

# LEBE *natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

SCHÜTZEN & PFLEGEN

TIPPS FÜR SONNENFITTE HAUT

GROSSE HITZE

WENN DER KREISLAUF  
VERRÜCKT SPIELT

MIKROZIRKULATION

GUT IM FLUSS

HAARIGE ZEITEN

HAARWACHSTUM & HAARAUSFALL

KOLLOIDALES BOR

ELEMENTAR, ABER FAST  
UNBEKANNT

COVID-19 UND  
FORSCHUNG

FEINSTAUB ALS  
VIRENÜBERTRÄGER

AMINOSÄUREN

SATT & SCHLANK

HUND, KATZE, PFERD

NATURMEDIZIN FÜR TIERE

# VITAMIN B-MANGEL – URSACHEN & SYMPTOME





GUT  
IM  
FLUSS



Dr. Doris  
Steiner-  
Ehrenberger

18

## GROSSE HITZE:

WENN DER  
KREISLAUF  
VERRÜCKT  
SPIELT

06

## VITAMIN B-MANGEL

WELCHE  
SYMPTOME BEI  
WELCHEM  
DEFIZIT?

14

## LONG- COVID-19

UND VITAMIN  
B-MANGEL

11

## DIE ALOE VERA

WÜSTENLILIE  
MIT INNEREN  
WERTEN

08

## KOLLO- IDALES BOR

ELEMENTAR,  
ABER FAST  
UNBEKANNT

28

## VITAMIN B-MANGEL

SO KOMMT  
ES DAZU

12

## F&A

FRAGEN &  
ANTWORTEN

27

## HANDY UND ELEKTRO- SMOG

35

## WIEDER FREI ATMEN

FEINSTAUB ALS  
VIRENÜBER-  
TRÄGER

32

## NATURSUB- STANZEN IN DER TIER- MEDIZIN

36

## SO GEHT ES:

SATT &  
SCHLANK

25

## HAARIGE ZEITEN

HAAR-  
WACHSTUM  
& HAAR-  
AUSFALL

22

## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com) Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Sarah Ehrenberger, Benjamin Ehrenberger Auflage: 100.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com) Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

Liebe Leserinnen  
und Leser,

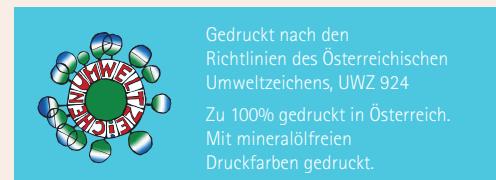
Wir feiern unsere erste 100.000er Auflage und die 48. Ausgabe unseres LEBE natürlich Magazins mit einer Erweiterung auf 40 Seiten! Und die Themen gehen uns immer noch nicht aus ... Lesen Sie, wie Sonnenschutz im Einklang mit der Natur aussieht und was Sie bei großer Hitze tun können, um den Kreislauf zu unterstützen. Außerdem widmen wir uns der Mikrozirkulation und wie man sie nachhaltig verbessert. Sie erfahren, welche Aufgaben das Spurenelement Bor in unserem Körper hat, wie man das Haarwachstum anregt, wie man Tiere mit Natursubstanzen helfen kann und auf gesunde Weise satt und schlank wird.

Corona beschäftigt uns seit einem Jahr und es ist kein wirkliches Ende in Sicht. Vor allem für diejenigen, die die Grippe überstanden, jedoch Langzeitfolgen haben. Ihnen sei unser Sonderbeitrag über den Vitamin B-Komplex gewidmet. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, welche Rolle der Feinstaub bei der Übertragung spielt: Viren hängen sich an Feinstaubpartikel und bleiben bei Elektrosmog besonders lange schwebend in der Luft. Somit erhöht Feinstaub das Risiko einer Ansteckung auf „trockenem Weg“ und geht auch durch FFP2-Masken hindurch. Mit der odem Technologie lässt sich Feinstaub in Räumen reduzieren.

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
natur & therapie, [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)

Alle LEBE-Magazine sind im Archiv unserer Vereinswebsite [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com) einsehbar. Hier finden Sie noch mehr Infos zu Natursubstanzen und Kolloiden. Für Premiummitglieder stehen dort Schulungsvideos mit 15 Stunden Laufzeit bereit.



# TIPPS FÜR SONNEN-FITTE HAUT

Es ist schwer, bei Sonnenschein richtig schlechte Laune zu haben. Die Sonne tut gut, belebt und ist gesund für den Körper. Bleibt jedoch die Frage: Was ist mit dem schmerzhaften Sonnenbrand, dem Risiko schnellerer Hautalterung oder von Hautkrebs? Wir stellen uns Fragen rund um die Haut im Sommer und haben auch so manchen außergewöhnlichen Tipp für einen besseren Umgang mit der Sonne!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



**B**ereits wenige Sonnenstrahlen wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Das Licht der Sonne macht uns vitaler, regt Atmung, Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel an. Es steigert die Abwehrkraft und sorgt für Wohlbefinden. Zum Teil liegt das an seiner Fähigkeit, die Vitamin D-Bildung in der Haut auszulösen. Es ist also ganz natürlich, dass wir uns nach Sonne sehnen...

So fangen ungefähr alle Artikel über Sonnenbestrahlung an und alle setzen fort mit dem großen „Aber“. Da die Sonne gleichzeitig als außerordentlich schädlich dargestellt wird, kommt regelmäßig ein Schwung von Warnungen und läuft immer auf dasselbe hinaus: Kaufen Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor! Cremen Sie sich schon eine halbe Stunde bevor Sie in die Sonne gehen und mehrmals täglich gründlich ein!

Na ja, diese Meinung teilt nicht jeder. Denn mit „sonnenfitter Haut“ hat das Aufbringen von Unmengen von Chemie auf unsere Körper nicht viel zu tun. Angefangen vom hautfeindlichen Mineralöl über zellgängige Nanopartikel bis hin zu oft hormonell wirksamen Inhaltsstoffen neben unzähl-





ligen bedenklichen Hilfs- und Beistoffen findet sich in Sonnenprodukten eine ganze Menge „Mist“, die man lieber nicht an die Haut lässt. Aber was soll man sonst tun, um Sonnenbrand und die ganze weitere Kette an Gefahren zu vermeiden?

## 1. DIE RICHTIGE BIO-SONNENCREME

Bio-Sonnencreme verwendet keine Chemie, um vor der Sonne zu schützen. Dadurch erspart man sich auch hormonell wirkende Sonnenfilter, die ebenfalls bedenklich sein können – insbesondere für Schwangere und Stillende. Ihre mineralischen Filter wie Titandioxid und Zinkoxid sind aber auch nicht ganz ohne, zumal sie aus Nanoteilchen bestehen können, deren Zellgängigkeit kritisiert wird. Dafür besteht Deklarierungspflicht (nano), die jedoch nicht immer eingehalten wird. Bisher ist nicht klar, wie Nanoteilchen im Körper wirken. Wir finden angesichts dieser Problematik Sonnenschutz von innen noch wichtiger. Ganzersetzen kann man Sonnencremen dennoch nicht immer, vor allem nicht bei längerem Aufenthalt in der Sonne, sonnenentwöhnter Haut oder verstärkter Sonneneinstrahlung durch starke Reflexionen am Wasser. Daher auf Bio-Sonnenschutz und etwa auf die Bewertungen von Stiftung Warentest achten.

## 2. EINEN GUTEN VITAMIN D-SPIEGEL MITBRINGEN

Wer sich ausschließlich mit Sonnencreme in die Sonne wagt, bildet kein Vitamin D. Schon im Hotelzimmer eincremen ist also kein guter Plan. Außerdem sollte der Vitamin D-Spiegel zu Beginn der Sonnensaison lieber nicht ganz „im Keller“ sein. Vitamin D-Mangel macht die Haut nämlich sonnenempfindlicher. Man bekommt schneller einen Sonnenbrand als bei guten Vitamin D-Werten!

## 3. ASTAXANTHIN ZUM SONNENSCHUTZ VON INNEN

Vergisst man speziell bei hohem Sonnenschutzfaktor nur einmal aufs Eincremen, trägt man mitunter schlimmste Sonnenbrände davon. Dagegen hilft Sonnenschutz von innen. Das starke Antioxidans Astaxanthin gehört zu den Carotinoiden, reichert sich unter der Haut an und schützt bis zu einem gewissen Grad vor Sonnenschäden,

selbst gegen UVA-Strahlen, die Hautkrebs auslösen können. Es verzögert die Hautalterung und der Sonnenschutz wird durch Schwitzen oder Baden nicht beeinträchtigt. Das hat auch Vorteile für Hellhäutige, die trotz Sonnencreme Sonnenbrand bekommen. Mit der Einnahme sollte man mindestens zwei Wochen vor Urlaubsantritt beginnen. Astaxanthin ist in Krillöl enthalten, muss aber extra hoch dosiert sein (etwa in *premium Krillöl* mit 6 mg Astaxanthin). In herkömmlichem Krillöl ist oft nur sehr, sehr wenig Astaxanthin zu finden, in Fischöl und Algenöl normalerweise gar keines. *Mikroalgenöl* mit 6 mg Astaxanthin pro Tagesdosis ist ebenfalls eine Ausnahme.

## 4. BEFEUCHTUNG UND REGENERATION DER HAUT FÖRDERN

*Krillöl* und *Mikroalgenöl* halten die Haut mit ihren Omega-3-Fettsäuren jung, schützen sie und helfen mit, sie zu reparieren. Somit schlägt man damit gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Beide sind nämlich im Gegensatz zu Omega-3-reichen Pflanzenölen wie Leinöl sehr reich an den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die gemeinsam besonders wertvoll sind. Allerdings muss das bei Algenöl auf der Verpackung kenntlich sein, denn es gibt auch Algenöle, die nur DHA enthalten und kein EPA. Speziell EPA beugt vorzeitiger Hautalterung vor, steuert den Fettgehalt der Haut und lässt sie Feuchtigkeit besser halten. EPA verhindert die Verhornerung der Haarfollikel, wodurch Poren verstopfen und zu kleinen Pickeln oder kleinen, roten Erhebungen an den Oberarmen führen. DHA ist struktureller Bestandteil der Haut und kommt in den Zellmembranen vor, die die Versorgung und Entsorgung der Zelle regulieren. DHA regeneriert und beeinflusst den Feuchtigkeitshaushalt der Haut maßgeblich, beugt Spannungsgefühlen, Hautrockenheit und Falten vor. Diese Wirkungen bekommen alle jene, die *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* für die Herzgesundheit, gegen Entzündungen oder für das Gehirn ohnehin regelmäßig einnehmen, sozusagen on top mit dazu.

## 5. BRÄUNE ENTWICKELN - MELANIN ANKURBELN

Gebräunte Haut ist weniger sonnenempfindlich. Um Bräune zu entwickeln, wird jedoch Melanin benötigt. Natursubstanzen, die die Melaninbildung fördern und damit Bräu-

ne beschleunigen, sind beispielsweise die *Buntnessel*, die auch zum Abnehmen sehr geschätzt wird, der *Chaga* und der *Maitake Vitalpilz*, die das Immunsystem anregen und noch viele weitere gute Wirkungen zeigen.

## 6. VERSUCHEN SIE ES MIT GOLD!

Für so manchen Rotschopf bedeutet eine gute Versorgung mit *kolloidalem Gold* den ersten Sommer ohne Sonnenbrand. Die Spektralfarbe von Gold ist blau bis violett. Auch wenn man es nicht sehen kann, wirkt sich *kolloidales Gold* kühlend und schützend auf der Hautoberfläche aus. Es dringt über die Haut bis in den Körper vor, bringt die innere Sonne zum Strahlen, hebt die Stimmung, strafft die Haut, bindet Feuchtigkeit, verbessert die Sauerstoffversorgung und regt die Elastin- und Kollagenbildung an. Und da es innere Widerstände auflöst, wird der Urlaub mit *kolloidalem Gold* gleich noch harmonischer.

## 7. WENN'S DOCH BRENNT AUF DER HAUT

Den mit Abstand besten Erfolg bei Sonnenbrand haben wir mit dem Aufsprühen von wässrigem *kolloidalem Silber* auf die Haut. Juckreiz, Rötung und Hautspannung lassen nach und die Regeneration erfolgt meist sogar ohne dass sich die Haut "abschält". Ein wahres Wundermittel ist auch *Baobaböl*. Es wird in Afrika seit jeher bei Verbrennungen angewendet und ist überhaupt ein Mittel zur Hautregeneration, gegen Hautspannen und verhindert oft sogar Narbenbildung.

## 8. AUF GROSSE SONNENBRILLE VERZICHEN

In der Zone unterhalb der Augen befinden sich lichtempfindliche Zellen, die man beim Sonnenbad nicht abdunkeln sollte. Denn das gibt den Zellen die Information „es ist Nacht“. Auf diese Weise irregeführt, schützt sich die Zelle nicht genügend. Kleine Sonnenbrillen sind aber kein Problem. Es gibt fürs Sonnenbad sogar ganz kleine, die nur die Augen bedecken. Die Augen sollten aber sehr wohl zusätzlich von innen geschützt werden. Wieder ist Astaxanthin hilfreich, wenn es in entsprechenden Mengen im Krillöl oder Mikroalgenöl vorkommt. *Lutein* und *Zeaxanthin* aus der Studentenblume

sind ebenfalls Carotinoide, reichern sich auf der Makula (gelber Sehfleck) an und schützen sie vor Freien Radikalen aus dem Sonnenlicht. Außerdem beugen sie grauem Star vor und bewahren die Haut in gewissem Maß vor Sonnenbrand.

## 9. SONNENALLERGIE VORBEUGEN

Die polymorphe Lichtdermatose (PLD) ist die häufigste Sonnenallergie, unter der jede fünfte Frau leidet. Am stärksten betroffen von den stark juckenden Pusteln oder Bläschen, die wahrscheinlich von UVA-Strahlen ausgelöst werden, sind Dekolleté, Schultern, Nacken und Innenseite der Arme, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Wer zur Sonnenallergie neigt, bereitet sich besser rechtzeitig vor, wenn nicht auch im Sommerurlaub ganz auf die Sonne verzichtet



werden soll. Zwei Natursubstanzen sind – zusammen mit vorsichtigem Sonnengenuss – besonders bewährt: *Vitamin D* und *Lutein* und *Zeaxanthin*. Auch Astaxanthin im Krillöl oder – bei Allergikern noch besser – im *Mikroalgenöl* kann helfen, wobei die Omega-3-Fettsäuren auch die Entzündungs- und Allergiebereitschaft herabsetzen und die Hautregeneration fördern. Bekommt man dennoch Pusteln, kann das *kolloidale Magnesium* schnell helfen. Magnesium kann bis zu 50 Prozent des Histamins senken. Vorsicht bei der Wahl der Sonnencreme. Einige chemische Sonnenfilter können Allergien auslösen.

## 10. MALLORCA-AKNE BESIEGEN

Sie sieht sehr ähnlich aus und ist oft nicht so leicht von der Sonnenallergie zu unterscheiden. Es bilden sich kleine entzündliche und Akne ähnliche Knötchen auf der Haut. Vor allem an Schultern, Dekolleté und obe-

rem Rücken. Ursache ist wahrscheinlich eine Entzündungsreaktion der Haarfollikel durch Sonne, Emulgatoren und Fetten in Sonnencremes und Hautpflegeprodukten, was speziellen Sonnenschutz erfordert. Eventuell greift hier ebenfalls der Sonnenschutz von innen mit Astaxanthin im Krillöl oder *Mikroalgenöl*. Lindernd kann auch das Aufsprühen von *kolloidalem Zink* wirken.

## 11. WENN SICH FLECKEN BILDEN

Jeder liebt ebenmäßige Bräune. Es ist sehr lästig für viele, wenn sich Sommersprossen, vor allem aber dunklere, hellere oder vermehrt kleine dunkle Flecken („Altersflecken“) bilden. Man ist hier aber nicht ganz machtlos! Bilden sich Pigmentstörungen in Form von hellen Flecken und wird man überhaupt sehr schwer braun, kann *Manganmangel* die Ursache sein. *Kolloidales Mangan* aktiviert das Enzym Katalase, das benötigt wird, um Oxidation durch Wasserstoffperoxid zu verhindern. Wasserstoffperoxid ist ein Bleichmittel und Nebenprodukt des Stoffwechsels, das Haare ergrauen und die Haut hell fleckig werden lässt. Kupfermangel zeigt sich oft ebenfalls durch weiße Flecken auf der Haut! Ein Kupferenzym ist für die Pigmentierung der Haare und für die Bräunung der Haut verantwortlich.

Daher führt Kupfermangel zu Störungen der Farbstoffverteilung der Haut (Pigmentstörungen wie Vitiligo) und frühem Ergrauen der Haare. *Kolloidales Mangan* und *kolloidales Kupfer* kann man direkt auf die Haut sprühen.

Ein wahres Übel ist die Hyperpigmentierung der Haut („Melasma“), die sich mit braunen Flecken, oft auch im Gesicht, zeigt. Meist treten sie bei hormonellen Veränderungen auf wie Einnahme der Pille, Schwangerschaft oder Hormonersatztherapie. Erschwerend kommt als Auslöser die Sonne hinzu. Denn wer zu Hyperpigmentierung neigt, muss im Grunde ständig Sonnenschutz verwenden. Eine große Hilfe kann jedoch *Traubenkern-extrakt (OPC)* sein.

Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der Melanin produzierenden Zellen. Bei Altersflecken spielt zusätzlich oft eine Überlastung der Leber eine Rolle. Sehr hilfreich: Der *Reishi Vitalpilz*. Ebenfalls bewährt sind bei Altersflecken *kolloidales Zink* zum Aufsprühen, *Ingwer* oder *Tulsi Tee* (innerlich und äußerlich). ↗



# GROSSE HITZE: WENN DER KREISLAUF VERRÜCKT SPIELT

Sie kommen gerade wieder, die richtig heißen Tage. Glücklich, wer sie unbeschwert genießen kann. Denn so manchem macht die Hitze gehörig zu schaffen. Kreislaufprobleme mit Schwindel, Kopfschmerzen und Schweißausbrüchen sind keineswegs eine Seltenheit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**B**ei großer Hitze sollte man sich nicht nur vor Flüssigkeitsverlust und direkter Sonneneinstrahlung schützen, man muss auch an den Blutdruck denken. Um Hitze auszugleichen und Körperwärme abzugeben, weiten sich die Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck und mit der

schwächeren Blutzirkulation verschlechtert sich die Durchblutung. Das führt zu Sauerstoffmangel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit. Wie gut, wenn jetzt Rosmarin zur Hand ist. Intensiv an zerriebenem Rosmarin zu riechen, kann schon helfen. Effektiver sind aber Rosmarin

Kapseln, die den Blutdruck ausgleichen, wodurch man sich schnell wieder besser fühlt.

## WENN DIE HITZE UNERTRÄGLICH IST

Ist man schon einmal „heiß gelaufen“, hilft die TCM mit ihren Empfehlungen. Einfachster Tipp: Kühlende Wassermelone. Tiefgrifffester Tipp: Baikal Helmkrat mit *Andrographis paniculata*. Die Kräuter leiten innere und äußere Hitze aus, schützen damit vor Überhitzung und sogar vor Hitzschlag.

## ELEKTROLYTE STATT LEITUNGSWASSER

Wenn man sehr viel schwitzt, etwa bei Sport an heißen Tagen oder auch einfach, weil es sehr heiß ist, dann reicht normales Leitungswasser nicht aus, um den Elektrolytverlust wett zu machen. Bei starkem Schwitzen sinkt der Gehalt an Mineralien im Blut. Kalter Mate Tee ist da ideal. Er enthält reichlich Elektrolyte wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium. Kein anderer Tee kann die mit dem Schweiß verlorenen Mineralien so gut ersetzen wie Mate Tee. Man trinkt ihn in vielen Ländern Südamerikas zum Hitzeausgleich, zur Stabilisierung des Kreislaufs und zur Stärkung des Herzens. Um bis zu 20 Schläge pro Minute schneller muss das Herz bei über 30 Grad Celsius schlagen! Mate enthält Rutin als wichtigen Herz-Schutzstoff, reguliert den Blutdruck, wirkt gefäßabdichtend und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Etliche Sportler Südamerikas schwören auf Mate Tee. Er unterstützt den Stoffwechsel bei der Nutzung der Kohlenhydrate, reduziert die überhöhte Produktion von Milchsäure und senkt die Müdigkeit der Muskeln infolge intensiver körperlicher Aktivität.

## DIE BEDEUTUNG VON Natrium

Der Körper benötigt, verglichen mit anderen Elektrolyten, recht viel Natrium. Man rät aber eher, mit Salz sparsam umzugehen, denn mit der Nahrung wird oft zu viel Natrium konsumiert, was sich ungünstig bei Bluthochdruck auswirken kann. Allerdings trifft das nicht für Menschen ohne Bluthochdruck zu. Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt nicht mit hohem Salzkonsum, sondern eher mit zu wenig Salz. Salz, oder besser gesagt Natrium, kann überhaupt lebensrettend sein, wenn es

sehr heiß ist und man mit dem Schweiß zu viel des wichtigen Elektrolyts verloren hat. Denn Natrium ist immens wichtig für die Aufrechterhaltung des Volumenbestands der Flüssigkeiten im Körper. Entscheidend ist das Verhältnis von Natrium zu Wasser und von Natrium zu anderen Elektrolyten, vor allem zum Gegenspieler Kalium. Natrium hat aber noch weitere Aufgaben. Es leitet Nervenimpulse weiter, hilft bei der Aufnahme von Glukose und Wasser in die Zellen, gibt Bewegungsimpulse an die Muskeln, reguliert den Blutdruck und verbessert die Gehirnfunktion. Typisch für Natriummangel sind Schwindel und Übelkeit, Unwohlsein, Kopf- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Zuckungen, das Gefühl von leichten Stromschlägen, wenn man auf einen Muskel klopft, Verwirrtheit, Müdigkeit, Beeinträchtigung der Nerven und der Bewegungsabläufe, niedriger Blutdruck, verminderte Hautspannung, weniger Harn, Ödeme, im Extremfall Hirnödem und Koma.

## Natriummangel durch Hitze, Schwitzen, zu viel Trinken

Wenn man sehr viel Wasser im Körper hat, etwa bei Herz- oder Leberinsuffizienz, nach bestimmten Operationen (Prostata) sowie nach exzessivem Wassertrinken (Sport), setzt das den Natriumspiegel herab und es kommt zu relativem Natriummangel im Verhältnis zum Wassergehalt des Körpers. Es kam schon zu Todesfällen bei Extrem-sportlern, die große Mengen Leitungswasser nach heftigem Schwitzen getrunken haben. Denn sehr große Mengen Wasser ohne Mineralstoffe können den osmotischen Druck in den Zellen erhöhen. Das mineralstofflose Wasser wird in die Zellen gedrängt, sie quellen auf und der relative Natriumgehalt im Blut nimmt weiter ab.

Relativer Natriummangel ist viel häufiger als der seltener „echte“ Natriummangel, wenn tatsächlich zu wenig Natrium im Blut vorhanden ist wie bei Erbrechen und Durchfall, Bauchfellentzündung, häufigem Wasserlassen, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Verbrennungen, chronischen Krankheiten und Medikamenten wie Entwässerungstabletten, bestimmte Blutdrucksenker oder manche Antidepressiva. Ab dem Alter von 70 Jahren sollte man den Natriumspiegel überhaupt regelmäßig überprüfen lassen, da er krankheitsbedingt oder durch Medikamente gesenkt sein kann.

## Kolloide versorgen sofort

Etwas Salziges essen ist eine Lösung. Soll die Versorgung mit verlorenen Elektrolyten besonders schnell gehen und will man die Salzzufuhr aufgrund der blutdruckerhöhenden Wirkung eher vermeiden, dann empfiehlt sich stattdessen *kolloidales Natrium*. Das muss der Körper auch nicht erst aufspalten, weil es im Gegensatz zu Salz (=Natriumchlorid) keine Verbindung ist, sondern ein reines Element ohne Anbindung an andere Stoffe. Ein paar Sprühstöße *kolloidales Natrium* stellen das Gleichgewicht schnellstens wieder her. Diese Maßnahme hat sich etwa bei Sonnenstich sehr bewährt, während des Wanderns an heißen Tagen, beim Sport, bei heftigem Nachschweiß, bei Saunagängen usw. Nicht Magnesiummangel, wie man glauben könnte, sondern Natriummangel ist die häufigste Elektrolytstörung. Dennoch spielt der Verlust von Kalzium und Magnesium bei starkem Schwitzen ebenfalls eine Rolle. Kalzium und Magnesium müssen im richtigen Verhältnis zueinander vorliegen, um ihre Aufgaben im Körper erfüllen zu können.



Außerdem kann eine ungleiche Verteilung des einen Stoffs die Aufnahme des anderen blockieren. Das gilt jedoch nicht für Kolloide, die einander nicht beeinflussen. Erhöhten Bedarf an Magnesium, Kalzium oder auch Kalium kann man am sichersten durch Kolloide ausgleichen, da sie schon in für die Zelle verwertbarer Form vorliegen und daher auch bei Resorptionsstörungen sofort wirken können.

## KALIUMMANGEL – KEIN COLA, KEIN RED BULL BEI SCHWITZEN!

Durch starkes Schwitzen kann es wie bei Erbrechen und Durchfall zu Kaliummangel kommen. Beschwerden dabei sind Erschöpfung und Antriebslosigkeit, Lähmungserscheinungen, meist in den Gliedmaßen. Die Beeinträchtigung der Nerventätigkeit schwächt die Reflexe. Im Verdauungstrakt äußert sich Kaliummangel als Verstopfung, oft auch mit Folgestörungen wie schmerzhaftem Stuhlgang, Magendruck, Völlegefühl und Blähbauch.

Es ist keine gute Idee, heftiges Schwitzen durch das Trinken von Cola, Kaffee, Ice Tea oder – noch schlimmer, da noch mehr Koffein enthalten ist – durch Energy Drinks wie Red Bull ausgleichen zu wollen. Durch das enthaltene Koffein mit zusätzlich Glukose und Fruktose scheidet man vermehrt Kalium aus. Bei Tagesverzehrmengen von mehr als zwei Litern Cola (zwei Liter Cola entspricht 160 mg Koffein, genauso viel ist in zwei Dosen Red Bull oder zwei Espressos) kommt es sogar recht schnell zu Kaliummangel. Auch Kalzium und Magnesium, die bei heftigem Schwitzen verstärkt verloren gehen, können durch Cola und andere koffeinhaltige Getränke noch stärker ins Defizit kommen. Ausnahme ist der Mate Tee, der zwar auch Koffein enthält, doch so viele Elektrolyte zusätzlich, dass er etwaigen Mineralstoffverlust mehr als wett macht. Bei Hitze sollte man Mate Tee mit Wasser und etwas Zitrone verdünnen.

## Kaliummangel und Bluthochdruck

Kaliummangel kann eventuell Folgen für den Blutdruck haben. Bluthochdruck bemerkt man – wenn man keinen Blutdruckmesser zur Hand hat – etwa durch Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nasenbluten, Ohrensausen, Sehstörungen, engem Brustkorb. Kalium hat blutdrucksenkende Wirkung. Ausgeprägter Kaliummangel kann außerdem ein Risikofaktor für Bluthochdruck und Herzrasen sein. Dabei ist allerdings nicht nur die Kaliumkonzentration, sondern vor allem deren Verhältnis zur Natriumkonzentration für die Regulation des Blutdrucks entscheidend. Auch der Magnesiumspiegel spielt hier eine Rolle, sind doch Magnesium und Kalium zusammen für den Herzrhythmus entscheidend. ↗



# DIE ALOE VERA

## WÜSTEN- LILIE MIT INNEREN WERTEN

Wussten Sie, dass die Aloe vera als eine der ganz großen ayurvedischen Arzneipflanzen gilt? Wir kennen sie ja hauptsächlich für die äußerliche Pflege der Haut und innerlich für den Darm und das Immunsystem – lauter großartige Einsatzbereiche für die Aloe! Doch sie hat auch weniger bekannte Eigenschaften, die nicht minder großartig und in unseren Breiten noch nahezu unbekannt sind.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Aloe wird im Ayurveda – wie das heilige Basilikum (Tulsi) oder Brahmi – als sehr „sattvisch“ bezeichnet. Sie vermehrt die Qualität Sattva und wird damit zu einem erhabenen Gewächs. Sattva bedeutet „Wesen“ im eigentlichen Wort Sinn. Das, was aus der höchsten Wahrheit stammt und was zu ihr führt. Bodhisattva ist das „Erleuchtungswesen“, jemand, dessen Wesen Erkenntnis (Bodhi) erlangt hat. Sattvisch steht für Ausgeglichenheit, Harmonie, Reinheit, Licht, Freude und geistige Klarheit. Hat jemand viel Sattva-Anteil, ist er spirituell, liebevoll, mitfühlend und wahrhaftig. Meditation und Yoga sowie eine reine, naturbelassene Ernährung vermehren Sattva und gehören zu einem bewussten, sattvischen Lebensstil – und hier gibt es auch nie ein Zuviel, man kann niemals zu viel Sattva haben!

### VERLUST VON SATTVA

Dabei sieht es bei vielen so ganz anders aus. Der Verlust von Sattva ist eine Abwärtsspirale. Wer unter Druck ist, ernährt sich meist nicht nur schlecht, er bewegt sich nicht mehr genug, ist emotional un ausgeglichen und häufig auch unkontrolliert, schläft nicht mehr ausreichend, kann sich geistig nicht mehr entspannen, dann natürlich auch nicht mehr meditieren oder auch einfach nur gelassen sein, weil ihm ständig tausend Gedanken durch den Kopf gehen. Ein nahezu gefährlicher Zustand, bei dem viele Krankheiten entstehen können, überhaupt, wenn er länger andauert. Statt echter Entspannung, die kaum mehr zu erreichen ist, zählt nur noch Ablenkung, um auf andere Gedanken zu kommen. Bei zu wenig Sattva rutscht man in einen sehr unbewussten Lebensstil ab. Dann werden auch beispielsweise Ängste nicht mehr vom Bewusstsein kontrolliert und finden überall eine Projektionsfläche. Darunter leiden auch alle Formen von Beziehungen ganz massiv. Stecken gleich zwei Menschen in diesem Dilemma, wird um vieles gestritten, das eigentliche Wesen aber nie gesehen, weil dafür die Klarheit der Wahrnehmung fehlt. Kein Wunder, dass sich in der „Corona-Zeit“ mit ihrem vorherrschenden Gefühl der Angst und Isolation so vieles im Umfeld der Menschen verschlimmert hat. Nun, Angst und Isolation – das sind die Stichworte, um über ein schwaches bzw. entgleisendes Immunsystem zu sprechen. In der Psychoimmu-

nologie ist kein Zusammenhang so gut belegt, wie Angst, sozialer Rückzug und ein Anstieg von Interleukin-6 (ein Entzündungsmarker und Signalstoff unseres eigenen Immunsystems). Bei schweren Infektionsverläufen von Covid-19 etwa löst Interleukin-6 einen Zytokinsturm und damit heftigste Entzündungen aus – und die Psyche, auch wenn sie nicht allein verantwortlich ist, hat womöglich großen Anteil an dem Geschehen.

## STÄRKT UND REGULIERT DAS IMMUNSYSTEM

Es ist keine Frage, dass das Immunsystem durch die sattvischen Eigenschaften der Aloe positiv beeinflusst werden kann. Im Westen sieht man das ähnlich. Hier ist die Aloe als stressmildernde, adaptogene Pflanze bekannt. Adaptogene sind weder stimulierend noch dämpfend. Sie regulieren das Hormonsystem und vermindern die körperlichen Stressreaktionen. Dadurch werden die Nebennieren entlastet, Stress wird insgesamt besser bewältigt. Die adaptogene Wirkung der Aloe hat außerdem direkten Einfluss auf die Organe, die unter Stress nicht richtig gut funktionieren. Das sind vor allem das Immunsystem und damit die Krankheitsabwehr sowie der Darm und damit die Verdauung. Ihre Leistungen sind von Entspannung abhängig. Sie können nur richtig arbeiten, wenn der Parasympathikus, der Ruhepol im autonomen Nervensystem, genügend zu seinem Recht kommt und der Sympathikus, der aktive Pol, der uns auf Flucht- und Kampf vorbereitet, ruht. Im Schlaf, in der Meditation oder bei einem Waldspaziergang ist das der Fall.

Die Stärkung des Immunsystems kann man aber auch chemisch erklären, durch den wichtigsten Wirkstoff der Aloe, das Polysaccharid Acemannan. Es wird aus dem Glykonährstoff Mannose aufgebaut, der in der Nahrung eher selten vorkommt. Was macht Acemannan so wertvoll? Es hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkte das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Es ist zwar nicht untersucht worden, aber eventuell hat die

Aloe das Potential unsere Antikörperbildung enorm zu verbessern, was nicht nur zu Zeiten von Corona sehr erwünscht ist. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten erhöht. Etwa wird die Aloe sehr erfolgreich bei Candida im Darm und bei Würmern eingesetzt. Mannose-Mangel spielt selbst bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematos und bei Blasenentzündung, die Diabetiker häufig betrifft.

## HILFT DER VERDAUUNG

Es gibt aber einen feinen Unterschied zwischen Aloe Frischsaft und Aloe Trocken-

### > ALOE VERA EXTRAKT ODER FRISCHSAFT?

Fünf Kilogramm Blätter braucht man für die Herstellung von einem Kilogramm Gel oder einem Liter Saft. Daneben gibt es auch Extrakte, die das 100 bis 200fache an Blättern benötigen und durch das Trocknen des Saftes entstehen. Sie haben den Vorteil, ohne Konservierungsstoffe auszukommen und man kann sie, in Kapseln gefüllt, leicht transportieren und einnehmen. Löst man den Inhalt einer Kapsel mit 200fach konzentrierter Aloe in Wasser auf, ergibt das eine gute Tagesdosis – dieselbe Wirkstoffmenge wie in 60 ml frischem Aloe-Saft enthalten ist. Die Aloe Vera senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck. Für Schwangere ist sie nicht zur Einnahme geeignet.



extrakt aus dem Frischsaft. Während der Frischsaft eher kühlend, wirkt der Trocken-extrakt eher erhitzend (Pitta). Darum sind die aus Trockenextrakt hergestellten Kapseln stärker verdauungsanregend als der Frischsaft. Ist Pitta hoch – wie das speziell zu Mittag besonders der Fall ist, wenn wir idealerweise die Hauptmahlzeit des Tages einnehmen – ist auch Jatharagni, das Verdauungsfeuer, hoch. Mittags wird daher mehr Verdauungsenergie zur Verfügung gestellt mit nachfolgend gutem Verdauungsprozess. Eine generelle Abkühlung des Verdauungsfeuers ist hingegen sehr

problematisch, weil dadurch viele Stoffwechselschwächen entstehen können. Energilosigkeit und Mangelversorgung mit Nährstoffen ist durch schlechte Verdauungsleistung wahrscheinlicher und letztlich auch eine Gewichtszunahme. Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Koliken und leichter Durchfall können Symptome einer Verdauungsschwäche sein.

## „REPARIERT“ DEN DARM

Darmentzündungen werden oft gar nicht bemerkt, da im Darm weniger Nerven den Schmerz weiterleiten und sie zählen oft ohnehin zu den unterschwelligen und darum besonders gefährlichen „stillen Entzündungen“. Alle Entzündungen im Darm reagieren hervorragend auf Aloe vera, egal, ob sie einen autoimmunen Hintergrund haben wie Colitis ulcerosa, einen oft ernährungsbedingten wie das Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm) oder durch diverse Erreger hervorgerufen werden. Die Aloe wirkt dabei auf mehreren Ebenen. Ihre Ballaststoffe reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem repariert die Aloe eine beschädigte Darmschleimhaut und stellt die natürliche Darmbarriere bei durchlässigem Darm wieder her.

## EINER DER GRÖSSEN DARMHEILER

Damit wird die Aloe, die viele nur in der äußerlichen Anwendung als Feuchtigkeitsspenden für die Haut kennen, als einer der größten „Darmheiler“ überhaupt eingestuft und ist dementsprechend gut in der therapeutischen Arbeit integriert. Die Aloe ist aber auch auf eigene Faust einsetzbar, weil man bei der Anwendung nicht großartig viel bedenken muss, das Wohlbefinden jedoch massiv gesteigert werden kann. Der Darm und das dort zum großen Teil beheimatete Immunsystem haben eine Schlüsselstellung für unsere Gesundheit und verdienen aufgrund der vielen Belastungen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, unsere besondere Aufmerksamkeit. )

# WEITERE ANWENDUNGS-VORSCHLÄGE FÜR DIE ALOE VERA



Sie birgt weit über 200 wissenschaftlich nachgewiesene Inhaltsstoffe, die eine Verbesserung der Stoffwechselsituation im Körper bewirken und über die Aktivierung der Selbstheilungskräfte auf zahlreichen Ebenen eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Für Mensch und Tier.

## > LINDERT ALLERGIEN, NEURODERMITIS UND PSORIASIS

Die Aloe schützt das Immunsystem im Darm und wirkt positiv bei Beschwerden, die mit löchrigem Darm und dadurch bedingten Immunreaktionen zusammenhängen wie etwa Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis. Bei Allergien kann die Aloe überhaupt sehr unterstützend wirken, da sie den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane anregt, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht auch dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz.

## > ENTLASTET DIE LEBER

Darüber hinaus bindet sich die Aloe an Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Sie reduziert generell Gifte im Darm wie etwa Ammoniak. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak und schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Im Ayurveda wird die Aloe traditionell bei Gelbsucht, Leberschwellungen und Hepatitis angewendet. Hintergrund ist auch, dass die Aloe den Blutfluss in den Gefäßen der Leber verbessert und ihren gesamten Stoffwechsel harmonisiert. Die Aloe ist schließlich die beste Natursubstanz für die Durchblutung der Leberkapillaren und fördert damit ganz entscheidend die Entgiftungsarbeit der Leber, etwa von Pestiziden.

## > REINIGT DIE SCHILDDRÜSE

Die Aloe entfernt Strahlenrückstände aus der Schilddrüse.

## > UNTERSTÜTZT DIE ATMUNG

Die Aloe vera wird im Ayurveda bei Asthma, Husten und Lungenentzündung eingesetzt. Die Wirkung bei Asthma ist nicht ganz geklärt, aber bei 40 Prozent der Asthma-Patienten, die nicht auf Cortison angewiesen sind, zeigte sich in einer Studie nach sechsmonatiger Einnahme eine starke Verbesserung. Sie beruht vermutlich auf der Wiederherstellung von Schutzmechanismen und der Stärkung des Immunsystems.

## > HEILT DIE MUND SCHLEIMHAUT

Eine Entzündung der Mundschleimhaut, wie sie bei Bestrahlung und Chemotherapie oder bei Aphthen im Mund auftreten kann, lässt sich mit einer Aloe-Spülung über mehrere Wochen gut in den Griff bekommen. Man kann auch eine Aloe Kapsel öffnen und mit 100 ml Wasser vermengen. Dreimal täglich spült man den Mund einige Minuten mit zwei Esslöffel der Flüssigkeit, den Rest kann man trinken. Bei stark geschwächtem Immunsystem nimmt man noch zusätzlich eine Kapsel extra ein.

## > BERUHIGT DEN MAGEN

Die Aloe beruhigt den Magen, reguliert einen übersäuerten Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms. Sie kann sogar Blutungen eines Geschwürs stoppen!

## > SENKT DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt.

## > BEEINFLUSST DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Eine Meta-Analyse von acht klinischen Studien mit insgesamt 470 Typ-2-Diabetikern zeigte, dass die Aloe den Langzeitzuckerwert HbA1c reduziert und den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht senkt. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringerte die Aloe den Nüchtern-Zuckerspiegel.

## > HILFT ZÄHNEN UND ZAHNFLEISCH

Die Aloe hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel.

## > LINDERT PROBLEME IM BEWEGUNGSAPPARAT WIE ARTHRITIS UND ARTHROSE

Da ihre Inhaltsstoffe nachweislich Bindegewebestrukturen verbessern – also Bandscheiben, Stützgewebe, Sehnen, Knorpel und Bänder – hat die Aloe vera auch einen positiven Einfluss auf den Bewegungsapparat. Sie zeigt etwa zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere. Wie die Weidenrinde enthält auch die Aloe natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“.

## > UNTERSTÜTZT BEI ANÄMIE

Die Aloe fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklagen.

## > BEEINFLUSST DEN UROGENITALTRAKT

Die Aloe ist auch bei Dysurie bewährt – damit werden sämtliche Symptome einer erschwereten Harnentleerung bezeichnet von der Prostatavergrößerung, über schmerhaftes Brennen und Stechen in der Harnröhre bis häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen bei Reizblase oder damit in Zusammenhang stehenden Bauchschmerzen, Flanken- und Rückenschmerzen. Bei Frauen lindert die Aloe schmerzhafte oder ausbleibende Regelblutung und Ausfluss.

# LONG-COVID-19 UND VITAMIN B-MANGEL



Man hört immer wieder und zu Recht von der Bedeutung einer guten Versorgung mit Vitamin D, Vitamin C und Zink in Zusammenhang mit COVID-19. Und was ist mit den B-Vitaminen? COVID-19 verursacht eine Vielzahl von neurologischen Störungen, mit denen Genesene oft noch monatelang zu kämpfen haben. Lesen Sie über den Vitamin B-Komplex, den viel zu wenig beachteten Missing-Link der Corona-Vorbeugung, Begleitung und Nachsorge!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Irgendwann fiel uns auf, dass die meisten Symptome bei und nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung ganz genau einigen typischen Vitamin B-Mangelsymptomen entsprechen und im Grunde neurologische Spätfolgen sein müssen. Das wurde in der Zwischenzeit auch mit Studien bestätigt: COVID-19 schädigt Nerven und das löst verschiedene neurologische Kurzzeit-, aber auch Langzeit-symptome aus. Warum schaut da aber niemand hin, so als ob es denn gar keine Hilfe gäbe? Dabei haben die B-Vitamine die engste Verbindung zu den Nerven überhaupt und Mängel am *Vitamin B-Komplex* im gesamten, aber auch speziell jedes einzelnen der acht B-Vitamine, können sich massiv auswirken. Ganz besonders offenbar bei COVID-19. Eine große Rolle bei der Nervenheilung spielt auch der *Hericium Vitalpilz*, den man dazu kombinieren sollte.

## WARUM VITAMIN B-MANGEL BEI COVID-19?

Eventuell werden B-Vitamine stressbedingt massiv verbraucht bei COVID-19. Oder der Betroffene hatte schon einen leichten Mangel vor der Infektion, der sich durch die Krankheit verschlimmerte. Überhaupt bei schweren Ver-



## > Covid-Langzeitfolgen und Vitamin B-Mangelsymptome

Geruchs- und Geschmacksverlust: Vitamin B7, B12  
Zungenbrennen oder Brennen der Nasenschleimhaut: Vitamin B2, B3, B6, B7, B12  
Kurzatmigkeit: Vitamin B6, B9, B12  
Erschöpfung, Müdigkeit, Schwindel (Fatigue): Vitamin B5 (Pantothenäsäure), B6, B9 und B12  
Schmerzen: Vitamin B1, B3, B5, B6, B12  
Muskelschwäche: Vitamin B1, B3, B6  
Schlafstörungen, Depressionen, Ängste: Vitamin B3, B5, B6, B9, B12  
Haarausfall: Vitamin B5, B7  
Gedächtnisschwäche: Vitamin B1, B9

Unsere Empfehlung: Die Tagesdosis *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und zusätzlich den *Hericium Vitalpilz*, der auch als „Nervenheiler“ bezeichnet wird. Bei Vitamin B12-Mangel auch *kolloidales Kobalt* 2x 5-10 Sprühstöße in die Haut reiben.

läufen, wenn oft tagelang nichts gegessen wird. Verschiedene gängige Medikamente verursachen ebenfalls massive Vitamin B-Mängel. Es sind Medikamente, die für sehr, sehr viele Menschen zum normalen Lebensalltag gehören wie

Blutdrucksenker, Antibabypille, Diabetesmittel, Antidepressiva usw. Eine in Singapur durchgeführte klinische Studie zeigte, dass COVID-19-Patienten, denen Vitamin B12-Präparate (500 µg), Vitamin D (1000 IE) und Magnesi-

## > Vitamin B-Komplex aus Quinoa – was ist anders?

Wenn man vom Vitamin-B-Komplex spricht, meint man gleich eine ganze Gruppe wasserlöslicher Vitamine, lebensnotwendig und nicht maßgeblich speicherbar. Nur Vitamin B12 wird gespeichert. Aber auch das nicht länger als fünf Jahre ab dem Zeitpunkt, wenn man kein Fleisch mehr isst, wie Vegetarier und Veganer wissen müssen.

Meist bekommt man synthetische B-Vitamine angeboten. Sie sind zwar günstig, haben jedoch nicht den Mehrwert, den ein pflanzliches Präparat bietet. Quinoakeimlinge werden mit Vitamin B-Komplex angereichertem Wasser gegossen und bauen die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein. Das Ergebnis ist ein reichhaltiger, genial aufnehmbarer und wohlschmeckender Vitamin B-Komplex mit allen acht relevanten B-Vitaminen samt Co-Faktoren, die im Stoffwechsel für die Aufnahme notwendig sind.

Die vermahelten Quinoakeimlinge werden pulvverisiert und als natürliche Nahrungsergänzung verkapsuliert. Man kann den Kapselinhalt aber genauso in Joghurt rühren oder auf Salat streuen und damit den Tagesbedarf des gesamten Vitamin B-Spektrums zuverlässig decken ohne empfohlene Richtwerte zu überschreiten.

um verabreicht wurden, leichtere Symptome hatten, der Bedarf an Sauerstoff und Intensivpflege reduzierte sich signifikant. Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Vitamin B12 COVID-19-bedingte Organschäden und -symptome reduziert.

### SPIELT VITAMIN-B-MANGEL BEI ANSTECKUNG UND VERLAUF MIT?

Der Vitamin B-Komplex hat eine Bedeutung beim Aufbau und Erhalt eines gesunden Immunsystems und kann auch helfen, COVID-19-Symptome zu verhindern oder zumindest zu reduzieren. Der Vitamin B-Komplex gleicht die Immunantwort aus, indem es die gefürchteten entzündungsfördernden Zytokine und damit heftige Entzündungsprozesse herunterreguliert. Es verbessert die Atemfunktion, reduziert Magen-Darm-Probleme und verhindert



übermäßige Blutgerinnung. Er verbessert potenziell das Krankheitsgeschehen und verkürzt die Verweildauer im Krankenhaus. Daher die Forderung der Orthomolekulärmediziner: Man sollte den Vitamin B-Komplex-Status bei COVID-19-Patienten eruieren und gegebenenfalls als orthomolekulare Zusatztherapie einsetzen. ↗

# VITAMIN B-MANGEL SO KOMMT ES DAZU

Theoretisch dürfte es - außer Vitamin B12-Mangel - keine größeren Defizite bei unserer Ernährungslage geben. Doch die Realität schaut oft ganz anders aus. Das hat vielfältige Gründe, mit denen kaum jemand rechnet!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*



verloren! Das Vitamin B9, auch Vitamin B9 (Folsäure) genannt, ist nur in grünem Gemüse enthalten und sollte intensiv gegessen werden. Allerdings ist es so leicht zerstörbar wie Vitamin C. Nach mehrtägiger Lagerung von Blattgemüse sind bis zu zwei Dritteln davon verschwunden. Auch die Verluste durch

Hitzeinwirkung oder Auslaugen im Kochwasser sind beachtlich. Licht, Wasser, Sauerstoff und Hitze sind Gift für B-Vitamine.

### VITAMIN B-RÄUBER ZUCKER

Wer viel Zucker und Weißmehlprodukte isst, benötigt zu deren Verarbeitung mehr B-Vi-

tamine. Vor allem steigert Zucker den Bedarf von Vitamin B1 .

### GESCHÄDIGTE DARMFLORA STÖRT DIE AUFAHME

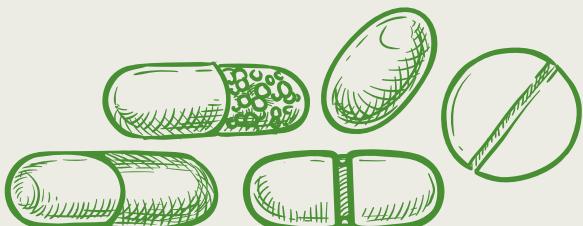
Der Aufnahme schadet alles, was die Darmschleimhaut belastet: Zucker, leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee, Alkohol, Nikotin. Durchfälle und chronische Entzündungen im Darm sowie Antibiotika können ebenfalls Ursache für Vitamin-B-Mangel sein. Nur in einer gesunden Darmschleimhaut kann ein Teil der B-Vitamine hergestellt werden.

### MANGEL DURCH ALKOHOL, RAUCHEN UND MANCHE NÄHRUNGSMITTEL

Bei hohem Alkoholkonsum wird Vitamin B1 zum Abbau von Ethanol benötigt und fehlt dadurch für andere Aufgaben, aber auch andere B-Vitamine werden stärker verbraucht. Nikotin steigert den Bedarf von Vitamin B2. Schwefel (Sulfit) als Konservie-

### FÄLSCHER UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Verlustreiches Schälen von Getreide, lange Lagerung, kochen statt dämpfen und warmhalten kostet B-Vitamine. Ein paar Beispiele: Das Vitamin B1, das im vollen Korn enthalten ist, geht im Auszugsmehl zu über 80 %



dauungsprobleme, Ödeme, gestörter Bewegungsablauf, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwangerschaftserbrechen, Angstzustände, Überge- wicht, Hyperaktivität, Allergie,

schlechte Entgiftungsfähigkeit, Depression, Blutzuckerschwankungen u.v.m. Wir ha- ben beste Erfahrungen mit der Tagesdosis *Vitamin B-Komplex aus Quinoa und 2x10 Sprühstöße kolloidales Zink und Mangan* in die Haut gerieben. ↗

rungsmittel etwa im geschwefelten Wein, größere Mengen schwarzer Tee, Leinsamen oder Alfalfa-Sprossen hemmen die Aufnah- me aller B-Vitamine.

### STRESS KOSTET B-VITAMINE

B-Vitamine helfen, mit Stress besser umgehen zu können, da sie bestimmte Botenstoffe im Gehirn ausgleichen. Andererseits macht einem Stress mehr zu schaffen, wenn man ein Vitamin B-Defizit hat. Besonders Vitamin B3 (Niacin) wird bei Stress extrem stark verbraucht.

### VERLUST ÜBER SCHWEISS

Leistungssportler, Tänzer, Bauarbeiter, exzessive Sauna-Begeisterte verlieren B-Vita- mine über den Schweiß.

### SONDERFALL VITAMIN B12-MANGEL

Nicht nur, wer seit mehr als fünf Jahren kein Fleisch isst, auch wer eine autoimmune Gastritis hat, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung wie z. B. Morbus Crohn, Magensäurehemmer einnimmt, Diabetes-Medikamente (und andere), eine chronische mikrobielle Leberbelastung hat, wenig isst und schlecht verwertet oder viel Alkohol zu sich nimmt, kann Vitamin B12 nicht auf- bauen bzw. nicht auf die Speicher in der Leber zugreifen.

Eine wichtige Empfehlung ist *kolloidales Kobalt*, das bereits zellgängig und daher auf jeden Fall aufnehmbar ist (tgl. 2x 5-10 Sprühstöße in die Haut reiben) und eine alterna- tive Vitamin B12-Versorgung darstellt.

### SONDERFALL HPU (KRYPTOPYRROLURIE)

Bei dieser Stoffwechselstörung werden ständig Vitamin B6, Zink und Mangan aus- geschieden (Kryptopyrrolurie) und daraus entstehen Symptome wie Schuppenbil- dung und Ekzeme, rissige, blasse, rauе, tro- ckene Haut, Lippen und Mundwinkel, Kopf- schmerzen, Brennen und Entzündungen der Zunge, Blutarmut, Erschöpfung, Mü- digkeit, Atemnot, Krampfanfälle (Epilepsie), Nervenentzündungen, Haarausfall, Akne, fettiges Haar, Gefäßschäden, Demenz, Ver-



### > VITAMIN B-MANGEL DURCH MEDIKAMENTE

Chronische Krankheiten, die die langfristige Einnahme von Medikamenten erfordern, rufen häufig Vitamin B-Mängel hervor. Es empfiehlt sich, zusätzlich den *Vitamin B-Komplex* einzunehmen.

Vitamin B-Mangel durch Medikamente

- Magensäureblocker (wie Antazida, Protonenhemmer) hemmen die Aufnahme von B-Vitaminen,
- Neuroleptika (Mittel gegen Schizophrenie) hemmen Vitamin B1 (Thiamin)
- Aspirin, ASS und andere NSARs hemmen Vitamin B6 und vermindern die Aufnahme von B12, andere Antirheumatika hemmen Vitamin B1 und Vitamin B9 (Folsäure, wird benötigt um B12 zu aktivieren)
- Die Antibabypille hemmt Vitamin B2, B6, B9 und B12
- Das Diabetesmedikament Metformin hemmt Vitamin B9 und B12, weitere hemmen Vitamin B9
- Abführmittel hemmen Vitamin B9
- Barbiturate (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Mittel gegen Epilepsie und Krämpfe) hem- men Vitamin B9
- Antibiotika hemmen Vitamin B9, Penicillin und Cephalosporine entziehen gleich alle B- Vitamine, Sulfonamide hemmen Vitamin B7 (Biotin) und B12
- Entwässerungstabletten erhöhen die Vitamin B1-Ausscheidung über die Nieren
- Antiasthmatische entziehen Vitamin B6
- Trizyklische Antidepressiva entziehen Vitamin B12
- Die Blutdrucksenker Furosemid/Torasemid entziehen Vitamin B1, B6 und Betablocker Vitamin B9 und B12
- Gichtmittel entziehen Vitamin B9 und Vitamin B12
- Herzmedikamente entziehen Vitamin B1
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer entziehen Vitamin B9
- Cholesterinsenker senken entziehen Vitamin B9
- Schlafmittel entziehen Vitamin B9
- Cortison entzieht Vitamin B9

# VITAMIN B-MANGEL

## WELCHE SYMPTOME BEI WELCHEM DEFIZIT?

Kopfschmerzen, die nicht vergehen wollen? Taubheitsgefühle, Krämpfe oder ständige Übelkeit? Nervosität und Schlafprobleme oder Haarausfall? Der Vitamin B-Komplex aus acht lebenswichtigen Vitaminen hat Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit und spielt daher bei vielem mit. Der eine oder andere Mangel kommt dabei sehr häufig vor. Vieles läuft dann nicht mehr rund, auch wenn der Körper lange kompensiert. Erfahren Sie, welche Symptome auf welchen Mangel hinweisen und wie leicht man mit dem Vitamin B-Komplex Abhilfe schaffen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wenn man vom Vitamin-B-Komplex spricht, meint man gleich eine ganze Gruppe wasserlöslicher Vitamine, lebensnotwendig und nicht maßgeblich speicherbar. Nur Vitamin B12 wird gespeichert. Aber auch das nicht länger als fünf Jahre ab dem Zeitpunkt, wenn man kein Fleisch mehr isst. Alle übrigen B-Vitamine sollten täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Bei Defiziten kann es zu folgenden Mangelsymptomen kommen:

### MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

B-Vitamine wirken stoffwechselaktivierend und spielen vor allem eine zentrale Rolle für die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker. Insbesondere Nerven und Muskeln sind auf Zucker als Energiequelle angewiesen. Wer immer abgeschlagen ist und Anzeichen von Erschöpfung, Dauermüdigkeit, Antriebslosigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit zeigt, kann einfach nur einen Vitamin B-Mangel haben. Defizite von Vitamin B5 (Pantothenäure), B6, Vitamin B9 (Folsäure) und B12 zeigen sich etwa durch Müdigkeit und Schwäche.

### STOFFWECHSEL SCHWÄCHEN

B-Vitamine sind der Zündstoff im Stoffwechsel, regeln den Ab- und Umbau von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fett, haben positive Wirkung auf den Energie- und Muskelstoffwechsel. Speziell Vitamin B6 gilt als Schlankmacher, da es den Körper dabei unterstützt, die Aminosäure L-Carnitin zur Umwandlung von Fett in Energie herzustellen.

### BLUTMANGEL

Vor allem Vitamin B6 und B12 werden für die Bildung sowohl der roten als auch der weißen Blutkörperchen benötigt und Mängel können zu Anämie und Immundefiziten führen. Mangel an roten Blutkörperchen (Anämie) ist erkennbar an Blässe, Atemnot, Herzklagen, Müdigkeit, Schwäche, Leistungsminderung, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel und Kollapsneigung. Vitamin B5 (Pantothenäure) erhöht den Hämoglobinspiegel und die roten Blutkörperchen. Der erste Schritt zur Bildung des Blutfarbstoffes ist von einem B6-haltigen Coenzym abhängig.

### UNKONZENTRIERTHEIT UND VERGESSLICHKEIT

Auch hier spielen B-Vitamine mit! Vor allem Vitamin B1 ist von Bedeutung für Gedächtnis und Konzentration. Vitamin B1 ist an der Be-

reitstellung der Zucker beteiligt und deshalb so wichtig für das Gedächtnis.

## EMPFINDUNGSSTÖRUNGEN UND NERVEN SCHMERZEN

B-Vitamine sind in vielfältiger Weise für das Nervensystem mitverantwortlich und Vitamin B1, B3 (Niacin), B5 (Pantothenäure), B6, Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 halten das Nervensystem gemeinsam gesund. Ein Mangel an B-Vitaminen, zum Beispiel durch die Einnahme bestimmter Medikamente, kann die Nerven schädigen oder ihre Funktion beeinträchtigen. Besonders von einem Mangel an Vitamin B1 sind Diabetiker und auch Herz-Patienten betroffen, die Entwässerungsmedikamente einnehmen.

Vitamin B1 ist etwa wichtig für die Erregungsübertragung zwischen Nerven und Muskulatur. Ein langanhaltender Mangel kann sich in Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen zeigen, in allgemeinen Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Fibromyalgie oder Rückenschmerzen, sogar Lähmungserscheinungen hervorrufen (Beriberi).

Häufiges Kribbeln oder Brennen in den Füßen deutet auf Mangel an Vitamin B5 (Pantothenäure) hin. Sogar rheumatische Schmerzen können auftreten.

Besondere Bedeutung hat auch das Vitamin B12, das entscheidend an der Regeneration und der Neubildung der Nervenfaserhüllen (Myelinscheiden) beteiligt ist. Myelinscheiden schützen die Nerven vor einem Ladungsverlust und sorgen für reibungslose Reizweiterleitung. Nervenschmerzen, die durch ein kurzzeitiges Vitamin B12-Defizit ausgelöst wurden, können durch Zufuhr von Vitamin B12 wieder ausgeglichen werden, solange die Nerven nicht irreversibel geschädigt wurden. Schmerzen durch Osteoarthritis, Ischias, Neuralgien und Zervikalsyndrom verschlimmern sich durch Vitamin B12-Mangel, zum Karpaltunnelsyndrom kommt es häufig bei Vitamin B6-Mangel. Jeder Schmerz wird schließlich als schlimmer empfunden, wenn B-Vitamine fehlen, egal ob es sich um Trigeminusneuralgie, Gürtelrose oder andere schmerzhafte Erkrankungen handelt.

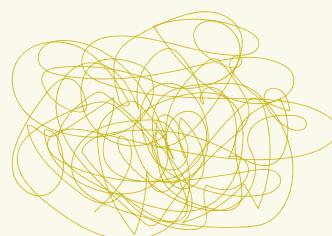
## MUSKEL SCHWÄCHE

B-Vitamine haben positive Wirkung auf den Muskelstoffwechsel. Fehlen sie, beeinträchtigt das auch die Arbeit der Nerven, von denen die Muskeln abhängen. Nerven und Muskeln sind auf Zucker als Energiequelle angewiesen. Vitamin B3 (Niacin) ist für die Muskelregeneration wichtig. Schwere Defizite von Vitamin

B1 führen zu Beriberi mit Muskelschwäche, Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen. Da Vitamin B6 für den Auf- und Abbau von Eiweiß eine wichtige Rolle spielt, ist es eine Voraussetzung für den Aufbau von Muskeln.

## DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN UND SCHLAFLOSIGKEIT

Vitamin B1 beeinflusst den Glückspostenstoff Serotonin und den Entspannungspostenstoff GABA. Bei einem Mangel fehlt es an Gelassenheit im Umgang mit belastenden Situationen. Es kann zu Schlaflosigkeit, Unruhe, Mutlosigkeit, Gereiztheit, depressiver Verstimmung und Ängstlichkeit kommen. Dieselben Symptome hängen indirekt auch mit einem Mangel an Vitamin B3 (Niacin) zusammen. Unruhe, Unwohlsein, Depressionen und Schlaflosigkeit sind ganz typisch dafür. Wird durch Stress



extrem viel verbraucht oder ist die Ernährung zu einseitig, nützt der Körper die Aminosäure Tryptophan, um daraus ersatzweise Niacin herzustellen. Das führt aber zu einem Tryptophan-Defizit und daraus zu Serotonin- und Melatonin-Mangel, was Depressionen und Schlafstörungen nach sich zieht. Mängel an Vitamin B6, Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 wirken sich ebenfalls problematisch auf die Bildung des Glückshormons Serotonin und andere Nervenbotenstoffe aus. Ein Defizit an Vitamin B5 (Pantothenäure) äußert sich ebenfalls in Niedergeschlagenheit.

## STRESSANFÄLLIGKEIT

Vitamin B3 (Niacin) unterstützt die Funktionen des Nervensystems, hilft dem Körper aber auch, Energie aus Kohlenhydraten freizusetzen. Das hat positiven Einfluss auf den Blutzucker, sodass wir ausgeglichener auf Stress reagieren können. Fehlt dieses wichtige Anti-Stress-Vitamin ist genau das Gegenteil der Fall. Fehlt auch die Aminosäure Tryptophan, die ersatzweise für die Herstellung von Vitamin B3 (Niacin) verwendet wird, kommt

es u. a. zu starken psychischen Reaktionen wie Wahnvorstellungen und Depressionen, da der Mangel verheerende Auswirkungen auf die Hirnfunktionen hat, zu fehlerhafter neuronaler Übertragung führt und der Aufbau des Glückshormons Serotonin beeinflusst wird. Auch ein Mangel an Vitamin B5 (Pantothenäure) wirkt sich auf die Stressanfälligkeit aus, macht nervös und unruhig. B5 regt die Nebennieren zur Bildung stressmindernder Hormone an.

## MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

Vitamin B6, Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 senken den Stoffwechselfaktor Homocystein. Wenn man auf Stress mit Migräne und Kopfschmerzen reagiert, können hohe Konzentrationen von Homocystein im Körper eine Rolle spielen. Auch Vitamin B1-Mangel kann Kopfschmerzen verursachen. Vitamin B3 (Niacin) wirkt durch die gefäßweiternde Wirkung lindernd.

## ERHÖHTE INFekTANFÄLLIGKEIT

Vitamin B2, B5 (Pantothenäure), B6 und B12 sind an der Immunabwehr beteiligt und ein Mangel erhöht die Infektfälligkeit. Ein mögliches Zeichen von Vitamin B5-Mangel sind Infektionen der oberen Atemwege.

## MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Wenn man immer wieder von Übelkeit geplagt wird, etwa auch unter Schwangerschaftsübelkeit leidet, kann das ein Anzeichen eines Mangels an Vitamin B1, aber auch von Vitamin B6 oder Vitamin B12 sein. Vitamin B3 und Vitamin B9 (Folsäure) unterstützen das Verdauungssystem ebenfalls, ein Mangel kann Ursache für Durchfall, Appetit- und Gewichtsverlust sein. Bei Mangel an Vitamin B6 oder B7 (Biotin) kommt noch Übelkeit und Erbrechen dazu. Vitamin B12-Mangel kann zu Verstopfung führen und ein Defizit an Vitamin B5 (Panthothensäure) zu Appetitmangel.

## GEFÄßSCHÄDEN

Wenn Atherosklerose plagt und man Stents oder Bypässe benötigt oder Alzheimer-Demenz ausbricht, kann ebenfalls erhöhtes Homocystein die Ursache sein. Durch Vitamin B6, Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 wird Homocystein im Körper rasch abgebaut, bevor es Gefäßentzündungen mit Herzinfarkten und Schlaganfällen auslösen kann. Fehlt auch nur eines, erhöht sich das Gefäßrisiko. Etwa bei Einnahme der Antibabypille, die Vitamin B6, B12 und Vitamin B9 (Folsäure) raubt.



Herz- und Gefäßschäden gehören zu den Symptomen des akuten Vitamin B1-Mangels. Alkoholiker leiden in weiterer Folge oft an einer Erweiterung der rechten Herzkammer. Bei Mangel an Vitamin B5 (Pantotheninsäure) können Blutdruck und Cholesterinspiegel aus dem Lot geraten. Es hilft einen gesunden Cholesterinspiegel in den Arterien aufrecht zu erhalten.

## DIABETES UND HERZSCHWÄCHE

Diabetiker brauchen generell mehr B-Vitamine und sie brauchen sie ständig. Für Diabetiker spielt etwa der Glukose-Toleranz-Faktor (GTF) eine Rolle. Er besteht aus einem Teil Chrom, 2 Teilen Vitamin B3 (Niacin) und einem Teil Glutathion (aus Cystein, Glycin und Glutamin). GTF aktiviert im Körper das Insulin und fördert dessen Bindung an die Zellwände, wodurch Glukose besser in die Zelle aufgenommen werden kann. So kann Glukose rascher aus dem Blut entfernt und verarbeitet werden. Ein Mangel von Vitamin B5 (Pantotheninsäure) kann zu niedrigem Blutzucker führen. Die Hälfte der Diabetiker hat aber zu wenig Vitamin B6, B12 und Vitamin B9 (Folsäure) im Blut. Sogar gleich 76 Prozent haben zu wenig Vitamin B1 und damit gegenüber Nicht-Diabetikern ein doppelt so hohes Risiko, eine Herzschwäche zu bekommen, da sie ständig Vitamin B1 mit dem Urin ausscheiden. Ein Mangel an Vitamin B1 ist nicht nur ein Problem armer Länder. Er kann das Herz ernsthaft schädigen, ist als Beriberi bekannt und kann sich zur Herzinsuffizienz zuspielen. Dasselbe kann durch Entwässerungsstabletten geschehen, die ebenfalls Vitamin B1 ausleiten. Vor allem, wer schon ein geschwächtes Herz hat, muss auf eine extra Vitamin B-Zufuhr achten. Über die Ernährung allein können die Verluste kaum ausgeglichen werden.

## VERÄNDERUNGEN DER HAUT UND SCHLEIMHÄUTE

Entzündungen oder Veränderungen an der Haut und den Schleimhäuten „schreien“ nahezu nach B-Vitaminen. Vitamin B3 (Niacin)-Mangel ist sogar als Pellagra („raue Haut“) bekannt. Auch Vitamin B6-Mangel führt zu schuppenden Hautoausschlägen, vorwiegend im Gesicht, trockenen Lippen und trockener Haut, Entzündungen an den Lippen und im Mund. Bei einem Mangel an Vitamin B7 (Biotin) kommt es zu trockener, schuppiger Dermatitis, Zungenentzündung und bei Mangel an Vitamin B5 (Pantotheninsäure) ist die Wundheilung gestört, es fehlt an Regeneration und Hautbeschwerden dauern länger an. Bei einem Mangel an Vitamin B12 kommt es zu Schleim-

hautgeschwüren im Mund, Zungenbrennen, eingerissenen Mundwinkeln, blassgelber Gesichtsfarbe. Ein Mangel an Vitamin B2 zeigt sich durch Risse an den Mundwinkeln, Linien, die von den Lippen wegführen, spröden Lippen, trockener und oftmals entzündeter Haut, roter, schuppiger und juckender Haut (besonders um Nase, Mund, Ohren, Augenbrauen, Haarsatz und Genitalien). Mangel an Vitamin B9 (Folsäure) äußert sich u. a. in Schleimhautveränderungen z. B. in Lunge, Bronchien, Gebärmutter und Darm und ebenfalls in wunder der Zunge sowie Pigmentstörungen.

## HAARAUSFALL, BRÜCHIGE HAARE UND NÄGEL

Ein Mangel an Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B2 und Vitamin B5 (Pantotheninsäure) führt zu Haarausfall, auch kreisrunden Haarausfall und Problemen mit den Nägeln. Vitamin B2-mangel zu unnatürlich fettigem Haar.

## ALLERGIEN

B-Vitamine sind zwar nicht das erste, an das man bei Allergien denken würde, trotzdem hat ein Mangel hier seine Bedeutung. Einerseits wegen der stressreduzierenden, Nerven unterstützenden Wirkung und andererseits, weil B-Vitamine, etwa das Vitamin B5 (Pantotheninsäure), die Bildung von Cortisol, das entzündungshemmende, körpereigene „Cortison“, in den Nebennieren anregen. Durch die positive Wirkung auf die Schleimhäute wirken B-Vitamine zusätzlich günstig bei Heuschnupfen und durch die juckreizreduzierende und wundheilende Wirkung bei Ekzemen und Neurodermitis.

## LEBERENTGIFTUNG UND ERHÖHTES CHOLESTERIN

B-Vitamine, wie etwa Vitamin B2, unterstützen die Organe des Verdauungsapparates, insbesondere die Leber und deren Entgiftung.

Vitamin B3 (Niacin) und Vitamin B5 (Pantotheninsäure) sind für einen gesunden Fett- und Cholesterinstoffwechsel notwendig und an der Regulation von Triglyceriden und Cholesterin und des Verhältnisses von LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin beteiligt.

## WEIBLICHER HORMONHAUSHALT

Das Vitamin B12 spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der menschlichen Fruchtbarkeit. So verringert ein Mangel an Vitamin B12 die Fortpflanzungsfähigkeit sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Vitamin B6 harmonisiert den weiblichen Hormonhaushalt. Es hilft beim prämenstruellen Syndrom und in der Schwangerschaft. Vor allem schwangere Frauen und jene, die die Antibabypille nehmen, sind von einem Vitamin B6-Mangel betroffen. Die Pille und diverse Diabetes-Medikamente können auch einen Vitamin B9 (Folsäure)-Mangel verursachen und zu Unfruchtbarkeit führen oder das Risiko bei Schwangeren für entsprechende Missbildungen steigern (Neuralrohrdefekt). Vitamin B9 (Folsäure) ist ein Zellvitamin, das für alle Wachstumsprozesse mit Zellteilungen bedeutsam ist. Daher müssen Schwangere unbedingt auf eine genügend hohe Vitamin B9-(Folsäure)zufuhr achten, insbesondere zu Beginn der Schwangerschaft. Vitamin B12 ist wichtig, damit Vitamin B9 (Folsäure) überhaupt aktiviert werden kann.

## SEHPROBLEME

Die B-Vitamine sind zwar nicht unbedingt als Augen-Vitamine bekannt, haben aber dennoch maßgebliche Bedeutung für das Auge. Vitamin B12-Mangel beeinträchtigt das Sehen, denn auch der Sehnerv degeneriert und man verliert an Sehschärfe. Vitamin B2 äußert sich in brennenden und juckenden Augen, die häufig mit Lichtscheu einhergehen. Bei chronischem Mangel kann grauer Star entstehen. ↗



## 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](http://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 Mogersdorf, Austria
- oder **scannen Sie das ausgefüllte Formular ein** und  
senden Sie an [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)
- oder **Online Anmeldung** unter [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com)

#### Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E034

IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209

Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):

„**Vereinsmitgliedschaft 2021 | Vorname Nachname**“

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

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 LEBE natürlich Magazin) 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 Widerspruchsrrecht 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](mailto:info@natursubstanzen.com)) an den Verein Netzwerk Gesundheit, natur und Therapie übermitteln.

# GUT IM FLUSS



# MIKROZIRKULATION

Die Gesundheit von Arterien und Adern genießt bei der ärztlichen Vorsorge große Aufmerksamkeit. Die kleinen Gefäße hingegen werden vernachlässigt. Dabei kann eine gestörte Blutzirkulation in den Kapillaren viele Beschwerden hervorrufen und – weil auch sie betroffen sein können – sogar Organfunktionen empfindlich stören. Will man die Mikrozirkulation verbessern, sollte man auf einiges achten!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Mikrozirkulation umfasst die kleinen und kleinsten Blutgefäße, die nur eine Größe von 0,1 bis 0,2 Millimeter haben, aber 74 Prozent des Gefäßsystems ausmachen. Warum sie so wichtig sind? Weil über sie der gesamte Blutkreislauf stattfindet und sie in der Nähe unserer 80 bis 100 Billionen Zellen enden, für deren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und für deren Befreiung von Stoffwechsel- und Abbauprodukten sie maßgeblich sind.

## ORGANFUNKTION UND MIKROZIRKULATION

Im Alter nimmt die Mikrozirkulation ab, wie so vieles sich im Laufe der Jahre verschlechtert. Ist man dazu noch krank, hat zu wenig Bewegung, die falsche Ernährung, Über-

gewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Stress, Übersäuerung oder raucht, sind das weitere Risikofaktoren für die Durchblutung. Flexibel, elastisch und frei von Ablagerungen sollten die Gefäße sein. Plaques an den Innenwänden der Gefäße führen hingegen zu Arteriosklerose. Die Gefäße verhärten sich nach und nach, werden spröde und verengen. Das Paradebeispiel dafür, wie gefährlich schlecht es um die Mikrozirkulation bestellt sein kann, ist der Diabetespatient mit Unterschenkelgeschwüren. Man kann sich daher gut vorstellen, wie wichtig der störungsfreie Blutfluss für den Erhalt unserer Gesundheit ist. Funktioniert die Mikrozirkulation an einer Stelle nicht zuverlässig, ist dort der Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe beeinträchtigt. Die umliegenden Zellen werden dann nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Stoffwechsel- und Abbauprodukte werden nicht richtig entfernt. Dadurch wird die Funktions- und Leistungsfähigkeit nicht nur einzelner Körperzellen, sondern eventuell sogar des gesamten Organs beeinträchtigt. Wie gut ein Organ funktioniert, hängt also maßgeblich von der Mikrozirkulation ab.

## MIKROZIRKULATIONSSTÖRUNG DURCH SCHMERZMITTEL

Soweit ist das auch recht bekannt. Weniger geläufig ist aber, dass auch sogenannte COX-Hemmer, die gegen Schmerzen, Gelenkschmerzen, Entzündungen, Blutgerinnung, Muskel-Skelettschmerzen, Arthrose oder Rheuma helfen, der Mikrozirkulation sehr schaden können. Dazu zählen etwa die beliebten NSARs, Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin®), Ibuprofen, Diclofenac (Voltaren®) und viele weitere. Ihr Wirkprinzip liegt darin, das Enzym Cyclooxygenase zu hemmen. Daher werden sie COX-Hemmer genannt. Nur unterscheiden diese COX-Hemmer nicht darin, was sie blockieren. Sie hemmen zwar einerseits die Umwandlung von Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure, in Entzündungsmediatoren und reduzieren damit Entzündungen, Schmerzen und Blutgerinnung. Andererseits hemmen sie die Cyclooxygenase jedoch komplett, blockieren damit also auch die Umwandlung von Omega-3-Fettsäuren in „gute“ Mediatoren, die Gefäße erweitern, Entzündungen verringern, den Blutfluss verbessern und das Immunsystem modulieren. Daher verschlechtern die genannten COX-Hemmer die Mikrozirkulation. Vor allem die Nierendurchblutung leidet darunter bis hin zur Nierenschädigung. Abgesehen davon haben sie noch weitere Nebenwirkungen, können lebensbedrohliche Magenblutungen



und Magengeschwüre verursachen, da sie die Bildung der Magenschutzschicht hemmen. Daher ist die Beschäftigung mit Natursubstanzen und die Suche nach Alternativen in der Schmerztherapie, Entzündungstherapie und Blutgerinnungshemmung eine wichtige Angelegenheit. Es gibt sie, die Fälle, wo junge sportliche Menschen eine Magenblutung bekommen haben, nachdem sie ihr Blut „sicherheitshalber“ mit Aspirin verdünnten. Oder auch Ältere, die über lange Zeit Schmerzmittel nahmen und sich nichts dabei dachten, bis die Nieren ihren Dienst quittierten sowie Menschen mit chronischer Entzündung, die allein mit entzündungshemmenden Medikamenten durchkommen wollten und nun mit den Langzeitfolgen dieser Mittel – etwa blutenden Dickdarmgeschwüren – kämpfen.

## WICHTIGSTE ALTERNATIVE: OMEGA-6-FETTSÄUREN SENKEN

Darum hier die wichtige Botschaft an alle, die unter Entzündungen und zu dickem Blut leiden: Reduzieren Sie entzündungsauslösende Omega-6-Fettsäuren und senken Sie damit den Arachidonsäure-Wert. COX ist nur dann „schlecht“, wenn viele dieser Entzündungsauslöser vorhanden sind. Ist das nicht der Fall und sind gleichzeitig viele Omega-3-Fettsäuren vorhanden, werden durch COX mehr „gute Mediatoren“, die der Gesundheit förderlich sind, gebildet. Auf den Punkt ge-

bracht: Ob also Krankheit, Entzündung (auch stille Entzündung), Schmerzen, erhöhte Blutgerinnung, plötzlicher Herztod, Herzinfarkt, Schlaganfall und letztlich eine schlechtere Mikrozirkulation mit Gefäßverengung und mangelhafter Versorgung von Organen oder genau das Gegenteil – Gefäßweiterung, Entzündungshemmung/Ausgleich des Immunsystems sowie Blutflussverbesserung – entsteht, hängt maßgeblich davon ab, wie die Bilanz der Fettsäuren aussieht.

Eine gute Bilanz erreicht man über zwei Wege: Durch Reduktion von Omega-6-reichen Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- und Distelöl (in Fertigprodukten enthalten als „pflanzliche Öle“, siehe Etikett) sowie durch Reduktion von tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern, Milch- und Milchprodukten. Denn auch in Tieren, die mit „Kraftfutter“ wie Soja, Mais oder Getreide gefüttert wurden, sammelt sich dadurch Arachidonsäure an. Huhn (vor allem mit Haut) und Wurst (durch den Zusatz von Pflanzenölen) sind übrigens noch stärker mit Arachidonsäure belastet als unverarbeitetes Rind- oder Schweinefleisch. Rind hat am wenigsten Arachidonsäure. Es kommt also auf die Art der Haltung an, Weidetiere haben eine ganz andere Fettsäure-Zusammensetzung als solche aus Massentierhaltung. Indirekt büßen wir das, was wir den Tieren und der Natur antun – Kraftfutter wie Sojaschrot kommt oft aus gerodeten Regenwäldern – wieder über die eigene Gesundheit. Heumilch, Eier vom Weidehuhn oder Wanderhuhn – solche Produkte bekommen gleich eine ganz andere Bedeutung. Leider kann man sich beim Fisch auch nicht ganz sicher sein. Hier ist die Frage: Zuchtfisch oder aus Wildfang und wenn aus Zucht, wie wurde er gefüttert? Auf diese Weise können sich Vorteile im Omega-3-Fettsäure-Gehalt schnell durch Fütterung mit „Kraftfutter“ relativieren, einmal ganz abgesehen vom oft hohen Einsatz von Antibiotika in Aquafarmen.

## TRANSFETTE SENKEN

Für eine gute Fettsäurebilanz muss man auch an Transfettsäuren denken, die sich auf Entzündungsprozesse negativ auswirken, auf gehärtete Pflanzenöle wie Palmöl, die lange haltbar sind und daher in Backwaren wie Keksen, Brot, Kuchen, Croissants, Margarine, Fleischprodukte, manchen Fertigsuppen, Snacks, Fertiggerichten und anderem „Junk-Food“ verwendet werden. Ab heuer wurden die erlaubten Mengen von der EU deutlich reduziert.

## WIE OMEGA-3 ERHÖHEN?

Will man nun Omega-3-Fettsäuren erhöhen, dann hat man die Wahl aus Fischen (vor allem fette Kaltwasserfische) und Omega-3-reichen Ölen wie Leinöl, Rapsöl, Perillaöl, Hanföl, Chiasamen, Pecan- und Walnüssen. Leider wird Rapsöl stark gespritzt und industriell bearbeitet, Leinöl muss in den Kühlschrank, da es schnell verdorbt, und es ist nicht erhitzzbar.

Omega-3-reiche Pflanzenöle sind aus Alphalinolensäure aufgebaut, eine ebenfalls entzündungshemmende Omega-3-Fettsäure, die man zwar auch benötigt, die jedoch nur zu einem kleinen Prozentsatz die für den Herzschutz besonders effektiven Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) umbauen kann. EPA und DHA erhält man aus Fischen sowie aus Nahrungsergänzung aus

### > Omega-3-Fettsäuren

Sie umfassen die pflanzliche Alpha-Linolensäure auf der einen Seite und die Eicosapentaensäure (EPA), die gemeinsam mit der Docosahexaensäure (DHA) auf der anderen Seite nur in Krillöl, Fischöl und den hochwertigsten Algenölen vorkommen. Alpha-Linolensäure ist in größeren Mengen etwa in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl oder Chiasamenöl enthalten. Aus ihr kann der Körper EPA und DHA aufbauen, aber nur zu einem sehr geringen Prozentsatz. Die wichtigsten Eigenschaften: Verbessern den Blutfluss, wirken entzündungshemmend, Blutdruck und Triglyceride senkend, fördern das Gehirn, gleichen das Immunsystem aus und vieles andere.

### > Omega-6-Fettsäuren

Sie umfassen die Linolsäure, die Gamma-Linolensäure und die Arachidonsäure, die daraus gebildet werden kann. Omega-6-Fettsäuren sind in kleinen Mengen auch wichtig. Problematisch kann aber die Arachidonsäure werden. Aus ihr werden Gewebshormone aufgebaut – die Eicosanoide. Sie produzieren freie Radikale zur Abwehr schädlicher Substanzen, fördern dadurch aber entzündliche Prozesse im Körper und wirken gefäßverengend. Die Entzündungsprozesse sind ein Teil der Immunabwehr und bis zu einem gewissen Grad wichtig, um Krankheitserreger loszuwerden. Die Entzündungen dürfen aber nicht Überhand nehmen (wie es bei schweren Covid-Verläufen der Fall ist) oder zur Dauerbelastung werden (wie bei stillen Entzündungen). Die Gamma-Linolensäure – bekanntlich in Boretschöl oder Nachtkerzenöl reichlich enthalten, wirkt hingegen antientzündlich.

Fischöl, aus dem noch besser aufnehmbaren Krillöl oder aus besonderen Algenzüchtungen wie Mikroalgenöl (vegan) aus der Schizochytrium sp. Alge. Aber Achtung, bei Algenöl gibt es auch solche, die nur DHA enthalten, was weniger effektiv ist als EPA und DHA zusammen.

## OMEGA-3-FETTSÄURE-INDEX MESSEN LASSEN

Um die geforderten Werte zu erreichen, wird man alle Maßnahmen gleichzeitig ergreifen und dazu noch Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren einnehmen müssen. Den persönlichen Omega-3-Index im Blut kann man mithilfe eines Testkits (z. B. Omegamatrix) untersuchen lassen (zuschicken lassen). Dabei wird die prozentuelle Menge der entzündungsfördernden Arachidonsäure und die Zusammensetzung der vorhandenen Omega-3-Fettsäuren sowie ihr prozentueller Gehalt in roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bestimmt. Er sollte mindestens über 8 Prozent, besser noch über 10 Prozent liegen. Niedrige Werte unter 4 Prozent hingegen entsprechen einem 10fach erhöhten Risiko für plötzlichen Herztod. Der industrielle Transfett-Wert sollte ebenfalls niedrig sein, unter 0,5 Prozent liegen.

Das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist besonders aussagekräftig. Sehr gut ist ein Verhältnis von 1 zu 1 oder 2,5 zu 1, es bedeutet Entzündungsneutralität, guten Blutfluss, ausgewogenes Immunsystem. Ganz gut ist 4 zu 1 bis 5 zu 1, wobei der hohe Wert 15 zu 1 am Verbreitesten sein soll und das hohe Risiko, das wir durch unser Ernährungsverhalten eingehen, widerspiegelt. Bei Jugendlichen (McDonalds-Generation) werden auch 25 zu 1 und sogar vernichtende Werte von 100 zu 1 gemessen. Entzündungsneutral sind übrigens Omega-9-Fettsäuren, die reichlich in Olivenöl vorkommen, das man aber nur mäßig erhitzen sollte.

## DIE ROLLE DER BEWEGUNG

Die Zahl an Polyneuropathien (Nervenentzündungen) stieg in den letzten Jahren dramatisch an – auch bei Jüngeren und Nicht-Diabetikern. Nicht so gut, wenn man auch hier zu NSAR's greift, da die Ursache ohnehin schon bei einer Minderdurchblutung der Nerven liegt. Eine der Ursachen: Noch nie in der Menschheitsgeschichte haben sich so viele Menschen so wenig bewegt, verbringen viele Stunden am Tag sitzend, ohne Ausgleich durch Bewegung. Bedingt durch den veno-arteriellen Reflex nimmt die Sauerstoffsättigung im Gewebe des Vorfußes bereits nach zwei bis vier Minu-



ten sitzen von 40 bis 50 Prozent auf 10 Prozent ab und das solange, bis man sich ausreichend bewegt. Kurzes Aufstehen reicht also nicht.

## ELEKTROSMOG SCHADET DER MIKROZIRKULATION

Schon nach 90 Sekunden mit dem Handy telefonieren zeigt sich im Blut des Probanden (und in dem in der Nähe stehender Personen) Geldrollenbildung bei Betrachtung mit dem Dunkelfeldmikroskop. Die roten Blutkörperchen, nur etwa acht Tausendstel Millimeter groß, legen sich mit den flachen Seiten aneinander und bilden münzrollenartige lange Ketten („Geldrollen“). Ursache ist das plötzliche Auftreten besonderer hochmolekularer Eiweißsubstanzen im Blut durch elektromagnetische Felder. Die Folgen reichen von Strömungsbehinderung des Blutes bis zur Verstopfung kleiner Blutgefäße, jedenfalls leidet die Mikrozirkulation messbar. Erst 40 Minuten später wird eine Normalisierung beobachtet. Nun sind wir nicht „nur“ Handystrahlung ausgesetzt, was immerhin einer gewissen Freiwilligkeit unterliegt, die Belastung durch Elektrosmog wird immer größer, ist vom einzelnen unbeeinflussbar (z. B. viele WLAN im Haus, Handymasten) und die Quellen hochfrequenter und niederfrequenter Strahlung werden immer vielfältiger (z. B. 3G, 4G, 5G, elektrische Geräte). Dazu kommen noch geopathogene Störzonen im Schlafbereich wie Wasseradern, Erdverwerfungen usw. Seit Sommer vergangenen Jahres befassen wir uns im Verein mit kohärentem

polarisierendem Feldeffekt, umgesetzt in den odem Scheiben und Armbändern, die solche Störzonen so verändern, dass sie den Körper nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen, dem autonomen Nervensystem nicht schaden, die Mikrozirkulation nicht stören. Für die Mikrozirkulation ist das etwa nachweisbar mithilfe eines Elektronenmikroskops. Siehe dazu den Artikel über Feinstaub in diesem Heft.

## KAPILLARE LIEBEN KOLLOIDALES MAGNESIUM

Ob als Öl oder flüssig – *kolloidales Magnesium* wird über die Haut aufgenommen und kann Wunder bei der Durchblutung wirken, in jedem Alter und bei Beschwerden, die scheinbar gar nicht zusammenhängen mit der Durchblutung. *Kolloidales Magnesium*, im Nacken aufgebracht, verbessert die Sehkraft, das Gehör, beseitigt Ohrgeräusche. Eine Rolle könnte auch seine anregende Wirkung auf den Parasympathikus spielen, der im Nacken über den Vagusnerv gut beeinflussbar ist und Gefäße entspannt.

## GEFÄSSE BRAUCHEN REIZE

Barfußlaufen bietet wie Wassertreten, kalt-warme Wechselduschen und Beingsüsse unterschiedliche Temperaturreize und das fördert die Durchblutung des ganzen Körpers. Auch Trockenbürstenmassagen regen die Durchblutung an, und abends 20-minütige Fußbäder mit langsam auf 39 Grad



ansteigender Temperatur (in regelmäßigen Abständen heißes Wasser zugießen).

## AUSREICHEND TRINKEN UND ÜBERGEWICHT REDUZIEREN

Pro Kilo Körpergewicht sollte man täglich

mindestens 30 Milliliter trinken, am besten Wasser. Bei einem Körpergewicht von 60 Kilo wären das 1,8 Liter. Übergewicht erhöht gleich mehrere weitere Arteriosklerose-Risikofaktoren, etwa für Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder erhöhtes Cholesterin. ↗

### > Natursubstanzen für die Mikrozirkulation

Während der Blutfluss in den größeren Gefäßen auch mit Medikamenten reguliert werden kann, fehlen den Kapillaren Rezeptoren. Darum schenkt man ihnen wohl auch wenig Beachtung. Naturmittel können die Mikrozirkulation jedoch indirekt durch Entlastung verbessern. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA und ihre Vertreter *Krillöl* bzw. Fischöl und *Mikroalgenöl* sowie *kolloidales Magnesium* haben wir schon genannt. Darüberhinaus sind von Bedeutung:

### > Traubenkernextrakt (OPC)

Bekannt und bewährt: OPC für die Mikrozirkulation! Schützt und stärkt die Kapillaren, hält sie elastisch, wirkt Bluthochdruck, Cholesterin und Oxidation entgegen, Herz stärkend, entzündungshemmend, blutverdünzend.

### > Auricularia Vitalpilz

Unschlagbar: Der Pilz als alternativer Blutverdünner und Meister der Durchblutung. Gefäßerweiternd, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Wirkt blutverdünzend im Ausmaß von ThromboAss. Senkt außerdem Bluthochdruck und Cholesterin.

### > Reishi oder Shiitake Vitalpilz

Steter Tropfen höhlt den Stein. Pilze als Lebensbegleiter verbessern ständig die Durchblutung, auch im Gehirn, erweitern Kapillare und verhindern Elastizitätsverlust.

### > Buntnessel

Abnehmen und Gefäßerweiterung erleichtern die Mikrozirkulation. Die Buntnessel ermöglicht beides und noch mehr: Sie wirkt Blutdruck senkend, Herz stärkend, Cholesterin senkend, Blutfluss verbessernd.

### > Aminosäuremischung III

Vor allem zwei Aminosäuren helfen der Mikrozirkulation: L-Arginin und L-Carnitin. L-Arginin erweitert die Gefäße, verbessert den Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, Bluthochdruck und Homocystein zu senken. L-Carnitin hilft bei der Aufrechterhaltung der Mikrozirkulation, vermindert LDL- und hebt HDL-Cholesterin, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin.

### > Weihrauch

Der beste „Feuerlöscher“ bei Entzündungen. Bremst Entzündungen und hemmt die Arachidonsäure.

### > Granatapfelextrakt

Gefäßgesundheit mit langer Tradition: *Granatapfel* ist wunderbar für

die Mikrozirkulation, stärkt die Gefäße bis in die Kapillaren, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und befreit von Gefäßablagerungen.

### > Brahmi

Das Wunder langer geistiger Fitness: *Brahmi* verbessert die Durchblutung des Gehirns, senkt Cholesterin und Blutdruck, ohne die Herzfrequenz zu beeinflussen. Herzstärkend und beruhigend. Hilft, Herzmuskeln und Aorta zu entspannen und verbessert den Blutfluss. Beschleunigt die Erholung des Herzens. Bei zu langsamem Herzschlag nicht geeignet.

### > Rosmarin

Ein Geheimtipp: *Rosmarin* steigert die Mikrodurchblutung und die Sauerstoffaufnahme ins Gehirn. Bei niedrigem Blutdruck kommen die Lebensgeister schnell wieder zurück und die Durchblutung normalisiert sich.

### > Vitamin K2

Ein kaum bekanntes Vitamin, das auch für die Mikrozirkulation wichtig ist. Vitamin K2 sorgt außerdem dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann. Es reinigt Gefäße und ist unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen.

### > Baikal Helmkrat + Andrographis

Kaum bekannt, doch in der TCM altbewährt. Die Mischung senkt Cholesterin sowie Bluthochdruck und reduziert Ödeme, hemmt die Verklumpung von Blutplättchen. Sie minimiert das Arteriosklerose-Risiko, indem krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert werden. Bewährt in der Nachsorge von Schlaganfall, verhindert das Absterben von Nervenzellen.

### > Kolloidales Zink

Zink lässt Schwellungen in den Kapillaren zurückgehen und verbessert damit die Durchblutung. Äußerliche Anwendung, auch als Zinköl.

### > CBD-Öl

Sehr beliebt derzeit: *CBD* fördert die Durchblutung, reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minder-durchblutung (Ischämie) und stressbedingten Bluthochdruck.

### > Aloe vera

Sein Polysaccharid Acemannan ist die beste Durchblutungshilfe für die Leberkapillaren und daher empfohlen für bessere Entgiftung und andere Leberfunktionen.



# HAARIGE ZEITEN

## HAAR- WACHSTUM & HAAR- AUSFALL

Wie unsere Haare beschaffen sind und wie schnell sie wachsen, ist an sich genetisch festgelegt. Dennoch sind schöne Haare nicht allein Schicksal. Selbst für Haarausfall bei Männern gibt es Lösungen aus der Natur. Zwei Vitalpilze fördern das Haarwachstum ganz außerordentlich und einige Nährstoffe sollten nicht fehlen, damit die Haarpracht auch ihrem Namen gerecht wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unser Haar wächst in seiner zwei- bis sechsjährigen Wachstumsphase 1 bis 1,5 Zentimeter pro Monat. Soll es noch schneller gehen, kann man in die Trickkiste der Natur greifen: Der *Polyporus Vitalpilz* ist der Turbo für das Haarwachstum. Haare wachsen damit um etwa ein Drittel schneller. Warum das möglich ist? Der *Polyporus* ist nicht nur reich an Mikronährstoffen wie etwa Zink, Mangan und Kupfer, er schützt überempfindliche Haarfollikel, wodurch die Wachstumsphase des Haares verlängert wird und er reinigt den Haarboden durch Anregung des Lymphflusses. Das Haar wird auch dichter, man sieht deutlich mehr Haare nachwachsen.

### POLYPORUS SCHÜTZT HAARFOLLIKEL

Kommen Übersäuerung und hormonelle Problematik zusammen, kann es ernst werden mit dem Haarausfall. Während Frauen

über hormonell bedingten Haarausfall durch zu niedrige Schilddrüsenwerte, die Antibabypille oder im Wechsel klagen, hat jeder zweite Mann hormonell bedingten Haarausfall. Ursache ist eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit der Haarfollikel am Oberkopf gegenüber dem männlichen Hormon Dihydrotestosteron (DHT). DHT besetzt Rezeptoren an den Haarwurzeln wodurch die Haarfollikel verkleinert und geschwächt werden sowie ihre Fähigkeit verlieren, neue Haare wachsen zu lassen. Ist der Haarboden zusätzlich übersäuert, fällt das doppelt ins Gewicht, da nicht mehr ausreichend Nährstoffe zur Haarwurzel kommen. Was mit „Geheimratsecken“ beginnt, kann in der Glatze enden. Mit dem *Polyporus* können beide Geschlechter Haarausfall gegensteuern. Er stärkt die Haarwurzel, verlängert die Wachstumsphase des Haares, regt den Lymphfluss an und fördert damit die Entsäuerung des Haarbodens, der direkt mit den Lymphbahnen verbunden ist.

## DHT AUF NATÜRLICHE WEISE HEMMEN

Es gibt außerdem Möglichkeiten für den Mann, das DHT niedrig zu halten, zumindest eine Überproduktion zu verhindern. Das ist gleichzeitig eine wertvolle Maßnahme für die Männer-Gesundheit. DHT schadet nämlich nicht nur dem Haupthaar, es erhöht auch maßgeblich das Risiko für Prostatavergrößerung und Prostatakrebs! Das ist wichtig zu erwähnen, denn in jungen Jahren, wenn die Glatzenbildung schon beginnt, denken Männer normalerweise noch nicht an die Prostata, die meist erst ab etwa 50 Jahren Probleme macht.

DHT senkend wirken gleich einige Natursubstanzen. Hier die wirksamsten: Das *Sägepalmlblatt* oder der *Reishi Vitalpilz* – beide gibt es auch zusammen in einer Mischung – und der *Pleurotus Vitalpilz*. Sie hemmen das für die Umwandlung von Testosteron ins problematische DHT zuständige Enzym 5-alpha-Reduktase, nebenwirkungsfrei wahlgemerkt. Unserer Erfahrung nach liegt man damit weit besser im Rennen als mit dem Medikament Finasterid, das ebenfalls als 5-alpha-Reduktasehemmer gegen hormonell bedingten Haarausfall sowie gegen Symptome der Prostatavergrößerung eingesetzt wird. Das Medikament kann starke Nebenwirkungen haben. Kürzlich kam es sogar zu einer Sammelklage Betroffener, die am „Post-Finasterid-Syndrom“ leiden mit Symptomen wie sexuelle

Störungen, Depressionen, Suizidgefahr, die angeblich bereits nach der ersten Einnahme irreversibel sein sollen und Spätfolgen bis hin zur Berufsunfähigkeit zeigen.

## ZUSÄTZLICH GEGEN ÜBERSÄUERUNG WIRKEN

Man kann die lymphanregende Wirkung des *Polyporus* noch mit der *Shilajit Huminsäure* optimieren. Das nährstoffreiche, traditionelle Reinigungs- und Verjüngungsmittel aus dem Ayurveda ergänzt den *Polyporus* sogar auf ideale Weise, da er Säureschlacken und nur schwer ausscheidbare Umweltgifte wie Schwermetalle aus dem Bindegewebe holt, während der *Polyporus* deren Abtransport über den Lymphfluss verstärkt. Auf diese Weise wird das Bindegewebe durchlässiger für Nährstoffe und die Versorgung des Haares verbessert. Es ist bekannt, dass Übersäuerung – etwa



stress- und ernährungsbedingt – Haarausfall extrem begünstigt. Die oft propagierten Coffein-Shampoos spielen hier eine nicht unbedingt ganz so gute Rolle. Coffein ist „sauer“, löst quasi einen „Säureschock“ aus, wodurch der Körper seine letzten Basen in Richtung Haarboden mobilisiert und der Haarausfall zunächst gestoppt wird. Schlimm ist nur, wenn das ohnehin schon bestehende Basendefizit nicht aufgefüllt wird. Dafür gäbe es gleich mehrere Möglichkeiten: Die Einnahme der *Sango Meeres Koralle* oder der *Micro Base Basenmischung*. In Frage kommt aber auch basisches *kolloidales Magnesium*, das man in den Nacken reibt. Es kann in wässriger oder öliger Form verwendet werden und hat gleich noch den weiteren Vorteil, die Kopfdurchblutung zu verbessern, wodurch Nährstoffe besser zum Haarboden gelangen. Wichtig ist zu erwähnen, dass ein schon bestehender Mangel an basischen Mineralstoffen (wie vor allem von

Magnesium) kaum durch gesunde Ernährung allein aufgehoben werden kann, und der Säure-Basen-Haushalt bei Übersäuerung ein paar Monate lang unbedingt unterstützt werden sollte. Der Raubbau an Basen findet bei hohem Bedarf und geringer Zufuhr auch in unsichtbaren Körperregionen wie etwa Gefäßen, Muskeln und Knochen statt.

## DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Eine gute Durchblutung der Kopfhaut selbst stimuliert die Haarfollikel, in denen Haarwurzeln gebildet werden. Hilfreich ist es, täglich ein bis zwei Minuten mit einer weichen Naturborstenbürste zu bürsten oder eine Kopfhautmassage, die nicht darin bestehen sollte, am Haarboden zu rubbeln, sondern vielmehr die Kopfhaut mit aufgesetzten Fingern zu bewegen. Mit Natursubstanzen kann man bei der Durchblutung ebenfalls „nachhelfen“. Der *Auricularia Vitalpilz* verbessert den Blutfluss nicht nur in den großen, sondern auch in den ganz kleinen Gefäßen. *OPC* hat diese Eigenschaft ebenfalls, *Granatapfel* auch. Sie sind zusätzlich noch stark antioxidativ, was ebenfalls eine Rolle spielt.

## HAARE UND NIERNENERGIE

Die Qualität der Haare hängt außerdem vom Zustand der Nierenenergie ab, nach der TCM speziell vom Nieren-Yin. Anzeichen eines Nieren-Yin-Mangels sind oft bei Älteren zu finden. Er bewirkt einen Hitzezustand im Körper, die Kühlflüssigkeit fehlt. Das äußert sich in körperlichen Beschwerden wie nervöser, rastloser Aktivität mit zunehmender Erschöpfung, dauerhaftem Haarausfall, kreisrunder Glatze, vorzeitigem Ergrauen, Erschöpfung, Reizung und Schwäche im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Knie, innerer Unruhe, Ohrgeräuschen (Tinnitus), Schwindel, trockenem Mund, heißen Handflächen, Fußsohlen und Brustkorb, spontanem Schwitzen und Nachtschweiß, Hitzewallungen, Verstopfung, Schlafstörungen, die Belastbarkeit sinkt. Was hilft? Viel Schlaf, wenig Stress, die richtige Ernährung mit saftigen Eintöpfen, Komotten und der *Coprinus* oder der *Shiitake Vitalpilz* bauen das Nieren-Yin wieder auf, *Baikal Helmkrat* mit *Andrographis* klärt die Hitze bei Yin-Mangel.

## HAARVERLUST UND BLUTMANGEL

Blutmangel nach der TCM zeigt sich in vorübergehendem Haarausfall, sehr trockenen und spröden Haaren. Typisch ist Blutmangel



nach einer Geburt und in der Stillzeit, aber auch bei großem Blutverlust, Stress, Zeitdruck, langem Aufbleiben abends, großer geistiger Anforderung oder bei einer zehrenden Krankheit. Zum Blutaufbau sehr gut geeignet ist *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis.*)

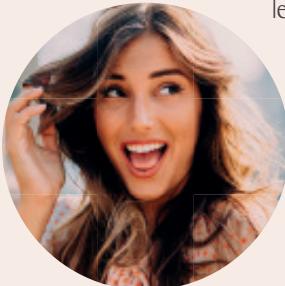
# HAARAUSFALL UND NÄHRSTOFFMANGEL

Es befindet sich stets nur ein Teil unserer Haare in der Wachstumsphase, während etwa 15 Prozent in einer viermonatigen Ruhephase verweilen, nachdem sie in einer zweiwöchigen Übergangsphase nicht mehr ernährt wurden und ausgefallen sind. 50 bis 100 Haare verliert man so täglich und das ist ganz normal. Aber es können auch mehr werden, was ganz schön Nerven kostet. Besonders deutlich wird das bei stressbedingter Verschlimmerung eines hormonell verursachten Haarausfalls bei Mann und Frau. Stress übersäuert und geht einher mit einem erhöhten Nährstoffverbrauch, insbesondere der B-Vitamine, von Zink und Magnesium. Außerdem neigen Menschen unter Stress zu weiteren Fehlern im Lebensstil, die zusätzlich noch zur Übersäuerung beitragen wie zu viel Kaffee trinken, Achtlosigkeit gegenüber der Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen etc.

Folgende Mängel sehen wir bei Haarausfall am häufigsten:

### > SILIZIUM

Die häufigste Ursache für Haarausfall bei Frauen ist Siliziummangel. Das Spurenelement ist zwar nach Sauerstoff das auf der Erde häufigste, ist jedoch schwer aufnehmbar. Die Aufnahme hängt auch noch von der Zellatmung ab und die verschlechtert sich mit zunehmendem Alter. Bei Haarausfall und brüchigen Nägeln daher bewahrt: *Flüssiges Silizium* oder *kolloidales Silizium*.



### > EISEN

Eisenmangel spielt im Wachstum, bei Frauen im gebärfähigen Alter, Vegetariern und Veganern sowie bei Sportlern eine gewisse Rolle als Ursache für Haarausfall, bei Frauen über 40 laut Studien sogar die wichtigste. Abhilfe schaffen *Eisen-Chelat* oder - noch schneller und noch effektiver - *kolloidales Eisen*.

### > B-VITAMINE

Ein Mangel an B-Vitaminen (z.B. Vitamin B12 und Biotin) ist mit Haarverlust und Funktionsstörungen der Haut verbunden. Bei Stress werden B-Vitamine stark verbraucht. Die aus unserer Sicht beste Lösung: Der *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa.

### > VITAMIN D

Für den reibungslosen Ablauf des Haarwachstums wird Vitamin D benötigt. Ein Mangel an Vitamin D führt zu Haarausfall.

### > SCHWEFEL

Bei Schwefelmangel können Wachstumsprobleme des Haares auftre-

ten. Bei Rothaarigen und Blondinen ist er häufiger als bei Brünetten und Dunkelhaarigen. Denn Schwefel wird beim Haarwachstum verbraucht und rotes Haar enthält besonders viel Schwefel. Das Bindegewebe leidet gleich mit, weshalb Cellulite bei Rothaarigen und Blondinen häufig vorkommt und mit Extra-Schwefel gemildert werden kann. Besonders geeignet sind die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* und *kolloidaler Schwefel*. Eine gute Schwefelversorgung ist aber nicht nur eine Frage der Schönheit, sondern wirkt sich auch bei der Entgiftung aus – sie verschlechtert sich maßgeblich bei Schwefelmangel.

### > ZINK

Nachlassendes Haarwachstum kann aber auch auf Zinkmangel zurückzuführen sein. Oft ist er auch an weißen Einschlüssen an den Fingernägeln erkennbar. Er kommt recht oft vor, da für Zink vorgesehene Rezeptoren häufig von Schwermetallen fehlbesetzt sind und das Zink dann für etliche Körpervorgänge fehlt. Besonders sich schnell teilende Zellen wie Haut, Schleimhaut und Haar leiden unter Zinkmangel. Die beste Zinkversorgung: *Kolloidales Zink* in wässriger oder öliger Form. Warum? Weil es schon aufgeschlossen vorliegt, sofort aufgenommen wird, sehr schnell wirkt und den Gegenspieler Kupfer nicht beeinflusst, wie das bei Zinkverbindungen sehr wohl der Fall ist.

### > MANGAN

Dasselbe gilt für Manganmangel. Auch Mangan wird von sich schnell teilenden Zellen besonders benötigt und ein Mangel kann zu Haarausfall und nachlassendem Haarwachstum führen. Wie Kupfermangel kann auch Manganmangel zu vorzeitigem Ergrauen der Haare beitragen. Wenn der Körper altert, treffen zwei Umstände zusammen. Er produziert weniger von der Aminosäure Tyrosin, die für die Herstellung des Farbstoffes Melanin in Haut und Haaren gebraucht wird. Außerdem tritt Wasserstoffperoxid, das als Bleichmittel bekannt ist und ein Nebenprodukt des Stoffwechsels, im Alter zunehmend auf. Um Oxidation durch Wasserstoffperoxid zu verhindern, wird das Enzym Katalase benötigt. Mangan aktiviert es. Bei Manganmangel hingegen kann Wasserstoffperoxid nicht ganz abgebaut werden und die Haare ergrauen mitunter früher, als genetisch festgelegt ist. *Kolloidales Mangan* behebt Mängel unserer Meinung nach am besten.

### > KUPFER

Ausreichend Kupfer verhindert ebenfalls vorzeitiges Ergrauen, fördert die Aufnahme von Eisen, verbessert die Haarstruktur und verhindert dünnes und brüchiges Haar. *Kolloidales Kupfer* versorgt mit Kupfer ohne den Gegenspieler Zink zu beeinträchtigen. Das ist ein großes Plus gegenüber herkömmlicher Kupferverbindungen, die beim Lösen ein Defizit des Gegenspielers Zink hervorrufen können.

Vergessen Sie sämtliche Diäten. Es gibt einen einfachen Weg schlank zu werden ohne zu Hungern. Das Geheimnis liegt in der Sättigung. Wer satt ist, braucht nicht weiter zu essen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**M**achen es uns die Tiere nicht vor? Sobald ein Tier seinen Eiweißbedarf gedeckt hat, hört es tendenziell auf zu essen, weil es satt ist. Ok, es gibt da Ausnahmen aus dem Tierreich, wie bestimmte Hunderassen, die „reinhauen“, was geht. Aber prinzipiell deckt das Tier seinen Kalorienbedarf aus Proteinen und hört zu fressen auf, wenn es davon genug bekommen hat. Bei Kohlenhydraten und Fetten tritt die Sättigung nicht so schnell ein. Enthält eine Mahlzeit eher viel davon, tritt die Sättigung später ein und es wird deshalb auch mehr gegessen.

### PROTEINE MACHEN SCHNELLER SATT

Beim Menschen ist das, wie Versuche gezeigt haben, nicht anders. Es ist viel leichter, sich mit Kohlenhydraten und Fetten zu überessen als mit Proteinen. Dafür gibt es mehrere Gründe.

**1.** Hauptursache für die schnellere Sättigung durch Proteine ist wahrscheinlich deren Bedeutung als „Heizstoff“ und dass sie nicht gut speicherbar sind. Der Körper zieht sie bevorzugt für die Aufrechterhaltung seiner Körperfürwärmung heran. Proteine erhöhen

gleichzeitig auch noch den Grundumsatz und das macht schlank, weil die Kalorien dann schnell verbraucht werden.

**2.** Außerdem haben Proteine keinen so großen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie haben einen niedrigen glykämischen Index. Dadurch steigt der Blutzucker nicht so schnell und so hoch wie nach Kohlenhydraten - und er sinkt danach auch nicht so stark ab. Man wird daher nicht so schnell wieder hungrig.

**3.** Proteine regen die Hormonproduktion an. Die Menge an sattmachendem Hormon Leptin nimmt zu und die Menge an hungererzeugendem Hormon Ghrelin nimmt ab.

**4.** Proteine verlassen den Magen später und man ist länger satt.

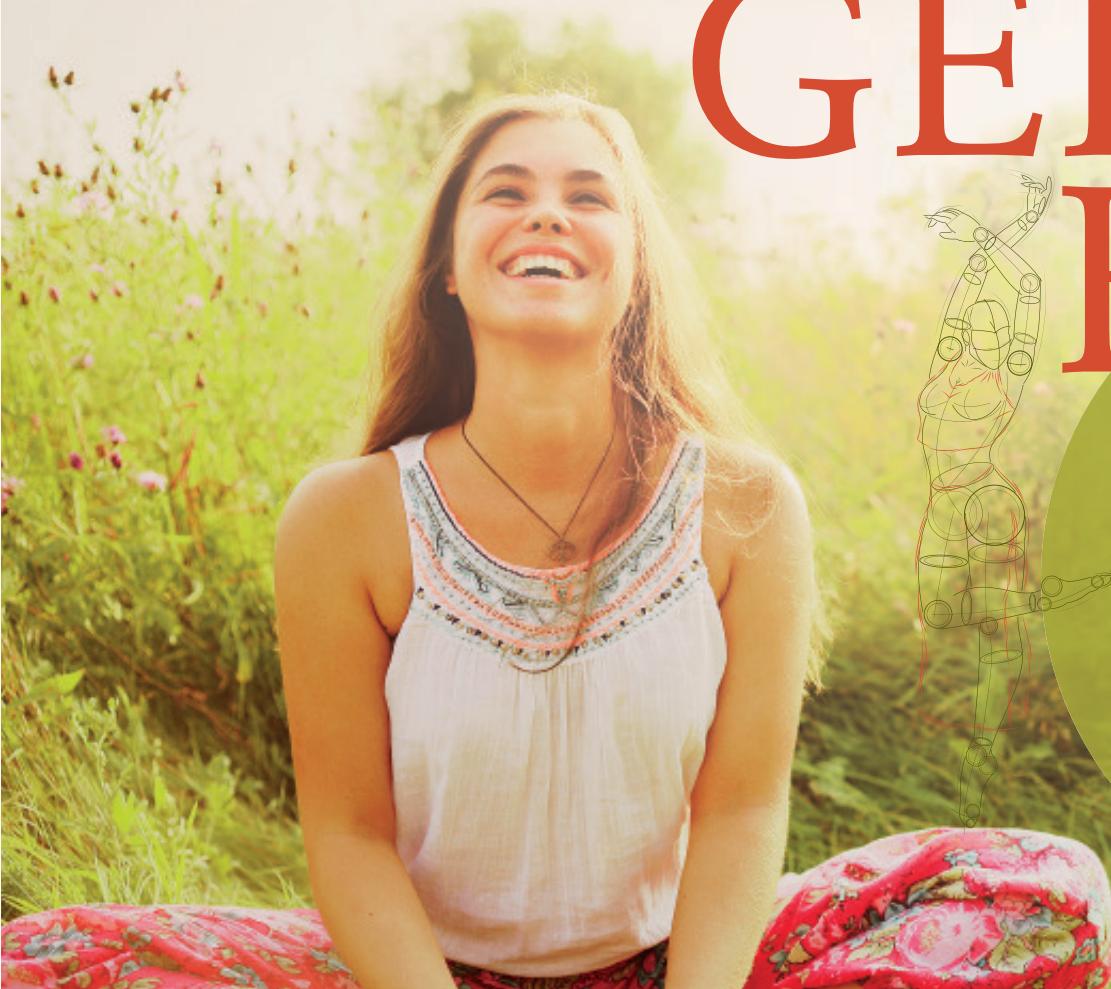
**5.** Proteine lassen unser Belohnungssystem im Gehirn nicht so stark reagieren. Die Lust, weiter zu essen, ist nicht so groß.

### NICHT ZU VIELE TIERISCHE PROTEINE!

Das soll jetzt aber auf keinen Fall dazu motivieren, dass man hemmungslos Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier isst oder Proteinshakes aus Molke oder Hühnereiweiß zu sich nimmt, die wieder aus anderen Gründen negative Auswirkungen haben können. Vor allem ist alles industriell Erzeugte, wie Wurst, die proportional zu viel Fett enthält, nicht so bekömmlich wie Naturbelassenes. Tierische Proteine sind in vielerlei Hinsicht auch deshalb ungünstig, weil sie die Magensäure erhöhen, übersäuern bzw. Mineralstoffverluste hervorrufen, beim Abbau die Nieren belasten, versteckte Unverträglichkeiten hervorrufen (vor allem Proteinshakes auf Milch- oder Hühnereiweißbasis), den Wachstumsfaktor stimulieren und Akne sowie Krebs begünstigen, bzw. Entzündungen und Herz-, Kreislauferkrankungen fördern.

# SO GEHT ES:

SATT &  
SCHLANK MIT  
PROTEINEN  
UND BALLAST-  
STOFFEN



Schuld daran ist die Fütterung der Tiere mit Omega-6-Fettsäuren wie Mais oder Soja.

## DIE BESTEN PROTEINQUELLEN

Besser als Sattmacher geeignet sind Speisen aus pflanzlichen Proteinquellen wie Speisepilzen, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Haferflocken oder Hülsenfrüchten - über Nacht einweichen! - wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen, Erdnüsse und - mit Einschränkungen, da sehr östrogenreich - Sojaprodukte wie Tofu, auf jeden Fall aber proteinreiche Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Spargel und Kohl, außerdem noch Nüsse, Samen, Kerne und Lupine (Kaffeeersatz!). Auch Brot ist erlaubt, aber nicht das „normale“, auch nicht aus Vollkorn. Wir arbeiten gerade an einem unglaublich köstlichen Steinofen-Sauerteigbrot aus Quinoa, Amaranth und Buchweizen, glutenfrei, eiweiß-, ballaststoff- und mineralstoffreich, stoffwechselfördernd durch langen Fermentationsprozess und völlig ohne Chemie oder Backhilfsmittel. Im Geschmack wie bestes Bauernbrot. Man wird viel schneller satt, ist vollwertig versorgt und blockiert das Abnehmen nicht, im Gegenteil durch seinen Proteinreichtum wird das Abnehmen erleichtert! (Pacha Mama Brot, erhältlich ab August 2021)

## DIE TRICKS DER FISCHINDUSTRIE

Ist Fisch empfehlenswert? Regional, im kleinen Stil: Ja. Massenprodukte, Fisch aus Aquafarmen oder überfischten, belasteten Gewässern: Nein. Aus vielerlei Gründen wie Umweltverschmutzung, Überfischung und Antibiotikafütterung sind Fische nur mehr selten so gesund wie früher. Außerdem „schwindeln“ die Hersteller und machen mit ihren Methoden aus an sich gesunden Lebensmitteln Minderwertige. Ein gutes Beispiel ist der Lachs. Zucht- und Wildlachs enthalten ungefähr die gleiche Menge Eiweiß. Zuchtlachs enthält jedoch 15mal mehr Fett und liefert damit im Verhältnis zu seinen Kalorien weniger Protein als Wildlachs. Der ist jedoch extrem gefährdet und das ökologische Gleichgewicht längst gekippt. Wir müssen also völlig neue Rezepte entwickeln, anders essen als noch die Generation vor uns, kreativ würzen und dürfen trotzdem Geschmack genießen. Die Jugend macht das derzeit vor. Es gibt viele köstliche vegetarische oder auch vegane Rezepte!



## AMINOSÄUREN ZUM ABNEHMEN

Will man Sättigung und Abnehmen noch unterstützen, bieten sich die *Aminosäuremischung I* und *III* als bereits aufgeschlossene Proteinquellen an. Das bedeutet, dass alle Aminosäuren enthalten sind, die der Körper zur Gewichtsabnahme braucht. *Aminosäure I* enthält alle essentiellen, also nicht speicherbaren, täglich benötigten Aminosäuren und *Aminosäure III* weitere, die beim Abnehmen und für die Gefäße hilfreich sind. Aminosäuren sind als Befehlsgeber zu sehen und schon kleine Mengen sind wirksam. In der kleinen Buntnessel-Kur werden die *Aminosäuremischung I* und *III* mit der

Buntnessel kombiniert. Die Buntnessel erhöht den Grundumsatz und optimiert damit die Fettverbrennung, verringert den Aufbau von Fettdepots, erhöht die Freisetzung von Fettdepots und die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone. Das Körperfett verringert sich, die Muskelmasse hingegen bleibt bestehen. Das verbessert den Body Mass Index und baut gezielt harträckige Fettdepots an Taille und Bauch ab. Zusätzlich macht man sich am besten einen Ernährungs- und Speiseplan. Die Aminosäuren ersetzen schon einen Teil des Proteinbedarfs.

## BALLASTSTOFFE MACHEN AUCH SATT

Pflanzen haben generell eine niedrigere Energiedichte als tierische Nahrungsmittel, sind aufgrund des Wassergehalts voluminöser im Verhältnis zu den Kalorien – und enthalten mehr Ballaststoffe, die ebenfalls Sattmacher sind. Besonders gesund ist milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut und „eingelegte“ Gemüse. Wer regelmäßig probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi und Kombucha zu sich nimmt, unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora und beugt Entzündungen vor. An sich wären Joghurts aufgrund der Milchsäurebakterien ja auch gesund, aber Milchprodukte verschleimen und die industrielle Herstellung ist nicht mehr das, was früher der Bauer hergestellt hat. Von den Light-Produkten ganz zu schweigen, die kann man durch die Bank bei einer gesunden Ernährung vergessen.

Vor allem wasserlösliche Ballaststoffe, die etwa auch in der Akazienfaser und in *Baobab* enthalten sind, helfen beim Abnehmen durch mehr Sättigung, führen zu geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydratabbau und weniger Fettaufnahme aus der Nahrung. Der tägliche Ballaststoffbedarf von 30 bis 40 g wird über die normale Ernährungsweise meist nur teilweise gedeckt. Wasserlösliche Ballaststoffe sind Nahrungsquelle für Darmbakterien, regen deren Vermehrung an, während Ballaststoff-Mangel Darmbakterien hungrig lässt. Hungernde Darmbakterien greifen bei Ballaststoff-Mangel als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Außerdem führt er zu Mangel an Butyraten, kurzkettigen Fettsäuren, die für die Dickdarmschleimhaut Energie liefern, sie stärken, regenerieren und heilen. Einmal täglich ein Smoothie mit Akazienfaser oder *Baobab* ersetzt eine Mahlzeit. Nicht jeder verträgt rohes



Obst. Ein köstlicher Sattmacher ist ungezuckertes Apfelmus. Drei Esslöffel Apfelmus mit einem Esslöffel Baobab und etwas Zimt kann etwa mit der kleinen Buntnesselkur kombiniert werden und das Frühstück ersetzen.

## ÜBERESSEN DURCH ENTZÜNDUNG

Wer ständig Appetit, ja Hunger hat, bereits stark übergewichtig ist und nie genug bekommt, hat eventuell ein fehlendes Sättigungsgefühl aufgrund einer Störung des Energiegleichgewichts im Gehirn. Ein hoher zerebraler Energiegehalt löst Sättigungsgefühle aus, ein geringer erzeugt Hunger. Empfohlen wird Verhal-

tenstherapie zur besseren Wahrnehmung der Sättigung. Der Darm sollte ebenfalls saniert werden, da die Darmflora eine nicht unerhebliche Rolle spielen könnte. Auch Entzündungen im Fettgewebe und eventuell im Appetitzentrum des Gehirns werden vermutet. Hilfreich ist es, den Entzündungswert durch entzündungshemmende Ernährung zu senken. Dabei ist es ratsam, völlig auf Industrienahrung zu verzichten, Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung drastisch zu reduzieren bzw. mehr Omega-

3-Fettsäuren zuzuführen, auch in Form von entzündungshemmendem Krillöl oder Mikroalgenöl, die den Entzündungswert deutlich senken können. Außerdem ist viel pflanzliche Nahrung günstig wie Gemüse, auch milchsauer Vergorenes, Hülsenfrüchte als Proteinequelle, Vollkorn, Früchte, Nüsse und Samen. Nicht zuletzt kommt man dadurch auch zu vielen Ballaststoffen, die die Darmflora genauso unterstützen wie das fermentierte Gemüse. Wer noch mehr Unterstützung für den Darm haben möchte, nimmt zusätzlich die Akazienfaser oder Baobab als ergiebige Ballaststoffquelle und die Lactobac Darmbakterien, die extrem widerstandsfähige Milchsäurebakterien liefern. ↗

## ATEMLOS NACH CORONA

Ich hatte eine Covid-19-Infektion. Aber warum bin nach drei Monaten immer noch nicht ganz fit, vor allem noch immer atemlos?

**F&A** Lassen sie ein Blutbild machen und die B-Vitamine sowie den Ferritinwert prüfen. Covid verursacht neurologische Beschwerden, die man bei einem Vitamin B-Mangel mit dem *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa bessern kann. Häufig liegt auch ein Eisenmangel vor, denn Viren sind regelrechte „Eisenfresser“. Bei Eisenmangel leidet die Sauerstoffversorgung und der Körper übersäuert. Sehr gut und schnell wirken *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*. Günstig zusätzlich: *Moringablatt*, das die Hämoglobinbildung anregt, den für die Sauerstoffbindung wichtigen Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen. Ein weiterer Tipp ist der *Astragalus*, eine Wurzel, die die Blutbildung anregt und zu mehr Qi verhilft, vor allem auch zu mehr Lungen-Qi. Auch hier gilt: Die Einnahme nicht zu früh abbrechen, denn rote Blutkörperchen benötigen vier Monate Zeit, um sich richtig zu regenerieren. Ist die Lunge selbst geschwächt, hat auch schon der *Cordyceps Vitalpilz* als Aufbaumittel geholfen.

## LUNGENFIBROSE

Meine Mutter hat eine Lungenfibrose. Kann dagegen etwas helfen?

**F&A** Wir hatten kürzlich eine Frau, Anfang 40, mit einer Lungenfibrose. Sie probierte den *Reishi Vitalpilz* aus. Mit großem Erfolg! Sie hatte nach wenigen Tagen Einnahme von 4 Kapseln täglich keine Atemprobleme mehr, muss nicht mehr so oft Inhalieren und kann sogar



wieder einen Berg hochgehen.

## KNOCHENDICHTE

Meine Knochendichte ist nach dem Wechsel deutlich schlechter geworden. Was raten Sie mir?

**F&A** Einerseits sollten Sie den Artikel über *kolloidales Bor* in diesem Heft lesen. Außerdem hilft *Cissus*, ein Ayurveda-Kraut, die Knochendichte maßgeblich zu verbessern. *Cissus* gibt es auch kombiniert mit *Rotklee* und *Yams*, die den Hormonstatus über Pflanzenhormone verbessern. Eventuell liegt auch ein (recht häufiger) Lysin-Mangel vor. Diese Aminosäure kann man im Blut prüfen lassen, energetisches Austesten geht aber auch. Vitamin D ist für die Knochendichte natürlich elementar, immer in Kombination mit Vitamin K2, damit die vermehrte Kalziumaufnahme durch Vitamin D auch zum gewünschten Ziel führt und wirklich mehr Kalzium in den Knochen eingelagert wird. *Liposomal Vitamin D + Vitamin K2* ist etwa sehr gut aufnehmbar wie auch *Krillöl + Astaxanthin + Vitamin D + Vitamin K2*. Das hat noch den Zusatznutzen, dass die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls ebenfalls die Knochendichte verbessern. Der *Maitake Vitalpilz* verbessert die Knochendichte über eine Vorstufe des Vitamin D. *Baobab* reguliert die Darmtätigkeit und spendet

viel gut aufnehmbares Kalzium.

Die *Shilajit Huminsäure* stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert. Sie sehen – viele Wege führen nach Rom, darum ist energetisches Austesten so wichtig, um die individuell effektivsten Mittel herauszufiltern!

## DARMPOLYPEN

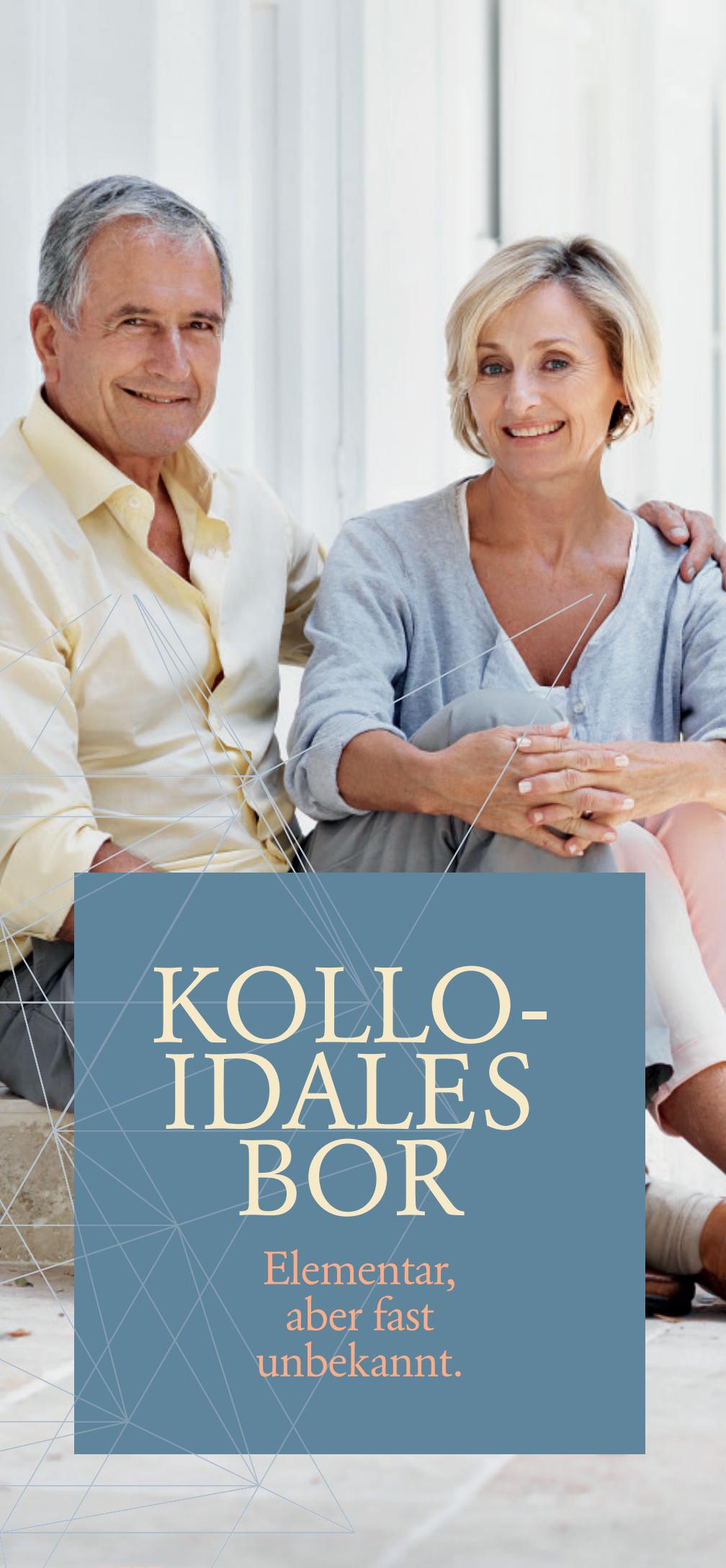
Bei einer Coloskopie wurden bei mir Polypen festgestellt. Kann man etwas dagegen tun?

**F&A** Curcumin (Curcugreen) reduziert Darmpolypen laut Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden. Auch der *Chaga Vitalpilz* und der *Hericium Vitalpilz* haben regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm und sind bei Polypen empfohlen. Sie sind jeder für sich allein oder auch kombiniert anwendbar.

## SENKUNG

Meine Großmutter, meine Mutter und ich haben Bindegewebsschwäche. Ich hoffe, dass ich nicht später auch eine Blasen- oder Gebärmutterersenkung bekomme. Gibt es vorbeugend etwas für mich?

**F&A** Die *Astragalus* Wurzel wird in der TCM dafür höchst erfolgreich eingesetzt. Achten Sie zusätzlich auf Ihre Milz. Keine Milchprodukte, kein Zucker, keine Rohkost. Mehr dazu lesen Sie im Infoblatt über Astragalus unter Natursubstanzen auf unserer Vereinswebsite. Wahrscheinlich tauchen dort noch mehr Symptome auf, die Sie aufgrund der Milz-Qi-Schwäche haben. Ihre Großmutter und Mutter können von dem Tipp auch profitieren!



Fragen Sie einen Schulmediziner über die Bedeutung von Bor und er wird wahrscheinlich den Kopf schütteln. Bor ist als lebensnotwendiges Spurenelement im Körper des Menschen nahezu unbekannt und wenig erforscht. Darum muss sich ein Bericht über Bor mehr auf Erfahrungen stützen als auf Studien. Meist stammen sie aus dem US-amerikanischen Raum, wo Bor von Naturheilärzten schon lange eingesetzt und als Wundermittel vor allem für Energiefluss, Knochen, Arthritis, Hormone, Neurodermitis und Psoriasis gehandelt wird. Eine absolute Spezialität ist kolloidales Bor, elementar, daher nicht toxisch und hoch wirksam.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**I**m Gegensatz zu den USA war Bor in Europa lange Zeit verboten, denn sein Einsatz als Konservierungsmittel in der Lebensmittelindustrie rief Vergiftungen hervor, was wohl an der ungünstigen Verbindung lag oder an der Dosierung oder an beidem. Bor hatte also als Spurenelement einen schlechten Start, ist aber mittlerweile auch in der EU zur Einnahme als Nahrungsergänzung erlaubt. Allerdings stehen nur zwei Verbindungen dafür zur Wahl. Verbindungen sind nie so gut wie ein Kolloid, das keine Anbindung an andere Stoffe hat, elementar ist, zellgängig, mit extrem großer Wirkoberfläche und hoher Ladung. In einem Kolloid liegt Bor in der Form vor, wie es auch in der Pflanze oder – als Spurenelement – im menschlichen Körper vorkommt. Das macht Kolloide so faszinierend. Sie wirken effektiv, in ganz kleinen Mengen und sind nicht toxisch.

#### KUNSTDÜNGER HEMMT BORAUFNAHME DER PFLANZE

Vor der modernen industriellen Landwirtschaft gab es wahrscheinlich noch keinen Bormangel. Bor war in jeder Pflanze und unverarbeitetem Lebensmittel in den benötigten Spuren enthalten, allerdings abhängig von der Bodenbeschaffenheit, also nur in manchen Gegenden ein Mangelement. Größere Entdeckungen über die Notwendigkeit von Bor blieben wohl daher aus. Bis die moderne Landwirtschaft mit ihren Kunstdüngern kam und die Aufnahme von Bor aus dem Erdbo-

den hemmte. Von da an bekam der Mensch statt der geschätzten täglich notwendigen Menge von etwa 9 bis 12 Milligramm Bor womöglich nur noch ein Milligramm Bor oder noch weniger. Mit dem Kochwasser bzw. durch verdampfen geht Bor ebenfalls verloren und wer generell nicht viel frisches Obst und Gemüse isst (Kantine, Krankenhaus, fast food) liegt unter einem Milligramm. Bei Glutenunverträglichkeit, Candida Pilzen im Darm, Konsum vieler phytinsäurehaltiger Backwaren oder Hülsenfrüchten kann die Bor-Resorption im Darm zusätzlich erschwert sein. Bormangel kann außerdem durch eine Aluminiumbelastung entstehen, da Aluminium Bor vom Rezeptor verdrängt. Ein Aluminium-Molekül kann sogar gleich drei Bor-Plätze besetzen.

## VERBESSERT DEN ENERGIEFLUSS BEI EPILEPSIE

Weil Untersuchungen am Menschen weitgehend fehlen, konnte bis heute nicht eindeutig bewiesen werden, welche spezifischen biochemischen Funktionen Bor in höher entwickelten Organismen einnimmt. Möglicherweise hat es aber beim Menschen eine ebenso große Bedeutung wie bei Pflanzen, deren Zellmembran bei Bormangel weniger stabil ist und deren Energie- und Kohlenhydrathaushalt, Atmung, Reizleitung des pflanzeneigenen Immunsystems gestört ist. Auf den Menschen übertragen, könnte, wer gut mit Bor versorgt ist, einen besseren Energiehaushalt aufweisen, stabile, funktionstüchtigere Zellwände haben, die Übermittlung von Signalen durch die Zellmembran hindurch könnte ebenfalls besser funktionieren. Jedenfalls hat man genau das bestätigen können. Bor verbessert Körperfunktionen auf physikalischer Ebene. Es ordnet, reguliert und sorgt für einen kontinuierlichen Fluss der elektrischen Impulse. Auch etwa beim Herzen. Damit ist Bor dem Leben ganz nah und ungemein wichtig aus physikalischer Sicht. Allerdings kann hier speziell Aluminiumbelastung einen Strich durch die Rechnung machen. Fehlt Bor, fehlt der gute Energiefluss im Körper. Besetzt Aluminium Borrezeptoren, kann Aluminium als sehr schlechter Leiter die Eigenschaften von Bor keinesfalls ersetzen. Staus sind die Folge und der Körper kann mit Krämpfen bis hin zu epileptischen Anfällen reagieren.

## LINDERT ARTHRITIS UND ARTHROSE

Besonders viele positive Erfahrungen werden mit dem entzündungshemmenden Bor

bei Arthritis und Arthrose gemacht – egal, ob es sich um Arthrose, rheumatische oder juvenile Arthritis handelt. Die Stoffwechselvorgänge von Bor bei Arthritis sind relativ genau bekannt. Dabei ist auch interessant, wie sich die Ernährungsweisen und Bodenbeschaffenheit (Borgehalt) auf die Arthrose-Raten der unterschiedlichen Länder auswirken. Wo es borhaltige Quellen gibt, wo Bewohner selbst Angebautes ohne Kunstdünger essen, wo der Boden und das Trinkwasser einen hohen Borgehalt haben, gibt es deutlich weniger Arthrose-Fälle als anderswo.

## REDUZIERT VERKALKUNGEN

Bei Bormangel setzt der Körper Kalzium frei. Ein wichtiger Grund für Gelenksarthrose liegt wohl in der Fehleinlagerung dieses frei gewordenen Kalziums. Gelenke und Weichteilgewebe „verkalken“, wodurch Muskelverspannungen und Gelenksteifheit verursacht werden. Außerdem können bei Bormangel auch die Arterien und die Hormondrüsen wie die Zirbeldrüse oder die Eierstöcke von Kalk belastet sein, es bilden sich Nierensteine und Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Um diese Verkalkungen zu lösen, hilft übrigens Vitamin K2, oft auch *kolloidales Magnesium* oder *kolloidales Silizium*. Bei der verkalkten Zirbeldrüse soll *kolloidales Gold* helfen.

## STÄRKT KNOCHEN UND ZÄHNE

Wenn aber Kalzium freigesetzt wird, wo fehlt es dann? Richtig, in Knochen und Zähnen. Bor ist für beides sogar von immenser Bedeutung, hängen Knochen und Zähne doch maßgeblich vom Kalzium-Stoffwechsel ab, der von der Nebenschilddrüse gesteuert wird. Bei Bormangel kommt es zu Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen mit zu viel Parathormon-Ausschüttung. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, der Kalziumspiegel und der Phosphatspiegel im Blut steigen an. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert sowie knochenbildende Zellen gehemmt. Das führt zu Entkalkung von Knochen und Zähnen. Besonders fällt das ins Gewicht, wenn gleichzeitig auch noch ein Magnesiummangel vorliegt. Bekommt man hingegen genügend Bor, werden Knochen dadurch auch schnell wieder härter, die übermäßige Ausscheidung

von Kalzium und Magnesium geht zurück, Knochenbrüche heilen schneller, Osteoporose wird gestoppt. Bor hemmt auch den Proteinabbau im Knochen und wirkt insbesondere, wenn die Hormone der Schilddrüse

## > Aluminiumbelastung wodurch?

Industrie, Aluminiumgeschirr (früher beim Heer, Camping), aluminiumhaltige Deos, gechlortes oder fluoriertes Wasser, chlorierte Kohlenwasserstoffe (Holzschutzmittel), chlorhaltige Antibiotika, Magensäurehemmer, hochprozentiger Alkohol, Getränkendosen, Hilfsstoff in Impfungen oder Hypo-sensibilisierung (Allergien), Alufolie (kochen in Alufolie!), Getränke und Lebensmittel in Aluverpackung, Backbleche aus Aluminium (besonders belastet sind Laugenbrezel), Nahrungsmittel von stark aluminiumhaltigen Böden, Miesmuscheln, Spinat, Sonnenmilch, Zahnpasta. Sanfte Aluminiumausleitung kann man durch kolloidales Silizium erwarten, auch Koriander hilft. Parallel dazu *kolloidales Bor* geben, um die freiwerdenden Rezeptoren sofort neu zu besetzen.

Nebenschilddrüse altersbedingt nicht mehr ausreichend gebildet werden und der Kalziumhaushalt nicht mehr optimal reguliert wird. Andererseits werden bei Bormangel auch noch 40 % mehr Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden. Daher ist ausreichend Bor generell von Bedeutung bei Mineralstoffmangel und Übersäuerung.

## REGT DIE BILDUNG VON HORMONEN AN

Besonders negativ wirkt sich Bormangel bei Frauen in der Menopause aus, wenn die knochenschützende Wirkung der Östrogene wegfällt, aber auch schon früher, wenn der Östrogenspiegel niedrig ist. Bor hilft interessanterweise auch gleich, um den Hormonspiegel der Frauen nach dem Wechsel anzuheben. Es aktiviert ein Enzym, die Hydroxylase, welches zur Bildung von östrogenen Hormonen und zur Umwandlung von Vitamin D3 in seine aktive Form notwendig ist. Vitamin D ist in seiner Hauptrolle ein Hormon! Bei dauerhaft niedrigem Vitamin D-Spiegel, der sich trotz Vitamin D-Gaben nicht anheben lässt, kann Bor ganz wesentlich sein. Besonders nach dem Wechsel, wenn die Umwandlung in den Nieren bei der postmenopausalen Osteoporose

gestört ist. Mit Bor behandelte Frauen nach dem Wechsel zeigten schon nach einer Woche einen höheren Hormonspiegel. Das hilft ihnen auch gegen Wechseljahrbeschwerden. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Bor Hormone davor schützt, vorzeitig im Stoffwechsel abgebaut zu werden. Selbst Männer profitieren von einer guten Bor-Versorgung. Bor erhöht bei Männern die Zirkulation der Serum-Konzentrationen von Testosteron. Außerdem bremst Bor eine Überfunktion der Schilddrüse ohne Kropfbildung auszulösen und hilft bei der Produktion natürlicher Steroid-Verbindungen, zu denen auch das Stresshormon Cortisol gehört.

## STÄRKT DIE SEHKRAFT

Der Gebrauch verschiedener Formen von Bor in der Medizin hat eine lange Geschichte, die bis auf Hippokrates zurückgeht. Borwasser wurde etwa sehr lange schon für Augenspülungen bei Augenentzündung eingesetzt. Da gab es den interessanten Fall eines kleinen Mädchens mit nur 30 % Sehvermögen auf einem Auge. Der Arzt wollte das Auge ein Jahr lang tagsüber mit einem Pflaster zukleben. Eine Therapeutin testete *kolloidales Bor* (2 Pumpstöße pro Tag in die Armbeuge) und *kolloidales Magnesium Öl* aus (in den Nacken reiben). Nach 2 Monaten hat sich das Auge so stark verbessert, dass es am Tag nur mehr drei Stunden mit dem Pflaster zugeklebt werden musste. Das zeigt, dass Bor mehr für die Augen bewirken kann als nur entzündungshemmenden und keimtötenden Einfluss auszuüben. Das Auge hat einen beachtlichen Gehalt an Hyaluronsäure und anderen Polysacchariden, die mit Bor-Verbindungen Komplexe eingehen können - mit positivem Einfluss auf Kitt- und Stützsubstanz des Bindegewebes.

## HÄLT DIE HAUT JUGENDLICH

Wenn wir schon bei der Hyaluronsäure sind, ist das Thema Schönheit nicht weit. Hyaluronsäure benötigt man zwar genauso für gesunde Gelenke, Sehnen und Bänder, doch auch faltenfreie Haut ist von Hyaluronsäure abhängig. Bor ist – zusammen mit Vitamin C und Bioflavonoiden – in der Lage, den Abbau von Hyaluronsäure weitgehend zu hemmen. Bei Bormangel ist das Gegenteil der Fall – mangelt es dem Körper an Bor, wird Hyaluronsäure schneller abgebaut. Frühere Generationen wussten um die Wirkung von Bor für die Haut. Kaiser Borax im Waschwasser war ein beliebter und günstiger Schönheitstipp. Bormangel kann sich auch in Haarausfall äußern.



## VERBESSERT REAKTIONSFAHIGKEIT UND GEHIRNFUNKTIONEN

Das häufigste Spurenelement im Gehirn ist Bor. Ganz klar, dass sich Bormangel dort negativ auswirken muss. Bor kann bei Depressionen helfen, hat beruhigende Effekte etwa bei aggressiven Kindern und kann bei Unruhe und innerer Spannung hilfreich sein. Man könnte das auch durch eine Stärkung der „Aura“ erklären, die ja durch den Energiefluss entsteht. Außerdem verbessert es kognitive Gehirnfunktionen wie Lernen, Erinnern und Denken. Hirnstrom-Messungen zeigten, dass bei Bormangel bestimmte Wellenlängen abfallen und es zu reduzierter Aufmerksamkeit, verringertem Reaktionsvermögen, deutlich verschlechterter Motorik und zu Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns kommt. Hier gibt es viele Alltagsbeispiele, wie Anforderungen auf einmal leichter bewältigbar sind und es geht um durchaus praktische Dinge wie müheloses Einparken oder bessere

Erfolge beim Sportschießen, um manuelle Geschicklichkeit, Auge-Handkoordination, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Wird die Reaktionsfähigkeit mit Bor gesteigert, werden auch die Nerven geschont, weil man bei allem, was man erreichen will, besser abschneidet. Bor macht das Leben einfach ein bisschen müheloser.

## HILFT BEI ALLERGIE, NEURODERMITIS UND PSORIASIS

Borsalbe zur Behandlung von Wunden und Geschwüren ist auch keine neue Entdeckung, sondern hat eine jahrhundertlange Tradition, die immer wieder auflebt, wie eine sehr erfolgreiche borhaltige Salbe für Neurodermitis und Psoriasis in den USA zeigt. Wissenschaftler aus den USA untersuchten 2019 in einer Doppelblind-Studie eine Crisaborol-Salbe bei Psoriasis-Patienten mit Erkrankungsherden an verschiedenen Körperstellen. Acht Wochen später waren bei 71 % der Patienten, die die Salbe nutzten, keine Haut-

läsionen mehr nachweisbar. Außerdem kann Bor bei Psoriasis-Patienten auch gegen Gelenksschmerzen helfen. Im Internet schreiben etliche Betroffene, wie durchschlagend bei ihnen die Einnahme von Borax gewirkt hat, wozu wir wegen möglicher Nebenwirkungen bei zu hoher Dosierung nicht raten und stattdessen das *kolloidale Bor* zum Aufsprühen auf die Haut empfehlen. Allergie-Symptome vom Ekzem bis zu Heuschnupfen lassen sich ebenfalls damit bessern. Allergien können mit Bormangel zusammenhängen.

## WIRKT BEI PILZINFEKTIONEN

Besonders erfolgreich ist Bor bei einer Pilzinfektion. Bei Vaginalpilz werden etwa schon lange Borsäure Kapseln verwendet – und als weit effektiver empfunden als sämtliche anderen Vaginalzäpfchen. Hauptsächlich ist das bei Naturheilärzten in den USA üblich, wo Bor nie verboten war. Allerdings ist *kolloidales Bor*, da es nicht brennt, weit angenehmer in der Anwendung und genauso wirksam.

## REDUZIERT DAS ALZHEIMER- UND BRUSTKREBSRISIKO

Bormangel bei gleichzeitiger Aluminiumbelastung spielt wahrscheinlich eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Alzheimer und Brustkrebs. Abgesehen davon wirkt Aluminium neurotoxisch. Ausführliche Untersuchungen fehlen aber, irgendwie auch verständlich, da sich die Medizin selbst an Medikamenten mit dem Zusatz von Aluminium bedient. Aluminium ist in Impfungen, Hyposensibilisierungsspritzen gegen Allergien, manchen Antibiotika oder in Antazida (Magensaurehemmer) enthalten. Bei der Aluminiumausleitung – etwa mit Koriander und Silizium – sollte man mit *kolloidalem Bor* begleiten, um die freiwerdenden Rezeptoren mit Bor zu versorgen.

## BOR FÜR IMMUNSYSTEM UND BEI PROSTATAKREBS

Das kann auch für das Immunsystem von Bedeutung sein, insbesondere für die Zellreparatur und die Steuerung der Zellteilung. Bei Bormangel sind Vitamine wie Vitamin C und Flavonoide weniger wirksam, die Enzymaktivitäten sind verringert, auch Antikörper sind weniger stabil oder es werden sogar weniger gebildet. Das alles schwächt das Immunsystem. Man vermutet außerdem einen Zusammenhang zwischen Bor und der Besserung

von Prostatakrebs. Bor hemmt Serumproteasen wie das prostataspezifische PSA und kann das Volumen des Tumors verkleinern sowie das Metastasenwachstum bremsen. Hier spie-

beugende Wirkung von Bor: Männer mit der höchsten Bor-Aufnahme hatten gegenüber Männern mit der Geringsten eine um 64 Prozent verringerte Wahrscheinlichkeit, Prostata-

### > Bekommen Sie genügend Bor?

Grünes Gemüse hat etwa 2 mg Bor, anderes Gemüse 1,4 mg, frisches Obst 3,4 mg, Kartoffeln haben 1,4 mg – pro Kilogramm wohlgernekt. Nüsse haben 14 mg, doch davon isst man wohl auch kaum ein Kilogramm. Austern, Kaviar, Champignons, Honig, Rüben, Löwenzahn, Quitten, Chicoree, Pfirsiche und La Pacho Tee haben auch noch viel Bor. Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte und Öle weisen nur verschwindende Mengen Bor unter einem Milligramm pro Kilogramm auf. Relativ viel Bor, doch auch zu wenig um damit allein den Tagesbedarf zu decken, hat Moringablatt mit 30,4 mg pro Kilogramm, doch die Einnahmemengen sind klein. Bormangel lässt sich im Vollblut feststellen, durch energetische Testmethoden und in der Haaranalyse, die auch Überschüsse toxischer Borverbindungen anzeigt.

### > Was man über Kolloide wissen sollte

Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise – neben Verbindungen – in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme. Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Besonders wichtig ist das für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind. Kolloide zeigen außerdem Vorteile bei den Einsatzmöglichkeiten. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch erst das volle Spektrum des Stoffes zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa toxische Borverbindungen aus der Industrie – auszuleiten. Reines elementares Bor hat nach BAHADIR et al. (2000)\* – im Gegensatz zu einigen seiner Verbindungen wie z.B. Borax – keinerlei toxische Wirkung. \*BAHADIR, M., H. PARLAR, M. SPITTELER (Hrsg.), 2000: Springer Umweltlexikon, 2. Aufl., Berlin, Heidelberg, Springer 1455 S.

### > Rechtliches und Anwendung

Da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung (2x10 Sprühstöße täglich, entspricht 1 bis 2 mg hochaktives elementares Bor) zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.

len auch die übeln Wirkungen von Omega-6-Fettsäuren bzw. der Arachidonsäure rein, deren ungebremster Metabolismus die Bildung von Blutgefäßen in Tumoren fördert und damit das Krebswachstum anfeuert. In einer Studie (Zhang et al.) zeigte sich die vor-

krebs zu entwickeln. Da Bor so wichtig für die Funktion der Zellmembranen ist, könnte der heute verbreitete Bormangel durch fleischlastige und zu wenig frische pflanzliche Ernährung mit den ansteigenden Krebsraten zusammenhängen. ↗



## FEINSTAUB ALS VIREN- ÜBER- TRÄGER

Dass Feinstaub krank macht, ist schon lange bekannt.

Doch dass die Gefahr, an Covid-19 zu erkranken und sogar daran zu sterben, bei Feinstaubbelastung signifikant größer ist, wird vielen neu sein. Dabei ist Elektrosmog, vor allem hochfrequente Strahlung, Mitverursacher der Belastung und wohl mit ein Grund dafür, warum Lockdowns, Abstand und FFP2-Masken nicht die erwarteten Ergebnisse liefern. Interessant, dass die neue odem-Technologie dem etwas entgegenzusetzen hat.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man könnte es für eine Verschöwungstheorie halten, doch die Tatsachen sprechen für sich. Bergamo, die italienische Industriemetropole mit der größten Feinstaubbelastung Europas, und Wuhan, Stadt mit der größten Feinstaubbelastung Chinas, hatten die meisten Corona-Toten. Ein Zufall? Forscher des Max Planck-Instituts meinen, nein. Wo die Luftverschmutzung groß ist, sterben Menschen häufiger an Corona, erleichtert der Feinstaub doch Viren sich leichter zu verbreiten. Zusätzlich zum „feuchten“ Übertragungsweg von Mensch zu Mensch gibt es offenbar einen weiteren „trockenen“ Viren-Übertragungsweg durch Feinstaub.

# WIEDER FREI ATMEN

### JEDER FÜNFT CORONA-TOTE DURCH FEINSTAUB

Luftverschmutzung ist eine ernst zu nehmende Gefahr für die Gesundheit geworden und viele fragen sich, wie lange wir die vielen neuen Gefahren aushalten werden. Wir erinnern uns noch alle an den ersten „Lockdown“ als wir aufgeatmet haben, weil die Luft auf einmal sauber war, der Himmel wieder blau. Wie gefährlich Feinstaub aber wirklich ist, ist noch kaum jemandem bewusst. Es sind dabei bei weitem nicht nur diejenigen gefährdet, die durch Smog und Abgase bereits Schaden an den Atemwegen oder am Herz-Kreislauf-System genommen haben, Feinstaub gefährdet alle, ist er doch ein Übertragungsweg für Viren. Untersucht wurden Körner mit maximal 2,5 Mikrometern Größe, die lungengängig sind und schnell in den Blutkreislauf gelangen. Viren heften sich an solche Feinstaubpartikel und bleiben dann länger intakt, können deshalb auch mehr Menschen anstecken. Da Feinstaubpartikel mühelos FFP2 Masken durchdringen, schützen weder Masken noch Abstand halten, wenn virenbelasteter Feinstaub in der Luft liegt.

### FEINSTAUB AKTIVIERT DEN REZEPTOR FÜR VIREN

Nicht genug, dass Lunge, Herz und Gefäße durch Feinstaub vorgeschädigt werden, Feinstaub erhöht auch noch die Aktivität des ACE-2-Rezeptors auf der Zelloberfläche – die

Eintrittspforte für das Andocken des Virus. Damit steigt die Ansteckungsgefahr noch einmal. Es kann sich dann verstärkt in Lunge, Blutgefäßen und Herz ausbreiten. Und damit erhält die Forderung nach einem Klimawandel ein weiteres wichtiges Argument: Unsere Gesundheit. Denn selbst wenn Impfung und Herdenimmunität der momentanen Situation ein Ende setzen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis das nächste Virus kommt.

### FEINSTAUB IN RÄUMEN?

Feinstaub in Städten, an Autobahnen, unter Hochspannungsmasten – ja, das kann man sich vorstellen. Doch Feinstaub potentiell in jedem Gebäude, speziell aber in Betongebäuden, worin sich Spitäler, Schulen, Kindergärten, Wohnungen befinden, kann das ein realistisches Szenario sein? Leider ist da etwas dran. Nicht nur auf Verkehrsflächen, auch in geschlossenen Räumen, vor allem in Betongebäuden, sind Menschen durch Feinstaub besonders gefährdet. Insbesondere, wenn gleichzeitig hochfrequente Strahlung vorliegt. Und genau das ist heute eine Tatsache. Handys und WLAN sind überall. Immer stärkere Verbindungen werden angeboten und auch genutzt. Die Politik schiebt hier keinen Riegel vor. Kopf in den Sand und sehen was kommt... Heute ist jedes Wohnhaus übersät mit Frequenzen und sie sind so stark, dass man selbst im Parkhaus vier Stockwerke unter der Erde immer noch mit dem Handy telefonieren kann. Die Corona-Zeit hat weiteren Bedarf geschaffen und der kurz zuvor beschlossene Ausbau von 5G wurde hurtig vorangetrieben. Das Satelliten-Projekt Starlink von Elon Musk geht sogar noch weiter: Mit 16.000 Satelliten soll jeder Quadratzentimeter der Erdoberfläche mit 5G Strahlung „versorgt“ werden. Science fiction? Nein, leider wird das gerade schon Realität einer „schönen, neuen Welt“, die uns als Fortschritt verkauft wird.

### FEINSTAUB UND ELEKTROSMOG

Aber was macht Feinstaub in Zusammenhang mit Elektrosmog so besonders gefährlich, nicht nur, doch insbesondere in Betongebäuden? Der Zement aus Silikat-Gestein schwingt selbst schon im Hochfrequenzbereich und das zur Verstärkung verwendete Eisen schirmt Strahlung ab. In solchen Räumen läuft jedes Handy und jedes WLAN auf Hochleistung. Der große Nachteil dabei: Elektrosmog und hochfrequente Strahlung geben ungeordnete, unkontrollierte Frequenzen ab. Dadurch kommt

es zu einem Reibungseffekt. Die negativ und die positiv geladenen Ionen in der Luft trennen sich. Die negativen Ionen, die unserem Organismus guttun würden, steigen auf und finden sich geballt nur noch etwa dreißig Zentimeter unter der Zimmerdecke, während die positiv geladenen Ionen sich im ganzen übrigen Raum verteilen. Sie laden Feinstaubteilchen auf, wodurch die Teilchen am Absinken gehindert werden und viel länger in der Luft bleiben. Je stärker und näher die Strahlungsquellen, desto größer ist die Aufladung und desto mehr Feinstaub verbleibt in der Luft. Das Fenster öffnen, hilft nicht viel, da WLAN sich auch außerhalb des Gebäudes ausbreitet und solange die Anlagen laufen, weiterer aufgeladener Feinstaub sowohl hereinkommt als auch im Raum schwirrt. Solche Prozesse sind übrigens messbar. Die Ansteckungsgefahr - bei gleichzeitig möglicher Schädigung durch den Feinstaub selbst - steigt in solchen Räumen trotz Maske und Abstand.

## PHYSIOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN ELEKTRISCHER FELDER

Auch auf das Wohlbefinden und das Verhalten wirkt sich die unnatürliche Strahlung mit dem Überhang an positiven Ionen und den entstandenen elektromagnetischen Feldern aus. Man ist unkonzentrierter, ermüdet schneller, wird unruhig, da die muskuläre Aktivität ansteigt, fühlt sich „aufgeladen“. Das erleben etwa Kinder bei Elektrosmogbelastung (und werden dann mit Medikamenten ruhiggestellt, wenn sie überaktiv sind). Der Sauerstoffverbrauch steigt ebenfalls an, die Mikrozirkulation verschlechtert sich, ebenso die Herzratenvariabilität, die das autonome Nervensystem beeinflusst. Man ist dauerstress, ständig im Flucht- oder Kampfmodus und dementsprechend verhält man sich auch, bis man erschöpft ist. Echte Regeneration ist nicht möglich.

## ODEM-TECHNOLOGIE GEGEN FEINSTAUB

Soweit, so schlecht, werden Sie jetzt vielleicht denken. Wir können uns weder vor den Auswirkungen der neuen Technologien durch Abschirmung schützen – zu intensiv

und verbreitet sind Strahlungsquellen mittlerweile – noch können wir sie aufhalten. Eine Totalabschirmung im faradayschen Käfig ist ebenfalls keine Lösung, weil sie uns von den aus der Umwelt benötigten lebensfördernden Frequenzen abschirmt und es in solchen total abgeschirmten Zonen zu verheerenden Messwerten kommt. Viele Versuche zeigten das und letztlich auch die Erfahrung mit Astronauten, denen man eigene Sphären schaffen muss, damit sie den Verlust des Erdmagnetfeldes überstehen. Und hier liegt nun auch die eigentliche Lösung: Durch Nutzung des kohärenten polarisierenden Feldeffekts schafft die odem-Technologie eine dem Menschen zuträgliche Sphäre. Als Trägerwelle nützt sie eine Schuhmannwelle, die durch den Raum zirkuliert und mit weiteren auf den Scheiben aufgespielten Ordnungsfrequenzen die chaotischen Frequenzen von Elektrosmog, Hochfrequenz und geopathogenen Störzonen (Wasseradern etc.) ordnet.

Scheibe die Außenbelastung sogar noch um 70 Prozent (!) höher lag als bei der ersten Messung und beim Fensteröffnen Feinstaub natürlich auch zusätzlich immer wieder neu in den Raum kam. Die übrigen Bedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeitsgehalt der Luft waren beide Male nahezu gleich. Die Messungen bestätigen außerdem, was Besitzer von odem Scheiben beobachten: In der Wohnung ist mehr Staub am Boden! Was am Boden liegt, kann man aber leicht entfernen und muss es nicht einatmen!

## WEITERE EFFEKTE DER ODEM-SCHEIBEN

Aber das sind nur die Effekte auf den Feinstaub und eine etwaige Virenlast. Es geschieht noch weit mehr – mit großen Auswirkungen auf das körperliche und psychische Befinden aller Lebewesen in diesem Raum.

- Die negativen Ionen befinden sich wieder im gesamten Raum, wodurch das Wohlbefinden enorm ansteigt. Wir wissen, an Kraftplätzen wie Wasserfällen herrscht eine hohe Ansammlung negativer Ionen. Die Luft ist rein, die Selbstheilungskräfte arbeiten gut, die Atmung wird tiefer, mehr Sauerstoff gelangt in den Körper.

- Die Faszien werden nicht mehr ständig überreizt.

Bei Elektrosensiblen muss aber noch mehr zur Regeneration des bereits geschädigten Faszien-Netzwerks getan werden. Hier laufen gerade Tests. Vielversprechend sind neben Yoga, Qi Gong, Massagen (z. B. Ayurveda) die *Kolloide Magnesium, Silizium, Gold, Fullerene und Germanium* sowie die *Shilajit Huminsäure*.

- Messbare Parameter wie die Mikrozirkulation verbessern sich, ebenso die Herzratenvariabilität, die direkt das autonome Nervensystem ausgleicht. Leider wird es den wissenschaftlichen Nachweis erst Ende Sommer 2021 geben, da die Messungen für die Studie noch andauern.

## WIE ENTFALTET SICH DIE RAUMWIRKUNG DER ODEM SCHEIBEN?

Jede der beiden Scheiben hat – je nach Intensität von außen einwirkender Strahlung – einen Wirkradius von fünf bis zehn Metern, kugelförmig um die Scheibe. Klebt, stellt oder

### WERT VOR DER ENTSTÖRUNG MIT ODEM SCHEIBE:

Außenluft PM2,5	76 Partikel pro Liter Luft
Büroraum (Messraum) PM2,5	98 Partikel pro Liter Luft

### WERT NACH DER ENTSTÖRUNG MIT ODEM SCHEIBE:

Außenluft PM2,5	128 Partikel pro Liter Luft
Büroraum (Messraum) PM2,5	70 Partikel pro Liter Luft

### FEINSTAUBMESSUNG ZEIGT MIT ODEM VERÄNDERUNG

Jemand hatte dann eine spannende Idee: Messen wir doch, ob das Vorhandensein einer odem Scheibe im Gebäude die Feinstaubbelastung senken kann. Denn theoretisch müsste im Raum kaum noch Reibung und Trennung von negativen und positiven Ionen mehr stattfinden, dadurch die Feinstaubbelastung der Luft abnehmen, der Feinstaub zu Boden sinken, auch die am Feinstaub haftenden Viren sich nicht mehr in der Atemluft halten, ACE-2-Rezeptoren nicht mehr getriggert, die Ansteckungsbereitschaft und Virenlast zum Sinken gebracht werden. Und genau das zeigte die Feinstaubmessung dann auch tatsächlich. Nun ist eine Vorher-Nachher-Messung natürlich noch keine Studie, aber immerhin erstaunlich. Der Feinstaub sank um etwa 30 Prozent, wobei bei der zweiten Messung vier Wochen nach Anbringen der odem



bezahlte Anzeige

**lebe  
natur**  
natursubstanzen

# DIE **ODEM** TECHNO- LOGIE

WOHLBEFINDEN  
WIE IN DER  
UNFESTÖRten  
NATUR



## 1 repose odem Armband

Mehr Erholung, Regeneration und Energiereserven, schützt vor den Folgen von Elektrosmog, Handystrahlung etc.

**schwarz, aus recyceltem PET** € 98,-  
**oder aus Leder** € 119,-

## 2 ease odem Armband

Mehr Energie für Sport, Arbeit und Freizeit, schützt vor den Folgen von Elektrosmog, Handystrahlung etc.

**schwarz, aus recyceltem PET** € 98,-  
**oder aus Leder** € 119,-

## 3 area odem für Haus oder Wohnung

Für ein entspanntes und reguliertes Umfeld bis ca. 90 m<sup>2</sup> Wohnfläche, in ländlicher Umgebung/ bei niedriger Elektrosmogbelastung

Ø 126 mm € 450,-

## 4 ambit odem für Haus oder Wohnung

Mehr Erholung, Regeneration und Energie Für ein entspanntes und reguliertes Umfeld bis ca. 250 m<sup>2</sup> Wohnfläche, in städtischer Umgebung/bei hoher Elektrosmogbelastung

Ø 236 mm € 690,-

## 5 guardian odem Handy chip

Ø 50 mm € 58,-

[lebenatur.com](http://lebenatur.com)

legt man sie idealerweise im Zählerkasten innen an die Tür, nützt man den Strom zur noch besseren Ausbreitung des neuen, kohärent schwingenden Feldes im gesamten Wohn- oder Arbeitsbereich und etwas darüber hinaus. Bei sehr großen Belastungen von außen – Dachgeschosswohnungen, nahe Handymasten, 5G, Betrieben mit viel Technik usw. – gibt es noch weitere Anordnungen der Scheiben etwa in Dreiecksform oder Pyramidenform in den Raumcken, was die Intensität und Dichte des neu aufgebauten Feldes zusätzlich noch verstärkt.

Wichtig ist zu verstehen, dass die ordnende Feldwirkung der odem Technologie in ihren Auswirkungen auf Feinstaub oder auf den Menschen direkt messbar



und beweisbar ist, jedoch nicht mit Messtechnik für Elektrosmog oder Hochfrequenzstrahlung (wie etwa das ESL-Handmessgerät, das uns auf das Vorhandensein von Strahlung aufmerksam macht) gezeigt werden kann. Die Strahlung selbst ist nach Anbringen der odem Scheiben nach wie vor vorhanden, auch in derselben Intensität, doch sie schadet nicht mehr, da sie geordnet und

mit neuen Informationen versehen ist. Es sind lebensförderliche Frequenzen wie die Schuhmannfrequenz, die Urinformationen des Edelshungit, die Fibonacci und die Solfeggio Frequenzen als Grundbasis. Sie zählen zu den ältesten und wirksamsten Heilfrequenzen der Welt. Jeder nimmt sich das für ihn notwendige Frequenzspektrum aus dem Angebot heraus, indem er damit in Resonanz geht. Spinnt man diesen Gedanken weiter, dann versteht man, dass dichte Strahlung sogar vorteilhaft ist, da daraus ein dichteres, lebensförderndes Feld geschaffen werden kann. Damit ist das „Schreckgespenst neue Technologien“ in den eigenen Räumen wohl besiegt. Wir wandeln sie um und nützen sie so ausschließlich positiv. ↗

## > WIE UNTERSCHIEDET SICH DIE ODEM-FAMILIE?

- Die Raumwirkung geht nur von den odem Scheiben area und ambit aus und hat Einfluss auf Feinstaub. Die Scheibe area ist für bis zu 90 Quadratmeter Wohnungen bzw. im ländlichen Bereich mit nicht so intensiver Strahlung gedacht, die Scheibe ambit für bis zu 250 Quadratmeter große Wohnungen bzw. im städtischen Bereich mit intensiverer Strahlung.
- Die beliebten odem Armbänder repose und ease haben nur minimalen Raumeffekt, der sich nicht auf den Feinstaub auswirken kann. Sie sind zum persönlichen Schutz und Ausgleich gedacht, wenn man sich außerhalb des Wirkradius der odem Scheibe aufhält. Die übrigen Effekte sind aber gleich wie bei den odem Scheiben. Die Überreizung der Faszien wird ebenfalls gestoppt, die Herzratenvariabilität, Mikrozirkulation verbessern sich usw.
- Neu erhältlich ist der guardian odem, ein Handy chip, den man auch auf mobile Endgeräte, Laptop oder den WLAN-Router kleben kann und der die ausgehende Strahlung sofort ordnet und damit den Raum nicht belastet. Was durch Wände und Fenster oder im Schlafbereich (Störzone) durchdringt, wird aber nicht harmonisiert, dafür würde man die Scheiben brauchen.
- Der eco car odem, der im Auto eine Raumwirkung genau wie die übrigen odem Scheiben erzeugt, und damit Autofahren entspannt und erholsam macht, wird erst im Herbst erhältlich sein.

# HANDY UND ELEKTRO-SMOG

## IMMER KÜHLEN KOPF BEWAHREN!



Mit dem Handy telefonieren überhitzt die Ohren und manchmal auch das ganze Gesicht. Das ist nicht nur unangenehm, sondern auch potentiell gefährlich. Nicht für jeden. Aber wer weiß schon, ob er nicht doch unter der Strahlung irgendwann leiden wird? Auf das Handy verzichten wollen die wenigsten. Es gibt aber Hilfe – den guardian odem!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Daß einem nach einem langen Gespräch mit dem Handy die Ohrmuschel glüht, ist nicht ungewöhnlich und hat jeder schon einmal erfahren. Dass das ungesund sein könnte, davon haben auch schon viele gehört. Vor allem seit der Oberste Gerichtshof in Rom den gutartigen Tumor am Trigeminusnerv eines Arbeitnehmers als Folge der dauerhaften Handynutzung einstuft. Die Handy-Gewohnheiten ändern deshalb aber die wenigsten. Schon auf Freisprechen schalten oder Kopfhörer nutzen machen das Telefonieren angenehmer. Aber was wäre, wenn man das Problem von Grund auflösen könnte? Kann man! Mit dem guardian odem ist das möglich. Der Handychip ordnet die vom Handy ausgehenden chaotischen, unkontrollierten Frequenzen der Handystrahlung und reduziert damit die Reibung und Erhitzung. Das sieht man ganz deutlich an den Fotos der Wärmekamera. Bei der Versuchsanordnung zeigt ein Foto

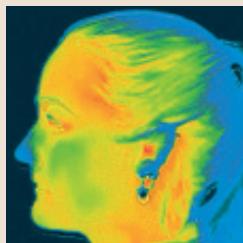
mit der Wärmekamera im Bild 1 die Ausgangssituation vor dem Handytelefonat. Bild 2 zeigt, wie sich Teile des Gesichts durch ein nur zehnminütiges Telefonat stärker erwärmt haben und deutlich intensiver gerötet sind als davor. Dann wurde der guardian odem auf der Rückseite des handys aufgeklebt und weitere zehn Minuten telefoniert. Bild 3 zeigt jetzt, wie sich das Gesicht wieder abkühlt, weniger intensiv rot ist, bei der Frau sogar ganz kühl wird. Erstaunlich? Auf jeden Fall.

### MIT DEM HANDY TELEFONIEREN UND SICH BESSER FÜHLEN?

Ja, das klingt natürlich seltsam, wenn nicht unglaublich, lässt sich aber beweisen. Auch mittels Herzratenvariabilitätsmessung sind die positiven Auswirkungen des guardian odem auf den menschlichen Körper darstellbar. Die Versuchsanordnung sah vor, dass der Proband zehn Minuten mit dem auf dem Bauch liegenden Handy telefoniert, mit

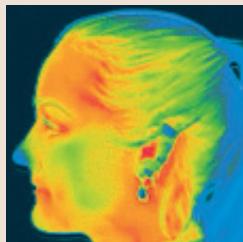
Lautsprecher. Dabei wurde die Herzratenvariabilität gemessen. Nach zehn Minuten wurde der guardian odem aufgeklebt und weiter telefoniert mit dem Handy am Bauch. Sehr beachtlich, wie sich die Herzratenvariabilität verbessert hat. Die Regulationsfähigkeit des parasympathischen Nervensystems, das den Hauptanteil des autonomen Nervensystems ausmacht und ca. 80 % aller Stoffwechselvorgänge steuert, ist durch den guardian odem von 2211 ms<sup>2</sup> auf 3439 ms<sup>2</sup> angestiegen. Die Herzratenvariabilität, die die Reizverarbeitungsfähigkeit des Nervensystems anzeigen, hat sich von 3681 ms<sup>2</sup> auf 5634 ms<sup>2</sup> erhöht. Das bedeutet, dass das Nervensystem rascher und flexibler auf Reize reagieren kann. Das bedeutet auch: Je höher das gemessene Ergebnis, desto besser funktioniert unser Immunsystem.

Der guardian odem kann auch auf Laptops, WLAN-Router etc. geklebt werden und ordnet auch hier die ausgehende Strahlung. ↗



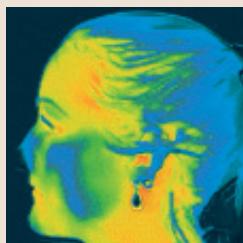
1

vor  
dem  
Telefonat



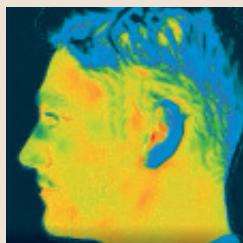
2

nach 10 min.  
Telefonat ohne  
odem



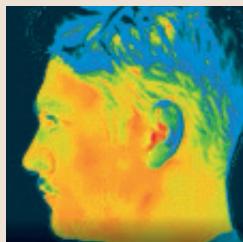
3

nach weiteren  
10 min Telefonat  
mit odem



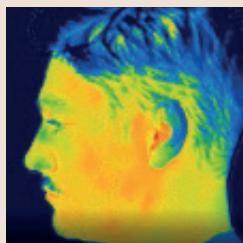
1

vor  
dem  
Telefonat



2

nach 10 min.  
Telefonat ohne  
odem



3

nach weiteren  
10 min Telefonat  
mit odem



# NATUR-SUBSTANZEN IN DER TIER-MEDI-ZIN

## TEIL1

Jeder Tierbesitzer weiß: Unsere Lieblinge sind uns so ans Herz gewachsen, dass wir mitunter mehr leiden, wenn sie krank sind, als wenn es uns selbst trifft. Warum also nicht genauso bei Tieren wie Hund, Katze und Pferd mit Natursubstanzen vorbeugen bzw. sogar heilen? Diese Serie profitiert von unseren 13 Jahren Erfahrung mit Tieren und Natursubstanzen. Ein Großteil der medizinischen Erklärungen ist dem phantastischen Buch „Mykotherapie für Tiere“ von Wanda May Pulfer (Thieme Verlag) entnommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberge

### KATZENSCHNUPFEN

Katzenschnupfen ist ein Sammelbegriff für Infektionen der oberen Atemwege bei Katzen. Er wird hauptsächlich vom feline Herpesvirus verursacht. Daher gibt es auch etliche Berichte, dass die *Aminosäure Lysin*, die auch beim Menschen gegen Herpes hochdosiert gegeben wird, sehr gut helfen kann. Anwendung: Vier Kapseln täglich im Futter oder – wenn die Katze nicht frisst – Kapselinhalt in Wasser auflösen, mit nadelloser Spritze aufziehen und langsam ins Maul spritzen. Hilfreich und bewährt sind außerdem der *Reishi* oder der *Coriolus Vitalpilz*. Die Wirkung gegen Herpesviren ist nachgewiesen. Anwendung: Ein bis zwei Kapseln geöffnet ins Futter oder in Wasser aufgelöst tropfenweise mit nadelloser Spritze ins Maul spritzen. Manche Katzen mögen auch Vitalpilze mit etwas Leberpastete vermischt.

### COPD

COPD ist ein Sammelbegriff für chronische Lungenerkrankungen wie Asthma, chronische Bronchitis, später Lungenemphysem. Typisch sind chronischer Husten mit und ohne Schleim, auch Atemnot. Auslöser ist ein andauernder Entzündungsreiz wie chronische Bronchitis, wobei bakterielle Infektionen, Allergien, Lungen- und Herzparasiten, Mykosen und Herzinsuffizienz ähnliche Symptome zeigen und als weitere Belastungsfaktoren mitspielen können. Wichtig ist, dass die Zähne in Ordnung sind, Zahstein entfernt wird und nicht zusätzlich Keime die Belastung noch erhöhen. Rauch, Parfum und Allergene vom Tier fernhalten. Beim Pferd sind Staub und schimmelpilzbefallenes Heu sehr problematisch und deshalb sind als Einstreu Alternativen gefragt. Heu sollte vor der Fütterung längere Zeit gewaschen werden. Sehr gute Rückmeldungen gibt es bei der Anwendung von Vitalpilzen, insbesondere des *Coriolus*, *Reishi*, *Cordyceps* und *Agaricus blazei murrill*. Der *Reishi* und der *Agaricus blazei murrill* sind bei Allergien sehr bewährt, der *Coriolus* wirkt besonders schleimlösend und antimykotisch. Alle sind antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend und immunstärkend. Anwendung: Entweder den oder die passenden Pilze austesten oder je eine halbe bis ganze Kapsel verabreichen. Pferden versteckt man vier bis sechs Kapseln täglich in Obststücken.

### ARTHROSE

Im Zentrum steht eine Knorpelschädigung, die später zu Knochenveränderung führen kann. Schmerzmittel (NSAIDs) sollten aufgrund ihrer Nebenwirkungen auf Leber, Nieren und Magen nicht länger als zehn Tage

gegeben werden. Auch Cortison längerfristig ist bedenklich. Übermäßiger Verschleiß der Gelenke durch Alterung und Überlastung sind die Ursache für die Arthrose, die anfangs auch symptomlos verlaufen kann. Später sind Schmerzen, Verschlimmerung bei feuchtkaltem Wetter, Geräusche im Gelenk bei Bewegung, Gelenkerguss und Deformation des Gelenks sowie eingeschränkte Beweglichkeit des Gelenks typisch. Beteiligte Faktoren können sein: Verletzung, Fehlstellung des Gelenks, Übergewicht, viel Bewegung zu früh in der Entwicklung, genetische Faktoren, eine Deformierung durch Knochenerkrankung, eine vorangegangene Entzündung (Arthritis) oder eine überlastungsbedingte Ergussbildung. Bei Hund und Katze fördert glutenhaltiges Getreide im Futter Arthrose und chronische Darmentzündungen. Eine Verknöcherung oder Bewegungseinschränkung des Gelenkes ist meist irreversibel. Dann muss aber besonders auf die Stärkung der Muskulatur und entzündungshemmende Maßnahmen geachtet werden. Bei allen Tieren wirkt *Cissus* bis zu einem gewissen Grad noch regenerierend – sowohl auf Knorpel, Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, Bindegewebe und Knochen. *Cissus* ist bei Arthrose nicht wegzudenken, so hilfreich ist es für das Gelenk und alles darum herum. Anwendung: Katzen eine Kapsel, Hunde bis zu drei, Pferde bis zu fünf. Bedeutende Mineralstoffe bei Arthrose sind: *Kolloidales Magnesium*, das Strukturen wieder weicher macht und störende Ablagerungen löst. *Kolloidaler Schwefel*, der für den Knorpel als Baustoff benötigt wird, *kolloidales Silizium* und *kolloidales Bor*. Das Tier wird nicht alle Spurenelemente benötigen, aber das eine oder andere, darum ist es sinnvoll, energetisch auszutesten, welches individuell wichtig wäre.

Auch der *Shiitake* und der *Reishi Vitalpilz* wirken sich bei Arthrose oft günstig aus. Diese Vitalpilze gibt man älteren Tieren aus vielfachen Gründen, sie stärken ungemein und haben viele unterstützende Wirkungen gleichzeitig. Der *Shiitake* kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, insbesondere die Gelenke, und regeneriert die Darmflora, der *Reishi* ist stark entzündungshemmend. Man wählt für eine Katze je eine halbe Kapsel, für einen Hund je eine bis zwei Kapseln, Pferd je zwei bis drei Kapseln. Für eine Darmsanierung eignet sich oft auch der *Hericium Vitalpilz*.

## BINDEHAUTENTZÜNDUNG

Bindehautentzündung kann viele Ursachen haben, bei jeder Tiergattung allein oder im

Zuge anderer Erkrankungen vorkommen. Bei manchen Hunderassen, vor allem jenen mit den großen „Kulleraugen“, verursachen eingewachsene Wimpern beispielsweise juckende, nässende Entzündungen. Generell schnelle Hilfe bringt *kolloidales Silber*, das in solchen Fällen vielfach bewährt ist (allerdings Silber in der Top-Qualität mit überprüfter Ladung während der Herstellung

hemmende Maßnahme, die sowohl gegen Entzündung durch Bakterien als auch Viren oder Fremdkörper wirkt, ist ausgekühlter *Tulsi Tee* gemischt mit Käsepappeltee. Anwendung: Ein Stück Küchenrolle darin tränken und tropfnass als Umschlag aufs Auge legen. Unterstützend bei Bindehautentzündung ist weiters der *Auricularia Vitalpilz*, der eine besonders hemmende Wirkung bei Ent-

# FALLBERICHTE AUS DER TIERMEDIZIN

## > Arthrose beim Hund

Älterer Hund hatte vor gut einem Jahr einen schlimmen Arthrose-Schub. Schmerztabletten im Urlaub halfen gar nichts. Erst *Cissus* brachte nach drei Wochen Beschwerdefreiheit und er ist bis heute sehr agil und bewegungsfreudig.

## > Augenentzündung

Hündin 6 Jahre, Bindehautentzündung mit gelbem Ausfluss und stark geröteten und geschwollenen Augen. Sie bekam zwei Tage *MSM* und *Reishi Vitalpilz* ins Futter. Der Ausfluss ist verschwunden, die Augen sind aber noch gerötet. Nach einmaligem Eintropfen von *kolloidalem Silber* sind zwei Stunden später die Augen wieder klar und nicht mehr gerötet.

## > Augentränen

Rhodesian ridgeback (diese Hunderasse hat häufig Probleme mit tränenden Augen) bekommt *Reishi Vitalpilz* über das Futter gestreut und das Tränen tritt nicht mehr auf.

## > Lebererkrankung und Herzinsuffizienz beim Hund

Hund 13 Jahre, hat eine Lebererkrankung mit Wasser im Bauchraum und Herzinsuffizienz. Vom Tierarzt bekam er nur noch palliative Behandlung. Nach Rücksprache mit dem Tierarzt wurde das Tier zusätzlich mit *Reishi Vitalpilz* und *kolloidalem Gold* behandelt. Eine Besserung trat

laut Halterin sehr schnell ein, wenige Tage später beim Kontrollbesuch bestätigte sich das. Die Tierärztin unterbrach staunend die Begrüßung mit den Hundehaltern, weil sie nicht glauben konnte was sie sah. Ein Jahr später: Der Hund lebt, bekommt weiterhin die Substanzen und ist laut Hundehalterin wieder „ganz der Alte“.

## > Leukose bei der Katze

Katze 6 Jahre, dank drei bis vier Tropfen *kolloidalem Germaniumöl* und etwas *Transformer Biophotonenpulver* täglich in ein Blatt Schinken gerollt, geht es der Katze trotz der lebensbedrohlichen Erkrankung sehr gut. Sie nimmt zu und zeigt keinerlei Beeinträchtigung. Anfangs bekam sie noch etwas *Reishi Vitalpilz* zusätzlich.

## > Vergiftung oder Infekt bei Katzen

Katze, war vier Tage abwesend, kommt sehr geschwächt zurück, kein Anzeichen einer Verletzung. Aber sie trinkt und isst nichts, bewegt sich nicht, schläft nur. Nach drei Tagen *Reishi Vitalpilz* ist sie wieder fit und lebensfroh.

## > Leberkrebs beim Hund

Ein betagter Pudel sollte eingeschläfert werden, da er Leberkrebs mit mehreren Metastasen in der Lunge hat. Das war vor einem Jahr. In der Zwischenzeit sind der Lebertumor und die Metastasen völlig verschwunden. Der Hund bekam *Papayablatt Tee* (den er freiwillig in großen Mengen trank), *kolloidales Germanium* und den *Reishi Vitalpilz*.

durch Protonen-Resonanz). Anwendung: Mehrmals täglich ins Auge sprühen oder besser tropfen, um das Tier nicht zu erschrecken, oder auf fuselfreies Einmaltuch trüffeln und die Augen damit abwischen. Eine sehr einfache aber wirksame entzündungs-

zündung der Horn- und Bindehaut ausübt. Auch das *Baikal Helmkrat* hat diese Eigenschaft. Anwendung: Bei Katzen und kleinen Hunden den halben Inhalt einer Kapsel ins Futter mischen, bei großen Tieren auch zwei bis vier Kapseln.



# 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 <b>BIO</b>	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 <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 18,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis <b>NEU</b>	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkrat + Andrographis	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkrat + Andrographis <b>NEU</b>	180 Kps.	€ 55,90
Baobab   Pulver <b>ethiktrade</b> <b>BIO</b>	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
CBD-Öl 10 % <b>NEU</b>	siehe Non Food	
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Cistus <b>BIO</b>	siehe Kosmetik	
Curcuma <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 26,00
Curcumin BCM 95 (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 40,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme <b>VEGAN</b>	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme <b>VEGAN</b>	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkerrextrakt	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 <b>BIO</b>	250 g	€ 17,90
Micro Base   Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia   Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Oreganoöl <b>NEU</b>	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

Sägepalmsextrakt + Reishi

90 Kps. € 30,90

Sägepalmsextrakt + 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 **ethiktrade** **BIO**

€ 22,90

Tee Selektion

€ 20,90

Traubenkernextrakt OPC

60 Kps. € 27,90

Traubenkernextrakt OPC

90 Kps. € 27,40

+ Coenzym Q10

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

90 Kps. € 40,90

aus Champignons + Vitamin K2

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 **ethiktrade**

€ 15,00

Happy Dolphins in the Wild – Spray **ethiktrade**

€ 15,00

Happy Dolphins in the Wild – Package **ethiktrade**

€ 28,00

1x CD + 1x Spray

transformer intense

310 g € 49,90

nat. Energetikum – Konzentrat

transformer profi

5,2 kg € 139,90

nat. Energetikum

Akaija Anhänger **ethiktrade**

Sterling Silber | 1,9 cm

€ 49,40

Sterling Silber | 2,2 cm

€ 53,00

Akaija Anhänger Gelbgold **ethiktrade**

€ 249,00

8 Karat | 1,9 cm

## lebe natur® Kosmetik

Baobaböl **ethiktrade** **BIO**

100 ml € 22,90

Baobaböl Duo-Package **ethiktrade** **BIO**

100 ml +30 ml € 32,90

Biomimetik Desinfekt

200 ml € 16,50

Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf

1 l € 34,00

Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf

1 l € 32,00

Cistus **BIO**

80 g € 19,90

Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert

45 g € 28,00

Vulkanmineral Badezusatz

120 g € 28,00

## lebe natur® Genussmittel

Meersalz naturbelassen | handgeschöpft aus der Bretagne

1 kg € 9,90

Zedernüsse | Edelbitter **BIO**

200 g € 13,95



Natur  
statt Chemie!

# lebe natur

mit natursubstanzen

die besten  
natursubstanzen  
aus aller welt

[lebenatur.com](http://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](http://lebenatur.com) und [natursubstanzen.com](http://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](http://lebenatur.com)

Vertrieb: naturwissen GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
©AQUARIUS-nature  
+49 8171 418760



Bezugsquelle

naturwissen GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
Geltinger Str. 14e  
D-82515 Wolfratshausen | +49 8171 418760  
[vertrieb@natur-wissen.com](mailto:vertrieb@natur-wissen.com) | [natur-wissen.com](http://natur-wissen.com)

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: