im Erkältungsfall ebenso als hilfreich beschrieben.

## Kein Sternanis für Schwangere

In der Schwangerschaft (sowie bei hormonabhängigen Krebsarten und Endometriose) muss man leider auf

Sternanis verzichten, aufgrund möglicher hormoneller Wirkungen und noch fehlender ausreichender Untersuchungen. Kleine Mengen sind wohl unbedenklich, denkt man doch an die Verbreitung als Gewürz, doch so kleine Mengen vertreiben sicher keine Erkältung. Eine Alternative für Schwangere ist das Baobab Fruchtpulver.

Ist das Baby dann da, darf man Sternanis nehmen. Es fördert den Milchfluss der Mutter (deshalb vorsichtig dosieren ‚wer viel Milch hat‘) und ist sicher bei einer Erkältung besser geeignet als Medikamente. Auch fürs Baby hat der Sternanis wunderbare Wirkungen parat. Etwa wenn Blähungen und Krämpfe plagen. Nicht oder nicht mehr gestillten Babies gibt man den entblähenden und entkrampfenden Sternanistee (eine Prise aufkochen) ins Fläschchen. Wenn Husten Probleme bereitet, kommt das Pulver nachts in die Söckchen und löst den Schleim.

## Entkrampfende Wirkung

Natürlich sind diese Empfehlungen auch für größere Kinder und Erwachsene geeignet. Sternanis wirkt Blähungen, aber auch Pilzen im Darm, sogar Verstopfung entgegen. Bei verkrampftem Darm schafft Sternanis Entspannung. Das bekommen auch die Muskeln etwa des Nackenbereiches zu spüren. Spannungskopfschmerz und Migräne können schnell vergehen. Selbst Schmerzen im Bewegungsapparat wie Gelenkschmerzen (Rheuma), Ischias, Hexenschuss, Nerven- oder Zahnschmerzen werden durch Sternanis schnell gelindert.

Sogar bei Krebs und Metastasen – vor allem der Leber und der Lunge - könnte Sternanis hilfreich sein, zeigen doch Studien – man ist hier jedoch erst am Anfang der Forschungen - an krebserkrankten Mäusen wie das Glutathion, das wichtigste Antioxidans der Zelle mit Bedeutung in der Krebsabwehr, durch Sternanis ansteigt, während Tumore schrumpften.

Und ja, eines ist auch noch zu erwähnen, Sternanis lässt intensiver träumen, hebt das Lebensgefühl, stärkt die

Lebensgeister und das kann man im Krankheitsfall immer gut brauchen...

## Erfahrungen mit Sternanis:

### Sommergrippe

Frau (50), Sommergrippe mit Schweißausbrüchen, stark belegte Bronchien, Schwindel, schon bei ersten Anzeichen und konsequent alle drei bis vier Stunden 3 Kapseln Sternanis, Symptome verschwanden innerhalb von fünf Tagen, während andere bei dieser Sommergrippe Kehlkopf-, Stirnhöhlenentzündung und entzündete Bronchien bekamen (antibakterielle Wirkung von Sternanis)

### Husten

Frau (33), sehr anfällig für Husten, als Kind Asthmatikerin, nimmt Sternanis im Winter vorbeugend bzw. bei den ersten Anzeichen von Verschleimung. Benötigte nun einen Winter lang kein Antibiotikum.

### Chronische Atemwegserkrankung

Mann (81), chronische Atemwegserkrankung berufsbedingt, schwere Hustenanfälle immer ab 4 Uhr früh, nach einem Monat Sternanis keine Anfälle mehr, bekommt gut Luft.

### Verstopfung

Frau (22) leidet schon lange unter Verstopfung. Während einer Erkältung nimmt sie Sternanis und hat fortan keine Verstopfung mehr. Die entkrampfende Wirkung des Sternanis wirkt bei ihr Wunder.

### Grippaler Infekt

Frau (21) typische Symptome des grippalen Infekts mit Schnupfen, Husten, leichtem Fieber. Sternanis wird sofort eingenommen und seine antivirale Wirkung kann die Ausbreitung des Infektes so eindämmen, dass der Infekt innerhalb von drei Tagen abgeklungen ist und sein Verlauf nicht sehr belastend war.

### Gürtelrose

Mann 57, schon bei Ausbruch Einnahme von Sternanis, kolloidales Silizium

und Vitamin B-Komplex aus Quinoa, viel leichter Verlauf und schnellere Heilung als im Jahr davor.

### Zahnfleischentzündung

Mann (57) mit Zahnfleischentzündung und Mundgeruch macht Spülungen mit Sternanis und kaut auch Stückchen des Sterns. Dank antibakterieller Wirkung verbessern sich Zahnfleisch und Atem rasch.

### Blähungen

Frau (46) bemerkt die entblähende und entwässernde Wirkung des Sternanis während der Einnahme aufgrund von Husten.

### Ischiasnerv

Mann (62) mit starken Ischiaschmerzen, alle 2 Stunden 2 Kapseln Sternanis bringen den Schmerz innerhalb von 2 Tagen zum Verschwinden

### Hexenschuss

Frau (48) mit starken Schmerzen und großer Bewegungseinschränkung durch Hexenschuss, nach Sternanis-Einnahme von 4x2 Kapseln ist sie am 3. Tag beschwerdefrei.

### Krämpfe in den Beinen

Eine Frau (42) klagt über Krämpfe in den Beinen. Die Gabe von Magnesium bringt keine Verbesserung. Durch energetisches Austesten wird Sternanis ermittelt. Sternanis löst Krämpfe. Nach einer Woche regelmäßiger Einnahme von 2x3 Kapseln treten die Krämpfe nicht mehr auf.

### Erhöhte Muskelspannung

Ein Jugendlicher (16) mit spastischer Lähmung und akutem starken Husten erhält nach energetischer Austestung Sternanis. Der Husten legt sich schnell, doch der Jugendliche möchte Sternanis weiternehmen. Er hat festgestellt, dass die spastisch erhöhte Muskelspannung stark nachgelassen hat.

### Spannungskopfschmerz

Frau (34) klagt häufig über Verspannungen und daraus entstehende Kopfschmerzen. Dank Sternanis kann sich die Muskulatur entkrampfen. Vitamin B Komplex aus Quinoa hilft zusätzlich. ✍



# EIN GESCHENK DER SCHÖPFUNG: DER REISHI HEILPILZ

Seit 4.000 Jahren sagt man dem Reishi magische Kräfte nach. Er gilt als Symbol für langes Leben und wird als Glücksbringer auf vielen asiatischen Bildern und Kunstgegenständen dargestellt. Wegen seiner erstaunlichen Heilwirkungen und seiner vielseitigen Einsetzbarkeit ist der auch bei uns vorkommende Baumpilz einer der wertvollsten Schätze der Natur. Seine Heilkräfte sind sogar in hunderten Studien weltweit wissenschaftlich erwiesen. Und immer noch entdeckt man neue Anwendungen für den Wunderpilz, wie vor wenigen Wochen im Regenwald von Costa Rica und Peru.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Die Hilfe kommt in letzter Minute. Der zwölfjährige Junge windet sich bei 40 Grad Fieber. Wie einige andere Stammesangehörige der Guyami-Indianer in Costa Rica wurde auch er durch einen Moskitobiss mit dem oftmals tödlichen Dengue-Virus infiziert. Ein halber Teelöffel Reishi Heilpilz täglich in Fruchtsaft reicht, um das Fieber sinken zu lassen. Innerhalb von wenigen Tagen sind der Junge und drei andere Eingeborene wieder wohlauf. Dasselbe geschah in Peru bei den Shipibo-Indianern sowie bei den Huni Kuin und den Kaxinawa. Ein Wunder?

Bei Denguefieber handelt es sich um die sich am schnellsten ausbreitende, virale, von Moskitos übertragene Krankheit. Die Fallzahlen haben sich von 1960 bis 2010 verdreißigfacht. Die Krankheit äußert sich häufig mit unspezifischen Symptomen oder solchen, die einer schweren Grippe ähneln. Die WHO schätzt jährlich 50 bis 100 Millionen Erkrankungen, 500.000 davon mit schwerem Krankheitsverlauf, an dem 22.000 Erkrankte sterben. Die meisten der Todesopfer sind Kinder (Quelle: Wikipedia). Neben Lateinamerika sind auch Zentralafrika, Indien, Südostasien, Teile des Pazifiks (Neukaledonien und Hawaii) sowie der Süden der USA betroffen. Im November 2012 berichtete das European Centre for Disease Prevention and Control über einen ausgedehnten Ausbruch von Denguefieber mit mehr als 1.300 Fällen auf der portugiesischen Atlantikinsel Madeira. Bislang gibt es gegen die Erkrankung weder eine Impfung noch eine spezifische antivirale Behandlung.

> Reishi, die japanische Bezeichnung für den *Ganoderma lucidum*, hat sich bei uns am stärksten durchgesetzt. In China heißt er *Ling Zhi*, bei der heiligen Hildegard von Bingen Glänzender Lackporling.

## Wirkung bei Dengue-Fieber- der Zufall kam Zuhilfe!

Dass nun der Reishi Heilpilz gegen Dengue-Fieber hilft, ist eine unglaubliche Entdeckung von Richard Weixler von SOS-Regenwald (siehe dazu auch

den Bericht in raum & zeit 1/2013), die sogar die Medizinalpilz-Experten wie Prof. Dr. Salomon Wasser von der Universität Haifa und Dr. S.T. Chang von der Chinese University of Hongkong erstaunten. Dabei ist alles einem Zufall zu verdanken. Bei Weixlers Reise in die von ihm errichteten Indianerschutzgebiete war heuer erstmals auch der Reishi Heilpilz im Reisegeäck. Damit wollten wir die an eingeschleppter TBC und Hepatitis erkrankten Indianer unterstützen. Per Mail kam dann Weixlers Hilferuf: "Meine Freunde sterben an Dengue-Fieber. Wer zum zweiten Mal erkrankt ist, hat praktisch keine Überlebenschance. Was kann helfen?"

In vielen Studien zeigt der Reishi einen starken, das Immunsystem aktivierenden Effekt, gleichzeitig tumorhemmende Eigenschaften und eine fast phänomenale Wirkung gegen Viren, Bakterien und Pilze. Wir haben gute Erfahrungen bei viralen Erkrankungen wie etwa bei Epstein Barr Virus (Pfeifferschem Drüsenfieber), Herpes simplex, Herpes zoster, HIV, Hepatitis A, B und C, HSV-1, HSV-2, Influenza Virus – um nur einige wenige zu nennen. Vermutlich ist die antivirale Wirkung auf die Steigerung der Interferonproduktion des Immunsystems zurückzuführen. Der Heilpilz hilft auch bei bakteriellen Erkrankungen, die etwa ausgelöst werden durch *Bacillus cereus* (Durchfall, Erbrechen), Streptokokken (Angina), Staphylokokken, *Bacillus pneumonia* (Lungenentzündung) oder *Escherichia coli* (Blasenentzündung, Durchfall, Übelkeit und vieles mehr). Sogar bei Pilzbelastungen wie *Aspergillus niger* (Schimmelpilz, der Allergien verursachen kann) oder *Candida albicans* (Darmpilz, Scheidenpilz) kann der Reishi Heilpilz helfen. Deshalb war es naheliegend, auch den an Dengue Erkrankten Reishi zu verabreichen.

Leider werden diese und weitere überragende Fähigkeiten des Reishi Heilpilz in Europa immer noch viel zu wenig genutzt. Während Reishi in Japan sogar als Krebsheilmittel zugelassen ist und die Traditionelle Chinesische Medizin hunderte medizinische Anwendungen für ihren "Ling Zhi" kennt und nützt, wird der Reishi in Europa nur

zaghaft eingesetzt. Und das trotz hervorragender Studienlage. Liegt es an

zuständen, tödlichen Giften und Zauberei in Verbindung gebracht wurde.



der fehlenden Tradition für Heilpilze in unseren Breiten?

> Wie die Geschichte der Heilpilze und archäologische Funde zeigen, hat die Menschheit bereits vor mehr als 7000 Jahren über die Verwendung von Heilpilzen Bescheid gewusst.

Nicht nur in Asien, wo Heilpilze bis heute eine große Tradition haben, sondern auch in Europa wusste man schon in Urzeiten von der Kraft der Heilpilze. Einer unserer keltischen Vorfahren ("Ötzi"), dessen mumifizierter Körper im Ötztaler-Gletscher erhalten blieb, trug getrocknete Baumpilze bei sich. Einen, der für seine blutstillende Wirkung bekannt ist und einen, der bei Magen- und Darmbeschwerden hilft. Das Wissen um die große Bedeutung der Heilpilze zieht sich quer durch die weiteren Jahrtausende: Die Römer bezeichneten sie als "Speise der Götter". Die Ägypter sahen sie als "Geschenk des Gottes Osiris" an. Die berühmte Äbtissin Hildegard von Bingen schrieb im 12. Jahrhundert in ihrem Werk *Physica* über die vitalisierende Wirkung des glänzenden Lackporling. Warum dieses Wissen speziell bei uns dann doch wieder in Vergessenheit geriet, mag daran liegen, dass Pilze früher nicht kultiviert werden konnten oder auch an der Angst vor dem älteren keltischen, als "heidnisch" bezeichneten Wissen um Pilze, das auch mit Rausch-

Bevor wir uns der in unserer westlichen Gesellschaft ganz selbstverständlichen Frage nach den Wirkstoffen im Reishi stellen, sei noch kritisch bemerkt, dass in eben dieser Frage leider auch ein großes Hindernis dafür liegt, dass wir in der Medizin entscheidende Schritte in Richtung Natursubstanzen gehen. So wunderbar seine vielen Polysaccharide, Triterpene, Sterole, ganoderische Säuren, Nukleotide, Proteine usw. auch sind, der Reishi ist ganz bestimmt "mehr" als seine einzelnen Wirkstoffe vermuten lassen. Unsere Medizin achtet weder auf Erfahrung noch auf energetische Wirkung, verliert sich gern in der Analyse und dabei oft die Gesamtheit aus den Augen. Wer auf der Suche nach dem "einen", alles erklärenden Wirkstoff ist, berücksichtigt zu wenig, dass die Wirkung auf die von Natur aus geniale Gesamtkomposition des Reishi Heilpilz zurückzuführen ist. Im Versuch einzelne Wirkstoffe zu isolieren, geht die gesuchte biologische Qualität oft sogar weitgehend verloren. So mag es auch an der schwankenden Qualität liegen, dass so wirksame Heilpilze wie der Reishi in Europa von der Medizin noch nicht aufgegriffen wurden.

### Qualität ist eine Frage der Zucht, der Sorten und der Extraktion

Genauso schwierig wie der Reishi zu kultivieren ist – jeder kleinste Unterschied bei der Zucht verändert die bio-

logische Aktivität - genauso schwierig ist er zu extrahieren, da jede kleinste Differenz über die Zusammensetzung der Wirkstoffe und ihre Aktivität entscheidet. Natürlich spielt für die Qualität auch noch eine Rolle, ob die Zucht auf biologischen Richtlinien basiert und dass eine Schwermetallbelastung, wie sie bei Wildsammlung auftreten kann, ausgeschlossen wird. Doch will man den Reishi als "Medizinalpilz" einsetzen, ist darüber hinaus noch besonderes Know-How gefragt.

Für den bei Dengue-Fieber so erfolgreichen Reishi-Extrakt wurde eine Mischung aus gleich vier verschiedenen Sorten Reishi verwendet. Neben dem bekannten roten Reishi wird der in mancher Hinsicht besonders wirksame schwarze, purpurne sowie der sehr seltene weiße Reishi unter kontrollierten pharmazeutischen Bedingungen in den Bergen von Nevada auf 1500 Metern Seehöhe biologisch und rückstandsfrei kultiviert. Der aus dem gesamten Vier-Sorten-Pilzspektrum gewonnene Medizinalpilz-Extrakt enthält die gesamte Bandbreite der Inhaltsstoffe und garantiert deshalb eine hundertfach höhere Wirksamkeit gegenüber jedem wild gewachsenen oder auch dem besten bekannten kultivierten Reishi. Er ist trotzdem als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

### China gilt mit seiner traditionellen chinesischen Medizin als Ursprungsland der Mykotherapie.

Durch den engen Naturbezug und den dadurch automatisch ganzheitlichen Blickwinkel sowie die ungebrochene Medizin-Tradition hat der Asiate einen anderen Zugang zu Heilpilzen. Er ist auch offener für Wunder aus der Natur und hat kein Problem damit, solche wirklich zu erwarten. Dieses "Placebo" fördert natürlich die innere Bereitschaft gesund zu werden. Der äußerst erfolgreiche Einsatz in der Tiermedizin, mit Besserungen oft schon über Nacht – etwa bei Allergien, Autoimmunerkrankungen, viralen und bakteriellen Erkrankungen zeigt jedoch ebenso, dass mehr dahinter steckt als bloße Einbildung.

Der Reishi (in China Ling Zhi) steht in der Hierarchie heilkräftiger Natursubstanzen deshalb sogar ganz an oberster Stelle und wird noch vor den Heilpflanzen gereiht. Er ist ja im eigentlichen Sinn keine Pflanze. Pilze bilden neben Tieren und Pflanzen ein eigenes Reich. Ling Zhi bedeutet "Geist-Pflanze". Beinamen wie "Pilz der Unsterblichkeit", „Zehntausend-Jahre-Pilz“, „Kraut spiritueller Kraft“, „König der Heilkräuter“ zeigen diesen höchsten Stellenwert. Bis man vor etwa 30 Jahren begann Pilze erfolgreich zu kultivieren, war er jedoch nur wenigen vorbehalten. Chinesische Kaiser schickten sogar eigens Expeditionen aus, um bei altem Obstbaumbestand nach dem begehrten Baumpilz mit der großen Heilwirkung zu suchen. In unseren Wäldern ist er selten anzutreffen, am



ehesten an alten Eichen oder Buchen.

Heute findet der kultivierte Reishi auch in Europa eine immer stärker wachsende Zahl von echten Fans. Gesundheitsbewusste, Gestresste, Sportler, Kranke und Gesunde wissen seine vorbeugenden und therapeutischen Wirkungen immer mehr zu schätzen. Der Reishi ist dabei äußerst vielseitig und in jedem Lebensalter geeignet. Zum Langzeiteinsatz genauso wie als Kur. Herausragend ist etwa seine Fähigkeit, die Sauerstoffaufnahme des Blutes zu verbessern, was sich äußerst positiv auf viele Vorgänge im Körper auswirkt, ganz besonders natürlich auf die Herzaktivität. Sportler (Bergsteiger!) schätzen diese Eigenschaft genauso wie

Herzkranke oder auch Gesunde, die erschöpft und ausgepowert sind. Reishi steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Herzschwäche. Eine Reise zum Himalaya, in die Anden oder zum Kilimandscharo sollte man nie ohne Reishi Heilpilz im Gepäck antreten, wenn man Höhenkrankheit vermeiden möchte.

Nicht ohne Grund ist der Reishi als "der Pilz des langen Lebens" oder als "der Pilz der Unsterblichkeit" bekannt und ein Verjüngungsmittel mit vielen Vorteilen. Er soll sogar "die Uhr etwas zurückdrehen" können, sichtbar, sind manche überzeugt. Weniger Falten und ein teilweiser Rückgang von Altersflecken sollten dank Reishi keine

Hexerei sein. Die Haut profitiert überhaupt vom Reishi - sie wird schöner, glatter, jünger, oft verschwinden Unreinheiten und Akne.

Auf der website des Wissenschaftsmagazins The Lancet sind 199 Reishi-Studien nachlesbar. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

Reishi hält aber auch in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße jung, was seinen Triterpenen zu verdanken ist. Er senkt Blutzucker und Cholesterin, verbessert den Blutfluss und wirkt Thrombosen entgegen, gleicht den Blutdruck aus und hat damit große Bedeutung bei und zur Vorbeugung von Gefäßerkrankungen.



Da Reishi zu den sogenannten Adaptogenen zählt, die Energie spenden und anpassungsfähig bei Stress machen, unterstützt er bei Anstrengung, Zeitdruck, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Ängste und Depressionen lassen nach. Mitunter so deutlich, dass Betroffene buchstäblich von einem neuen Leben sprechen. Selbst neurologische Leiden bessern sich. Reishi beruhigt den Geist und entspannt die Muskulatur - ein Segen im turbulenten Alltag.

Ein Teil dieser Wirkung auf Nervenkostüm ist auch seiner hohen Wirksamkeit auf die Leber zu verdanken, das Organ, das auf emotionale Schwankungen ("es ist mir etwas über die Leber gelaufen") sehr stark reagiert. Der Reishi ist dabei das wahrscheinlich beste "Lebermittel" überhaupt. Die enthaltenen natürlichen Substanzen helfen einerseits die Leberfunktionen zu stärken und andererseits die Leber zu entgiften und zu schützen. Eine angegriffene Leberenergie sieht man nicht nur an erhöhten Leberwerten, auch ein gestörter Energiekreislauf der Leber macht sich schon bemerkbar: in Wutausbrüchen, verärgert sein, frustriert sein, geröteten Augen, Schlaflosigkeit zur „Leberzeit“ zwischen ein und drei Uhr nachts und ganz speziell, in Müdigkeit. Chronische Müdigkeit ist überhaupt das Schmerzsignal der Leber! Die Frühjahrsmüdigkeit kommt deshalb nicht von ungefähr. Der Reishi hilft also bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS).

Reishi kann als universales Entgiftungsmittel eingesetzt werden. Leichter Durchfall, bei manchen ein Zeichen für die in Gang gekommene Entgiftung,

verschwindet nach ein paar Tagen wieder. Reishi wirkt blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Sogar Schwermetalle und andere Umweltgifte leitet er aus, hilft der Leber nach Chemotherapie wieder auf die



te, hilft Reishi doch bei allen drei Gastritis-Typen – bei einer Helicobacter pylori Belastung genauso wie bei einer Autoimmunerkrankung im Hintergrund oder bei allergischen Reizungen.

Sprünge, unterstützt Alkoholentzug, Alkohol wirkt auch weniger, da er umgehend abgebaut wird. Bei lebensnotwendigen Medikamenten kann er deshalb auch kontraproduktiv sein, da sie möglicherweise schnell „entsorgt“ werden.

Außerdem zeigt der Reishi phänomenale Erfolge bei allen Entzündungen der Organe. Etwa bei Leberentzündung (Hepatitis A, B, C), bei chronischer Bronchitis, Bauchspeicheldrüsens- und Gelenksentzündung, Colitis, Gastritis und ihre fortgeschrittenen Stadien wie Magen-, Zwölffingerdarm- oder Dünndarmgeschwüre. Sodbrennen, selbst wenn es hartnäckig ist und jeder Behandlung trotzt, wird sofort gelindert, sogar eine langwierige Gastritis ist bald Geschich-

Auf Probleme mit der Atmung wirkt sich der Reishi Pilz ebenso besonders gut aus. Er hilft bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten, Lungenemphysem, Atemnot, fördert die Regeneration bronchialer Endothelzellen und wirkt schleimlösend. Nebenbei unterstützt er die Nieren.

### Reishi und Immunsystem

In Zeiten, wo Allergien immer mehr zunehmen, freut sich leider nicht jeder auf den Frühling. Wer allergisch reagiert, kann als Soforthilfe auch hier wieder zum Reishi Heilpilz greifen. Aber noch besser ist es, sich schon mit Reishi ein paar Wochen lang auf die Allergiezeit vorzubereiten, um das Immunsystem zu stabilisieren. Der Reishi hilft bei Allergien vom Typ I (Sofort-

typ), II und III (Arzneimittelallergien) sowie IV (Spättyp). Reishi stabilisiert die Immunglobuline, reduziert überhöhte Antikörperwerte (IgE, IgM, IgA und IgG) und erhöht erniedrigte Werte, ist damit sogar bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilfreich. (zu primären Unverträglichkeiten bitte auch in diesem Heft das Interview mit Franz Kohl beachten). Eine japanische Studie zeigte Heileffekte bei Kontaktallergie und Nierenschäden durch allergisch erhöhte Eiweißmengen im Blut. Kommt es zu einer allergischen Reaktion, hemmt Reishi die Histaminausschüttung und die folgenden Entzündungen. Die allergische Reaktion wird unterbrochen. Paradoxerweise kann es aber selten geschehen, dass Allergiker auf den Reishi allergisch werden.

Bei Hautkrankheiten, und hier ganz besonders bei Neurodermitis, ist die Wirkung des Reishi sogar legendär. Hier spielt immer eine allergische und eine nervliche Komponente mit, hinzu kommt noch die Entzündung und das schwache Immunsystem. All das wird durch den Reishi unterstützt und macht ihn – neben den B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren wie Borretschöl - zum Naturmittel der ersten Wahl bei Neurodermitis.

Der Reishi unterstützt sogar ein „entgleistes“ Immunsystem. Diverse Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes oder Sklerodermie wurden schon erfolgreich mit dem Reishi behandelt.

Bei Krebs ist seine beachtliche Wirkung auf das Immunsystem entscheidend. Er stabilisiert die Abwehrkräfte, ist nach neuesten Forschungen vielleicht das wirksamste natürliche Mittel zur Immunstimulierung überhaupt. Einerseits haben seine Polysaccharide eine direkte tumorhemmende Wirkung, andererseits ist ein gesundes Immunsystem Voraussetzung dafür, dass Krebszellen möglichst frühzeitig erkannt und unschädlich gemacht werden. Dabei hilft Reishi auch in der Krebsnachsorge, etwa,

### Wirkungen des Reishi Heilpilzes/Anwendung bei:

- Allergien, Histamin- und Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Altersflecken
- Alterung
- Alzheimer
- Antioxidativ
- Atrophische Myotonie
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Erkrankungen
- Begleitende Krebstherapie (Magen, Leber, Lunge, Haut, Gehirn, Niere, Bauchspeicheldrüse, Leukämie, Lymphom)
- Blasenbeschwerden
- Diabetes
- Entgiftung (auch Schwermetalle)
- Entspannung
- Entzündungen (Bauchspeicheldrüse, Bronchien, Darm, Gelenke, Leber, Magen,...)
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Schmetterlingsflechte...)
- Herz-, Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Cholesterin, Durchblutungs- und Herzrhythmusstörungen, Thrombose)
- Höhenkrankheit
- Hyperplasie
- Immunstärkend
- Lebererkrankungen (Fettleber, Hepatitis A, B, C, erhöhte Leberwerte...)
- Leistungssteigerung
- Lungenerkrankungen (Asthma, Bronchitis, TBC, COPD...)
- Magenerkrankungen (Sodbrennen, Gastritis, Geschwüre)
- Migräne, Kopfschmerzen
- Nebenwirkungen nach Bestrahlung/Chemotherapie
- Nervenschwäche, Angst, Depression, Erschöpfung
- Neuromuskuläre Erkrankungen
- Parasiten
- Pilzbelastung (Schimmel, Candida)
- Prostatawachstum
- Regelbeschwerden
- Rheuma
- Schlaflosigkeit
- Schmerzen
- Schnupfen
- Schwindel
- Strahlenschutz (Röntgen, UV-Strahlen)
- Tinnitus
- Verkrampfung der Blutgefäße
- Verstopfung
- Virale Erkrankungen (Malaria, Dengue, Epstein Barr, HIV, Influenza, Herpes...)
- Wechseljahresbeschwerden
- Wundheilung

wenn nach einer Krebsoperation Metastasen aufgetreten sind oder sich das Blutbild infolge Chemotherapie oder Bestrahlung verschlechtert hat (begleitend eingenommen, kommt es oft gar nicht erst soweit).

Als besonders lohnenswert erachtet man die Einnahme von Reishi bei Lungen-, Brust-, Gebärmutter, Prostatakrebs, Kopftumor und Krebs der Verdauungsorgane. Doch auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen! Ein wachsa-

Immunsystem sollte dafür sorgen, dass man gar nicht erst krank wird.

Mit herzlichem Dank an die deutsche Zeitschrift raum&zeit für die Erlaubnis zur Veröffentlichung. Dieser Artikel erschien in der Serie: „Geschenke der Schöpfung“ unter dem Titel „Reishi, König der Heilpilze“ in raum&zeit 2/2013. Weitere Artikel zum Nachlesen, Themen der aktuellen Ausgabe, Abonnements unter [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com). ✍

# HÄMORRHOIDEN WAS TUN?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Ein Geflecht aus Arterien und Venen („Plexus hämorrhoidalis“) sitzt oberhalb des Schließmuskels des Anus und trägt zur Abdichtung des Darmausganges bei. Wenn dieser Schwellkörper sich erweitert und nach unten sinkt, kommt es zu Beschwerden. Und die sollte man nicht ignorieren. Erste Anzeichen sind:

- Blut auf dem Toilettenpapier, wenn die dünnwandigen Gefäße etwa durch harten Stuhl verletzt werden. Eventuell Juckreiz. Äußerlich ist noch nichts wahrnehmbar, nur bei einer Darmspiegelung sind die innenliegenden Hämorrhoiden zu sehen (Grad 1).

- Irritationen, Jucken, Brennen der empfindlichen Haut um den After, da der Schließmuskel nicht mehr vollständig abdichtet (Grad 2). Beim Pressen wölben sich die Gefäße vor, lassen sich als Knoten ertasten und können auch sichtbar hervortreten. Sie ziehen sich aber von selbst wieder zurück, wenn der Druck auf den Bauchraum nachlässt.

**Schmerzhaft, juckend, unangenehm – die Symptome sind äußerst lästig und sollten rechtzeitig erkannt werden, damit ein Fortschreiten des Leidens mit einfachen Maßnahmen verhindert werden kann. Am wichtigsten sind dabei richtiges Verhalten bzw. Vermeiden von weiteren Belastungen der empfindlichen Zone. Natursubstanzen helfen dabei und ergänzen die üblichen Cremes, Salben oder Gels oder können sie sogar erübrigen.**

- Schmerzen, Druck- oder Fremdkörpergefühl. Die Knoten ziehen sich nach dem Stuhlgang nicht mehr von selbst zurück,

lassen sich aber noch zurückschieben (Grad 3).

- Die Hämorrhoiden lassen sich nun nicht mehr manuell zurückdrängen und liegen somit permanent vor der Afteröffnung. Die Schleimhaut stülpt sich mit aus. Schmerzen und das Gefühl sich nicht richtig entleeren zu können, stellen sich ein (Grad 4).

**Von Dr. phil. Doris Ehrenberger**

Etwa die Hälfte aller Männer über 50 Jahren sind von Hämorrhoiden betroffen. Frauen etwas seltener, häu-

## > Praktische Tipps bei Hämorrhoiden

### • Ölkuren:

Morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen ein warmes Glas Wasser mit einem Esslöffel biologischem Öl und alles läuft wie „geschmiert“ (auf Empfehlung der Schamanin DDr Efigenia Barrientos). Außerdem: Sonnenblumenöl-Einläufe einmal wöchentlich (20 ml)

### • Unverträgliches weglassen:

Wenn Sie unter Blähungen leiden, denken Sie an Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel (siehe Artikel in diesem Heft). Durch Armlängenreflextest ist in wenigen Minuten klar, was Sie primär nicht vertragen. Allgemeine Tipps zur gesunden Ernährung können etwa bei Gluten-, Milcheiweiß-, Sojaeiweiß- oder Hühner-eiweißunverträglichkeit sehr kontraproduktiv sein!

### • Entzündungen lindern:

Nach jedem Stuhlgang mit Wattepad und Wasser reinigen, ungebleichtes Toilettenpapier bevorzugen.

Ringelblumensalbe oder Hamamelissalbe beruhigen Entzündungen. Ebenso sind Sitzbäder mit Eichenrinde-Abkochungen (2-3 El kurz kochen, gut abkühlen, mit Wasser verdünnen) oder Kamillentee geeignet. Nicht zu heiß 15 Minuten lang ein Sitzbad machen. Dünn hochwertiges Teebaumöl auftragen.

### • Bewegen:

Auf die Zehenspitzen stellen, die Hände ein paar Sekunden so weit wie möglich nach oben strecken, danach mit den Händen versuchen den Boden oder die Füße zu berühren, jedenfalls so weit wie möglich mit durchgestreckten Beinen. Diese Übung morgens und abends regelmäßig mindestens 3x durchführen.

### • Mit Vorsicht:

Der Stuhlgang fällt leichter in hockender Stellung. Dazu barfuß auf die Klobrille stellen, aber anhalten und nicht abrutschen!

fig aber infolge einer Schwangerschaft und nach einer schweren Geburt bzw. durch andere Gründe, die den Druck im

Bauchraum erhöhen wie starke Blähungen infolge von Unverträglichkeiten oder falscher Darmbesiedelung.

Auffällig ist die starke Verbreitung von Hämorrhoidalleiden in den Industrienationen, während traditionell lebende Naturvölker das Problem kaum kennen. Wir machen also einiges gründlich „anders“. Nicht alles wird man umstellen können, aber die wichtigsten Punkte sind ganz einfach und schnell zu ändern!

Das ist noch wichtiger als die Anwendung von speziellen Salben, Cremes oder Gels, die Juckreiz, Brennen oder Schmerzen stillen. Denn sie arbeiten nur am Symptom und nicht an der Ursache. Erfolge wird man nur dann langfristig verzeichnen, wenn die Belastungen auf die schon überlastete Zone reduziert werden.

Warum sich die Hämorrhoidalgefäße erweitern und nach unten sinken, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Veranlagung zu Krampfadern und hormonelle Einflüsse können eine Rolle spielen. Doch vor allem führen eine ballaststoffarme Ernährung, wenig Wasser trinken, wenig Bewegung und nervliche Anspannung zu Darmträgheit und Verstopfung. Unsere bequemen Toiletten verhelfen zu „langen Sitzungen“ in unnatürlicher und die Schwellkörper belastender Haltung. Basis jeder Behandlung muss es daher sein, für Entlastung im Bauchraum zu sorgen:

### • Ballaststoffe:

Der Stuhl sollte weich und geformt sein, mit einer Oberfläche, die leicht „rutscht“. Dazu ist neben ausreichend Wasser trinken die regelmäßige Ballaststoffzufuhr zu beachten. Ballaststoffe schaffen diese Oberfläche und sorgen für weichen, geformten

Stuhl, der ohne übermäßiges Pressen ausgeschieden werden kann. Wer das noch nicht kennt, wird erstaunt sein. Wichtig ist die Regelmäßigkeit der Ballaststoffversorgung etwa mit Baobab Fruchtpulver oder, wenn man Fruktose gar nicht verträgt, mit Akazienfaserpulver bzw. mit dem Micro Base Basenpulver mit Mineralstoffen plus reichlich Ballaststoffen. Bekommt man Blähungen auf Ballaststoffe, ist der Darm möglicherweise sehr belastet durch primäre Unverträglichkeiten (eigenes Thema in diesem Heft).

### • Naturmittel gegen Verstopfung:

Hat man trotz Ballaststoffen Verstopfung, sind Abführmittel (Laxantien) keine gute Lösung, weil diese Präparate bei dauerhaftem Gebrauch zur Gewöhnung führen und Stuhlprobleme eher begünstigen als verhindern. Es gibt aber wirksame Alternativen aus der Naturmedizin, die diese Nachteile nicht haben. Ihre Auswahl richtet sich nach der Ursache des Problems. Etwa können Sternanis Kapseln den Darm entkrampfen und entblähen. Oder man greift zu Yucca Kapseln mit Triphala und Broccoli, eine Mischung zur sanften Darmreinigung und Regulierung der Darmtätigkeit. Ist die Darmflora geschwächt, etwa nach Antibiotika, oder liegen sekundäre Unverträglichkeiten (Verdauungsschwächen, in Bezug auf Laktose beispielsweise) vor oder leidet man unter Fehlbesiedelung des Darmes (Fäulnis, Gärung, Pilze), dann helfen oft Laktobac Darmbakterien.

### • Naturmittel gegen Krampfadern & mehr

Ein grandioses Mittel zur Pflege der Gefäße, das gleichzeitig Fehlbesiedelungen der Darmschleimhaut entgegenwirkt, entgiftet, den Stuhl fördert, ist Grapefruitkernextrakt. Es ist auch sehr geeignet, wenn nach Antibiotikagaben der Darm geschwächt und aus dem Gleichgewicht geraten ist. Kolloidales Silizium und Krillöl Kapseln sind weitere Empfehlungen bei Neigung zu Krampfadern und daraus resultierenden Hämorrhoiden. Es können aber auch Jiaogulan Kapseln hilfreich sein, die gleichzeitig gegen Krampfadern unterstützen und die Nerven ausgleichen. Man kann sich damit besser entspannen und ist generell weniger leicht gestresst. ✍

# SELEN AUS QUINOA

## IMMUNKRAFT AUS DER WERKSTATT DER NATUR



Das lebensnotwendige Spurenelement Selen ist zwar kein „Wundermittel“, dennoch kann zusätzliche Selen-Einnahme eine wichtige Lücke in der Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen schließen. Denn selenarme Böden sind in Deutschland und Österreich eine Tatsache. Auch wenn Selenmangel nicht offensichtlich ins Gewicht fallen muss, lässt sich damit auch so manches gesundheitliche Problem günstig beeinflussen. Am besten mit Selen aus Quinoa-Keimlingen, organisch gebundenem Selen herausragender Qualität.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Die Geschichte des Selens, das nach Selena, der griechischen Mondgöttin benannt wurde, begann Anfang des 19. Jahrhunderts. Lange Zeit hielt die Medizin Selen sogar für giftig und in der biologischen Medizin spielte es keine Rolle. Dann kam das Unerwartete: die Auswertung einer Studie mit knapp 30.000 Teilnehmern in der chinesischen Provinz Linxian zeigte erstmals, dass mit dem Spurenelement Selen und einigen anderen antioxidativen Nährstoffen, sogenannten „Radikalfängern“ wie Vitamin E und

Betacarotin, die Gesamtsterblichkeit und auch die Gesamt-Krebssterblichkeit deutlich reduziert werden konnte. Damit begann eine Flut von Untersuchungen.

Viele faszinierende Ergebnisse zeigten, wie wichtig Selen im alltäglichen Leben ist und – ungehindert der Tatsache, dass das Wissen rund um das Spurenelement noch lange nicht vollständig ist – ist schon längst erkennbar, dass selenarme Ernährung auch problematisch sein kann.

Vor allem für die Schilddrüse, für das Herz-, Kreislaufsystem, für die Entgiftung und für das Immunsystem. Vor allem in der Krebsvorbeugung bzw. -begleitung hat Selen seine Bedeutung.

Denn Selen ist ein essentielles, also lebensnotwendiges Spurenelement, wichtiges Werkzeug des Immunsystems, das nicht gespeichert werden kann und daher täglich aufgenommen werden muss. Dennoch wäre es falsch, dem Selen die allein seligma-

chende Wirkung etwa in Bezug auf die Immunlage zuzuschreiben. Dazu der Orthomolekularspezialist Mag. Norbert Fuchs: „Der Stoffwechsel des Immunsystems ist hochkomplex mit tausenden unterschiedlichen biochemischen Reaktionen. Jede einzelne dieser Reaktionen steht in Zusammenhang mit vorhergehenden und nachgeschalteten Stoffwechsel-Schritten und ist damit von diesen abhängig und beeinflusst sie. Und jeder dieser Schritte ist von unterschiedlichen Enzymen gesteuert, die ihrerseits wieder unterschiedliche Vitamine oder Spurenelemente als „biologische Werkzeuge“ benutzen. Selen ist Bestandteil eines dieser Enzyme. Es erfüllt dabei zwar eine elementare, unverzichtbare Rolle, aber nicht die einzige. Das Selen alleine somit als die Super-Immunschutz herauszustreichen, wäre ebenso naiv, als würden wir die Cellistin in der zweiten Reihe eines großen Symphonieorchesters alleine

### > Am häufigsten zitierte Selen-Studien:

- Die Anreicherung von Speisesalz mit Natriumselenit über acht Jahre führte in der chinesischen Stadt Qidong zu einer um 46% niedrigeren Leberkrebsrate, während sie in den umliegenden Orten ohne Anreicherung auf hohem Niveau blieb. Die Selenzufuhr durch das Salz betrug 30 – 50 µg/d. Nach Beendigung der Anreicherung stieg die Krebsrate wieder an.
- Die anfangs schon erwähnte „Linxian-Studie“ in China – in dieser Region ist die Sterblichkeit an Speiseröhrenkrebs eine der höchsten weltweit – zeigte einen schützenden Effekt durch die Gabe einer Antioxidantien-Kombination mit täglich 50 µg Selen, 15 mg Beta-Carotin und 30 mg Vitamin E. In der Gruppe, die diese Nährstoffkombination erhielt, sank die Gesamtsterblichkeit um 9% und die Krebssterblichkeit um 13%.
- Die „Clark-Studie“ an 1312 Patienten, die bereits wegen Hautkrebs (es handelte sich nicht um Melanome) behandelt worden waren, zeigte erstaunliche Ergebnisse. Sie erhielten 10 Jahre lang 200 µg/d Selen oder ein Placebo. Unter Selengabe sank die Gesamtsterblichkeit bei Krebs um 50%, das Auftreten von Prostatakrebs reduzierte sich um 63%, das von Dickdarmkrebs um 58% und die Lungenkrebsrate ging um 46% zurück. Ein Einfluss auf die Hautkrebsrate zeigte sich jedoch nicht. Dieses Ergebnis ist insofern besonders bemerkenswert, weil die durchschnittlichen Plasmaspiegel der Teilnehmer zu Beginn mit 114 µg/l bereits deutlich über den in Deutschland ermittelten Konzentrationen von 82 bzw. 83 µg/l lagen. Der größte Effekt zeigte sich bei Patienten mit den niedrigsten Selenspiegeln. Bei sehr hohen Plasmakonzentrationen (mehr als 121 µg/l) waren hohe Selengaben allerdings kontraproduktiv, die Krebsrate stieg um 20% im Vergleich zur Placebogruppe.

für das gesamte Klangbild des Orchesters verantwortlich machen.“

Das wurde auch deutlich, als man die Linxian-Studie wiederholte, aber einen der zuvor eingesetzten Nährstoffe nun einfach wegließ. Das ursprünglich so tolle Ergebnis ließ sich nicht wiederholen. „Alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sind keine Einzelkämpfer, sondern Teamspieler. Sie sind elementare Regulatoren unseres Stoffwechsels, aber immer nur

im Zusammenspiel mit den anderen Mikronährstoffen. Wir wissen heute, dass ein flexibles und belastbares Immunsystem nicht nur Selen benötigt, sondern auch Vitamin C, Vitamin D, Vitamine des B-Komplexes, Omega-3-Fettsäuren, Kupfer, Zink und andere Mikronährstoffe. Nur, wenn unser Körper mit all diesen Mikronährstoffen bedarfsgerecht versorgt ist, besitzt er auch die Reaktionsfähigkeit und Ausdauer, auf immunschwächende Einflüsse, seien es Bakterien, Viren oder

auch Stress, zu reagieren“, so Mag. Norbert Fuchs.

Und dennoch: Selen ist aus einem Grund so besonders beachtenswert. Denn am Selen fehlt es aufgrund der selenarmen Böden in unseren Anbaugebieten wahrscheinlich am meisten. In tierischer Nahrung reichert sich Selen an. In Obst und Gemüse ist hingegen nur wenig Selen enthalten. Eine eiweißreiche Nahrung, z.B. Fleisch, Geflügel, aber auch Getreide und Nüsse – besonders die Paranuss –, enthält mehr Selen als eiweißarme Nahrung.

Der Mangel kann – obwohl er bei uns in ausgeprägter Form selten vorkommt – durch bestimmte Faktoren noch stärker ins Gewicht fallen wenn:

- der Mensch schwermetallbelastet ist. Schwermetalle bilden mit Selen schwer lösliche und schlecht resorbierbare Verbindungen.
- die Böden mit Schwefel angereichert werden – Selen und Schwefel konkurrieren um die Aufnahme. Nimmt man Schwefelpräparate ein (etwa MSM), sollte man Selen zeitversetzt einnehmen.
- Vegetarier und Veganer könnten schlechter dran sein. Im tierischen Organismus akkumuliert Selen und selbst, wenn das Futter relativ selenarm ist, trägt Fleisch zur Selenversorgung bei.
- Folgendes hinzu kommt: Alkoholismus, Sonden-Ernährung, Dialyse, Hungern, Bulimie, Durchfall, Aufnahmestörungen (gestörte Darmflora), Morbus Crohn, Zöliakie, Dünndarmresektion, Missbrauch von Abführmitteln, bestimmte Nierenerkrankungen, harntreibende Arzneimittel, starke Blutungen, langes Stillen, Verbrennungen, schwere Verletzungen.

Zur Vermeidung von Selenmangelsymptomen wie Müdigkeit und Leistungsschwäche, Haarausfall, Leberfunktionsstörungen, Arthritis, Weißfärbung der Fingernägel, Muskelschwäche und Unfruchtbarkeit reicht schon sehr wenig Selen, weit unter dem eigentlichen Tagesbedarf. Dennoch geht es bei ständiger Unterversorgung um einen schleichenden Mangel, der die Systeme belastet,

die dann weit entfernt von optimalen Abläufen sind.

Ein solch schleichender Selenmangel bewirkt eine verminderte Funktion selenabhängiger Enzyme, die in nahezu allen Organen vorkommen, kann also Störungen verschiedenster Organsysteme verursachen. Selenabhängig ist zum Beispiel der Aufbau des wichtigsten Antioxidans in der Zelle, des Glutathions, das auch entscheidend dafür ist, wie die Energiegewinnung der Zelle stattfinden kann. Ist zu wenig davon in der Zelle vorhanden, muss die Energiegewinnung anaerob (ohne Sauerstoff) erfolgen, was weniger Energie bringt, zu mehr Verschlackung führt und die Krebsgefahr erhöht. Selenmangel erhöht weiters das Risiko für koronare Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und eine vermehrte Bildung von Alterungs- oder Abnützungspigmenten auf der Haut.

### Selen für die Schilddrüse

Die Schilddrüse reagiert nicht nur besonders empfindlich auf Jodmangel, sondern auch auf Selenmangel, der zu Komplikationen bei Schilddrüsenerkrankungen beiträgt – zu Schilddrüsenüberfunktion, Hashimoto Erkrankung, Jodmangelstruma, Schilddrüsenkarzinom oder Atrophie der Schilddrüse. Wichtig ist, zuerst den Jodmangel auszugleichen (etwa mit Spirulina Alge oder mit Aminosäure III Kapseln mit jodreicher Kalkalge). Bei der überwiegenden Mehrzahl der Patienten mit Hashimoto Erkrankung führt eine tägliche Zufuhr von 200 µg Selen zu einem deutlichen Absinken der Antikörper und einer Normalisierung des sonographischen Echomusters. Für Patienten mit Hashimoto Erkrankung werden daher teilweise höhere tägliche Selenaufnahmen empfohlen (Kinder 50 µg, Jugendliche 150 µg, Erwachsene 200 µg).

Weiters hängen mit Selenmangel die Hautkrankheit Seborrhoe, Wachstumsstörungen, Muskel- und Nervenerkrankungen (Weißmuskelerkrankung), verminderte Samenqualität und bestimmte Formen der

Blutarmut zusammen. Extremer Selenmangel führt zur Keshan-Krankheit (Herzschwäche).

Selen wird in Zeiten erhöhter Umweltbelastungen immer bedeutender. Denn Selen bindet und leitet Schwermetalle aus, die der Körper normalerweise nicht so einfach ausscheiden kann, wie Arsen, Blei, Cadmium, Quecksilber und Aluminium. Es zählt zu den antioxidativen Substanzen, stabilisiert das Immunsystem und kann vorbeugend gegen Krankheiten wie Krebs oder Herzinfarkt eingesetzt werden.

Außerdem unterstützt Selen die Erhaltung der Prostata. Besonders beim Prostatakarzinom spielt das Verhältnis zwischen Cadmium und Selen eine besondere Rolle. Je höher der Selengehalt ist, desto besser sind die Aussichten auf eine Genesung. Auch bei Akne kann mit Selen (200 µg) und Vitamin E innerhalb von mehreren Wochen ein beachtliches Ergebnis erreicht werden.

### Selen und Krebs

Seine größte Bedeutung scheint Selen zweifelsohne in Bezug auf Krebs zu haben. Aus den vorliegenden Studien wurde gefolgert, dass es eine Beziehung zwischen der Höhe der Selenzufuhr und der Entstehung von Krebserkrankungen bzw. der Krebssterblichkeit gibt. Bei Krebspatienten konnten in einigen Studien auch niedrigere Selenspiegel im Blut gefunden werden als bei gesunden Vergleichspersonen.

Die Ergebnisse zeigen: Eine optimale Selenkonzentration im Blut liegt bei etwa 120 µg/l, wofür eine Selenversorgung mit ca. 1,5 µg/kg Körpergewicht täglich erforderlich wäre um das Krebsrisiko deutlich zu reduzieren. Derzeit liegt die durchschnittliche Selenaufnahme in Österreich und Deutschland allerdings nur bei der Hälfte. Selbst wenn Selen nun kein Wundermittel ist. Der Schluss liegt nahe, dass Selen in der Vorbeugung schwerwiegender Erkrankungen eine ganz zentrale Rolle spielt. ☺



## > Selen aus Quinoa

Ein Interview mit dem Entwickler Mag. Norbert Fuchs

In einer der letzten LEBE Ausgaben (3/2012) brachten wir einen umfassenden Artikel zu den Wirkungen des Vitamin B-Komplexes und wiesen dabei auf die natürliche Form aus Quinoa-Keimlingen hin. Die Idee, Pflanzen durch Anreicherung des Gießwassers zu vermehrter Vitaminausbildung anzuregen, ist bahnbrechend und vor allem dem österreichischen Pharmazeuten und Orthomolekularexperten Mag. Norbert Fuchs zu verdanken. Aus seiner Werkstatt kommt auch Selen aus Quinoa, ebenso aus Keimlingen gewonnen, organisch, gut aufnehmbar und bestens verträglich, wie wir das schon vom Vitamin B-Komplex aus Quinoa kennen.

*Doris Ehrenberger: „Sie betreiben Pflanzenforschung - warum können wir von Pflanzen so viel lernen und warum weisen sie uns den besten Weg zu gesunden Produkten?“*

Norbert Fuchs: „Unsere Pflanzen leben bereits seit 1,5 Milliarden Jahren auf diesem Planeten. Sie benötigen uns nicht zum Überleben, aber wir sie. Nicht nur, weil sie den lebensnotwendigen Sauerstoff produzieren. Betrachten wir den pflanzlichen Stoffwechsel auf zellulärer Ebene, so sehen wir, was kaum jemand vermuten würde. Auch Pflanzen haben einen Immun-Stoffwechsel, wachsen und regenerieren wie wir Menschen. Auch Pflanzen benötigen für ihren Stoffwechsel die gleichen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie wir Menschen. Allerdings mit einem „kleinen“ Unterschied: Sie sind nämlich in der Lage, all die Vitamine und Vitaminoide, die sie benötigen, selbst auszubilden. Pflanzen haben nämlich die Fähigkeit, mit Hilfe ihrer Biogeneratoren das Sonnenlicht in organische Energie, also in Vitamine, umzuwandeln.“

*Doris Ehrenberger: „Das heißt, wir können die Erkenntnisse aus der Pflanzenforschung auf uns Menschen übertragen?“*

Norbert Fuchs: „Ja, mehr als uns dies bisher bewusst war. Wir konnten durch hunderte Messungen nachweisen, dass Pflanzen während ihres Wachstumsprozesses ihre Vitamingehalte erhöhen. Das ist ein klarer Beweis dafür, dass regenerative Prozesse mehr Vitamine benötigen. Oder das Faktum, dass Freilandtomaten intensiver rot gefärbt sind und auch intensiver schmecken, ist nichts anderes als Ausdruck der biologischen Konsequenz, dass sich Tomaten vor intensiver Sonnenbestrahlung durch vermehrte Bildung von Sonnenschutzmitteln schützen. Diese Antioxidantien können wir also mit freiem Auge sehen und mit dem Gaumen schmecken.“

*Doris Ehrenberger: „Pflanzen können somit auch Selen ausbilden?“*

Norbert Fuchs: „Nein, bei den Mineralstoffen und Spurenelementen sind Pflanzen, ebenso wie wir Menschen, auf die Zufuhr von außen angewiesen. Pflanzen „trinken“ die mineralischen Elemente aus der Erde und wandeln sie im Zuge ihres Stoffwechsels dann in organische Verbindungen um. Wir machen uns dieses Phänomen zunutze, indem wir Getreidesamen in spurenelementreichen Nährlösungen kultivieren und sie anschließend zur Keimung bringen. Im Zuge dieses Keimungsprozesses wandeln die keimenden Samen dann das aufgenommene Selen um in organisch gebundene Selenverbindungen, wie sie in natürlichen Lebensmitteln vorkommen.“

*Doris Ehrenberger: „Das pflanzliche Selen unterscheidet sich somit von herkömmlichen Selensalzen?“*

Norbert Fuchs: „Ja, weil es organisch gebunden ist. Darüber hinaus enthalten die gekeimten Getreidesamen eine Vielzahl weiterer, natürlich gewachsener Vitalstoffe, die der Keimling für sein gesundes Wachstum benötigt und selbst ausbildet. Viele dieser Vitalstoffe kennen wir heute noch gar nicht, aber in dieser Hinsicht verlassen wir uns auf die evolutionäre Intelligenz der Keimlinge, die uns Menschen im Hinblick auf ökologisches Verhalten einige Jahrmillionen an Erfahrung voraus haben.“



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Bronchitis

*Jedes Jahr fürchte ich mich schon vor der kalten Jahreszeit. Ich bin extrem anfällig für Husten, der dann bis zur Bronchitis gehen kann. Gibt es etwas Wirksames dagegen?*

*Es kommen mehrere Naturmittel in Frage. Zunächst sind lungenstärkende Mittel zu nennen wie kolloidales Silizium oder die natürliche Schwefelverbindung MSM. Beide erhöhen die Elastizität der Lungenbläschen und pflegen die überempfindliche Region schon im Vorfeld. Akuter Schleim löst sich gut mit Sternanis. Am besten schon bei den ersten Anzeichen und in größerer Menge (siehe dazu den Sternanis-Artikel in diesem Heft). Sind die Bronchien belegt, hilft Buntnessel die Bronchien zu weiten – der Schleim lässt sich leichter abhusten. Wenn man schlecht Luft bekommt, ist auch der Reishi Heilpilz günstig. Er wirkt antiviral und antibakteriell zugleich.*

## Wechseljahre

*Ich (53) habe nachts Schweißausbrüche, bin nervös und glaube, dass ich im Wechsel bin. Kann man die Beschwerden lindern?*

Unbedingt! Mit Pflanzenhormonen, die es in großer Vielfalt in Naturmitteln gibt. Es kommen aber mehrere in Frage und sollte das erste nicht passen, ist es ratsam weitere auszuprobieren. Oder man testet gleich energetisch aus. Die meisten Frauen reagieren besonders gut auf Rotklee, gemischt mit Yams und Cissus, wobei Cissus die Stabilität der Knochen erhalten soll. Alternativ kann man auch Yams allein einsetzen, vor allem wenn man viel Stress hat oder erschöpft ist, ist Yams ganz wunderbar. Ebenso Maca, das bei allen hormonellen Problemen von Frau (und Mann!) hervorragend wirkt. Zusätzlicher Nutzen: man ist weniger müde, ausgeglichener, die Haare werden schöner. Weiters bietet sich auch Granatapfelextrakt an, der zusätzlich gut für die Gefäße ist. Tausendguldenkraut oder die Buntnessel stehen auch noch zur Wahl. Man sollte zur leichteren Entscheidung lesen, was eine Pflanze sonst noch kann, denn oft kann man gleich mehreres auf einmal verbessern.

## Geschwächter Darm nach Antibiotika

*Wegen einer Blasenentzündung erhielt ich Antibiotika. Jetzt habe ich Blähungen, hin und wieder Durch-*

*fall und dann wieder eher Verstopfung. Gibt es da Hilfe?*

Meist sind hier zwei Mittel ganz besonders zu empfehlen, denn sie decken gleich mehrere Hintergründe ab. Laktobac Darmbakterien bauen die Darmflora wieder auf und normalisieren die Darmfunktion. Mindestens über sechs Wochen bis zu 3 Monate einnehmen! Sehr günstig für geschwächten Darm, auch wenn es zu Fehlbesiedelungen etwa durch Pilze gekommen sein sollte, sind Grapefruitkernextrakt Kapseln. Der bittere Extrakt wirkt entzündungshemmend, entgiftet und ist gegen viele Bakterien aktiv, die in einer gesunden Darmflora nichts verloren haben.

## Cholesterin

*Gibt es eine Möglichkeit, LDL-Cholesterin natürlich zu senken?*

Ja und zwar sehr effektiv. Krillöl Kapseln sind für die meisten geeignet. Sie senken auch den CRP-Wert im Blut (Entzündungswert), der bei Gefäßerkrankungen oft erhöht ist, verhindern Blutverklöbung und vor allem wirken sie Oxidation entgegen. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an. Es

gibt aber auch einige, bei denen es nicht so gut wirkt oder die nichts Tierisches zu sich nehmen wollen. Da kommt vor allem die Buntnessel in Frage, die gleichzeitig Bluthochdruck senkt und Herz stärkend wirkt. Wer sehr gestresst oder nervös ist, kann auch zu Jiaogulan greifen. Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, wie es auf deutsch heißt, gleicht Nerven und Stress bedingte Blutdruckschwankungen wunderbar aus, senkt auch Cholesterin und Triglyceride. Sicherheitshalber sollte man bei erhöhtem Cholesterin aber auf jeden Fall bei vorgeschädigten Gefäßen den Homocysteinwert im Blut feststellen lassen. Bei Werten über 10 µmol/l hält man Homocystein mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa und der Aminosäure III Mischung (ebenso Cholesterin senkend) in Schach, um voranschreitende Gefäßschäden zu stoppen.

## Kopfschmerzen

*Mein Mann hat oft Kopfweh und unsere Tochter auch. Haben Sie dazu einen Rat?*

Bei vielen Betroffenen hilft Vitamin B-Komplex, am besten natürlich aus Quinoa. Ein paar Kapseln als Soforthilfe bringen schnell Linderung und bei regelmäßiger Vitamin B-Versorgung treten die Kopfschmerzen oft gar nicht mehr auf. Ein Schamanen-

Tipp ist eine Zitrone in ein Glas Wasser gepresst. Bei Migräne war auch Krillöl schon erfolgreich. Bei Verspannungen mehrere Kapseln Sternanis versuchen.

## Fettverdauung

*Ich habe eine schwache Fettverdauung. Blähbauch und Aufstoßen nach fetterem Essen sind ganz normal bei mir. Kann da etwas helfen?*

Alles Bittere! Denn dadurch wird der Gallensaft angeregt, der das auf der Magensäure schwimmende Fett zur Verdauung vorbereitet. Sehr hilfreich neben Bitterkräutern wie Tausendguldenkraut ist auch das Gewürz Curcuma (in Kapseln) und Laktobac Darmbakterien, die Lipasen bilden, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird.

## Brüchige Nägel

*Können meine Nägel durch Eisenmangel schlechter werden?*

Bei brüchigen Nägeln ist neben kolloidalem Silizium, ein absoluter Hit für die Nägel, auch oft Eisen-Chelat sehr gut geeignet, um Defizite schnell und nebenwirkungsfrei auszugleichen. Neben Silizium- oder Eisenmangel kann auch Vitamin B-Mangel für Nägel und Haar eine Rolle spielen.

## Osteoporose

*Was kann mir bei Knochenschwund helfen?*

Kolloidales Silizium hält das Kalzium in den Knochen fest und den Knochen elastisch. Cissus, ein Ayurveda-Kraut in Kapseln, stärkt den Knochen maßgeblich und heilt Brüche in viel kürzerer Zeit. Baobab Fruchtpulver spendet gleichzeitig Kalzium und reinigt den Darm, wodurch Mineralstoffe besser aufgenommen werden können. Hände weg von Basenpulvern/Mineralstoffpräparaten auf der Basis von Carbonaten (siehe Etikett). Sie sind laut Studien nur zu 5 % aufnehmbar und neutralisieren die Magensäure, was die Kalziumversorgung noch zusätzlich verschlechtert und den Darm verschlackt. Besser geeignet ist zur Kalziumversorgung neben Baobab Fruchtpulver etwa das Micro Base Basenpulver aus Citraten, das die Magensäure nicht verändert. Eine viertel Stunde Sonne täglich bringt schon das gewünschte Vitamin D. Im Winter allerdings sollte man natürliches Vitamin D aus Wollfett verwenden.

## Haben Sie Fragen?

Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns! (Mail-Adresse siehe Impressum)



# WISSENSCHAFT lebt von der *DISKUSSION*

Seit über 25 Jahren!



## raum&zeit

- ✓ neue Wege zu Heilung und Selbstvertrauen
- ✓ naturgemäße Technologien basierend auf Tesla, Schauburger u.a. sowie neueste Erkenntnisse der Quantenphysik
- ✓ Hintergründe, die sie in Massenmedien nicht finden
- ✓ natürliche Heilmittel und ganzheitliche Therapien
- ✓ den aktuellen Stand der Freien Energie-Forschung und -Anwendung
- ✓ die Gefahren des blinden Profitstrebens für Mensch, Tier und Umwelt
- ✓ praktikable Lösungen für eine gesunde Zukunft und den Erhalt unserer Lebensgrundlagen
- ✓ Bewusstseinstecheniken, Spiritualität und mediale Fähigkeiten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

## Neugierig geworden?

Dann gleich kostenloses Probeheft bestellen:

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str.14e,  
82515 Wolfratshausen

Tel.: 08171/418460 , Fax: 08171/418466,

mail: [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de),

[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

