

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

ANTIBIOTIKA-RESISTENZ

WENN BAKTERIEN UNBESIEGBAR WERDEN

ASTRAGALUS

WURZEL MIT VIELEN FÄHIGKEITEN

OMEGA-3-FETTSÄUREN

RETTEN SIE VOR DEM VERGESSEN?

POLYPORUS VITALPILZ

ENTWÄSSERUNG EINMAL ANDERS

GALLENSTEINE

VERHINDERN UND AUFLÖSEN

ALLERGIEN

JETZT SCHON VORBEUGEN!

GICHT

WIE ERNÄHRUNG UND PSYCHE MITSPIELEN



AUF- BAUEN NACH CORONA

AUF- BAUEN NACH CORONA



07



Dr. Doris
Steiner-
Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

Im zu Ende gegangenen „Corona-Jahr“ hat unser Verein einen großen Schritt gewagt: Wir haben sämtliche Schulungen, die wir sonst übers Jahr abhalten, gefilmt und über eine Premium-Vereinsmitgliedschaft abrufbar gemacht. Für den Mitgliedsbeitrag von 70,- Euro (90,- CHF) bekommt man nun nicht nur die LEBE natürlich Magazine viermal jährlich (normale Mitgliedschaft), sondern auch einen Link, mit dem man fast 14 Stunden Schulungsmaterial zu den nahezu 100 Natursubstanzen, 25 Kolloiden, 25 monoatomaren Werkstoffen samt Fallberichten, teilweise auch Erläuterungen aus der TCM, sowie viele weitere Beiträge und Interviews ansehen kann. 365 Tage lang und sooft man möchte. Dadurch wird das Wissen, das wir über unsere Plattform generiert haben, für Therapeuten, aber auch für interessierte Laien leichter greifbar. Unterlagen zum Download sind ebenfalls bereit.

Das gesamte Programm finden Sie auf der Vereinswebsite. Sie wissen ja, dass Sie dort auch sämtliche bisher erschienenen LEBE-Magazine im Archiv anschauen können, auch jeden Bericht einzeln, sämtliche ausführlichen Infoblätter zu den Natursubstanzen, dazu Kurzfassungen und Indikationsverzeichnisse – eine Arbeit, die wir seit über 12 Jahren stetig ausbauen und die uns große Freude bereitet. Denn in der Natur liegt eine Kraft, die man kaum gebührend mit Worten beschreiben kann. Und das schenkt Zuversicht, gerade in der heutigen Zeit ...

Blieben Sie natürlich gesund!
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, info@natursubstanzen.com



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

ALLERGIE? JETZT SCHON VORBEUGEN!

18



HALLUX VAGUS UND MAGNESIUM- MANGEL

17

CBD-ÖL MEHR ALS NUR EIN HYPE?

20

GICHT- ANFALL?

WIE ERNÄHRUNG
UND PSYCHE
MITSPIELEN

26

DER ÄRGER MIT DEN GALLEN- STEINEN

12

ASTRA- GALUS

WURZEL
MIT VIELEN
FÄHIGKEITEN

10

RETTEN OMEGA-3- FETTSÄUREN VOR DEM VERGESSEN?

15

DER POLY- PORUS VITAL- PILZ

22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogsersdorf, natursubstanzen.com **Chefredakteurin:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 **Grafik:** e-quadrat.at
Fotos: thinkstock.com, istock.com **Erscheinungsort:** Mogsersdorf
Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Bernhard Jakkobitsch, Benjamin Ehrenberger **Auflage:** 80.000
Erscheint viermal jährlich **Abo-Bestellung/Verwaltung:** info@natursubstanzen.com
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



ANTI-BIOTIKA-RESISTENZ

WENN BAKTERIEN (FAST) UNBESIEGBAR WERDEN

Wenn jemand aktuell eine Infektion hat und vier Wochen davor bereits mit Antibiotika behandelt wurde, besteht eine besondere Gefahr, dass in seinem Körper multiresistente Keime entstanden sind. Aus einer einfachen, örtlich zunächst begrenzten Infektion kann sich dann eine Sepsis (Blutvergiftung) entwickeln. Sie ist immer ein Wettlauf mit der Zeit, da das Immunsystem auf den Erreger in der Blutbahn überreagieren, eine Entzündung im ganzen Körper entfachen und schließlich zu Multiorganversagen führen kann. Nur wenn das passende und wirksame Antibiotikum gegen den spezifischen Erreger schnell zur Hand ist, kann der Patient gerettet werden.

MULTIRESISTENTE KEIME IN KLINIKEN

Dafür gibt es die sogenannten „Reserveantibiotika“. Sie werden wie ein Schatz gehütet, da sie die letzte Chance auf Überleben bedeuten können, wenn gängige Antibiotika nicht mehr

Ob Krähe, Hase, Otter oder gar Luchs – in bereits nahezu allen Wildtierarten finden sich gegen Antibiotika resistente Keime. Mehr als 40 Prozent der aassfressenden Zugvögel aus dem Osten sind belastet und zeigen, wie bedroht unsere Umwelt wirklich ist. Was niemand zu denken wagt: Antibiotika-Resistenz kann zum medizinischen Super-Gau werden. Wenn Antibiotika unwirksam werden, sind Operationen kaum mehr möglich und viele sterben an einer Sepsis. Die Zeitbombe tickt auch deshalb, weil weltweit nur wenige neue Antibiotika entwickelt werden. Zu wenig, wie Experten denken. Interessant dabei ist, dass Antibiotika an sich häufig aus der Natur kommen, wie das berühmte Penicillin. Unsere Frage ist: Gibt es noch weitere Natursubstanzen, die Bakterien wirksam bekämpfen können?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

wirken. Es gibt jedoch bereits Erreger, die sich auch damit nicht einschüchtern lassen, wie *Klebsiella pneumoniae* und *Escherichia coli*, in der Regel harmlose Darmbakterien, die jedoch immer häufiger gegen das Reserveantibiotikum Carbapenem resistent sind. Bei geschwächten Patienten in Kliniken können sie schwer behandelbare Infektionen, zum Beispiel Harnwegsinfektionen, Lungenent-

zündungen und Blutstrominfektionen auslösen. An multiresistenten Keimen, wie sie etwa in Krankenhäusern verbreitet sind, sterben schließlich rund 25.000 Patienten jährlich, während weltweit jährlich etwa 700.000 an bakteriellen Infektionen sterben, die nicht in den Griff zu bekommen sind. Experten warnen, es könnte dort ein noch größeres Problem entstehen, als Covid-19 geschaffen hat.



> Einsatz von Oreganoöl nach Buhner

Der Kräuterexperte Buhner schreibt, dass Oreganoöl bei Enterokokken (*Enterococcus* spp.) hilft, die Harnwegsinfekte, Keime im Blut (Bakteriämie), Herz- und Darmentzündung (Divertikulitis) sowie Meningitis hervorrufen. Für Buhner gehört Oreganoöl außerdem zur Behandlung bei *Acinetobacter baumannii*, einem multiresistenten Keim, der über Wunden, Atemschläuche, Katheder und Spritzen in den Körper gelangt. Er verursacht schwere Lungen- und Harnwegsinfektionen sowie Blutinfektionen. Starke Resistenzen zeigt laut Buhner der Krankenhauskeim *Serratia marcescens*, der Harnwege, chirurgische Wunden, Blut, Augen, Lunge, das zentrale Nervensystem, die Knochen und das Herz befallen kann und ebenfalls gut auf Oreganoöl reagiert. Wie auch der *Stenotrophomonas maltophilia*, ein weiterer Krankenhauskeim, der chirurgische Wundinfektionen, Lungenentzündung, Bakteriämie, Endokarditis und Meningitis verursachen kann.

Es könnten Operationen in Zukunft in Frage gestellt, die Wundheilung schwieriger, die postoperativen Sterbezahlen viel höher sein.

MISSBRAUCH VON ANTIBIOTIKA

Statistisch gesehen, spielt eine Sepsis durch multiresistente Keime keine allzu große Rolle. Doch da als Todesursache die Grunderkrankung angeführt wird, verschleiert das die eigentlichen Fallzahlen. Und das muss zu denken geben, denn seit langem schon schlagen Experten Alarm: Antibiotika werden immer unwirksamer. Dafür gibt es mehrere Gründe: Sie werden zu häufig und zu häufig falsch eingesetzt, etwa bei viralen Infekten, wo sie gar nicht helfen können. Außerdem wird die Einnahmeempfehlung oft ignoriert. Durch zu kurze Einnahme überleben manche Erreger, was sie gegenüber dem Präparat resistent machen kann. Zusätzlich

gelangen Sie auch noch unkontrolliert und über weitere Wege in den Körper, etwa über Fleisch aus der Massentierhaltung. Antibiotika – sogar die besonders wertvollen Reserveantibiotika – werden unerlaubt gegen Erreger, aber auch als Leistungsförderer und Wachstumsbeschleuniger eingesetzt. Über die Gülle auf Äckern verteilt, finden sich multiresistente Keime bereits in Wildtieren und in heimischen Gewässern. Vor allem Zugvögel bringen sie aus dem Osten mit, wo der Einsatz der Antibiotika in der Massentierhaltung weniger kontrolliert wird.

BAKTERIEN GEHEN STRATEGISCH VOR

Außerdem haben Bakterien als sehr alte Lebewesen im Laufe der Evolution viele Überlebensmechanismen entwickelt. Sie können sich anpassen, verändern sich genetisch und vererben resistente Eigenschaften weiter, wodurch es sogar zu Resistenzen gegenüber der gesamten Arzneimittelgruppe mit dem glei-

chen Wirkmechanismus kommen kann. Bakterien können die Resistenz-Gene sogar in nichtresistente Empfängerzellen übertragen, wodurch Resistenzen nicht nur innerhalb eines einzigen Bakterienstammes entstehen, sondern es zu Mehrfachresistenzen kommt.

BAKTERIEN BILDEN BIOFILME

Abgesehen von den Regelungen, die weltweit zu setzen und deren Einhaltung zu überprüfen sein wird, was kann der Einzelne tun, um besser geschützt zu sein? Dazu sollte man einiges wissen. Bakterielle Infektionen sind auch oft deshalb schwer auszuheilen, weil ihre Erreger – in erster Linie Staphylokokken, Pseudomonaden und Streptokokken – sich großflächig zu komplexen, widerstandsfähigen Verbänden, sogenannten „Biofilmen“, zusammenschließen. Durch dieses „Bollwerk“ kommen Antibiotika nicht hindurch. Die schleimige Schicht aus Zuckern und Proteinen schützt die darin eingebetteten Bakterien. Sie werden für das Immunsystem unsichtbar und es kommt zu anhaltenden chronischen Entzündungen. Selbst neurodegenerative Erkrankungen sollen ihren Ur-

sprung in Biofilmen innerhalb des Nervensystems haben. Der Biofilm veranlasst ständige Immunantworten des Körpers und führt zur Zerstörung der befallenen Strukturen durch ein überaktives Immunsystem.

NUR EIN FALL ODER LÖSUNG FÜR VIELE?

Man kann nun einerseits, in Absprache mit dem Arzt und nur wenn es vertretbar ist, auf Antibiotika verzichten und bei einfachen bakteriellen Infekten Natursubstanzen einsetzen. Meist stärkt die Natursubstanz auch gleich das Immunsystem. Dazu ist aber eigenverantwortliches Handeln nötig, da Ärzte sich nur selten in Naturmedizin auskennen und die geforderten wissenschaftlichen Nachweise fehlen. Wiederholte Antibiotikagaben bei wiederkehrenden oder besonders hartnäckigen Infekten kann man zumindest mit entsprechenden Natursubstanzen begleiten. Auch zusätzlich zu einem Antibiotikum. Besonders dann, wenn die Gefahr besteht, dass Antibiotika allein doch immer wieder verpuffen, weil sie am Biofilm scheitern.

Dazu hier ein Krankheitsfall im engsten Familienumfeld, hautnah über Jahre miterlebt: Die 80jährige Frau kämpfte bereits seit Jahren mit einer stets wiederkehrenden Blasenentzündung. Ein Antibiotikum nach dem anderen wurde eingesetzt, brachte kurz Hilfe, bis die Entzündung über Nacht wieder aufblühte. Eine *Candida albicans*-Pilzinfektion gesellte sich noch dazu, was kein Wunder war angesichts der vielen Antibiotika. Zusätzlich wurde eine Natursubstanz um die andere ausprobiert - und abgehakt. Denn während bei anderen etwa die *Buntnessel* oder *Grapefruitkernextrakt* bei Blasenentzündung schnell und nachhaltig helfen können, kam damit bei ihr zwar - wie bei Antibiotika - kurzzeitig eine Besserung zustande, doch der Infekt war bald wieder da. Schließlich wurde bereits Antibiotikaresistenz vermutet. Dann kam die Lösung in Form von *Oreganoöl-Kapseln* und *Cistus Tee*. Der entscheidende Hinweis auf *Oreganoöl* stammte aus dem Buch des US-Kräuterexperten Stephen Harrod Buhner „Pflanzliche Antibiotika“. Ein Blick ins Internet förderte einige begeisterte Foren-Berichte von *Oreganoöl*-Anwendern zutage, die außerdem noch *Cistus Tee* empfahlen. Beide Naturmittel wirken sowohl antibakteriell als auch gegen die Pilzinfektion. Die Natursubstanzen wurden also be-

sorgt und es dauerte keine drei Tage bis der Harnstreifentest keine Entzündung mehr anzeigte. Auch die Pilzinfektion war beendet. Das Beste aber ist: Die Infektion kommt offenbar nicht mehr zurück. Die Frau erholt sich, mit all den angenehmen Begleiterscheinungen. Sie hat keine Darmbeschwerden mehr durch die Antibiotika. Sie muss nachts nicht mehr aufstehen, hat keine Schmerzen, ein ungeheurer Kraftzuwachs stellt sich ein, da sie die Dauerbelastung endlich los ist und ihre Darmflora sich ebenfalls wieder regenerieren konnte (dank *Lactobac Darmbakterien* zum Aufbau der Darmflora, *Pleurotus Vitalpilz* und *Akazienfaser*, um deren Ansiedelung und Wachstum zu fördern).

OREGANOÖL DURCHDRINGT BIOFILME

Als besonders anfällig für die Bildung eines Biofilms gelten außerdem der Mundraum und medizinische Implantate. Borrelien erzeugen ebenfalls Biofilme, weshalb sie so schwer zu behandeln und Antibiotika oft wirkungslos sind. Anders als Antibiotika, die vor hartnäckigen Biofilmen kapitulieren, durchdringt ätherisches *Oreganoöl* die Schleimschicht und tötet die darin versteckten Bakterien ab. Es ist dabei auch noch aus weiteren Gründen schlichtweg genial, kann es doch im Gegensatz zu Antibiotika sowohl Gram-negative als auch Gram-positive Bakterienstämme vernichten, multiresistente Keime eingeschlossen, wobei der nützliche Teil der Darmflora

nach heutigen Erkenntnissen nicht nennenswert beeinträchtigt wird.

OREGANOÖL AUCH GEGEN CANDIDA

Selbst wenn man wohl nicht alle Antibiotika durch *Oreganoöl* ersetzen kann und auch noch weitere Natursubstanzen eine Rolle spielen, kann man es zumindest begleitend einsetzen, um die

Wirkung der Antibiotika zu intensivieren. Das Öl durchdringt nicht nur Biofilme, es schwächt auch die Membranen der Bakterien, sie werden durchlässiger und zerfallen. Am schonendsten sind magensaftresistente *Oreganoöl Kapseln*, denn das ätherische Öl ist sehr scharf und darf deshalb auch nie unverdünnt und nicht zu lange angewendet werden. Außerdem bietet *Oreganoöl* gleich noch einen weiteren Vorteil: Es bekämpft Pilze, etwa *Candida albicans*, vor allem im Dünndarm, wo *Oreganoöl* aufgenommen wird, während *Cistus* vor allem im Dickdarm gegen Pilze wirkt.

Gerade wer Antibiotika eingenommen hat, neigt zu Pilzinfektionen, da die gesunde Bakterienflora im Darm durch Antibiotika

> Weitere Natursubstanzen mit antibiotischer Wirkung

Bekanntere natürliche Antibiotika sind auch der *Ingwer* und *Curcumin*. Beide sollen sogar den multiresistenten Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus* bekämpfen, was auch mit *kolloidalem Silber* schon gelungen ist. Allerdings sollte man bei Kolloiden nur kontrollierte Qualität verwenden, wie das etwa bei Herstellung mit Protonenresonanz der Fall ist, bei der Elektrolyse jedoch nicht. Die hohe Ladung der Silberteilchen ist entscheidend für Wirksamkeit und Bekömmlichkeit des Produktes. *Grapefruitkernextrakt* ist ebenso ein natürliches Antibiotikum, das auch gleich gegen Pilze wirkt, die im Zuge von Antibiotika-Behandlungen häufig auftreten. Allerdings sollte man *Grapefruitkernextrakt* nicht zusammen mit Medikamenten einsetzen.

Vitalpilze haben ebenfalls antibiotische Wirkung und aktivieren das Immunsystem gegen jede Art von Erreger. Besonders effektiv sind der *Agaricus blazei murrill*, der *Chaga*, der *Coriolus*, der *Cordyceps*, der *Maitake*, der *Polyporus*, der *Pleurotus*, der *Reishi* und der *Shiitake*. Man kann sie auch kombiniert einnehmen. Auf unserer Vereinswebsite sind die Bakterien, gegen die jeder einzelne Pilz wirkt, aufgeführt.

zerstört wird und das gesunde Milieu mit dem richtigen pH-Wert oft ebenfalls nicht aufrechterhalten werden kann. Dadurch finden schädliche Bakterien und Pilze ein ideales Milieu vor und können sich langfristig festsetzen.

Darum ist es sehr wichtig, die Darmflora und indirekt auch die Vaginalflora nach Antibiotikabehandlung zu stärken, etwa mit dem besonders nützlichen *Lactobacillus acidophilus* DDS1 in den *Lactobac Darmbakterien*. Sie bewahren das richtige Darmmilieu bzw.





stellen es wieder her und schützen damit vor Fehlbesiedelung mit krankhaften Fäulnis- oder Gärungsbakterien oder Pilzen wie *Candida albicans*. Der *Lactobacillus acidophilus* DDS1 wirkt sogar gegen 23 Schadbakterien, erzeugt ein eigenes Antibiotikum, das Acidophilin, und ist eine wichtige Unterstützung des Immunsystems.

ANTIBAKTERIELL: BAIKAL HELMKRAUT UND ANDROGRAPHIS

Baikal Helmkraut und *Andrographis paniculata* zählen zu den ganz besonders wirkungsvollen Natursubstanzen, die ebenfalls vermuten lassen, dass sie Biofilme durchdringen. Beide sind als antiviral bekannt, lindern Entzündungen und leiten Hitze aus. Durch ihre kühlende Wirkung schaffen sie einen gewissen Ausgleich, wenn man etwa das wärmende und scharfe *Oreganoöl* oder den heißen und scharfen *Ingwer* anwendet.

Andrographis zählt sogar zu den besten natürlichen Antibiotika der Traditionellen Chinesischen Medizin. Beide Natursubstanzen wirken beispielsweise sehr effektiv bei Biofilmbildenden Borrelien, wobei das *Baikal Helmkraut* Wirkungen anderer Natursubstanzen auch noch verstärkt. Laut Buhner ist *Andrographis* eines der wirksamsten Kräuter gegen Borrelien überhaupt. *Baikal Helmkraut* behindert Borrelien in ihrer Vermehrung und Nährstoffaufnahme. Beide zeigen beachtliche immunmodulierende Wirkung. Das ist ein wichtiges Kriterium bei der Borreliose. Denn bei einem gesunden Immunsystem treten einerseits weniger oder auch gar keine Schäden auf und andererseits ist die Unterstützung des Immunsystems meist ohnehin notwendig. Besonders hartnäckig können auch Nasen- und Stirnhöhlenentzündungen sein. Inhalieren mit dem antibakteriellen *Tulsi Tee* und ein, zwei Tropfen *Oreganoöl* dazu, kann schon helfen, wobei man noch zusätzliche Maßnahmen setzen kann: *Baikal Helmkraut*

mit *Andrographis* einnehmen und *kolloidales Zinköl* auf Stirn- und Nasenflügel abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* einreiben. Krankmachende Keime im Mund sind ein weiteres Beispiel für hartnäckige Bakterien. Eine Frau wartete auf eine Wurzelbehandlung, die urlaubsbedingt erst in zwei Wochen angesetzt war. Währenddessen nahm sie *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis*. Die Zeit reichte aus, um den Keim zu verdrängen, die Wurzelbehandlung konnte entfallen. Wer Probleme mit einem künstlichen Gelenk hat, sollte mit der ganzen Bandbreite natürlicher Antibiotika auffahren: *Oreganoöl*, *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* und *kolloidales Silberöl* zum Einreiben. Wie so oft ist die Natur ein Stück voraus, hilft nebenwirkungsfrei und relativ rasch. Wenn man sicher gehen will, das Richtige zur Hand zu haben, testet man energetisch aus, welche Natursubstanz bzw. welche Kombinationen am aussichtsreichsten sind – allein oder gemeinsam mit Antibiotika. ♪



AUF- BAUEN NACH CORONA

...UND ANDEREN INFEKTEN

Die Covid-19-Infektion kann ganz harmlos verlaufen oder auch schwer. Dabei kann es zu Langzeitschäden kommen, gegen die die Schulmedizin recht machtlos ist. Mit Natursubstanzen gibt es allerdings schon hervorragende Erfahrungen dazu. Lesen Sie, wer bei Covid-19 nach heutigem Wissensstand eher mehr gefährdet ist, Langzeitschäden davonzutragen und wie man solchen Schäden am besten begegnet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Bernhard Jakobitsch

Zunächst haben wir uns gefragt, ob man vorhersagen kann, wer gefährdeter ist, eine schwere Covid-19-Infektion durchzumachen. Jetzt fragen wir uns außerdem, wer eher mit Folgeschäden rechnen muss. Sie sollen die Betroffenen oft sehr lange außer Gefecht setzen. Interessant ist, dass es da einen Zusammenhang gibt. Es sind dieselben Ungleichgewichte aus der Sicht der TCM, die sowohl zu einem schwereren Krankheitsverlauf als auch zu Gesundheitsproblemen danach führen.

SCHWERE COVID-19- VERLÄUFE IM VORFELD ERKENNEN

Gefährdeter schwerer an Covid-19 (und anderen Infekten) zu erkranken und längere Probleme danach zu haben, sind aus der Sicht der TCM Menschen, die unter Kälte und „Qi-Mangel“ leiden. Dadurch wird vieles im Körper in Mitleidenschaft gezogen (siehe Kasten: Wie zeigt sich ein Qi-Mangel?). Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist ein weißer Zungenbelag. Kommt auch noch ein Übermaß an Feuchtigkeit hinzu, wie das bei Qi-Mangel häufig ist, ist die Zunge sehr feucht, groß angeschwollen mit Zahnabdrücken seitlich.

Außerdem sind Menschen stärker betroffen, deren ursprüngliche Kälte beispielsweise aufgrund eines emotional bedingten Staus im Leber-Meridian (einer Leber-Qi-Stagnation durch Frustration) von der ursprünglichen Kälte in eine „feuchte Hitze“ gekippt ist. Wichtiges Merkmal ist die Veränderung des Zungenbelags von weiß auf gelb mit feuchter Zunge.

CORONA-FOLGEN DURCH HITZE

Die wichtigsten „Nachwirkungen“ einer schweren Covid-19-Infektion sind anhaltende Kurzatmigkeit und Lungentrockenheit, husteln, Müdigkeit, weiße Gesichtsfarbe und Schwierigkeiten mit der Verdauung. Außerdem haben viele Durchblutungsprobleme. Das alles kann allerdings auch bei anderen schweren Infekten auftreten, wobei immer Entzündungen mitauftreten. Entzündungen sind aus Sicht der TCM immer Hitzezeichen. Covid-19 ist meist mit Fieber verbunden, das auch recht hoch sein kann. Daher empfehlen wir in dieser Akutphase das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, das die Hitze ausleitet und das Fieber senkt. Das beugt auch größeren Problemen danach vor. Denn übermäßige Hitze trocknet die Schleimhäute aus und das

Blut stagniert, verklumpt, fließt träge und es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Vielen tut diese Kräutermischung schon im Vorfeld der Erkrankung gut, wenn sie ein Thema mit Hitze haben. Die TCM kennt ganz unterschiedliche Arten von Hitze-Störungen. Wenn grob gesagt, Yang im Körper gegenüber Yin überwiegt, resultieren daraus Hitze und Trockenheit (Yin steht für die Substanz im Körper, umfasst Blut, Körpersäfte, Gewebe. Yang steht für die Funktion, Energie (Qi), Wärme, Bewegung, Aktivität). Alle Formen der Hitze hier anzuführen, würde zu weit führen. Man erkennt Hitze aber an einem gelben Zungenbelag. Außerdem wirkt das *Baikal Helmkraut mit Andrographis* auch aus westlicher Sicht antiviral, stärkt das Immunsystem und ist gerade bei Covid-19 bereits vielfach bewährt. Wer es anwendet während des akuten Verlaufs, wird auch weniger an den Hitze-Folgen der Erkrankung leiden, die schließlich die Regeneration für viele nach Corona so erschwert.

Darüber hinaus greift die Regeneration nach einer Hitzeerkrankung schneller, wenn man folgende Natursubstanzen mitberücksichtigt:

- Den *Cordyceps Vitalpilz*, der die Grundsubstanz der Lunge aufbaut (Yin-Mangel der Lunge bekämpft). Man erkennt Yin-Mangel der Lunge an Längsrissen in der Zungenmitte im unteren Abschnitt.
- Den *Auricularia Vitalpilz*, der ebenfalls Hitzefolgen wie die Trockenheit der Lunge (Yin-Mangel der Lunge) und auch die des Darms (Yin-Mangel des Darms) und damit einhergehende Verstopfung ausgleicht, Blut- und Qi-Mangel mildert sowie das Qi in Bewegung bringt, also auch Durchblutungsstörungen aufhebt. Man darf den

Auricularia allerdings nicht zusammen mit Blutverdünnungsmitteln nehmen, weil er schon blutverdünnend wirkt.

CORONA-FOLGEN DURCH QI-MANGEL

Nicht alle leiden jedoch unter den genannten Hitzefolgen bzw. haben sie eine ganz andere grundlegende Problematik, die ebenfalls die Regeneration nach schwerer Krankheit erschwert. Wir haben eingangs schon erwähnt, dass Menschen, die unter „Qi-Mangel“ und Kälte sowie daraus entstehendem Blutman-

> WAS KANN LINDERN BEI COVID-19?

Gegen die schweren Entzündungen bei Covid-19 können auch *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* sowie *CBD-Öl* helfen. Gegen die Kurzatmigkeit wird oft Eisen benötigt. Viren sind Eisenräuber. Der Eisenspiegel lässt sich mit *kolloidalem Eisen* oder *Eisenchelate* sehr schnell aufbauen. Eine Ausbreitung der Viren wird durch *Cistus Tee*, *Sternanis* oder *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gebremst.

gel leiden, gefährdeter sind, schwerer an Covid-19 zu erkranken und länger Probleme danach haben. Welche vielfältigen Symptome sie entwickeln können, ist im Kasten (Wie zeigt sich ein Qi-Mangel?) zu sehen. Typisch ist der weiße Zungenbelag und oft auch eine geschwollene, sehr feuchte Zunge mit Zahneindrücken seitlich. Für diese Geschwächten sind einerseits Vitalpilze ideal, die generell milzstärkend wirken und verschiedene Systeme wirksam unterstützen können, vor allem der *Pleurotus* und der *Shiitake* sind zu nennen, bei viel Feuchtigkeit auch der *Coriolus*.

ASTRAGALUS – EIN LEBENSELIXIER FÜR GESCHWÄCHTE

Es gibt aber noch eine Natursubstanz, mit der wir uns seit kurzem befassen und die ein hervorragendes Aufbaumittel für Menschen mit Qi-Mangel, Kälte und Blutmangel darstellt: Der *Astragalus*. Er stärkt vor allem das Milz-Qi, das Lungen-Qi, das Abwehr-Qi (Immunsystem), wirkt harntreibend und reduziert Ödeme. Damit lässt er Geschwächte wiederaufleben. Der *Astragalus* wird daher in der TCM zum Aufbau bei Qi- und Blutmangel, Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche und Kältezuständen, vorbeugend aber auch begleitend zur

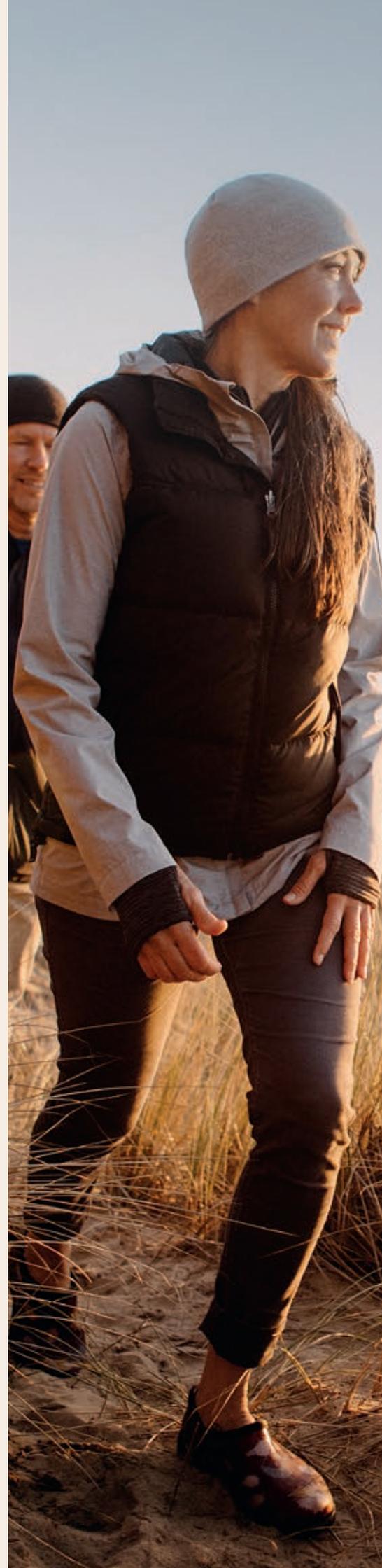
Stabilisierung bei bzw. nach Erkrankungen wie beispielsweise schwächenden Infekten, Chemotherapie sowie einfach bei Stress oder Energiemangel sehr erfolgreich eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung.

BRINGT QI, WÄRME UND BLUT ZURÜCK

Der *Astragalus* bringt als Yang-Tonikum die Wärme zurück. Deshalb halten ihn viele für noch bedeutender als den Ginseng, das beliebteste Qi-Tonikum der TCM, der in seiner ursprünglichen Form kühlend ist, während der heute gebräuchliche rote Ginseng oft zu stark erhitzen wirkt. Der *Astragalus* wirkt hingegen wärmend. Außerdem nährt der *Astragalus* das Blut. Blut bedeutet in der TCM nicht nur Blut in unserem westlichen Sinne, sondern gleichzeitig auch Körperflüssigkeiten wie Schweiß, Tränen, Lymphe, Muttermilch oder Speichel. Darum spricht man in der TCM immer von Blut und Säften (welche Symptome mit Blutmangel zusammenhängen: siehe Kasten).

WANN ASTRAGALUS WENIGER GEEIGNET IST

Es gibt aber auch Einschränkungen für die Anwendung von *Astragalus*. Wenn die Kälte groß ist, sollte man nicht zu schnell erwärmen, da die gleichzeitig vorhandene Feuchtigkeit stagnierend wirken könnte. Daher anfangs kleine Dosierungen wählen, eventuell nur eine Kapsel am Tag und Feuchtigkeit verhindern, indem man vor allem auf Zucker, Milchprodukte, Weizen und Alkohol verzichtet. Wenn die Kälte in eine feuchte Hitze gekippt ist (gelber Zungenbelag, sehr feuchte Zunge), darf die Dosis ebenfalls nur gering sein, beispielsweise nur eine Kapsel täglich. Dazu gibt man den *Coriolus Vitalpilz* gegen die Feuchtigkeit und *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gegen die Hitze. *Andrographis* wirkt sogar direkt gegen feuchte Hitze. Abstand von der Einnahme von *Astragalus* nimmt man bei Fülle-Hitze (mit Fieber, Durst, Wangenröte, geröteten Augen, Verstopfung, Urin dunkel und wenig, rote Zunge mit gelbem Belag), die etwa durch starke Emotionen auftreten kann. Schnelle Hilfe bietet hier die *Mariendistel mit Artischocke* für das emotionale Gleichgewicht und wieder *Baikal Helmkraut mit Andrographis* zur Hitzeausleitung. Erst wenn die Hitze vorüber ist, kann man an kleine Mengen *Astragalus* denken. ♪



> WIE ZEIGT SICH EIN QI-MANGEL?

Qi-Mangel ist recht häufig und oftmals eine Folge von für die Konstitution unpassender Ernährung, Überarbeitung, Stress, zu wenig Bewegung, großer mentaler und psychischer Belastung und eine Nebenerscheinung chronischer Erkrankung. Auch die Psyche spielt mit. Zu viel Grübeln und Denken schwächt das Milz-Qi, zu viel Sich Sorgen und Trauer das Lungen-Qi, zu viel Angst das Nieren-Qi. Allgemeiner Qi-Mangel zeigt sich in Müdigkeit, körperlicher Schwäche, schwacher Stimme und blassem Gesicht. Je nachdem in welchem Funktionskreis (darunter versteht man das Organ und den dazugehörigen Energiemeridian) sich die Qi-Schwäche manifestiert, sind Milz, Lunge, Herz, Magen oder Niere betroffen, mit jeweils unterschiedlichen Symptomen.

Qi-Mangel beginnt im Grunde bei der Milz, die in der TCM die Aufgabe hat, das Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper zu verteilen. Bei einer Milz-Qi-Schwäche gelingt das nicht gut genug und es kommt zu Milz-Qi-Mangel mit den typischen Symptomen wie Aufgedunsenheit, weicher Stuhl, fehlender Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebener Bauch, verminderte Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen, Infektanfälligkeit, Mager-sucht, hoher Blutzucker, Diabetes, Ödeme, Lymphstau, schwaches Bindegewebe, Hämorrhoiden, Darmvorfall, Beschwerden in der Schwangerschaft (unruhiger Fetus, drohende Fehlgeburt), verminderte Milchbildung, Neigung zu blauen Flecken, Bluterguss und Blutungen, Müdigkeit morgens, Mattigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, kreisende Gedanken und Stimmungsschwankungen. Auch schwere, geschwollene, schwache Beine sind ein Anzeichen für einen Milz-Qi-Mangel. Da das Milz-Qi das Blut in den Gefäßen hält, führt schwaches Milz-Qi zu Blutungsneigung und blauen Flecken.

Milz-Qi-Mangel setzt sich in einen Lungen-Qi-Mangel fort. Dabei kommen Erschöpfung, Kurzatmigkeit, flache Atmung, Keuch-atmung, Atemnot bei Belastung, kraftloses Husten, flüssiger klarer Schleim, Darmträg-

heit, Blässe, Abwehrschwäche, spontanes Schwitzen bei leichter Anstrengung und schwache Stimme hinzu.

> QI-MANGEL UND FEUCHTIGKEIT

Wenn die Milz „schwach“ ist, reichen oft wenige Ernährungsfehler, geistige Überarbeitung, viel Grübeln und der Körper gerät in eine pathogene Feuchtigkeit. Es sind die stark befeuchtenden Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch, fettige Speisen und Zubereitungsarten, Alkohol, abkühlende Gerichte wie kaltes Essen und Trinken, Rohkost, Südfrüchte, die eine ohnehin schon schwache Milz noch weiter schwächen und ihre Aufgabe, Aufbau und Verteilung des Qi im Körper zu gewährleisten, hemmen.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU YANG-MANGEL

Qi-Mangel setzt sich also von der Milz in die Lunge fort und macht sich nicht nur im Mangel an Energie, sondern mit der Zeit auch im Mangel an Wärme bemerkbar. Kalte Hände, kalte Füße, kalter Po, kalter Bauchnabel und damit verbunden Erkältungen und Blasenentzündungen sind keine Seltenheit. Nichts essen, was weiter abkühlt und befeuchtet. Lang geköchelte Suppen, warmes Frühstück mit Brei wie Haferflocken, drei warme Mahlzeiten am Tag, wärmende, aber nicht erhaltende Gewürze verwenden.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU YIN-MANGEL

Wenn auch der Yang-Mangel dominiert, auch Yin ist reduziert, wenn zu wenig Qi da ist. Man erkennt Yin-Mangel an Längsrissen in der Zunge. Yin steht für die Nacht, das Ausruhen, den Schlaf. Auch durch viel Stress, Druck, spätes Schlafengehen, viel Scharfes essen, zu wenig essen, zu trocken essen entsteht Yin-Mangel. Er äußert sich in Trockenheit (trockene Haut, trockene Schleimhäute, trockener Stuhl, trockene Lippen), durch die Trockenheit kippt die Kälte in eine Hitze mit Hitzewallungen, roten Flecken im Gesicht, Nachtschweiß, Neigung

zu Entzündungen im Körper, innerer Unruhe (angespannte Nerven, Schlafstörungen, Nervosität) und Substanzmangel (schlechte Zähne, Osteoporose, Haarausfall, brüchige Nägel). Besonders wichtig sind zum Ausgleich gedämpftes Gemüse, Eintöpfe, Gemüsesuppen, sauciges Essen, Breie mit Kompotten, weniger scharf Gebratenes, weniger austrocknendes Salz, weniger Brotmahlzeiten. Und natürlich weniger Stress, mehr Entspannung, Schlaf vor Mitternacht.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU BLUTMANGEL

Qi und Blut hängen ganz eng zusammen. Die Lunge leitet das Qi in die Blutgefäße, wo es das Blut bewegt. Das Blut folgt dem Qi, beide fließen gemeinsam durch die Gefäße. Das Blut ist „die Mutter des Qi“, nährt das Qi und lässt es erst harmonisch fließen. Andererseits verklumpt das Blut ohne die bewegende Kraft des Qi oder wenn das Qi stagniert.

Klassische Symptome eines Blut-Mangels nach der TCM sind ein blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftes Träumen, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich insbesondere durch Beeinträchtigung des Sehens, weiters in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnen-scheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag. Blutmangel hat neben Qi-Mangel noch weitere Ursachen: Eine schwache Konstitution oder eine chronische Erkrankung, starker Blutverlust, schlechte Ernährung, Schlafmangel, Nachtarbeit, Überarbeitung, viele Stunden vor dem Bildschirm, psychische Dauerbelastung und starkes Schwitzen. Es kann sich ein Leber-Blut Mangel oder ein Herz-Blut Mangel manifestieren.



ASTRAGALUS

WURZEL MIT VIELEN FÄHIGKEITEN

Der *Astragalus membranaceus* zählt wohl zu den erstaunlichsten Pflanzen der Welt. Er ist eine Kraftbombe, ein Lebenselixier allererster Güte. Seine Regenerationskraft ist in China legendär, wenn er auch meist zusammen mit weiteren Pflanzen, deren Wirkung er verstärken kann, Verwendung findet. Ob bei Allergien, Leber- und Nierenleiden, Immun- oder Nervenschwäche, Blutmangel oder Diabetes – die auch im Westen geschätzte Wurzel bringt die Lebensgeister wieder zurück.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursprünglich stammte der *Astragalus* aus der Mongolei und aus Nordchina. Unter den 3000 Arten sticht der *Astragalus membranaceus* heraus, der zu den Top-Qi-Pflanzen der TCM zählt. Doch auch im deutschsprachigen Europa ist der Tragant oder Bocksdorn, wie er hier genannt wird, eine zumindest bereits seit dem Mittelalter begehrte und schon von der hl. Hildegard von Bingen geschätzte Pflanze.

FÜR DAS ROTE UND WEISSE BLUTBILD

Der *Astragalus* ist auch im Westen als blut- aufbauend geschätzt. Er verbessert das weiße und das rote Blutbild, hilft also bei Leukopenie und bei Anämie. Er ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche und Kurzatmigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang, da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen.

ERHÖHT DIE STAMMZELLEN

Er stimuliert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen – eine schier geniale Eigenschaft, denn obwohl sich die kleine Anzahl adulter Stammzellen äußerlich kaum von anderen Zellen unterscheidet, bieten Stammzellen unglaubliches Potential zur Regeneration, da sie sich ein Menschenleben lang teilen und unterschiedliche Zellen erzeugen können.

AKTIVIERT DAS IMMUNSYSTEM

Der *Astragalus* stimuliert das Immunsystem, erhöht die Antikörperproduktion und die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der bei Infektionen wichtigen T-Zellen sowie der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art oder schlecht heilenden Wunden. Sogar bei Krebs ist er durch seine Immunwirkung ein hervorragender Begleiter. Er wirkt regelmäßig angewendet sogar vorbeugend gegen Krebs, was u.a. seinem hohen Selengehalt zugeschrieben wird. Er lindert die Nebenwirkungen von Strahlentherapie und Chemotherapie, etwa die damit verbundene Schädigung des weißen Blutbilds. Seine Anregung von T-Zellen ist nicht nur gegen Infektionen interessant, sondern auch während einer Chemotherapie. Bei Platin-haltiger Chemotherapie bei Nichtkleinzelligem Bronchialkarzinom haben klinische Studien eine verstärkte Wirksamkeit durch *Astragalus* gezeigt.

HILFT BEI ALLERGIEN

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem

aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme.

BESSERT LEBER- UND NIERENLEIDEN

Die TCM verwendet den *Astragalus* zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Bei Nierenleiden bremst er den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Schäden bei Nierenentzündung und wirkt nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung. Er ist zwar nicht für sich alleine „das“ durchschlagende Leber- und Nierenheilmittel, hat aber im Rahmen weiterer Maßnahmen durchaus seine Bedeutung.

UNTERSTÜTZT DIABETIKER

Er ist eine ausgesprochene Diabetes-Pflanze, reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität bei übergewichtigen Diabetikern, indem er das Hormon Adiponektin erhöht. Es gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Übergewichtige Diabetiker produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind, während schlanke Diabetiker mit leeren Fettzellen automatisch mehr Adiponektin produzieren. Der *Astragalus* unterstützt auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden.

POSITIV FÜR HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

Adiponektin wirkt sich außerdem schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose und bei Herzerkrankungen aus, weshalb der *Astragalus* auch dafür gut einsetzbar ist. Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Atherosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Er ist auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden.

SCHÜTZT DIE NERVEN UND LINDERT STRESS

Astragalus schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen, verringert die Schä-

den durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Bei Parkinson wirkt er erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn, regeneriert Nervenschäden, etwa des Ischias- oder Trigeminusnervs, wirkt Angst lösend und Depression mildernd. Er reduziert die erschöpfenden Ausschüttungen von Stresshormonen und erhöht die Stressresistenz des Körpers. Das hat ausgleichende Wirkungen auf viele Systeme und wirkt sich auch auf die Nerven aus.

VERJÜNGEND UND LEBENSVERLÄNGERND

Der *Astragalus* richtet sich schon allein wegen seiner regenerativen und ungemein stärkenden, aufbauenden Kräfte gegen den



normalen Alterungsprozess der Zellen und gegen beschleunigte Alterung durch oxidativen Stress. Dieser Schutz kann eine Rolle etwa bei der Vorbeugung von Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen oder auch nur kosmetisches Potential haben. Etwa indem der *Astragalus* die Haut vor Alterung durch UV-Strahlung bewahrt. Außerdem sind seine Astragaloside begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle auswirkt.

BEWÄHRT BEI PSORIASIS

Der *Astragalus* wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und die Läsionen viel schneller verblasen.

GEGEN ORGANSENKUNGEN

Seine Milz-Qi-stärkende Wirkung zeigt sich im Bindegewebe, was bei den unterschiedlichen

Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der *Astragalus* ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält.

HÄLT ZECKEN FERN

Der *Astragalus* verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Außerdem wirkt er effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke, unterstützt das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren. Er ist vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert, hat aber auch begleitend bei Borreliose (zusammen mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*) immunstärkende Bedeutung.

LEGALES DOPINGMITTEL FÜR SPORTLER

Sportler profitieren sehr von der Stärkung durch *Astragalus*, was auch verständlich ist, da mehr Qi und Yang zu haben, auch mehr Kraft und Ausdauer bedeuten.

GENIALE KOMBINATION MIT GOJI BEERE

In der TCM wird der *Astragalus*, der auch ein Wirkverstärker ist, mit weiteren Qi- und Blut aufbauenden Natursubstanzen verwendet, wie der *Goji Beere*. Sie stärkt das Immunsystem, reguliert Blutdruck und Blutzuckerspiegel, senkt Cholesterin und wirkt insgesamt aufbauend. In der TCM gilt sie als Besonderheit, da sie die Nierenessenz, das vorgeburtlich angelegte Qi, anhebt (wie man das auch vom *Cordyceps Pilz* her kennt). Sie nährt das Leberblut und das Leber- und Nieren-Yin und stärkt damit Leber und Nieren, beeinflusst auch positiv, was damit zusammenhängt, wie Ergrauen der Haare oder Gelenkschmerzen. Sie lindert Schlafprobleme und regt die Kollagenproduktion an. Sie be-

feuchtet die Augen, unterstützt sie bei Überlastung und erhält die Sehkraft. In China, wo Goji Beeren alltäglich genossen werden, sind über 80 Jährige, die keine Brille benötigen, keine Seltenheit.

...UND MIT DER ANGELICA SINENSIS

Die chinesische Engelwurz ist ein weiteres Stärkungsmittel mit der Fähigkeit zum Qi- und Blut-Aufbau. Die scharfe Wurzel ist Bestandteil vieler Kraftsuppen, nährt, befeuchtet – etwa bei trockenem Darm, der zu Verstopfung neigt. Sie bewegt und harmonisiert das Blut und zerstreut Kälte, beispielsweise bei kalten Händen und Füßen. Sie ist deshalb bewährt bei Leberblutmangel mit trockenen Augen, verschwommenem Sehen, Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit, Schwindel, niedrigem Blutdruck, chronischer Müdigkeit, Neigung zu Sehnenscheidenhautentzündung, Krämpfen, hartem Muskeltonus, unruhigem Schlaf, dünnen Nerven und Nervosität sowie bei Herzblutmangel mit Herzklopfen, Unruhe und Schreckhaftigkeit. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten. Sie ist für Frauen bei Problemen mit und während der Menstruation geeignet, reguliert sie, vitalisiert aber auch und erhält den Glanz von Augen, Haut, Nägeln und Haaren. Die Angelika wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, kreislauffördernd, cholesterinsenkend, immunstimulierend, leberschüt-



zend und verbessert Blutfluss und Atmung. Die Kombination von *Astragalus*, *Goji Beere* und *Angelica sinensis* ist ein Kraftpaket, das man deutlich spürt. Wer wieder fit werden möchte, wird an dieser Mischung kaum vorbeikommen! ✨

DER ÄRGER MIT DEN GALLENSTEINEN

Frauen erkranken häufiger daran als Männer. Gallensteine entstehen durch auskristallisierte Bestandteile der Gallenflüssigkeit in der Gallenblase oder im Gallengang, begünstigt durch falsche Ernährung, familiäre Veranlagung, Übergewicht, Diabetes Typ II und Insulinresistenz. Je nach Lage und Größe können Gallensteine Schmerzen auslösen bis hin zu heftigen Gallenkoliken. Lesen Sie, wie man Gallensteine verhindern bzw. auch auflösen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Alles kann ganz harmlos beginnen. Ein wenig Druckgefühl im rechten Oberbauch, ein „Zwicken“ unter dem rechten Rippenbogen hie und da sind erste Anzeichen. Auch Kreuzschmerzen können auftreten. Später kann es heftiger werden. Bei einem großen Gallenstein etwa kann zum Druckgefühl ein flaes Gefühl im Magen und ein Ziehen in der Lebergegend kommen, das ausstrahlt bis zum Schulterblatt und zu Erbrechen innerhalb der nächsten paar Stunden führt. Neben großen Steinen gibt es auch noch kleine Steinchen (Gries), die eine Gallenblasenentzündung oder eine Gallenkolik auslösen können, wenn sie den Gallengang verlegen. Wenn man rechtzeitig gegensteuert, wird alles gut werden. Aber es kann in der Folge auch zu Komplikationen kommen, eine Bauchspeicheldrüsenentzündung entstehen oder eine Verletzung der Gallenblasenwand mit austretender Gallenflüssigkeit, Bauchfellentzündung und sogar Gallenblasen- oder Gallengangkrebs. Darum wird häufig zur Operation geraten. Andererseits wird auch zu früh und schon bei Frauen um die 30 ohne größere Beschwerden operiert, was wohl auch nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann.

DIE URSACHEN - FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN

Ein Viertel aller Menschen über 50 Jahre hat Gallensteine, meist in der Gallenblase und sehr oft unbemerkt, weil sie keine Beschwer-

den verursachen. Frauen haben ein doppelt bis vierfach so hohes Risiko Gallensteine zu entwickeln wie Männer. Das kann durch Östrogene mitbedingt sein, die die Bildung von Gallensäuren unterdrücken. Schwangerschaft und Antibabypille aber auch das Krebsmedikament Tamoxifen und weitere Medikamente erhöhen ebenfalls die Gefahr für die

Bildung von Gallensteinen. Übergewicht spielt eine große Rolle, genauso wie Diabetes Typ II und die Verfügbarkeit von Ballaststoffen im Dünndarm, wo sie die bereits zur Ausscheidung bereiten Gallensäuren binden sollen, damit sie nicht von der Leber rückresorbiert werden müssen. Weitere Risikofaktoren sind: Eine Vorliebe für süße und fettige Speisen und viel Ärger im Alltag. Etwa durch eine „toxische“ (einengende) Beziehung, unausgesprochene, angestaute Gefühle, die buchstäblich „versteinern“, wobei die Angst, Probleme anzusprechen oder die Ohnmacht (es ändert sich ohnehin nichts), die Thematik verschlimmern. Nicht ohne Grund sagt ein deutsches Sprichwort: „Wer sein Herz ausschütten kann, dem wird die Galle nicht überlaufen“.

WORAUS BESTEHEN GALLENSTEINE?

Gallensteine können sich in der Gallenblase oder, im schlechteren Fall, im Gallengang bilden, wenn die Inhaltsstoffe der Gallenflüssigkeit stark ansteigen, eine kleine feste Masse bilden und sich immer mehr vergrößern. Gallensteine können bestehen aus

- Reinem Cholesterin
- Farbstoff Bilirubin (Calciumbilirubin)
- Gemisch aus Cholesterin und seinen Abkömmlingen, Gallensalzen, Gallenfarbstoffen und nichtorganischen Calciumsalzen
- Ausschließlich Mineralien (Calciumcarbonat)

Am häufigsten ist die Mischform, wobei erhöhtes Cholesterin in der Gallenblase eine grundlegende Rolle spielt. Es ist nicht wasserlöslich und muss in eine Lezithin-Gallensalzemulsion eingebettet sein. Wenn nun entweder die Cholesterinbildung erhöht ist oder Gallensäuren oder Lezithin vermindert sind, kommt es zur Steinbildung.

AKUTE SCHMERZEN - WAS HILFT AM BESTEN?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gibt ein „Dreamteam“ bei akuten Gallenbeschwerden. Den *Reishi Vitalpilz* und wenn das nicht ausreicht, um akute Schmerzen zu beenden, kann man den *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* nach 15 Minuten „nachschießen“. Je ein, zwei Kapseln können schon ausreichen, manche brauchen auch etwas mehr. Ideal ist es natürlich, wenn man sich dann täglich mit beiden Vitalpilzen versorgt. Ebenfalls sehr ratsam: *Kolloidales Magnesium* in der Lebergegend einreiben. Es dringt über die Haut ein und entspannt die Gallengänge sofort. Bei Männern soll Magnesium Gallensteinen vorbeugen. Vor allem hilft es Kalziumsteine aufzulösen.

NICHT IMMER GUT: DEN GALLENFLUSS ANREGEN

Täglich produziert die Leber etwa einen halben bis einen Liter konzentrierte Gallenflüssigkeit aus Gallensäure, Cholesterin, dem Farbstoff Bilirubin und Mineralien, die in der Gallenblase, die nur Reservoir für die Gallenflüssigkeit ist, zur Verfügung steht. Ab 40 wird der Gallenfluss bei vielen schon schwächer. Das beeinträchtigt die Fettverdauung. Man verträgt Fett nicht gut, hat nach dem Essen Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit und krampfartige Oberbauchbeschwerden, die Leber wird weniger gut durchgespült, wodurch Giftstoffe schlechter abtransportiert werden und es entstehen leichter Gallensteine.

Die Naturheiltherapie bemüht sich traditionell um funktionelle Störungen der Galle. Etwa sind die *Mariendistel*, die *Artischocke*, die *Löwenzahnwurzel* oder *Curcuma* empfohlen, um den Gallenfluss in Schwung zu bringen (choleretische Wirkung) und die Gallenblase gründlich zu entleeren (choleretische Wirkung), dabei sogar Gallengries loszuwerden und das Verdauungssystem insgesamt gesünder zu halten. *Mariendistel*

reduziert auch noch Cholesterin in der Galle und *Curcuma* hemmt die Bildung von Cholesterinkristallen. *Löwenzahn* enthält Cholin, das Gallensteine verhindert. Vorbeugend sind die Mittel hervorragend, auch bei Gries kann man sie noch einsetzen, doch nicht, wenn man schon einen Stein hat (Ultraschalluntersuchung). Er kann in Bewegung geraten und eine Gallenkolik auslösen. Bei Komplikationen, wie einem Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenvereiterung, schweren Leberfunktionsstörungen und schweren entzündungsbedingten Infektionen hält man sich mit Pflanzen-Empfehlungen überhaupt besser zurück.

EIN MIKROBIOM IM GALLENTRAKT?

Pflanzliche Nahrungsmittel, auch Küchenkräuter und Heilkräuter, die oft Bitterkräuter sind, fördern immer auch das Mikrobiom (Bakterienflora) im Körper. Erst 2020 ent-



deckten Wissenschaftler eine reiche Bakterienflora im Gallentrakt, den man bis dahin für steril gehalten hat. Jetzt vermutet man, dass Gallenerkrankungen wie Steinbildung sogar durch eine Gallen-Fehlbesiedelung ausgelöst werden könnten.

HILFE, EINE ENTZÜNDUNG!

Vor rund dreizehn Jahren kam an einem Freitag ein Hilferuf einer Therapeutin aus einem Krankenhaus. Ihre Gallenblase war stark angeschwollen und keine Therapie schlug an. Sie sollte operiert werden, was aber nicht möglich war aufgrund der hohen Entzündungswerte. Sie bat um Hilfe, da sie ihre Gallenblase unbedingt behalten wollte. Eine Gallenblasenentzündung tritt meist aufgrund einer Behinderung im Abfluss der Gallenflüssigkeit auf, die auf Gallensteine

zurückzuführen sind. Dadurch können Bakterien aus dem Darm die Gallenwege besiedeln. Außerdem kann die mechanische Reizung der Gallenblasenwand eine Entzündung verursachen. Ein energetischer Test ermittelte für die Frau drei hilfreiche Natursubstanzen. Es war das stark entzündungshemmende *Krillöl*, das ballaststoffreiche und entzündungshemmende *Baobab* und der entzündungshemmende, zugleich cholesterinsenkende, antivirale und antibakterielle *Grapefruitkernextrakt*. Die Patientin wollte es versuchen und begann sofort im Krankenhaus mit der Einnahme. Drei Tage später wurde eine Ultraschalluntersuchung gemacht und das Erstaunen war groß. Die Gallenblase hatte sich völlig normalisiert, die Frau konnte nach Hause gehen. Als wir sie vor einem Jahr wieder trafen, hatte sie ihre Gallenblase noch immer und nie wieder Probleme damit. Betrachten wir genauer, was sie eingenommen hatte.

KRILLÖL BEI GALLENPROBLEMEN – EIN WIDERSPRUCH?

Man liest immer wieder, dass man Fischöl bei Problemen mit der Galle eher meiden sollte, obwohl seine Omega-3-Fettsäuren an sich Gallensteinen vorbeugen, indem sie Cholesterin in der Gallenflüssigkeit reduzieren. Nun ist wohl interessant, dass im *Krillöl* die Omega-3-Fettsäuren – und das ist einzigartig unter allen Omega-3-Fettsäure-Quellen – auf Phospholipiden und auf Triglyceriden aufgebaut sind. Phospholipide sind nicht nur an sich schon ein Bestandteil der Gallenflüssigkeit, gebunden an Phospholipide werden die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls im direkten Weg, unter Umgehung der Leber und ohne dass Gallensäuren notwendig sind, direkt im Dünndarm aufgenommen. Ein großer Vorteil, wenn man wenig Gallensäuren hat! Außerdem enthält *Krillöl* relativ viel Cholin. Es sorgt dafür, dass die Fette im Körper flüssig bleiben, statt sich in Organen und Blutgefäßen abzulagern. Cholin transportiert sogar Triglyceride aus der Leber an die Stellen im Körper, an denen sie benötigt werden. Damit beugt Cholin einer Verfettung der Leber vor, entgiftet sie und verhindert Cholesterinablagerungen in Form von Gallensteinen. Krillöl ist also durchaus eine therapeutisch interessante Natursubstanz für Leber und Galle. Außerdem ist es sehr



stark entzündungshemmend, erhöht den Gehalt an Gallensäure in der Gallenflüssigkeit und senkt Triglyceride. Für die Dauernutzer von *Krillöl* lauter gute Nachrichten!

BAOBAB ODER ANDERE BALLASTSTOFFE

Ein Mangel an Ballaststoffen in der Ernährung spielt mit bei Funktionsstörungen der Leber, bei Verstopfung und potentiell auch bei der Bildung von Gallensteinen. Die bereits zur Ausscheidung bereiten Gallensäuren sollten im Dünndarm von Ballaststoffen gebunden werden, da sie sonst – beladen mit Ausscheidungsprodukten wie Giften – von der Leber rückresorbiert werden müssen und auch das Risiko von Gallensteinen erhöhen. Besonders geeignet zur Nahrungsergänzung: *Baobab* oder *Akazienfaser*.

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT LÖST GALLENSTAU

Eine Gallenblasenentzündung kann durch eine Fehlbesiedelung der Galle mit Bakterien entstehen und *Grapefruitkernextrakt* wirkt als natürliches Antibiotikum. Vor allem aber ist *Grapefruitkernextrakt* entzündungshemmend, senkt Cholesterin und wird bei Gallenstau, Gallenschwäche, Fettverdauungsstörungen, Gallenblasenentzündung und Fettleber eingesetzt.

WAS NOCH EINE ROLLE SPIELT

Übrigens schützt vegetarische Ernährung, die ballaststoffreich ist, vor Gallensteinen. Tierische Proteine, wie Casein aus Milchprodukten, erhöhen das Risiko, während Proteine aus Gemüse davor schützen. Darüber hinaus können Lebensmittelunverträglichkeiten am Entstehen von Gallensteinen mitbeteiligt sein, weil man annimmt, dass allergieauslösende Substanzen den Gallengang anschwellen lassen und den Gallenfluss beeinträchtigen. Am häufigsten sollen Eier die Symptome auslösen, gefolgt von Schweinefleisch, Zwiebeln, Geflügel, Milch, Kaffee, Zitrusfrüchten, Mais, Bohnen und Nüssen (siehe J.C. Breneman, Basics of Food Allergy).

GALLENSTEINE AUFLÖSEN

Es gibt neben der Operation die Möglichkeit, Gallensteine auf chemischem Weg aufzulösen. Die Leberreinigung mit Olivenöl

soll hingegen nicht funktionieren. *Löwenzahn* baut Steine ebenfalls ab, auch Petersilie, in Maßen verwendet, Schachtelhalm (Zinnkraut) oder Maisbarttee (die Fäden des Mais) haben diese Fähigkeit.

Auf jeden Fall sollte man Bitterkeit und Groll als Auslöser auf der psychischen Ebene bedenken, denn die Psyche wird die eigentliche Ursache sein für Energieblockaden mit späteren körperlichen Folgen. Bitterkeit und Gereiztheit sind ein großer Trigger für die Produktion von Galle. Sie muss zumindest frei fließen können, wenn man schon „Gift und Galle spuckt“. Hilfreiche Natursubstanzen sind die *Mariendistel*, die durch Erleichterung auf körperlicher Ebene auf die Psyche mitwirkt, *kolloidales Gold* oder *Rhodiola rosea*, mit der man gleich alles leichter nimmt. In der TCM zeigt sich eine schwache Gallenblase in der Schwierigkeit, Dinge umzusetzen. Während eine schwache Leber gar nicht erst die Entscheidung dazu treffen kann und in Wut, Rachewünschen, Feindseligkeit und Frustration verharrt. In der Leber sitzt die Hun-Seele, der Speicher früherer Leben, die beim Träumen aktiv ist, den Lebensplan kennt und nach Entfaltung, Kreativität, Inspiration und Umsetzung von Visionen strebt. Das kann sie aber nicht, wenn in der Leber Disharmonie herrscht, wozu der Grundstein oft schon in einer einengenden Erziehung gelegt wird. Alkohol, Stress und Bewegungsmangel schaden zusätzlich, während mäßige Bewegung im Grünen, Yoga und Qi Gong, schöne Gespräche, harmonische Erlebnisse und ein Zu-Sich-Selbst-Zurückfinden Balsam für die Leber sind.

LANGFRISTIG VORBEUGEN

Dass es zu Gallensteinen kommt, führt die TCM auf feuchte Hitze zurück, seltener auf Feuchtigkeit und Kälte, die hauptsächlich ernährungsbedingt sind. Viel Fleisch, Alkohol, scharfe Gewürze, Zucker, Milchprodukte, Weizen, Stress, Schlafmangel und viel Kaffee führen nahezu zwingend in die feuchte Hitze, erkennbar an gelbem Zungenbelag und sehr feuchter Zunge. Der *Coriolus Vitalpilz* hilft gegen die Feuchtigkeit und *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gegen die Hitze. Andrographis wirkt sogar direkt gegen die feuchte Hitze und ist dafür bekannt, Gallensteine zu verhindern. Der einfachste Weg vorzubeugen: Eine Kur zweimal jährlich mit *Baikal Helmkraut und Andrographis* über zwei, drei Monate im Frühjahr und im Herbst und dazu die auch psychisch stabilisierende *Mariendistel*. ✍



RETTEN OMEGA-3-FETTSÄUREN VOR DEM VERGESSEN?



Entwicklung, Struktur, Funktion und Durchblutung unseres Gehirns sind von Omega-3-Fettsäuren abhängig. Und das so maßgeblich, dass sie das Risiko für Alzheimer und Demenz deutlich reduzieren und eine ausreichende Versorgung sogar für Stimmung, Persönlichkeit und Bewusstsein ausschlaggebend ist.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

BAUSTOFF FÜR DIE ZELLMEMBRAN

Bevor wir uns den Nutzen der Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn genauer ansehen, ein paar Bemerkungen über ihre Rolle als grundlegender Baustoff für unsere Zellmembranen. Der Körper bildet jede Sekunde mehrere Millionen neuer Zellen, die mit einer stabilen, gut schützenden, aber auch möglichst durchlässigen Zellmembran ausgestattet werden müssen. Dafür verwendet er Phospholipide, in die er Fettsäuren einbaut. Beides sollte er aus der Nahrung gewinnen. Stehen dafür viele Omega-6 Fettsäuren wie im Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl enthalten, viele gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten oder sogar Transfettsäuren aus Frittiertem oder Palmöl zur Verfügung, dann werden die

neuen Zellmembranen tendenziell starrer ausfallen und folglich wird auch die Zellversorgung durch die schlechtere Durchlässigkeit erschwert. Omega-3-Fettsäuren hingegen machen genau das Gegenteil. Sie halten die Zellmembranen flexibel und durchlässig. In unserer Nahrung sind sie aber eher rar, eigentlich nur in Kaltwasserfischen in nennenswerten Mengen enthalten und minimal in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl oder Hanföl, deren pflanzliches Omega-3 nur zu einem Bruchteil in die besonders wirksamen EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) umgewandelt werden können. Beim Erhitzen werden Omega-3-Fettsäuren schnell zerstört, was natürlich auch für die wertvollen Omega-3-Fettsäuren im Fisch gilt. Darum wird so viel über *Krillöl*-, Fischöl- und *Mikroalgenöl*-Präparate mit ihren wertvollen EPA und DHA gesprochen. Sie decken ersatzweise den Bedarf ab und erhöhen die Flexibilität der Zellmembranen und deren Durchlässigkeit für Nährstoffe, Wasserstoff und Sauerstoff. Dadurch verbessert sich der Zellstoffwechsel insgesamt, die Zellen „funktionieren“ besser – auch die Nervenzellen im Gehirn.

Mit *Krillöl* als Omega-3-Fettsäuren-Quelle kommt man sogar noch ein Stück weiter. Seine Omega-3-Fettsäuren sind – das ist einmalig und gilt ausschließlich für *Krillöl* – an Phospholipide gebunden. *Krillöl* liefert also bereits den Baustoff, aus denen unsere Zellmembranen hauptsächlich bestehen. Vor allem die

Membranen der Gehirnzellen sind die phospholipidreichsten im ganzen Körper. Und da Phospholipide bevorzugt in einem direkten Aufnahmeweg – unabhängig von der üblichen Fettverdauung in der Leber – aufgenommen werden, gilt dasselbe auch für die daran gebundenen Omega-3-Fettsäuren. Deshalb wirken schon kleine Mengen *Krillöl* und stehen schnell zur Verfügung.

GEHIRNZELLEN JUNG HALTEN

Ob wir vergesslich, geistig abgestumpft und unkonzentriert sind, hängt vom Zustand unserer Gehirnzellen ab, davon, wie gut sie ihre Funktionen erfüllen, also letztlich auch von ihrer Zellmembran und ihrem Zellstoffwechsel. Das ist aber noch nicht alles. Oxidationsprozesse sorgen für Alterung und

Omega-3-Fettsäuren sind nicht alles. Richtig, aber sie werden bei der Frage nach lebenswichtigen Nährstoffen für Gehirn und Nervensystem gleich ganz am Anfang genannt. Dabei sind sie dafür gar nicht so bekannt wie für ihre Rolle als Entzündungshemmer. Mehr als 16.000 Studien belegen ihre positiven und gesundheitsfördernden Wirkungen. Sie beugen Entzündungsgeschehen vor bzw. lindern sie deutlich, was auch anhand der Senkung des C-reaktiven Proteins (CRP-Wert, wichtigster Messwert für eine Entzündung) im Blut sichtbar wird. Rund 50 Prozent der Herzinfarkte, Entzündungen in den Gelenken wie etwa Rheuma und Arthritis, entzündliche Darmerkrankungen, Asthma, Schuppenflechte, Neurodermitis und vieles mehr lassen sich mit Omega-3-Fettsäuren beeinflussen. Bei den auf das Gehirn bezogenen Entzündungsgeschehen, zu denen ADHS (Hyperaktivität), Alzheimer oder Demenz gehören, ist das nicht anders.

Zerstörung und sollten an der Zellmembran der Gehirnzellen möglichst keine große Rolle spielen. Das Innere der Zelle mit seinem Erbgut sollte vor Oxidation stets gut geschützt sein. Dazu braucht es Antioxidantien, die sich in der Zellmembran der Nervenzellen mitanreichern können. *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* erfahren durch den Zusatz von Astaxanthin, ein gehirngängiges Antioxidans aus Algen, eine enorme Aufwertung. Omega-3-Fettsäuren sind nämlich an sich sehr anfällig für Oxidation. In oxidiert Form („ranzig“) sind sie jedoch unbrauchbar, ja sogar schädlich. Astaxanthin schützt Gehirn- und Nervenzellen nachhaltig, indem es in deren Zellmembran miteingebaut wird. Es senkt beispielsweise Phospholipid-Hydroperoxide, die ein wichtiges Anzeichen für Oxidationsprozesse bei der Alzheimer Erkrankung sind. *Krillöl* verfügt sogar noch als einzige Omega-3-Fettsäuren-Quelle über ein weiteres einzigartiges Antioxidans: Cholin. Es ist ein Schlüsselbaustein für die Herstellung des Neurotransmitters Acetylcholin, das die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen und das Gedächtnis unterstützt sowie das Risiko für Zellentartungen reduziert. Cholinmangel kann sich ab dem 40. Lebensjahr – bei Frauen verstärkt nach dem Wechsel – in Verzagtheit, Depression sowie in Verwirrtheit und Einschlafstörungen zeigen, da Gehirnsignale nicht mehr eindeutig übertragen werden. Cholin ist auch notwendig, um Homocystein – ein Auslöser von Gefäßentzündungen und weiterer Risikofaktor für Alzheimer und gefäßbedingte Demenz – zu senken. Außerdem schützt Cholin Cholesterin vor Oxidation. Wird Cholesterin „ranzig“, verklebt es und bildet zusammen mit Eiweißabfall Verkrustungen. Dadurch können Nährstoffe nicht mehr oder nicht flüssig genug in das Innere der Zelle transportiert werden und die Zelle beginnt abzusterben.

NERVEN BOTENSTOFFE BILDEN

EPA und DHA sind außerdem an der Bildung von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin beteiligt und regulieren die Signalübertragung. Dadurch



abgebaut wird. Bestehen die Myelinscheiden der Nervenzellen nicht zu stets 30 Prozent aus DHA, sinken Aktionspotential der Nervenzellen und Anzahl der Synapsen, worunter die Kommunikation der rund 86 Milliarden Nervenzellen im Gehirn leidet, die für kleinste Handlungen oder Emotionen zusammenarbeiten müssen.

DHA HÄLT DEN BLUTFLUSS IN SCHWUNG

Das Gehirn hat einen hohen Energiebedarf und nur wenig Möglichkeit zur Energiespeicherung. Daher sind ein guter Blutfluss im Gehirn und ein gutes Reaktionsvermögen der

Blutgefäße im Gehirn ganz entscheidend, wie man bei Erkrankungen wie Atherosklerose, Schlaganfall und gefäßbedingter Demenz deutlich sieht. Auch da hat DHA viel zu bieten: Eine verbesserte Versorgung mit DHA führt zu einer verbesserten Durchlässigkeit von Zellmembranen und einer optimaleren Gehirndurchblutung v. a. der Großhirnrinde und des Thalamus – beides Hirnregionen, wo neben komplexem Denken auch Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsbildung stattfinden. Neueste Untersuchungen deuten übrigens darauf hin, dass es im Rahmen der Alzheimer-Entstehung zu einer Reduktion des Blutflusses in eben diesen Hirnregionen kommt.

DREI GUTE GRÜNDE, DEM GEHIRN DHA ZU GEBEN

Aber es kommt noch besser. DHA ist sogar der wohl wichtigste Baustoff für das Gehirn überhaupt. Die Nervenzelle ist von dieser Omega-3-Fettsäure nahezu abhängig. Es ist wichtig, dass Schwangere gut damit versorgt sind, denn DHA beginnt sich bereits im letzten Schwangerschaftsdrittel im Gehirn des Ungeborenen anzureichern. Dieser Prozess setzt sich innerhalb der ersten zwei Lebensjahre weiter fort und beeinflusst die gesunde Entwicklung von Gehirn, Nerven und Sehkraft maßgeblich. Muttermilch ist – bei guter Versorgung der Mutter – sehr reich an Omega-3-Fettsäuren. Die Verfügbarkeit von DHA wird jedoch das ganze Leben lang bis ins hohe Alter eine Rolle spielen. Ein Mangel an DHA in der Ernährung führt unweigerlich dazu, dass DHA aus dem Hirngewebe

werden die Vernetzung im Gehirn, Wohlbefinden und Antrieb sowie grundlegende Prozesse wie Gedächtnis, Kognition, Emotionen, Schlafrhythmus, Schmerzempfinden und Sexualverhalten entscheidend beeinflusst. Sinkt die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren, leidet die Stimmung, die Emotionen sind weniger gut kontrollierbar, der Schlaf ist schlechter, Schmerzen werden stärker wahrgenommen, Lustlosigkeit macht sich breit, man kann sich weniger gut konzentrieren und das Gedächtnis lässt nach. Das sind schon tiefe Eingriffe in die Befindlichkeit.

DHA BIETET GEHIRN- NERVEN SCHUTZ

Alzheimer-Patienten sollten durch Einnahme hochwertiger Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* ihre erniedrigten DHA-Konzentrationen im Gehirn anheben. Warum? Weil aus DHA das Neuroprotectin D1 gebildet und damit das Voranschreiten der Erkrankung verlangsamt wird. Es schützt Nervenzellen, indem es Entzündungen und Zellabbau entgegenwirkt und die Widerstandskraft gegenüber oxidativem Stress verbessert. Außerdem reduziert es die Bildung der β -Amyloide, die Bestandteil der gefürchteten Ablagerungen im Gehirn (senile Plaques) und zusammen mit einigen weiteren Faktoren Hauptursache für Alzheimer und andere Demenz-Erkrankungen sind. 



HALLUX VAGUS UND

MAGNESIUM- MANGEL

Er schaut nicht schön aus, kann weh tun und macht eventuell Probleme beim Gehen. Der Hallux vagus oder Ballenzeh ist ein sehr häufiges Problem ab Mitte Vierzig. Die Ursachen sind schulmedizinisch klar. Und doch kann auch Magnesiummangel eine Rolle spielen, wie die Erfahrung zeigt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Soll ich ihn operieren lassen oder geht mein Hallux auch durch andere Maßnahmen wieder weg? Diese Frage stellt so manche Frau, deren großer Zeh sich nach innen neigt, während der Vorderfuß verbreitert ist und eine unschöne, oft schmerzhafte Ausbuchtung sichtbar werden lässt. Fast immer tritt der Hallux als Folge eines Spreizfußes auf. Tatsächlich sind Frauen von einem Hallux viel häufiger betroffen als Männer. Zu enge Schuhe, hohe Absätze und schwaches Bindegewebe tragen zur Fehlstellung bei. Gehen auf hartem Untergrund, zu wenig barfuß gehen und die Bindegewebsschwäche lassen das Fußgewölbe des Vorderfußes einsinken und führen so zum Spreizfuß. Häufig kom-

men dann noch Krallen- oder Hammerzehen hinzu, die sich zusätzlich ausbilden. Durch die Schiefstellung kann sich eine Arthrose entwickeln. Um die Lage zu verbessern, gibt es sogenannte Hallux-Schienen, Einlagen und Physiotherapie, die im Anfangsstadium recht gut funktionieren. Später wird meist ein Eingriff empfohlen, wobei bei einem Voranschreiten des Hallux auch die Operation komplizierter und der Heilungsverlauf schwieriger wird.

EIN MAGNESIUM- MANGEL-SYNDROM?

Aber was, wenn der Hallux eigentlich eine noch tiefere Ursache hat, nämlich Magnesiummangel? Kann ein fehlender Mineralstoff eine solche Deformation überhaupt hervorrufen? Gleich ein „Syndrom“ daraus zu machen, klingt auf jeden Fall verwegen. Aber tatsächlich zeigt die Praxis, dass intensive, kombinierte Magnesiumzufuhr – als Magnesiumchlorid-Fußbäder, als Einreibung mit *kolloidalem Magnesiumöl*, als Magnesiumeinnahme – einen Hallux so wie auch sehr viele weitere alltägliche Symptome lindern und auch stoppen kann. Magnesiummangel ist meist bedingt durch höheren Verbrauch infolge von Stress und durch zu geringe Versorgung mit dem Mineralstoff über die Ernährung. Er beeinträchtigt die Beweglichkeit des Gewebes.

Anspannung gewinnt die Oberhand, während Entspannung nicht mehr ausreichend möglich ist. Die Fußmuskulatur „verzieht“ sich.

WEITERE ANZEICHEN FÜR MAGNESIUMMANGEL

Aber das tritt nicht gleich nach wenigen Wochen Magnesiummangel auf. Die Betroffenen haben bereits jahrelang weitere Anzeichen für Magnesiummangel: Sie schlafen schlecht ein oder durch, fühlen sich beim Aufwachen nicht regeneriert, sie neigen zu Zittern, Zuckungen, Krämpfen (auch im Magen, Darm, Unterleib), schmalen Lippen, Schmerzen vom Gesäß abwärts (ähnlich dem Ischiasschmerz), sind ständig angespannt und unausgeglichen. Kommen nächtliche Wadenkrämpfe hinzu, ist das schon ein Hinweis auf weit fortgeschrittenen Magnesiummangel, auf den bald Herzrhythmusstörungen oder Herzschmerzen folgen können. So gesehen, ist Magnesiummangel oft wirklich umfassend, ein Syndrom eben. Sehr bewährt hat sich das Einreiben der Füße mit ein paar Tropfen *kolloidalem Magnesiumöl* zweimal täglich und für einen längeren Zeitraum. Zusätzlich ist es günstig, Magnesium einzunehmen, mindestens ein halbes Jahr, um tiefgreifende Magnesium-Defizite auszugleichen. J



ALLERGIE? JETZT SCHON VORBEUGEN!

Wer nicht gerade auf die ganzjährig aktive Hausstaubmilbe, Tierhaare, Schimmelpilze oder Lebensmittel allergisch ist, kann zumindest im Winter aufatmen. Doch mit dem Frühling kommt auch der nächste Pollenflug und damit sind der lästige Heuschnupfen, die juckenden Augen, der Nesselausschlag oder das Asthma wieder da. Dagegen können Natursubstanzen helfen, doch einige brauchen eine gewisse Vorlaufzeit.



Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Heuschnupfen ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut bzw. der Bindehaut, ausgelöst durch Pollen oder Staub, auf die die Person allergisch ist. Welche Pollen das sind, ist individuell unterschiedlich. Im Frühjahr sind es die Strauch- und Baumpollen, etwa die Hasel oder die Birke, später Gräser- oder manche Beikrautpollen, dann der Beifuß (Ambrosia), die die Beschwerden hervorrufen können. Werden diese Allergene eingeatmet, kann ein darauf sensibilisiertes Immunsystem mit der Produktion des Allergieantikörpers Immunglobulin E (IgE) reagieren, das sich an bestimmte weiße Blutkörperchen, die Mastzellen und Basophile, bindet, die wiederum Histamin und andere allergievermittelnde Mediatoren freisetzen. Übermäßige Schleimbildung, Schwellungen, Ausschlag und Juckreiz sind die Folgen, in leichter Form oder auch in schwerer. Wie schwer, das kann man teilweise selbst beeinflussen, indem man Pollen so gut es geht aus dem Weg geht oder auch, indem man frühzeitig mit unterstützenden Maßnahmen eingreift.

RECHTZEITIG IM FRÜHJAHR VORSORGEN

Mehrere Natursubstanzen haben sich dafür besonders bewährt. Sie balancieren das entgleiste Immunsystem, doch das braucht seine Zeit. Man sollte früh und noch vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme beginnen. Hervorragend geeignet sind dafür der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill* oder der *Maitake Vitalpilz*. Sie sind gleichwertig effektiv und doch reagiert der eine besser auf den einen, der andere besser auf den anderen. Womit man am besten zum Ziel kommt, wird von Therapeuten energetisch ausgetestet. Die Vitalpilze bremsen auch die Histaminfreisetzung, also das akute Allergiegesehen. Das haben schon viele festgestellt, die mit dem Reishi oder dem Agaricus Vitalpilz die Allergiesymptome relativ schnell lindern konnten. Für die Immunbalance brauchen Vitalpilze allerdings länger. Wie lange, ist individuell unterschiedlich und reicht von einem halben Jahr bis etwa vier Wochen.

WENN DIE CORTISOLPRODUKTION ERSCHÖPFT IST

Seltener wird in Zusammenhang mit Allergien der *Cordyceps Vitalpilz* genannt. Es gibt aber Therapeuten, die gerade auf die-

sen Vitalpilz schwören. Neben der balancierenden Wirkung auf das Immunsystem, unterstützt er auch noch die Cortisolproduktion. Cortisol ist das körpereigene Pendant zu Cortison, das künstlich hergestellt und bei Allergien zur Unterbrechung der allergischen Reaktion eingesetzt wird. Vor allem Stressgeplagte, die nach Phasen heftiger Cortisolausschüttung oft nicht mehr genügend körpereigenes, entzündungshemmendes Cortisol in den geschwächten Nebennieren produzieren können, profitieren vom *Cordyceps*. Auch er braucht aber eine Vorlaufzeit von einigen Wochen.

BAIKAL HELMKRAUT BEI ALLERGIE UND ZU VIEL HITZE

Die Mischung *Baikal Helmkraut mit Andrographis* kann bei Allergien helfen, bei der vorwiegend Hitze (Entzündung, Rötung) im Spiel ist, etwa bei allergischen, entzündlichen Hauterscheinungen wie Ekzemen und auch bei Neurodermitis. *Baikal Helmkraut* enthält antientzündliche Wirkstoffe, die auch antiallergisch und beruhigend wirken und den Drang, bei Juckreiz zu kratzen, dämpfen. Es soll aber auch die Atemwege vor dem Kontakt mit Pollen schützen, das Immunsystem stärken und wie ein Antihistaminikum wirken. Das heißt, körpereigenes Histamin, das im Zuge der allergischen Reaktion freigesetzt wird, wird unterdrückt. *Andrographis paniculata* soll ebenfalls sehr positive Auswirkungen bei Allergien haben, etwa unangemessene Allergiereaktionen auf Mastzellen im Gewebe verhindern. Man kann also gespannt sein, welche Rückmeldungen zur Mischung *Baikal Helmkraut und Andrographis* einlangen werden, da sich unsere Erfahrungen in unserem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie vorerst auf antivirale und antibakterielle Wirkung beschränken, während wir mit Vitalpilzen schon seit Jahren Erfahrungen von Allergikern sammeln.

ASTRAGALUS BEI ALLERGIE UND ZUVIEL KÄLTE

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. Allerdings hilft der *Astragalus* aus Sicht der TCM in erster Linie Allergikern mit Kälte-

symptomatik, also denjenigen, deren Milz-Qi schwach ist und wo Yang konstitutionell unterstützt werden muss. Bei allen anderen ist er nicht die erste Wahl, würde in der Allergiezeit sogar noch „Öl ins Feuer gießen“, wenn ohnehin schon Hitzesymptome (Yang) vorherrschend sind. Auch wenn es für unseren Verein die erste „Allergiesaison“ mit *Astragalus* werden wird, sind die Erwartungen für Allergiker mit Kältesymptomatik, etwa erkennbar an weißem Zungenbelag, groß. *Astragalus* könnte bei ihnen noch besser wirken als Antihistaminika, die erst spät in der Entzündungskette ansetzen, indem sie Histamin nur vom Rezeptor verdrängen. Wichtig für Allergiker mit Kältesymptomatik ist außerdem: Die schwache Milzfunktion nicht noch weiter schwächen mit Süßigkeiten, Milch, Milchprodukten, Weizen oder Rohkost.

DARM UND ALLERGIEN

Wie man sieht, muss der Allergiker an vieles gleichzeitig denken. Wenn man Glück hat, reicht schon eine einzige Natursubstanz, um keine Allergiesymptome mehr zu haben. Wenn der Darm allerdings Mitursache ist, wird eine Darmsanierung notwendig sein, bevor etwas anderes wirken kann. Bei vielen Mitteleuropäern hat nicht nur die Anwendung von Antibiotika, sondern auch die moderne, ballaststoffarme Ernährungsweise zusammen mit unverträglichen Nahrungsmitteln dazu geführt, dass die wichtigen schützenden Darmbakterien nicht in ausreichender Zahl vorhanden sind oder dass die Darmschleimhaut undicht ist (Leaky-Gut-Syndrom). Das gestörte Darmmilieu und der durchlässige Darm sind recht häufig Mitursache für ein entgleistes Immunsystem. Mit dem *Hericium* und dem *Pleurotus Vitalpilz* kann man viel zum Wiederaufbau der so wichtigen Schleimhautbarriere im Darm und die schützende Darmflora tun. Eine besondere Rolle spielen dabei lösliche Ballaststoffe, wie sie in *Baobab* oder *Akazienfaser* vorkommen und zusätzlich zur gesunden Ernährung empfohlen sind. Sie gewährleisten, dass dem Organismus genügend Butyrate, kurzkettige Fettsäuren, zur Verfügung stehen. Butyrat-Mangel steht in Verbindung mit Leaky-Gut-Syndrom (löcheriger Darm). Butyrate dienen besonders denjenigen Darmbakterien als Energiequelle und Regeneration, die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben. Sie regen im Körper die Produktion so-

genannter regulatorischer T-Zellen (Tregs) an. Tregs tragen zur Aufrechterhaltung der Toleranz unseres Immunsystems gegenüber der Darmflora und damit zur bakteriellen Vielfalt im Darm bei und spielen darüber hinaus noch eine entscheidende Rolle bei der Immunantwort auf Allergene.

DIE ENTZÜNDUNGS- UND ALLERGIEBEREITSCHAFT SENKEN

Wie wäre es außerdem mit dem Senken der Entzündungs- und Allergiebereitschaft? Dafür sorgt einerseits der längere Einsatz der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM*, die entzündungshemmend wirkt und zugleich einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten produziert. *MSM* wird gern bei Entzündungen und Schmerzen im Bewegungsapparat eingenommen, wobei der positive „Nebeneffekt“ auf Allergien festgestellt werden kann. *MSM* hat sogar eine gewisse vorbeugende Wirkung in Hinblick auf Allergiesymptome, da aufgrund des Schutzfilms Allergenen die Anhaftung an der Schleimhaut erschwert wird und allein dadurch schon weniger Symptome auftreten. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren – mit *Krillöl* oder mit dem veganen *Mikroalgenöl* – hat sich in den letzten Jahren ebenfalls als sehr wirksam erwiesen, denn sie senken die Entzündungs- und Allergiebereitschaft maßgeblich. Und auch *Weihrauch* ist sehr hilfreich gegen die Entzündung bei Allergien.

SOFORTHILFE OPC

Bleibt nur noch eine Natursubstanz zu nennen: OPC! Auch diesen Weg gehen viele Allergiker schon seit Jahren. Der *Traubenkernextrakt (OPC)* hilft in der akuten Allergiezeit Allergiesymptome schnell zu reduzieren, indem die Histaminausschüttung gebremst wird. Wer OPC ohnehin schon dauerhaft zum Gefäßschutz einnimmt, genießt gleich automatisch den positiven Nebeneffekt in Bezug auf Allergiesymptome mit. ☺



In den 60er- und 70er Jahren war die Hanfpflanze Ausdruck eines neuen Lebensgefühls. Heute ist sie – frei von THC und daher garantiert nicht berauschend – Ausdruck selbstbestimmten Handelns bei Schmerzen, Spannungszuständen oder Krebs. Wenn auch noch nicht alles wissenschaftlich restlos geklärt ist: Für viele chronisch kranke Anwender ist das CBD-Öl ein Segen und wird trotz des hohen Preises nachgefragt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die CBD-Fans interessiert es wenig, ob die Cannabinoide der Hanfpflanze der EU ein Dorn im Auge sind oder nicht. Ihnen hilft es und es sind sehr schwere Leiden, die damit gelindert werden wie Krebserkrankungen, Osteoporose, Migräne, Rheuma und andere schmerzhaftes Erkrankungen. Immer wieder gibt es Bemühungen, CBD-Öl zu verbieten. Warum? Ja, das fragt man sich, enthält es doch nur jenen Teil der Cannabinoide der Hanfblüte, die garantiert nicht berauschend wirken. Doch viele pflanzliche Mittel, die erfolgreich und nebenwirkungsfrei sind, werden nicht gern gesehen... Ohne das hier weiter ausführen zu wollen – CBD-Öl gehört jedenfalls dazu.

CBD - GEGENSPIELER VON THC

Im Moment gibt es einen regelrechten Run auf CBD-Öl (Cannabidiol), das wie sein berauschender Gegenspieler THC (Tetrahydrocannabinol) aus der Hanfblüte gewonnen wird. Zusammen stellen sie die Cannabinoide, Hauptwirkstoffe der Hanfpflanze, dar. Allerdings enthält der Nutzhanf mit seinen Sorten Cannabis sativa bzw. Cannabis indica kein THC, dafür aber CBD, darf deshalb legal angebaut und verkauft werden.

CBD REGULIERT KÖRPERABLÄUFE

Doch was ist überhaupt das Besondere an Cannabinoiden? Sie sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das Körperabläufe reguliert.

SCHMERZ- UND ENTZÜNDUNGSHEMMER

CBD-Öl lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen. Es wird daher gern eingesetzt bei Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronischen Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmedikamente, hat jedoch auch keine Nebenwirkungen. Nach Nierentransplantation beispielsweise lindert CBD die Schmerzen auf schonende Weise. Außerdem ist CBD gut kombinierbar, etwa mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung.

CBD UND KREBS

In der Krebsbegleitung ist CBD-Öl vielversprechend aber nicht ausreichend erforscht, was nicht heißt, dass es nicht kleinere Studien und viele Erfahrungsberichte dazu gibt. Obwohl die Absprache mit dem Arzt bei Chemotherapie

notwendig ist, gibt es selten Einwände gegen einen gleichzeitigen Einsatz. Es hat tumorhemmende Eigenschaften, was in Studien bei Gehirntumor (Neuroblastom, Glioblastom) und Brustkrebs gezeigt wurde und bei Hauttumoren ebenfalls vermutet wird. In der Zellkultur hemmt CBD-Öl Leukämie-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebszellen. Einzelne Erfolgsberichte gibt es aber zu vielen Krebsarten, teilweise sogar



CBD-ÖL

MEHR ALS NUR EIN HYPE?

Dass es sich nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern eben auch über Cannabinoide beeinflussen lässt, eröffnet viele Anwendungsmöglichkeiten. Es reguliert das Immunsystem, speziell den Umgang mit Entzündung, Schmerzempfindung, Angst, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, Appetit, Schlaf, Körpertemperatur, Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität.

sehr gut dokumentiert. Besonders erstaunlich, wenn es das einzige verabreichte Mittel war und zwar nicht heilte, das erwarten wir nicht, aber das Leben um einige Jahre verlängerte.

CBD UND CHEMOTHERAPIE

Außerdem lindert *CBD-Öl* krebserkrankte Beschwerden wie Schmerzen und Stress. Gegen die Übelkeit als Nebenwirkung der Chemotherapie soll das berauschende THC allerdings noch besser wirken. Dafür schützt CBD vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können. CBD aktiviert außerdem ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe schneller ausscheidet. Vorsicht ist jedoch bei Abmagerung durch Krebs geboten, da die appetithemmende Wirkung des CBD kontraproduktiv sein kann. Bei Strahlentherapie kann *CBD-Öl* ebenfalls angezeigt sein. Wie eine Studie (2020) bei Glioblastom (häufigster Kopftumor im Erwachsenenalter) zeigt, kann CBD Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann. Außerdem hilft es bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut.

GEGEN ÄNGSTE UND SPANNUNGEN

CBD löst Ängste, lässt belastende Erinnerungen verblassen und reduziert posttraumatische Belastungsstörungen. Außerdem entspannt CBD, baut Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem die Angst vor Publikum zu sprechen und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Bei manchen wirkt es aber auch als Muntermacher und hilft bei Tagesmüdigkeit über die Runden. Außerdem greift es in den Hirnstoffwechsel ein, erhöht Serotonin, sorgt für ein Belohnungsgefühl und hebt damit die Stimmung – aber ganz ohne euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne abhängig zu machen wie viele Antidepressiva.

CBD kann bei Schizophrenie hilfreich sein sowie bei Psychosen helfen, vor allem, wenn sie durch Cannabis-Konsum (THC) ausgelöst wurden. Überhaupt scheint CBD dämpfend auf Sucht zu wirken, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das

berauschende THC und das CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert. Moderne Cannabis-Züchtungen für den Einsatz als Rauschmittel zeigen leider ein eklatantes Ungleichgewicht zwischen THC, das hochgezüchtet wurde und überwiegt, und CBD. Darum war Cannabis in der „Hippiezeit“ um einiges sanfter und verträglicher als heute.

ENTSPANNT BEI KRÄMPFEN UND EPILEPSIE

CBD wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle. Dadurch kann es bei Epilepsie erfolgreich sein. Allerdings nicht bei jedem Betroffenen. Mitunter wird die ganze Breite der Cannabinoide, auch das THC, benötigt. Parkinson-Patienten sprechen meist ebenfalls gut auf das krampflösende CBD an.



HOFFNUNG BEI HAUTKRANKHEITEN

Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. *CBD-Öl* wirkt entzündungshemmend, stillt Juckreiz und re-

guliert die Bildung von Hautfetten. Geforscht wird auch in Bezug auf die Frage, ob *CBD-Öl* Alterungsprozesse beeinflussen kann, mit vielversprechenden ersten Ergebnissen.

WARUM VOLLSPLEKTRUM-CBD-ÖL?

CBD-Öl sollte man nicht mit Hanföl verwechseln. *CBD-Öl* wird nur mit Hanföl verdünnt, das jedoch selbst kaum wertvolle Cannabinoide enthält. Dennoch kann das Hanföl aus dem CBD-Produkt eine angenehme, wohlriechende und wohlschmeckende „runde Sache“ machen, die man gern einnimmt. Aber nur, wenn der Hersteller geschälten Hanfsamen dafür verwendet hat, der nussig schmeckt und eine goldene Farbe hat. Die meisten Hersteller verwenden allerdings Hanföl aus ungeschältem Hanf. Dadurch ist ihr Endprodukt letztlich dunkelgrün und bitter, was allerdings kein Qualitätskriterium ist und keinen Mehrwert bringt, außer, dass es bitter schmeckt und damit Wirkung suggeriert („Eine Arznei muss bitter sein“).

Auch beim CBD selbst gibt es verschiedene Qualitäten. Wir verwenden im Verein das Breitspektrum-CBD aus traditioneller Herstellung statt nur einen CBD-Auszug (isolierte Reinsubstanz) in Trägeröl oder gar synthetisches CBD. Breitspektrum-CBD ist kein Monoprodukt, denn auch alle anderen der rund 100 weiteren in Spuren vorhandenen Cannabinoide, Terpene, Flavonoide und Vitamine der Pflanze wirken zusammen für eine optimalere Aufnahme, sanftere Wirkung und originalen Hanf-Geschmack. Das ist auch für die Verträglichkeit und für die energetische Wirkung von Bedeutung. Breitspektrum-Auszügen spricht man einen „Entourage-Effekt“ zu, d. h. sie sollen eine höhere biologische Aktivität als die isolierte Reinsubstanz haben, denn „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile.“





DER POLY- PORUS VITAL- PILZ

Er ist eine Spezialität unter den Vitalpilzen, denn er regt als eines der wenigen Naturmittel überhaupt die Lymphfähigkeit an, entwässert und senkt nierenbedingten Bluthochdruck. Er gilt sogar als eines der ältesten, natürlichen Antibiotika, verschönert das Hautbild und ist ein beachtliches Haarwuchsmittel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Polyporus umbellatus, auch Eichhase, ästiger Büschel-Porling oder Zhu Ling genannt, ist ein beliebter Medizinalpilz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er wächst auch in Europa auf Buchen und Eichen und gehört zur Familie der Porlinge. Ihre Verwendung geht weit in der Geschichte zurück. Der bekannte Ötzi-Mann, die Mumie aus dem Ötztaler Gletscher, trug schon vor 5000 Jahren zwei eng verwandte Pilze aus der Familie der Porlinge in seinem Schamanenbeutel bei sich.

ENTLASTET DIE LYMPHE

Das Lymphsystem transportiert etwa zwei Liter Gewebeflüssigkeit, die Lymphe, und verläuft parallel zum Blutkreislauf. Unsere rund 600 bis 700 Lymphknoten stellen die Verbindung der Lymphbahnen her und sind eine wichtige „Entsorgungszentrale“. Erreger und Zellreste werden dort herausgefiltert. Deshalb dient das Lymphsystem gewissermaßen als Müllabfuhr des Körpers. Funktioniert es nicht richtig, bilden sich Flüssigkeitsansammlungen. Solche Lymph-Ödeme oder Lymphstaus sind

Innere Reinigung -
Polyporus entlastet
die Lymphe

mehr als harmlose Schwellungen. Sie treten in gewissem Maße bei jeder Entzündung, die immer mit abgestorbenen Gewebeteilen und Gewebswasser einhergeht, auf. Lymphstaus spielen begleitend bei einer Menge Störungen eine Rolle – bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen, Heuschnupfen, geschwollenen Händen und Beinen, nach Entfernung eines Lymphknotens, beim Lymphödem, das asymmetrisch den Arm oder das Bein dick werden lässt, obwohl der restliche Körper schlank ist. Der *Polyporus* hilft, indem er den Lymphfluss anregt.

ENTGIFTET UND ENTSCHLACKT

Zusätzlich öffnet der *Polyporus* die Schweißdrüsen. Allein durch die ausleitende Wirkung von Giften über die Lymphbahn entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Er wird etwa bei geschwollenen Lymphknoten im Zuge von Infekten eingesetzt. Die Befreiung der Lymphbahnen von diversen Giften und

und Lunge, etwa bei Lungenemphysem und Lungenödem sowie bei Herz- und Niereninsuffizienz. Die entwässernde Wirkung beruht auf dem Inhaltsstoff Ergon, ein Gegenspieler des Aldosterons, der die Wiederaufnahme von Natrium und die Ausscheidung von Kalium hemmt. Damit hat er Entwässerungsmitteln, die zu Kaliumverlust führen, einiges voraus. Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz-, Kreislaufsystem, die Verdauung und die Muskulatur.

NATÜRLICHER BLUTDRUCKSENKER

Der *Polyporus* ist daher auch ideal bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen. Er senkt den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, der nicht höher als 80 sein soll. Häufig wird der *Polyporus* auch sehr erfolgreich mit dem *Reishi* und dem *Maitake Vitalpilz* kombiniert, wodurch sich die ausgleichende

Wirkung stärker bei Pilzinfektionen wirken. In China gilt der *Polyporus* oder *Zhu Ling*, wie er dort genannt wird, als ältestes Antibiotikum überhaupt. Er wurde schon vor 2000 Jahren im „Kompendium der Arzneimittel des frommen Bauern“ erwähnt. Der *Polyporus* wirkt immunanregend, desinfizierend und blutstillend zugleich. Etwa wurde seine Wirksamkeit gegenüber dem multiresistenten

> DER POLYPORUS BEI LIPÖDEM

Normaler Oberkörper, übermäßiges Fettgewebe an Hüften, Po und Beinen („Reiterhosen“), manchmal auch an den Armen – das Lipödem ist nicht nur ein Schönheitsproblem unter dem einige Frauen leiden. Der Lymphfluss an Beinen, Po und Oberarmen ist verlangsamt und gestaut, seine fetthaltigen Bestandteile werden in die Zellen gepresst, eingelagert und formen unschöne Dellen. Kleine Knötchen sind tastbar. Die weiche Schwellung kann Schmerzen verursachen. Sie verringert sich durch Hochlagern kaum, während ein Ödem dadurch zurückgeht. Zwischen Lederhaut und Faszien ist die Lymphflüssigkeit verfestigt. Drückt man mit dem Finger in das Ödem, bleibt im Unterschied zum Lymphödem kein Abdruck. Blaue Flecken sind häufig. Die Füße ab den Fesseln bleiben hingegen schlank, was auch den Unterschied zu Adipositas (Übergewicht) ausmacht, bei der der ganze Körper betroffen ist, auch Füße und Zehen. Das Lipödem ist eine eher moderne Erscheinung. Interessanterweise kommt es bei traditionell lebenden Völkern und vor den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts nicht vor. Die Ursache ist schulmedizinisch nicht geklärt, doch man vermutet eine genetische Ursache. In der Naturheilkunde sieht man folgende Faktoren beteiligt: Wenig Wasser trinken, Östrogenüberschuss und zu viel Wärme. Die üblichen Ursachen wie wenig Bewegung oder zu viel Essen dürften weniger Bedeutung haben, da auch schlanke, sportliche Frauen ein Lipödem entwickeln können. Beobachten lässt sich, dass ein Lipödem bevorzugt durch hormonelle Veränderungen ausgelöst wird, etwa durch Pubertät, Antibabypille, Schwangerschaft, Wechseljahre, Entfernung der Schilddrüse oder Gebärmutter. Die Ernährung spielt insofern eine Rolle, dass „säurelastige“ Ernährung reich an Fett, Milchprodukten und Kohlenhydraten die Lage verschlechtern kann. Tierisches Milcheiweiß und tierisches Fett, vor allem in Kombination, und dazu auch noch Zucker, machen die Lymphe zäh und erhöhen das Risiko, an einem Lipödem zu erkranken. Dazu kommt noch ein Überangebot an Östrogenen in Milch- und Fleischprodukten und die Antibabypille zur Verhütung. Sehr gute Erfahrungen gibt es beim Lipödem mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Bei Entzündungen kombiniert man dazu die pflanzliche Schwefelverbindung MSM, zusätzlich zu Ernährungsumstellung, völligem Verzicht auf Alkohol, Bewegung (vor allem Schwimmen), flachgestrickten (!) Kompressionsstrümpfen, Lymphdrainage, kalten Beingüssen und anderen Kneippanwendungen wie Trockenbürsten.



Abfallstoffen ist jedoch auch abseits einer Erkrankung wichtig. Man denke nur an die Farbrückstände von Tattoos, die zwangsläufig in den Lymphbahnen landen. Antibiotika und andere Medikamentenrückstände sollten ebenso ausgeleitet werden.

ENTWÄSSERT OHNE KALIUMVERLUST

Der *Polyporus* leitet Wasser, Natrium und Chlorid (Salz) aus. Er wirkt harntreibend, erhöht die Harnmenge, womit sich etwa der Harnsäurespiegel bei Gicht senken lässt, und unterstützt bei Harnverhalten. Seine entwässernde Wirkung wirkt entlastend auf Herz

und Wirkung auf den Blutdruck noch optimieren lässt. Zusammen mit Vitamin D unterstützt der *Polyporus* die Herzfunktion und entlastet den Herzmuskel. Er senkt Cholesterin und Triglyceride, allerdings gibt es andere Pilze, die in dieser Hinsicht noch wirksamer sind wie der *Maitake*, der *Shiitake* oder der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz*.

EINES DER ÄLTSTEN ANTIBIOTIKA

Porlinge haben antibiotische Wirkungen, während lamellentra-

Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauseskeim) nachgewiesen, dessen Wachstum er genauso hemmt wie das vom *Escherichia coli* Bakterium oder von Chlamydien. Gute Erfolge werden bei Seitenstrangangina verzeichnet. Auch bei Blasen- oder Nierenbeckenentzündungen (und -steinen) mit Schmerzen beim Wasserlassen sowie Blut im Harn ist er hilfreich, da seine durchspülende Wirkung ebenfalls günstig ist.

Seine antiviralen Eigenschaften kommen etwa bei Hepatitis und anderen viralen Infekten zum Tragen. Außerdem hemmt er den Malariaerreger. Durch seine Polysaccharide wirkt der *Polyporus*, wie alle Vitalpilze, auch noch ausgleichend auf das Immunsystem bzw. seine Immunantworten, die dadurch gegen Bakterien, Viren, Pilze und Tumorzellen effektiver ausfallen, ohne dass Autoimmunerkrankungen verschlechtert werden.

GUT FÜR DIE PROSTATATA UND GEGEN METASTASIERUNG BEI KREBS

Männern mit Prostatavergrößerung erleichtert er das Urinieren. Gleichzeitig bremst er die weitere Vergrößerung und wirkt sogar hemmend auf die Metastasierung von Prostatakrebs, Brust-, Lungen- und Gebärmutterhalskrebs über die Lymphbahnen. Überhaupt soll der *Polyporus* bei Tumoren günstig sein, da er die Schlagkraft der Monozyten des Immunsystems erhöht und die DNA der Krebszellen blockiert, wie anhand von Sarkoma 180 Lymphom, Blasen-, Lungen-, Leber-, Magen-, Haut-, Knochen-, Gebärmutterhals-, Darm-, Speiseröhrenkrebs und Leukämie festgestellt wurde. Der Pilz soll gleichzeitig der Abmagerung entgegen-

wirken, bei Strahlentherapie schützend auf das gesunde Gewebe wirken und gut mit Chemotherapie kombinierbar sein. Besonders bedeutend ist er aber zur Stärkung des Immunsystems und zur Entgiftung der Lymphe nach Abschluss einer Chemotherapie und bei Lymphstau nach Entfernung eines Lymphknotens.

SCHÖNE HAUT UND SCHNELLES HAARWACHSTUM

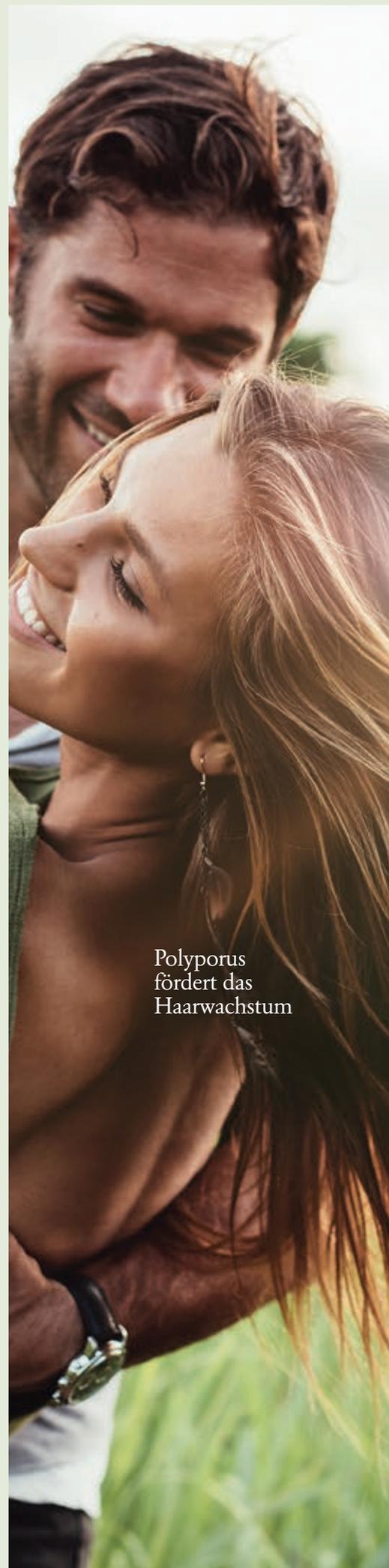
Der *Polyporus* wirkt freien Radikalen entgegen und senkt damit oxidativen Stress – eine Problematik, die mit Alterung, Verschleiß und Funktionsverlusten zusammenhängt. Vor allem profitiert die Haut. In der TCM wird der *Polyporus* gern zur Verbesserung des Hautbildes eingesetzt, bewährt sich etwa bei fetter Haut und Akne, was sich aus seiner lymphaktivierenden, schweißtreibenden und reinigenden Wirkung erklärt. Die Hautstruktur wird verbessert und allergische Erscheinungen wie Kontaktallergien, nässende Ekzeme, Neurodermitis und Rosacea können gelindert werden, überhaupt, wenn sie mit Schwellungen verbunden sind. Er wirkt darüber hinaus sensationell gegen Haarausfall, auf die Haarqualität selbst und das Haarwachstum. Der *Polyporus* lässt das Haar merkbar schneller wachsen und verlängert die Lebenszeit der Haare. Besonders bewährt hat sich bei Haarausfall die Kombination mit dem *Pleurotus Vitalpilz*.

GEHEIMTIPP ZUM ABNEHMEN UND BEI PROBLEMEN MIT DEN WEISHEITZÄHNEN

Außerdem kann der *Polyporus* den Startschuss zum Abnehmen geben, indem er als Katalysator bei Reaktionsträgheit dient. Er lockert das Muskelgewebe und ist laut TCM bei Ausfluss bei Frauen, wiederkehrenden Zysten und Durchfall aufgrund einer Feuchtigkeitsansammlung in Magen und Darm angezeigt. Der vielseitige Vitalpilz stärkt den Atmungstrakt, erweitert die Bronchien bei chronischer Bronchitis und Asthma und wird für die Lunge meist zusammen mit dem *Reishi* und dem *Cordyceps Vitalpilz* eingesetzt. Er schützt die Leber und stärkt den Magen, etwa bei Hitzschlag und Erbrechen. Außerdem soll er ein Geheimtipp bei Problemen mit den Weisheitszähnen sein! Der *Polyporus* ist hingegen langfristig nicht geeignet bei Hitze und Trockenheit im Körper, in der TCM als Yin-Schwäche bezeichnet. ♪

> POLYPORUS IN DER TIERMEDIZIN

Die Anwendung des *Polyporus* ist nicht allein auf den Menschen beschränkt. Der *Polyporus* wird bei Tieren zur Entwässerung bei Ödemen generell, bei Ödemen durch Herzschwäche, Nierenschwäche, Aszites, Blasenentzündung, Blasen- und Nierensteinen, bei Lymphstaus, zur Entgiftung, bei Ekzemen (atopisches, miliares Ekzem, Kontaktekzem, Sommer ekzem), Fellerkrankungen, Gelenkschwellungen, Lipödem, Lungenemphysem und Lungenödem, Wachstumsstörungen von Krallen, Hufen und Fell sowie bei Zysten eingesetzt.



Polyporus fördert das Haarwachstum



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.

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft

Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen. Für die **einfache Mitgliedschaft** um **20 Euro** erhalten Sie:

- Das **LEBE natürlich Magazin** 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den **Vereins-Newsletter** an Ihre Mail-Adresse
- Die **Vereins-Website natursubstanzen.com** mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen **LEBE natürlich Magazine**
- Download aller **Infoblätter** zu den Naturprodukten, Kolloiden und Monos

Für die **Premiummitgliedschaft** um **70 Euro** erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten, die laufend erweitert werden. Damit werden die bisherigen live-Schulungen ersetzt und sind bequem von zu Hause aus, sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2021

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

Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf
 BIC: RLBBAT2E034
 IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209
 Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
 „Vereinsmitgliedschaft 2021“

Vorname:	Nachname:
Straße:	Nr:
PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Tätigkeit:	
Einfache Mitgliedschaft EUR 20,- <input type="checkbox"/>	Premiummitgliedschaft EUR 70,- <input type="checkbox"/>
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	
Unterschrift:	Datum:

Dieses Formular ist einmalig bei Erstanmeldung auszufüllen, in den Folgejahren brauchen Sie nur den Mitgliedsbeitrag überweisen.

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.

GICHT-ANFALL?

WIE ERNÄHRUNG UND PSYCHE MITSPIELEN

Gicht ist eine häufige Form von Arthritis. Dabei werden Harnsäurekristalle in Gelenken, Sehnen, Nieren und anderen Geweben eingelagert. Hintergrund ist eine Stoffwechselstörung – entweder eine verstärkte Harnsäureproduktion, eine verminderte Fähigkeit zur Harnsäureausscheidung oder beides zusammen. Doch bevor man an Medikamente denkt: Es geht auch anders! Mit der richtigen Ernährung, Entlastung der Psyche sowie Hilfe aus der Welt der Natursubstanzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Schreck ist groß beim ersten Mal: Die Gelenkschmerzen kommen praktisch über Nacht und gehen meist vom ersten Gelenk des großen Zehs aus, der stark gerötet und angeschwollen ist. Auslöser der Anfälle ist eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut. Bei einem Spiegel über 6,8 mg/dl bleibt die Harnsäure nicht mehr gelöst, sondern es bilden sich Uratkristalle, die sich in Gelenken oder Nieren einlagern.

WER IST VON GICHT BETROFFEN?

Gichtanfälle sind meist kein einmaliges Ereignis, sondern leider wiederkehrend. Gicht galt früher als „Krankheit der Reichen“, da üppige Ernährung eine Rolle spielt. Anfälle treten tatsächlich gehäuft nach übermäßigem Genuss von purinhaltigen Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch und nach Alkohol auf. Beim Abbau von Purinen entsteht Harnsäure. Purine sind in allen Körperzellen und vielen Lebensmitteln enthalten. Sie sind Bestandteile der Erbsubstanz jeder Zelle und werden beim Zellabbau frei, deshalb führt auch Krebs, hämolytische Anämie oder Schuppenflechte zu einem erhöhten Umsatz von Purin.



Auch Fleisch und Fisch können Anfälle auslösen.

verdünnung durch ASS bzw. Aspirin oder hohe Dosen von Vitamin B3), durch erhöhte Milchsäure infolge Alkoholismus oder Schwangerschaftsvergiftung, erhöhte Keton säure-Konzentration bei manchen Diabetikern, Operationen, starke körperliche Beanspruchung sowie durch eine chronische Bleivergiftung.

AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Gicht-Medikamente können massive Nebenwirkungen verursachen. Deshalb sollte man nicht weiterleben wie bisher und nur einfach Pillen schlucken. Eine Ernährungsumstellung, Reduktion von Übergewicht, meiden von Alkohol (besonders Bier und Spirituosen) und Reduktion von tierischem Eiweiß sind erforderlich, wenn

man die Anfälle wieder in den Griff bekommen will. Zu den tierischen Purin-Quellen gehören insbesondere Innereien, Fleischsuppe, Fleischextrakt, Fleisch, Wurst, Fisch (Ölsardine!) und ganz besonders Meeresfrüchte. Pflanzliche Purinquellen, die jedoch nicht so stark ins Gewicht fallen wie die tierischen, sind Hülsenfrüchte, Samen (z. B. Sonnenblumenkerne) und Hefe. Vorsicht daher auch bei vegetarischen Brotaufstrichen und generell bei Suppenwürze mit Geschmacksverstärkern (Glutamat) oder Hefe. Als Alternative kann man Hildegard Suppenwürze verwenden.

Die Harnsäure wird darüber hinaus durch Fruchtzucker erhöht, wenn er nicht zusammen mit Früchten, sondern in isolierter Form in Softdrinks, Agavensirup, Ahornsirup (statt dessen Reissirup verwenden) oder in konzentrierter Form als Presssaft wie Apfelsaft oder Orangensaft konsumiert wird. Meiden sollte man außerdem Xylit (Birkenzucker) und xylithaltige Produkte, da der Zuckersubstitut den Abbau von Harnsäure hemmt. Da auch Fett diese Eigenschaft hat, sollte man fettarm kochen. Sehr viele reagieren auf Tomaten bzw. Pilzgerichte, deshalb gibt es wohl im August und September häufiger Gichtanfälle. Vitalpilze wie der *Reishi*, der *Shiitake*, der *Polyporus* oder der *Cordyceps* sind hingegen günstig bei Gicht. Vor allem der Shiitake und der Reishi sind bewährt.

Besonders günstige Nahrungsmittel bei Gicht gibt es auch: Frisch gepresste Zitrone (ins Trinkwasser!), Kirschen, Sauerkirschen, Weintrauben, Erdbeeren und Heidelbeeren.

ZUVIEL BLEI IM KÖRPER?

Ein eigenes Thema ist Blei. Bei einer Bleibela-

stung reduziert sich die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Blei ist nicht leicht ausscheidbar. Es verbleibt, wie alle Schwermetalle, lange im Körper. Bleibelastungen summieren sich im Laufe des Lebens auf, Blei aus Benzin von früher kann heute noch Schaden im Körper anrichten. Zu erhöhten Bleiwerten kann es sogar schon durch Trinken aus Bleikristallgläsern kommen. Bleierne Trinkwasserrohre in alten Häusern, Gewürze, die nicht „bio“ sind – konventionelles Curcuma bzw. Curry kann weltweit bleibelastet sein – Arbeit



Empfohlen bei Gicht: Zitrone, Kirsche, Heidelbeere

bei Flugzeugen oder in manchen Industriezweigen kann ebenfalls für Blei im Körper verantwortlich sein. Zur Ausleitung von Blei sind die langfristige Einnahme von *Reishi Vitalpilz* und – zur Unterstützung von Leber und Galle

– die *Mariendistel* sanft und bewährt.

DIE PSYCHE ALS AUSLÖSER

Der wichtigste Auslöser für einen Gichtanfall ist aber häufig die Psyche. Denn: Nur ein Drittel aller Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten bekommt auch tatsächlich einen Gichtanfall.

Vielfach geht ihm ein traumatisches Erlebnis oder eine Lebenskrise mit starker nervlicher Anspannung voran. ✍

> WELCHE NATURSUBSTANZEN BRINGEN ERLEICHTERUNG?

Natursubstanzen können auf vielfältige Weise sanft ins Geschehen eingreifen, etwa Entzündung und Entzündungsbereitschaft, Schwellung und Schmerzen reduzieren, Übersäuerung und Harnsäure ausleiten oder die Nieren stärken.

> THERAPEUTEN-TIPP: BEWÄHRTE KOMBINATION BEI GICHT

CORIOLUS VITALPILZ

Sehr bewährt, hilft meist grundlegend und anhaltend. Leitet die bei Gicht meist vorliegende Hitze aus.

TAUSENDGULDENKRAUT

Kühlend und entzündungshemmend, leitet Säuren und Giftstoffe aus.

AURICULARIA VITALPILZ

Senkt den Harnsäurespiegel und verbessert den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist. Ersetzt ASS oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können.

ALOE VERA

Fördert die Kapillardurchblutung, macht das betroffene Gewebe wieder geschmeidig.

> ENTZÜNDUNGSHEMMENDE WIRKUNG

WEIHRAUCH

Eine gute Soforthilfe! Hemmt entzündungsauslösende Leukotriene, wirkt abschwellend und schmerzreduzierend.

KRILLÖL MIT ASTAXANTHIN ODER MIKROALGENÖL MIT ASTAXANTHIN

Reduziert die körpereigene Produktion von Entzündungsstoffen wie Leukotriene, senkt die Entzündungsbereitschaft

des Gewebes, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

MSM

Reduziert die Entzündung, die Schwellung und in geringem Ausmaß die Schmerzen.

> HARNSÄURE AUSLEITENDE WIRKUNG

TRAUBENKERNEXTRAKT (OPC)

Wird sehr gelobt bei Gicht! Erhöht die Filtrationsrate sowie die Ausscheidung von Purinen, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Allerdings kann nach dem Absetzen von OPC die Gicht wiederkehren.

CURCUMIN

Steigert die Harnsäureausscheidung, entzündungshemmend.

BRENNNESSEL

Ein günstiges Naturmittel, das man nicht unterschätzen sollte. Die Brennnessel wirkt entzündungshemmend, entsäuernd und entwässernd.

TULSI TEE, INDISCHES BASILIKUM

Stärkt die Nieren und löst Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.

POLYPORUS VITALPILZ

Senkt Harnsäurewerte, spült Harnsäure aus, Alternative zu Entwässerungstabletten.

SHIITAKE VITALPILZ

Senkt den Harnsäurespiegel und unterstützt die Versorgung der Gelenksysteme, entzündungshemmende Wirkung.

REISHI VITALPILZ

Unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend. Senkt Harnsäurewerte.

AMINOSÄURE THREONIN

Leitet Harnsäure vermehrt aus. Über den Tag verteilt einnehmen und nicht

überdosieren, da Harnsäure sonst zu schnell abgebaut wird und einen Gichtanfall auslösen kann.

> UNTERSTÜTZUNG DER NIEREN

AKAZIENFASER ODER BAOBAB

Lösliche Ballaststoffe sind immer eine wichtige Entlastung bei geschwächten Nieren, da Ammoniak aus eiweißreichen Nahrungsmitteln bereits im Darm gebunden und ausgeschieden wird, statt den belastenden Weg über die Niere zu nehmen.

CORDYCEPS VITALPILZ

Verbessert die Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem, entzündungshemmend und schmerzstillend, senkt Harnsäurewerte.

> ENTSÄUERUNG

MICRO BASE BASENPULVER ODER SANGO MEERESKORALLE UND/ODER KOLLOIDALES MAGNESIUMÖL

Übersäuerung erhöht die Entzündungsbereitschaft. Entsäuerung erfolgt durch basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Magnesium hilft sogar dabei, Harnsäure über den Stuhl auszuscheiden. Auch als kolloidales Magnesiumöl äußerlich anwendbar.

VULKANMINERAL BÄDER UND -UMSCHLÄGE

Lauwarme Bäder und Umschläge mit Klinoptilolith unterstützen die Säureausleitung.

> PSYCHE

KOLLOIDALES LITHIUM ODER KOLLOIDALES GOLD

Entlastet bei Traumen und schweren Lebensphasen.



FALL- BERICHTE ZU

KOLLOIDEN

Zehn Jahre ist es nun her, seit wir in unserem Verein erstmals mit Kolloiden zu tun bekamen. Seitdem wurden eine Fülle von Fallberichten gesammelt, wovon wir hier einen kleinen Teil präsentieren möchten. Sie stammen von Therapeuten, die mit den Kolloiden arbeiten und meist mit Hilfe energetischen Austestens herausfinden, was helfen könnte. Oft werden die Kolloide in den Beispielen mit Natursubstanzen ergänzt.

Lebewesen nehmen Mineralstoffe oder Spurenelemente normalerweise als Verbindung mit der Nahrung auf und extrahieren im Verdauungsprozess den reinen Mineralstoff oder das reine Spurenelement, das nun zellgängig ist und den Körper versorgt. Verwendet man gleich ein Kolloid, das im Unterschied zu den Verbindungen keinerlei Anbindung an andere Stoffe hat, muss der Körper es nicht erst über den Verdauungsprozess aufspalten, da es ja schon in der für die Zelle verwertbaren Form vorliegt. Dadurch ist es außerdem bereits klein genug, um über die Haut einzudringen und auch auf diese Weise sofort wirken zu können (etwa Armbeugen und Gesicht besprühen). Kolloide können nicht überdosiert werden, da Überschüsse ohne Belastung ausgeschieden werden. Die Erfahrung zeigt, dass 10 bis 15 Sprühstöße meist ausreichen. Man braucht keine Toxizität zu fürchten, die immer nur bei Verbindungen eine Rolle spielen kann. Neben flüssigen Kolloiden zum Sprühen gibt es manche Stoffe auch als kolloidale Öle zum Einreiben.

ÄNGSTE, HALLUZINATIONEN, TRAURIGKEIT

Frau 89 Jahre, sieht vor dem Einschlafen Gestalten, weint im Schlaf, wacht ängstlich und weinend auf. Mit *kolloidalem Gold* ist das schlagartig vorbei.

ALS Ältere Dame mit Diagnose

ALS, wird künstlich ernährt, kann nicht sprechen, die Lebenserwartung liegt zwischen ein bis drei Jahren. Nach Ablauf dieser Zeit kommt sie ins Krankenhaus, weil sich ihr Zustand verschlechtert. Sie bekommt *kolloidale Fullerene* und daraufhin geht es bergauf. Sie kommt nach Hause, kann zwar nicht sprechen und wird immer noch künstlich ernährt, aber sie kann gehen, schreiben und ist vital. Die prognostizierte Lebenszeit hat sie längst überschritten.

ARTHROSE

Frau 74, hat seit langer Zeit Arthrose mit Schmerzen in Schulter, Knie, Handgelenken, zusätzlich starkem Ziehen vom Lendenwirbel ins Bein hinab. Ausgetestet wurden *MSM*, *Hericium Vitalpilz*, *flüssiges Silizium* und *kolloidales Magnesiumöl*. Es kommt zu rascher Besserung mit Schmerzrückgang.

APHTEN

Frau, leidet nahezu durchgehend an

großen, schmerzhaften Aphten. Sie bekommt *kolloidales Ozonöl*, das sie länger im Mund behält. Die Aphten werden sehr schnell deutlich kleiner und weniger schmerzhaft.

BITTERER GESCHMACK

Mann 74, hat seit Jahren einen bitteren Geschmack im Mund von einer chronischen Nebenhöhlenentzündung. Mit *kolloidalem Zinköl* auf den Nasenflügeln und der Stirn aufgetragen, verschwindet der bittere Geschmack nachhaltig.

BRONCHITIS

Mann 55, bekommt nach einem starken Schnupfen Husten und daraus entsteht eine Bronchitis mit grünlichem Auswurf. Er inhaliert nacheinander dreimal täglich *kolloidales Silber*, *Zink* und *Silizium* (mittels Zerstäuber) und erfährt eine Besserung. Der durchschlagende Erfolg kommt durch *kolloidales Germanium*, ebenfalls zerstäubt und inhaliert.

DEPRESSIONEN

Frau 48, nimmt seit zehn Jahren Antidepressiva. Sie hat bisher vergeblich versucht, die Einnahme zu beenden. Ausgetestetes *kolloidales Lithium*, dazu die *Aminosäuren Lysin* und *Tryptophan* sowie *Krillöl* mit *Astaxanthin* lässt sie nicht nur völlig ohne Antidepressiva auskommen, sie ist sogar so ausgeglichen wie nie zuvor in ihrem Leben.

DIABETES TYP II

Mann, der überhöhte Zuckerwert sinkt mit *kolloidalem Zink* von 250 auf 180.

Frau 82, der nach dem Essen stets erhöhte Zuckerwert geht durch *kolloidales Chrom* von über 200 auf 120 zurück.

EISENSPEICHER-KRANKHEIT

Mädchen, 12 Jahre, Autistin mit erhöhten Eisenwerten. Sie regulieren sich sehr schnell durch Anwendung von *kolloidalem Eisen*, 10 Sprühstöße täglich (dadurch wird nicht-aktives, überschüssiges Eisen aktiviert und ausgeleitet).

EKZEM

Mann, um die 50, hat seit über 15 Jahren ein Ekzem am Kopf. Die Ärzte meinten vor 3 Jahren, dass es chronisch und unheilbar ist. Nach energetischem Test bekam er *kolloidales Germanium*, *Agaricus Vitalpilz* und *Aronia Tee*. Bereits 14 Tage später ist das Ekzem fast verschwunden.

ENTWÄSSERUNG

Frau 81, bekommt eine neue Herzklappe. Der Allgemeinzustand ist schlecht, sie kommt ins Krankenhaus, bekommt Entwässerungstabletten und verliert acht Liter Wasser. Nach einer Woche im Krankenhaus reibt die Tochter den Rücken und die Halswirbelsäule der Mutter zusätzlich mit *kolloidalem Magnesium* und *Ozonöl* ein. Die Ärzte sind vollkommen erstaunt, als sie nochmals vier bis fünf Liter Wasser verliert, ohne dass weiterhin Entwässerungstabletten verabreicht worden wären.

GEHIRNHAUTENTZÜNDUNG

Mann, fällt ins Koma während einer Gehirnhautentzündung, deren Ursache nicht gefunden werden kann. Eine Therapeutin reibt ihn mit *kolloidalem Goldöl* ein, worauf es eine sofortige Veränderung gibt und der Patient kurz darauf erwacht, jetzt schreitet der Genesungsprozess mit *kolloidalem Gold* voran.

GÜRTELROSE

Frau, 58, sehr schmerzhafter Herpes zoster, da gleich zu Beginn der Infektion Naturmittel ausgetestet werden, ist alles nach zweieinhalb Wochen ganz abgeheilt.

Die ärztliche Prognose lautete ursprünglich mindestens vier Wochen Arbeitsausfall. Sie bekam *Reishi Vitalpilz* und *Heridium Vitalpilz*, *Aminosäure Lysin* in doppelter Tagesdosis, *kolloidales Zink* im Wechsel mit *kolloidalem Ozonöl* auf den Ausschlag gesprüht.

HAUTABLÖSUNG AN DEN HANDFLÄCHEN

Mann 60, seit 15 Jahren löst sich seine Haut von den Handflächen. Energetisch ausgetestetes *kolloidales Silberöl* brachte das Hautproblem völlig zum Verschwinden.

HPU/KPU MIT HISTAMININTOLERANZ

Eine Therapeutin ist von HPU/KPU betroffen. Sie hat Histaminintoleranz mit erhöhten Kupferwerten, die sich durch die ausgleichende Wirkung des *kolloidalen Kupfers* rasch in den Normalbereich bringen lassen. Als Soforthilfe gegen ihr oft erhöhtes Histamin hat sie *kolloidales Magnesium* entdeckt. Es lindert Histamin-Symptome sofort (selbst nach Rotwein und Käse).

KINDERWUNSCH

Ein Paar versucht seit nunmehr zehn Jahren ein Kind zu bekommen. Sämtliche Therapieversuche waren bisher erfolglos. Nach nur kurzer Zeit der Einnahme von *kolloidalem Gold* ist die Frau schwanger. Offensichtlich hat es sich um innere Widerstände gehandelt, die durch Gold aufgelöst wurden.

LIPOM

Frau, ein großes Lipom am Rücken wird stetig kleiner durch Einreiben mit *kolloidalem Zinköl*.

ROSACEA

Frau, akuter Rosacea-Schub im Gesicht. Sie nimmt gerade *kolloidales Zink* und hat – da sie keine andere Hilfe zur Hand hat – die Idee, es auch auf die betroffenen Stellen zu tupfen. Binnen Stunden klingt die Rötung völlig ab und ist am nächsten Tag nicht mehr zu sehen.

SARKOM

Frau, Sarkom zwischen Leber und

Bauchspeicheldrüse gelegen, sieben mal acht Zentimeter groß und nicht abgegrenzt zu den beiden lebenswichtigen Organen. Es wurden *Agaricus blazei Vitalpilz*, *Papaya-blatttee* und *kolloidales Germanium* getestet. Einnahme fünf Tage lang, dann erfolgt die OP. Der Tumor war nur fünf mal sechs Zentimeter groß und scharf abgegrenzt gegenüber den beiden Organen, er musste nur herausgeschält werden. Schneller Heilungsverlauf danach.

SCHNUPFEN

Frau 38, Sängerin, die Nase geht zu, sie bekommt Schnupfen. Sie nimmt noch am selben Tag zehn Kapseln *Sternanis* und sprüht abwechselnd *kolloidales Silber* und *kolloidales Zink* nacheinander in die Nasenöffnungen. Zusätzlich reibt sie abwechselnd *kolloidales Silberöl* und *kolloidales Zinköl* auf die Nasenflügel und trinkt einen Liter *Tulsi Tee*. Am selben Abend noch ist die Nase wieder frei und der Schnupfen verfliegen.

SEHVERMÖGEN VERMINDERT

Mädchen 5, hat bei einem Auge nur mehr 30 % Sehvermögen. Der Arzt wollte das Auge ein Jahr lang tagsüber mit einem Pflaster zukleben. Eine Therapeutin testet *kolloidales Bor* (2 Pumpstöße pro Tag in die Armbeuge) und *kolloidales Magnesiumöl* aus (in den Nacken reiben). Nach 2 Monaten hat sich das Auge so stark verbessert, dass es am Tag nur mehr 3 Stunden mit dem Pflaster zugeklebt werden muss. Das Mädchen ist nun so begeistert, dass es selbst nach den kolloidalen Substanzen verlangt.

WARZE

Bub 10, hat auf der Fußsohle eine große Warze, schmerzhaft beim Auftreten. Sie wird operativ entfernt, kommt aber wieder und wird noch größer. Die Mutter gibt ihm 30 Tage lang 15 Tropfen *Germaniumöl* nachts auf einen Verband auf die Warze, die verschwindet, ohne wiederkommen.

ZAHNFLEISCHBLUTEN

Frau 57, hat seit zwanzig Jahren Zahnfleischbluten. Vieles wird ausprobiert, doch erst regelmäßiges Zähneputzen abends mit *kolloidalem Ozonöl* stoppt das Zahnfleischbluten nach zwei Wochen anhaltend.



Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

Kolloide

ionic kolloidales Bismut	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Bor	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Kalzium	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Chrom	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Eisen	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Fullerene	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Germanium	100 ml	€ 43,80
ionic kolloidales Glyko	100 ml	€ 27,60
ionic kolloidales Gold	100 ml	€ 43,80
ionic kolloidales Kalium	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Kobalt	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Kupfer	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Lithium	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Magnesium	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Mangan	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Molybdän	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Natrium	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Nickel	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Platin	100 ml	€ 43,80
ionic kolloidaler Schwefel	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Selen	50 ml	€ 55,90
ionic kolloidales Silber	100 ml	€ 26,40
ionic kolloidales Silizium	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Tantal	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Vanadium	100 ml	€ 41,20
ionic kolloidales Zink	100 ml	€ 42,40
ionic kolloidales Zinn	100 ml	€ 41,20

Kolloide Nachfüllpack

ionic kolloidales Fullerene	200 ml	€ 75,90
ionic kolloidales Germanium	200 ml	€ 81,50
ionic kolloidales Gold	200 ml	€ 79,90
ionic kolloidales Magnesium	200 ml	€ 75,90
ionic kolloidales Silber	200 ml	€ 43,90
ionic kolloidales Silber	500 ml	€ 91,50
ionic kolloidales Silizium	200 ml	€ 74,90
ionic kolloidales Zink	200 ml	€ 74,90

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

ionic kolloidales Germaniumöl	50 ml	€ 55,50
ionic kolloidales Goldöl	50 ml	€ 55,50
ionic kolloidales Magnesiumöl	50 ml	€ 51,90
ionic kolloidales Silberöl	50 ml	€ 51,90
ionic kolloidales Siliziumöl	50 ml	€ 51,90
ionic kolloidales Zinköl	50 ml	€ 51,90
ionic Ozon-Öl	200 ml	€ 41,90

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

Monos

Monoatomares Bor	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Chrom	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Eisen	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Germanium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Gold	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Iridium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Kupfer	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Magnesium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Mangan	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Meteorit	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Osmium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Palladium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Platin	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Rhodium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Ruthenium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silber	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silizium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Vanadium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zink	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zinn	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zirkon	30 ml	€ 36,90



Monos - monoatomare Werkstoffe
Entwicklungshelfer für die Seele



Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 55,90

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 82,90

Krillöl Premium | 80 Kps.
+ Vitamin D3 + Vitamin K2 + Astaxanthin € 69,90



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 40,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 25,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 28,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 38,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 33,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 27,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 29,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 29,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 18,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis NEU	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis NEU	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis NEU	180 Kps.	€ 55,90
Baobab Pulver BIO	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
CBD-Öl 10 % NEU	10 ml	€ 68,00
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Cistus Tee BIO NEU	80 g	€ 19,90
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 26,00
Curcumin BCM 95 (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 40,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme VEGAN	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 17,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Oreganoöl NEU	60 Kps.	€ 24,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 17,90

Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 16,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 30,90
Sägepalmextrakt + Reishi	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut BIO		€ 22,90
Tee Selektion		€ 20,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 27,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 27,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 17,90
Veg. Omega-3 Mikroalgenöl NEU	150 ml	€ 43,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 40,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,70
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 27,40
Auricularia Pilz BIO	180 Kps.	€ 48,80
Chaga Pilz	90 Kps.	€ 22,90
Chaga Pilz	180 Kps.	€ 40,90
Coprinus Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,90
Cordyceps Pilz BIO	90 Kps.	€ 27,40
Cordyceps Pilz BIO	180 Kps.	€ 46,00
Hericium Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,70
Hericium Pilz BIO	180 Kps.	€ 53,50
Maitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 25,90
Pleurotus Pilz BIO	90 Kps.	€ 22,90
Polyporus Pilz BIO	90 Kps.	€ 25,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	90 Kps.	€ 30,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	180 Kps.	€ 53,50
Reishi 4-Sorten Pilz Pulver BIO	140 g	€ 60,90
Shiitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 20,90
Shiitake Pilz BIO	180 Kps.	€ 36,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 167,90
Buntnesselkur klein	€ 95,90
Buntnesselkur groß	€ 200,00

Non Food

CBD-Öl 10 % NEU	10 ml	€ 68,00
Testsatz lebe natur®		€ 49,00
achtsame händ. Herstellung		
Körbler® Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Öko Tensor Klassik		€ 42,00
Happy Dolphins in the Wild – CD		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package		€ 28,00
1 x Happy Dolphins in the Wild		
1 x Golden Dolphin Essence		
transformer intense	310 g	€ 49,90
nat. Energetikum – Konzentrat		
transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum		
Akaija Anhänger		€ 49,40
Sterling Silber 1,9 cm		
Akaija Anhänger		€ 53,00
Sterling Silber 2,2 cm		
Akaija Anhänger Gelbgold		€ 249,00
8 Karat 1,9 cm		

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl BIO	100 m	€ 22,90
Baobaböl Duo-Package	100ml +30m	€ 32,90
BIO		
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 16,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf	1 l	€ 34,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf	1 l	€ 32,00
Vulkanmineral Badeszusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 28,00
Vulkanmineral Badeszusatz	120 g	€ 28,00

lebe natur® Genussmittel

Meersalz naturbelassen hand- geschöpft aus der Bretagne	1 kg	€ 9,90
--	------	--------

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen



lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. ethik trade® Produkte: mehr Info unter lebenatur.com

Vertrieb: naturwissen GmbH & Co. Ausbildungszentrum KG ©: AQUARIUS-nature



Bezugsquelle

naturwissen GmbH & Co.
Ausbildungszentrum KG
Geltinger Str. 14e
D-82515 Wolfratshausen | +49 8171 418760
vertrieb@natur-wissen.com | natur-wissen.com

Nachfolgender Partnercode (Beraternummer) ermöglicht es Ihnen, im **lebe natur®** Onlineshop auf lebenatur.com/shop problemlos einzukaufen.

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: