

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2020

**KLEIN,
ABER ÖHO!**

DAS SPURENELEMENT
MANGAN

CAROTINOIDE

SCHUTZSCHILD FÜR
DIE AUGEN

PSYCHOLOGIE

BEZIEHUNGSPALLE
CORONA-KRISE

FRAUENLEIDEN

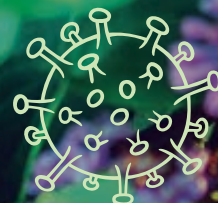
NIE MEHR REGEL-
SCHMERZEN

REGENERATION

SO WICHTIG IST
GESUNDER SCHLAF

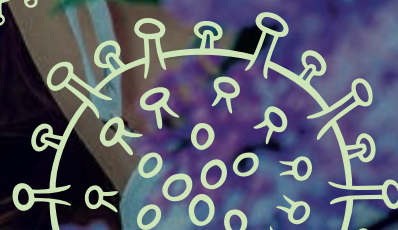
**NATUR-
SUBSTANZEN**

GEGEN
GESCHWOLLENE
BEINE



WAS VIREN AN- RICHTEN

...UND WIE MAN SIE STOPPT





IMPRESSUM

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



**Dr. Doris
Steiner-
Ehrenberger**

Liebe Leserinnen und Leser,

Wer hätte sich das je träumen lassen, dass ein Virus die ganze Welt lahmlegt? Und die Folgen, kaum absehbar! Aber es wird auch positive Veränderungen geben, hoffen wir. Die Naturheilkunde gilt zwar kaum im großen Gefüge der Welt, aber sie ist in den Herzen der Menschen angekommen und darum erwartet Sie ein ungewöhnlich ausführlicher Artikel zum Thema Viren und Naturheilkunde in diesem Heft. Viren sind aber bei weitem nicht die einzige Gefahr für unsere Gesundheit. Die „smarte“ Welt mit ihrer Strahlenbelastung bekommt genau null Aufmerksamkeit in den Medien. Für ganzheitlich denkende Menschen ist sie aber eine besondere Bedrohung und gehört unserer Meinung nach, dringend in akzeptable Schranken gewiesen. Lesen Sie in diesem Zusammenhang über Schlafprobleme. Außerdem widmen wir uns noch den Themen Regelschmerzen, Augengesundheit, Wasseransammlungen in den Beinen sowie dem wenig bekannten Spurenelement Mangan. Und noch ein wichtiger Hinweis: Auf der Vereinswebseite finden Sie zu allen Natursubstanzen jetzt gut gegliederte Kurzfassungen, die übersichtlicher und einprägsamer sind als die bisherigen Infoblätter.

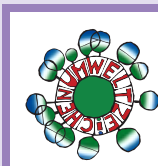
Bleiben Sie gesund!

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter natursubstanzen.com. Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.



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



WAS VIREN AN- RICHTEN

...UND WIE MAN SIE STOPPT

Das Jahr 2020 wird als das Jahr des Corona-Virus in die Geschichte eingehen. Niemals zuvor in Europa haben sich so viele Menschen mit dem Thema Viren so intensiv auseinandergesetzt und niemals war die Betroffenheit der Bevölkerung über einen Feind im Mini-format so groß. Die Naturheilkunde hat nun natürlich auch nicht „das“ Mittel parat, nicht einmal Medikamente sind diesbezüglich genügend erforscht. Sie kann aber vielfältig unterstützen, damit die Körpersysteme besser für die Anforderungen gerüstet sind.

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



Obwohl ihr Aufbau sehr einfach ist und viele Regulationsmechanismen, die in höher entwickelten Lebewesen vorzufinden sind, fehlen, sind Viren oft sehr erfolgreich. Wie man anhand der COVID-19-Krise sieht, können sie durchaus tief ins Weltgeschehen eingreifen. Viren sind sehr anpassungsfähig und wandelbar, ihr Erbgut und ihre Oberfläche können sich beim Sprung von einer Spezies zu einer anderen verändern – daher kann von ihnen eine so große Gefahr ausgehen. Denn dann wirkt beispielsweise eine Impfung aus der Vorgängergeneration nicht mehr. Ändert sich ihre Oberfläche, können die zuvor gebildeten Antikörper nicht mehr an die neue Oberfläche andocken, um das Virus zu attackieren.

WIE SICH VIREN VERMEHREN

Lebewesen sind sie keine, daher streng genommen auch keine Mikroorganismen, obwohl sie meist so bezeichnet werden. Warum? Weil sie gar keinen eigenen Stoffwechsel haben und sich aus sich selbst heraus gar nicht vermehren können. Anders als die viel größeren Bakterien, die Lebewesen mit einem eigenen Stoffwechsel sind, sich außerdem wie die menschlichen Zellen durch Zellteilung vermehren, sind Viren völlig von ihrem Wirt abhängig. Sie benötigen eine lebende Zelle, an die sie sich anheften, in die sie eindringen und in die sie ihre Erbsubstanz einbauen können, um sich zu reproduzieren. Die Wirtszelle wird dabei komplett auf Virenproduktion umgestellt.

WIE „SUPERVIREN“ ENTSTEHEN

Forscher meinen, dass es kein Zufall sein kann, dass Fledermäuse und Flughunde, möglicherweise noch weitere exotische Tiere, für den Menschen gefährliche Viren übertragen können, dabei selbst aber nicht erkranken. Solche Tiere stehen mit mehreren großen Epidemien wie Corona Sars-CoV-2, Sars- und Mers-Coronaviren, HIV, Ebola- und Marburgviren in Zusammenhang. Ihr besonders starkes Immunsystem kurbelt die Virulenz der Viren zu „Superviren“ an, sodass sie sogar artenüberspringend unserem weit schwächeren Immunsystem gefährlich werden können. Meist geschieht das über einen Zwischenwirt. Wir erinnern uns noch an den HIV-infizierten Schimpansen, der im Kongo als „bush-meet“ verzehrt wurde – mit der Konsequenz von Aids auf der ganzen Welt. Eine Schlüsselrolle scheint dabei der antivirale Botenstoff Interferon-Alpha zu spielen. Unsere Zellen produzieren den Botenstoff normalerweise erst dann, wenn Viren in Zellen eingedrungen sind. Dann löst das Immunsystem selbst eine Entzündung aus, um das Virus zu vernichten. Bei Fledermäusen und Flughunden ist das anders – sie produzieren fortlaufend Interferon-Alpha,

können gleichzeitig aber die Entzündung meistern. Darum sind sie perfekte Virenzüchter. Was Artenschützer und Tierfreunde bis jetzt nicht geschafft haben, hat jetzt endlich die Corona-Krise ermöglicht: Wildtiermärkte in China sind nun geschlossen worden. Von ihnen geht ständige Gefahr für weitere Viren aus.

WAS TUN GEGEN VIREN?

Gegen Viren hat die Medizin medikamentös nicht viel zu bieten. Es gibt nur wenige nutzbringende Medikamente bei viralen Belastungen. Aufgrund ihrer Nebenwirkungen können sie nicht einfach verabreicht werden, sondern müssen überhaupt erst auf mögliche Wirksamkeit gegen jedes neue Virus getestet werden. Man baut im Großen und Ganzen auf Impfungen, doch die müssen bei neuen Erregern immer erst entwickelt werden. Das dauert lange und erfordert tiefgehende Prüfungen, denn Impfungen können fatale Folgen haben, wie der Schweinegrippe-Ausbruch vor neun Jahren gezeigt hat. Da wurden rund 30 Millionen Europäer mit dem

Ein dem europäischen Impfstoff beigefügter Hilfsstoff soll die Schäden ausgelöst haben. 5000 schwere Nebenwirkungen wurden dokumentiert, die Dunkelziffer liegt vermutlich weit, weit höher. Es kam zu allergischem Schock, Gesichtslähmungen, Zuckungen, Gefäßentzündungen und Gehirnentzündungen (Quellen: Der Standard, Der Spiegel, British Medical Journal). Kinder waren besonders oft betroffen. In Finnland und Schweden beobachtete man viele Fälle von Narkolepsie (Schlafkrankheit). Das ganze Leben ist in so einem Fall „verpfuscht“. Aktueller Stand: Die schwedische Regierung hat im Mai 2016 beschlossen, Betroffene mit bis zu einer Million Euro zu entschädigen, gegen GlaxoSmithKline laufen bis heute Gerichtsprozesse.

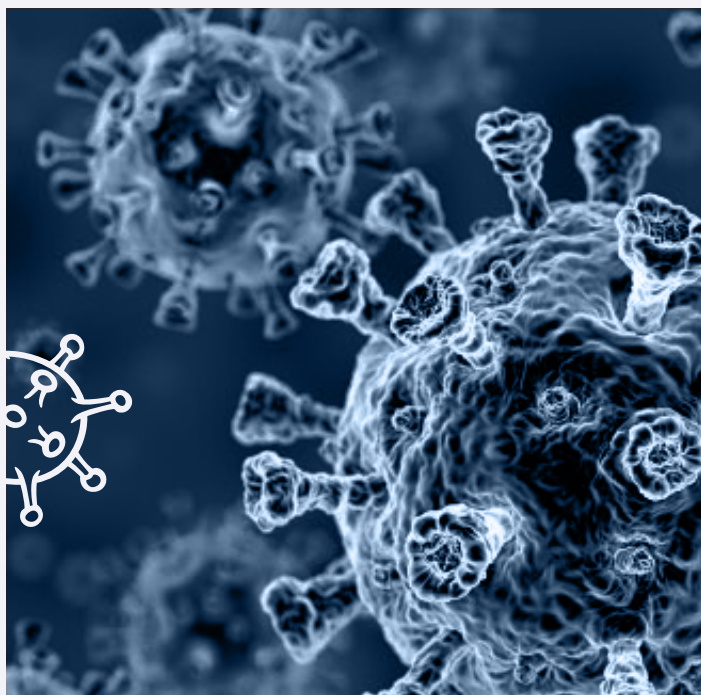
NATÜRLICHE IMMUNSTÄRKUNG

Was aber machen wir im Moment? Nur die Aufmerksamkeit auf Hände desinfizieren und Mundschutz zu richten, wird wohl zu wenig sein und am Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Infektion nichts ändern.

Für viele ist jetzt die Stunde der Naturheilkunde. Nicht, weil es eine Sicherheit gäbe, dass man mit Natursubstanzen gar nicht erkrankt, sondern, weil man damit den Körper auf vielfältige Weise für einen milderen Verlauf unterstützt und Begleitumstände verbessert. Darum gibt es auch in der Naturheilkunde nicht das „eine“ Mittel, sondern verschiedene, die Verschiedenes regulieren und mithelfen, dass man das Virus besser übersteht. Vergessen wir nicht, dass in China in mehreren Krankenhäusern individuell TCM-Kräuter zusätzlich zu Medikamenten gegeben wurden und dass die Zahl der Todesfälle dadurch geringer war.

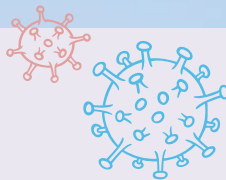
Es gibt zwar noch keine direkt am neuen Corona-Virus erforschten Natursubstanzen,

doch man hat viele Forschungsergebnisse zu anderen Viren und noch mehr Fallberichte. Die Naturheilkunde ist immer schon eine Erfahrungsmedizin gewesen und denkt ganzheitlich, verlässt sich nicht auf ein einziges Mittel, sondern nutzt die Synergien der Natur. Und im Grunde ist das energetische



Schweinegrippe-Impfstoff Pandemrix von GlaxoSmithKline geimpft. Nebenwirkungen wurden schnell bekannt, aber zunächst vom Hersteller ignoriert, später auch von den zuständigen Länderbehörden, die den Impfstoff bereits eingekauft hatten. Irland impfte etwa weiter, obwohl bereits Warnungen vorlagen.

> ERFAHRUNGEN BEI NATURVÖLKERN



Neuartige Viren, gegen die ein Volk noch keine Antikörper gebildet hat, waren die Hauptursache für die Ausrottung der Indianerstämme Nord- und Südamerikas. Ein einfacher Schnupfen kann ganze Stämme auslöschen. Weiße Holzfäller, die in das Territorium indigener Völker eindringen, bringen auch heute noch den Tod mit. Doch genau da geben Natursubstanzen Grund zur Hoffnung, wie wir selbst erlebt haben. Wir haben intensive Erfahrungen mit der Wirksamkeit von Sternanis und Reishi Vitalpilz machen dürfen, etwa als wir in den Jahren 2012 und 2013 Expeditionen von „Rettet den Regenwald“ damit ausstatteten. Dazu muss man betonen, dass Indigene eine hohe Akzeptanz gegenüber Natursubstanzen haben und Medikamente oft ablehnen. Die Schamanen in den Dörfern haben bei der Ausgabe der mitgebrachten Natursubstanzen selbst mitgemacht, mischten sie mit frischen Beeren und anderen Früchten. Die Ergebnisse waren faszinierend. Durch den Sternanis starben isoliert lebende Indigene nicht mehr an eingeschlepptem Schnupfen und grippalen Infekten und der Reishi Vitalpilz erstaunte mit seiner genialen Wirksamkeit gegen Dengue Fieber, das von Stechmücken übertragen wird und oft tödlich verläuft. Alle, die damit behandelt wurden, überstanden die schweren Fieberschübe.

Mit Baobab gab es erstaunliche Erfahrungen im Senegal, wo sich die Bevölkerung mit diesem einfachen Fruchtpulver gegen Ebola schützte. Ob es wirklich funktionierte? Genau weiß man das natürlich nicht, doch im Senegal wurde niemand krank, obwohl die stark belasteten Nachbarländer viele Tote zu beklagen hatten. Der einzige Ebola-Patient im Senegal kam illegal über die Grenze aus Guinea, wurde zwei Wochen im Krankenhaus von Dakar isoliert und geheilt entlassen.

Austesten noch eine Erweiterung der Naturheilkunde, womit eine individuelle Stärkung des Einzelnen möglich ist, je nachdem, wo er oder sie eben Unterstützung braucht.

WENN DIE ENTZÜNDUNG UM SICH GREIFT

Das Problematische an besonders virulenten Viren wie COVID-19 ist, dass die Gefahr massiver Entzündungen in tiefen Lungenbereichen besteht. Flüssigkeitsansammlungen wären noch nicht das Schlimmste, doch massive Schleim- bzw. Fibrineinlagerungen in der Lunge können den Gasaustausch zwischen Lunge und Blut stören. Fibrinablagerungen sind Eiweißreste aus dem Entzündungsprozess. Im Zuge des Sauerstoffmangels werden die Lunge, alle anderen Organe und das Herz geschwächt. Wenn nicht sofort intensiv behandelt wird, oft sogar mit Herz-Lungen-Maschine und externer Sauerstoffanreicherung des Blutes, kann es – nicht nur bei alten Menschen – zum Lungenversagen und zum Multi-Organversagen kommen. Immunstärkung ist im Falle eines Virus also zwar total wichtig, aber nicht allein. Eine

Entzündung muss auch wieder abklingen können und damit das geschehen kann, gibt es Voraussetzungen. Zunächst muss man wissen, dass das Immunsystem selbst die Entzündung produziert, um eindringende Erreger wie Bakterien oder Viren unschädlich zu machen. Danach sollte es jedoch das Abklingen der Entzündung einleiten.

OMEGA-3-FETT-SÄUREN LÖSCHEN DEN FLÄCHENBRAND

Was ist aber nötig, um eine Entzündung wieder zu stoppen, das Immunsystem nach getaner Arbeit sozusagen wieder „zurück-zupfeifen“? Es benötigt dazu entzündungslösende Substanzen – sogenannte Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine, mit deren Hilfe die Entzündungsreaktionen nach einer Infektion wieder heruntergefahren werden.

Nun die bahnbrechende Erkenntnis der Forscher, die erst Ende vergangenen Jahres gemacht wurde: Diese Resolvine & Co. werden aus Omega-3-Fettsäuren gebildet! Die in der Ernährung so seltenen Fettsäuren sind somit

sogar elementar für ein ausgewogenes Immunsystem und das Ende einer Entzündung! Das spielt nun einerseits eine große Rolle, wenn es darum geht, eine aus Infekten oft resultierende „stille“, unbemerkte und chronisch verlaufende Entzündung zu verhindern. Durch die chronische Entzündung entstehen viele freie Radikale, die oxidativen Stress erzeugen, die Zellen und sogar das Erbgut (DNA) angreifen und zu Krebs führen können. Immerhin sind dreißig Prozent der Krebserkrankungen auf solche „stille Entzündungen“ zurückzuführen. Auch Gefäßerkrankungen mit Herzinfarkt und Schlaganfall, Depressionen, Schlafstörungen, Übergewicht, Demenz, Diabetes Typ 2, Allergien, chronische Schmerzen, nicht-alkoholische Fettleber und Autoimmunerkrankungen werden häufig durch „stille“, nicht ausgeheilte Entzündungen verursacht. Es ist wohl kein Zufall, dass überall hier die Begleitung mit Omega-3-Fettsäuren oft maßgebliche Besserungen bringen.

KÖNNEN OMEGA-3-FETT-SÄUREN DIE PROGNOSE BEI COVID-19 VERBESSERN?

Ist es ein Zufall, dass gerade Koreaner und Japaner, die nachweislich die höchsten Omega-3-Spiegel im Blut haben, weniger hart mit COVID-19 zu kämpfen haben als Europäer und dort mehr Menschen überleben? Bei den Isländern hat die Hälfte der Infizierten keine oder nur sehr geringe Beschwerden, dasselbe gilt für Norweger. Italiener und Spanier hingegen konsumieren viel Olivenöl (Omega-9), haben aber traditionell in der Ernährung wenig Omega-3, da diese Fettsäure nur in wenigen und nicht erhitzbaren Speiseölen wie Lein- oder Hanföl sowie in Kaltwasserfischen ausreichend vorhanden ist. US-Amerikaner haben durch Fast Food Ernährung großen Omega-3-Mangel.

OMEGA-3 KÖNNTE ENTGLEISUNG DES IMMUNSYSTEMS VERHINDERN

Vermutlich unterstützt eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren – wozu natürlich auch Omega-3-Quellen wie Kaltwasserfisch, Leinöl, Hanföl oder Algenöl zählen – den Körper bei einer Infektion auch soweit gegen die lokale Entzündung vor Ort, dass es eventuell weniger leicht zu einer Entgleisung des Immunsystems und Entstehung einer Au-



> RESOLVINE, LIPOXINE, MARESINE UND PROTEKTINE

Sie stoppen die Entzündung bei einem Infekt wieder und haben vielfältige schützende Wirkungen auf die Lunge. Nur ein paar Beispiele aus der Forschung: Mäuse, die nicht in der Lage sind, Lipoxine aufzubauen, litten in einer Studie etwa während einer Infektion mit dem Syncytial-Virus unter einer erhöhten Lungenpathologie, wie sie auch bei COVID-19 auftritt. Protectin unterdrückte in einer Studie die Influenza-A-Virus-Vervielfältigung in Zellkulturen und erhöhte das Überleben von Mäusen bei einer schweren Influenza-Infektion. Resolveine wurden in einer Reihe von Tiermodellen in Bezug auf bakterielle Infektionen untersucht, verringerten den Schweregrad der Entzündung und senkten die Sterblichkeit, konnten aber etwa auch bei lokaler Anwendung die Schwere der Augeninfektion mit Herpes-simplex-Virus bei Mäusen lindern. Ebenfalls am Mausmodell konnte die schützende Wirkung der Maresine auf die Lunge gezeigt werden.

toimmunerkrankung kommt. Diese Gefahr besteht ja auch immer bei einem Virus, man denke nur an Diabetes Typ 1, ausgelöst durch einen grippalen Infekt.

KRILLÖL, HERZ- UND LUNGENFUNKTION

Da die Omega-3-Fettsäuren des *Krillöls* in die Zellmembranen eingelagert werden, sind sie für den Körper stets sofort verfügbar. Wir tragen unseren Bedarf an Entzündungshemmern nach etwa drei Monaten konsequent guter Omega-3-Versorgung demnach sogar ständig bei uns. Davon profitiert nun einerseits das Herz ganz besonders. Aber auch bei beginnenden Gefäßschäden sieht man, dass Omega-3-Fettsäuren antiarteriosklerotisch wirken, die Fließfähigkeit des Blutes verbessern, Cholesterin senken und gegen Gefäßverkalkung wirken. „Stille Entzündungen“ werden reguliert und der CRP-Entzündungswert (C-reaktives Protein) im Blut sinkt. Deshalb minimiert eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für plötzlichen Herztod, wie wir im vorigen LEBE Magazin beschrieben haben.

Außerdem ist *Krillöl* aufgrund seines hohen Cholin-Gehalts extrem förderlich für die Lungenfunktion, wie wir bei Mukoviszidose-Patienten sehen, deren Lungenfunktion sich um bis zu 80 Prozent verbessert hat und bei Menschen mit Anstrengungsasthma.

ASTAXANTHIN GEGEN CORONA: PATENT GEPLANT

Krillöl hat aufgrund seines Astaxanthin-Gehalts anderen Omega-3-Fettsäure-Quellen

aber möglicherweise noch einiges voraus. Ein biopharmazeutisches Unternehmen aus den USA möchte Astaxanthin als Waffe gegen COVID-19 patentieren lassen und hat dazu klinische Studien an COVID-19-Patienten begonnen. Astaxanthin soll vielversprechend sein, um das Immunsystem zu stärken und die extreme Entzündungsreaktion zu reduzieren, die aufgrund des Ansturms an körpereigenen Entzündungsbotschaften bei Patienten mit COVID-19 zu schweren Komplikationen der Atemwege führen kann. Gerade die hohen Spiegel bestimmter Entzündungsbotschaften führen zu offensichtlichen entzündlichen Symptomen wie leichten bis schweren Atemwegserkrankungen, hohem Fieber und Husten. Bei fortschreitender Krankheit zirkuliert unter anderem dieser „Zytokinsturm“ im ganzen Körper und löst einen Anstieg aktiver Immunzellen in der Lunge aus, was zu einer akuten Lungenveränderung wie Fibrineinlagerung, Beeinträchtigung des Sauerstofftransports, Versteifung und Organveränderung der Lunge und zu einem akuten Atemnotsyndrom führt, mit dem möglichen Nachspiel einer dauerhaften Schädigung des Organs.

In verschiedenen präklinischen und klinischen Studien wurde bereits gezeigt, dass Astaxanthin die Spiegel der entzündungsfördernden Botenstoffe IL-1, IL-6, TNF- α und C-reaktives Protein (CRP) senkt, dabei nicht zur Immunsuppression führt und die Immunhomöostase wiederherstellt. Auch ein israelischer Astaxanthin-Produzent betont, dass Astaxanthin die Antikörperbildung erhöht und die Fähigkeit des Körpers verbessert, gegen Virusinfektionen zu kämpfen. Es wurde außerdem gezeigt, dass Astaxanthin die IgA-Sekretion



in der Nasen- und Mundschleimhaut erhöht und somit die Abwehrkraft deutlich stärkt, das heißt das Ansteckungsrisiko über Nase und Mund verringert.

Wenn all das schon von Astaxanthin allein zu erwarten ist, dann ist erst recht *Krillöl* – die Kombination von Omega-3-Fettsäuren, Astaxanthin und Cholin in einem einzigen Präparat – eine beachtenswerte Natursubstanz in der COVID-19-Pandemie, die es wert wäre, genauer erforscht zu werden.

WEITERE NATURSUB- STANZEN MIT MÖGLICHER BEDEUTUNG



ENZYME GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND FIBRINABLAGERUNGEN

Ohne *Enzyme* geht im Körper gar nichts. Das gilt einerseits für Verdauungsenzyme, die erst die Aufschlüsselung der Nahrung in ihre Bestandteile ermöglichen. Vor allem gilt das aber auch für Enzyme wie *Papain* oder *Bromelain*, die sogar entscheidend

sind, wenn eine Entzündung den Körper plagt. Während Omega-3-Fettsäuren so wichtig sind, weil sie Entzündungsprozesse stoppen, bauen Enzymketten die aus der Entzündung entstehenden Fibrinablagerungen ab. Genau diese Ablagerungen sind bei COVID-19 so problematisch und erhöhen das Sterberisiko. Sie spielen aber generell bei jeder beliebigen Entzündung, auch jeder stillen Entzündung, bei jeder Grippe oder übergangenen Grippe eine wichtige

Rolle, denn es kann durch Fibrinablagerungen immer zu Lungenentzündung, Lungenembolie oder Thrombose kommen. Das kann auch noch in der Folgezeit geschehen. Abhilfe schaffen einerseits Enzympräparate mit *Papain* und *Bromelain*, andererseits kann auch etwa der *Papaya-blatttee* verwendet werden. Wenn man ihn nur überbrüht und nicht stark einkocht, schmeckt er akzeptabel. Er wirkt fibrin auflösend und zusätzlich antiviral. Man kann



damit schon vorbeugend eventuell vorhandenes Fibrin aus vergangenen oder auch andauernden stillen Entzündungsprozessen auflösen und damit das Gefäßsystem an der Basis entlasten sowie nach einer überstandenen COVID-19-Infektion belastende Eiweißreste entfernen.

AMINOSÄURE LYSIN STOPPT DIE AUSBREITUNG VON VIREN

Die Aminosäure Lysin fehlt neben der Aminosäure Threonin am häufigsten. Das Immunsystem benötigt Lysin jedoch als Grundbaustein und ist bei einem Mangel schwach und anfällig für Infekte. Bekannt ist das vor allem vom Herpes-Virus, bei dem es bei Lysin-Mangel immer wieder zu Ausbrüchen kommt. Doch auch andere Viren haben leichteres Spiel, wenn Lysin fehlt. Etwa greift eine Erkrankung immer nur dann um sich und breitet sich in gesundes Gewebe aus, wenn Kollagenabbau stattfinden kann. Kollagenauflösende Enzyme werden durch Lysin gestoppt.

AMINOSÄURE THREONIN, WÄCHTER DES IMMUNSYSTEMS

Threonin ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die wir nicht selbst bilden können und die häufig fehlt. Sie ist von grundlegender Bedeutung für das Immunsystem, da sie für die Bildung von Immunglobulinen und Antikörpern benötigt wird. Threonin ist auch für eine gesunde Thymusdrüse wichtig, in der die „Wächter des Immunsystems“, die T-Lymphozyten, reifen.

Threonin fehlt oft bei schwachem Immunsystem, etwa bei Krebspatienten. Gibt man hier Threonin, wenn auch nur auf Verdacht, ohne dass man weiß, ob es wirklich fehlt, ist jede weitere Therapie erfolgreicher. Die Einnahmedosis richtet sich nach dem Körpergewicht (16 mg/kg) und muss immer auf den Tag verteilt werden, da Threonin Harnsäure abbaut und nicht zu viel auf einmal abgebaut werden sollte.

AMINOSÄURE GLUTAMIN UND SCHLEIMHAUTSCHUTZ

Glutamin ist die am häufigsten vorkom-

mende freie Aminosäure im Körper und sie ist basisch. Sie wird für alle sich schnell teilenden Zellen benötigt, wie vor allem die Zellen des Immunsystems und die Schleimhautzellen. Die Infektabwehr hängt sogar unmittelbar von genügend Glutamin ab, da es bei der Bildung von Lymphozyten und Makrophagen des Immunsystems laufend verbraucht wird. Hat man viel Stress oder hat man sich infiziert (=Immunstress), steigt der Bedarf von Glutamin nochmals enorm an, da Immunzellen umso schneller nachgebildet werden müssen. Isst man nun wenig oder gar nichts, weil man vielleicht hohes Fieber und keinen Appetit hat, dann ist die Glutamin-Versorgung infrage gestellt. Der Körper deckt dann zwar seinen unmittelbaren Bedarf über Depots in der Muskulatur bzw. in den Schleimhäuten, es hat dort aber eigentlich andere Aufgaben und Muskulatur und Schleimhäute werden geschwächt. Das wirkt sich umso negativer in Zeiten mit hohem Infektionsrisiko aus, denn Glutamin ist für eine starke Schleimhaut-Barriere gegenüber Einflüssen von außen wichtig. Glutamin-Mangel senkt die Abwehrkraft vor allem der Lunge und des Darms – wenn sie geschwächt sind, ist die Infekti-

ongefähr deutlich höher – und es kommt zu Schleimhautschäden (oft mit Spätfolgen wie Nahrungsmittelintoleranzen im Dünndarm, wie z. B. Glutenunverträglichkeit). Auch die Regeneration insgesamt und die Energiere-serven leiden unter Glutaminmangel. COVID-19-Patienten klagen über extreme Müdigkeit, was durch die hohe Anforderung des Immunsystems erklärt werden kann.

SHILAJIT HUMINSÄURE, EIN WIRKVERSTÄRKER

Der *Shilajit* aus dem Himalaya zählt zu den seltenen Erden und dient als Wirkverstärker für Vitalpilze oder *Aloe vera*, die noch schneller und intensiver greifen. Er enthält sehr viele Spurenelemente in kolloidaler Form, die viele Funktionen im Körper haben und reinigt vor allem das Bindegewebe, speziell das des Darms, indem Gifte gebunden und ausgeschieden werden.

ALOE VERA TRAINIERT DAS IMMUNSYSTEM

Sie enthält, wie Vitalpilze, wirksame Polysaccharide, die das Immunsystem anregen, und ist auch für diejenigen geeignet, die Vitalpilze nicht gut vertragen. Die *Aloe vera* wird am besten mit dem *Shilajit* kombiniert. Sie regeneriert den Darm und lässt sich auch gut mit *Enzymen* kombinieren.

STERNANIS, DIE VIRENBREMSE

Sternanis war ursprünglich der natürliche Ausgangsstoff einer neunstufigen Synthese zum Schweinegrippewirkstoff Oseltamivir (Tamiflu), wird heute allerdings nur noch synthetisch erzeugt. Er hemmt die Vermehrung von Viren. Der Einsatz ist umso erfolgreicher, je früher man mit der Einnahme beginnt und je konsequenter man entsprechend hohe Dosen im Akutfall (bis zu zehn Kapseln auf einmal, bis zu zweimal täglich) einsetzt. In der Vorbeugung wählt man normale Dosen (3x1 oder 3x2 Kapseln). Zusätzlich wirkt der *Sternanis* entspannend und erleichtert Stress, wärmend, lungenfördernd, schleim- und krampflösend. Bei viel Hitze – etwa hohem Fieber – ist er nicht mehr geeignet, da er wärmt und man bei Fieber eher Kühlung braucht. Da steigt man dann etwa auf *Baobab* um oder ergänzt den *Sternanis* damit.

ARTEMISIA OXIDIERT ERREGER UND SENKT FIEBER

Die *Artemisia annua* hilft bei Fiebererkrankungen, wie das bei Malaria bekannt ist. Sie oxidiert Erreger, während sie körpereigene Zellen nicht angreift. Dabei ist die *Artemisia annua* sehr vielseitig, bekämpft Plasmodien (Malaria-Erreger), hartnäckige Bakterien (wie Borrelien), Parasiten und Viren (wie Epstein-Barr), sogar beim Corona-Virus wird sie empfohlen. Aber auch hier gilt: Gut kombinieren, nicht allein auf die *Artemisia* verlassen, *Moringablatt* dazu nehmen. Bei viraler Belastung reichen meist 3x1 bis 3x2 Kapseln täglich. Bei akuten Schüben und geschwächtem vegetativem Nervensystem kann es sein, dass man nur eine Kapsel täglich verträgt, bzw. man immer nur eine Woche Einnahme mit fünf Tagen Pause abwechseln sollte. Die *Artemisia annua* gehört außerdem zu den Natursubstanzen, die natürliche Killerzellen zur Abwehr von Erregern am stärksten anregen können!

BAOBAB SENKT FIEBER UND STÄRKT DEN DARM

Es wird vielleicht erstaunen, dass der Ballaststoffspender hier genannt wird, jedoch spielt die Darmgesundheit bei der Abwehr von Viren eine gewisse Rolle. Bei einem optimalen Butyratstoffwechsel, für den Ballaststoffe hilfreich sind, können sich Viren nicht leicht anheften – und *Baobab* wirkt auch noch direkt antiviral. Die Senegalesen hatten in der Ebola-Krise *Baobab* als „Geheimwaffe“ gegen Ansteckung. *Baobab* wirkt auch lindernd bei Husten, senkt Fieber und kühlt, wirkt laut einer Studie in der Tagesdosis vergleichsweise so gut wie 500 mg Paracetamol. Er ist ein wichtiger Elektrolyt- und Vitamin C-Spender, oft überlebenswichtig bei heftigem Durchfall. Außerdem darf man nicht vergessen: Ist der Darm geschwächt, ist auch die Lungen-Energie schwach und das ist gerade bei COVID-19 die schlechteste Voraussetzung. Jedenfalls ist es auch günstig, *Lactobac Darmbakterien* dazu zu nehmen, um die Darmflora optimal zu stärken.

LÖWENZAHNWURZEL ODER BRENNNESSEL BEI FIEBER

Beide sind sehr gut zum Kühlen bei Fieber geeignet, wirken entzündungshemmend

und verfügen über sanfte Bitterstoffe, die für alle verträglich sind. Intensive Bitterstoffe wie Tausendguldenkraut sind bei Blutmangel nach der TCM hingegen kontraproduktiv, da durch die ausleitende Wirkung der Energieverlust noch weiter steigt. Blutmangel erkennt man z. B. an auffälliger Blässe, blasser Zunge, blassem Zahnfleisch und blassem unteren Augenlid. Abhilfe schaffen, je nach Ursache des Blutmangels, der *Pleurotus Vitalpilz*, *Eisen-Chelat*, *Moringa* oder *Baobab*.

SILIZIUM REGT DIE IMMUNABWEHR AN

Das Spurenelement in besonderer Zubereitung regt die unspezifische Immunabwehr an und hilft so viele Erreger einzudämmen. Beim Auftreten des SARS-Virus 2003 wurde flüssiges Silizium sehr erfolgreich eingesetzt. *Silizium* hilft dabei nicht nur dem Immunsystem auf die Sprünge, es verbessert auch die Elastizität der Lungenbläschen und wirkt entzündungshemmend.

WEIHRAUCH, DIE GENIALSTE NATURSUBSTANZ BEI ENTZÜNDUNGEN

Mit dem *Weihrauch* liegt man nie falsch bei einer Entzündung. Er hemmt sie auf mindestens drei Wegen und entfaltet diese Wirkung gerade auch in der Lunge, wo er auf vielfältige Weise unterstützt. Bosweliasäuren des *Weihrauchs* hemmen das so genannte Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Prozessen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Bei höheren Dosierungen hat er blutverdünnende Wirkung.

CURCUMIN, ENTZÜNDUNGSHEMMER UND IMMUNBOOSTER

Der indische Kontinent mit seinen 1,37 Milliarden Einwohnern hat vor allem ein Gewürz als tägliche Waffe gegen Infekte und Basis-Gesundheitsmittel: Curcuma. Stärker noch als Curcuma als Gewürz, ist der Hauptwirkstoff *Curcumin* (*Curcugreen*) in konzentrierter Form. Er senkt massiv Entzündungen, macht freie Radikale unschädlich, stärkt Immunsystem, Lunge, Ge-

fäßsystem und Gehirn, führt Energie zu und entgiftet. *Curcumin* wird bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma, Bronchitis und Lungenentzündung eingesetzt. *Curcumin* wirkt ebenfalls blutverdünnend.

TULSI TEE GEGEN VIREN

Der erstaunliche *Tulsi Tee* ist auch gegen Viren sehr wirksam. Das Adenovirus, Auslöser von grippalen Infekten, lässt sich damit beispielsweise schnell in die Flucht schlagen, sogar so schnell, dass man bei ersten Anzeichen in größeren Mengen (1 Liter) den Infekt meist noch abfangen kann. Er wirkt auch antibakteriell und allgemein stärkend auf das Immunsystem und viele weitere Körpersysteme. Vor allem stärkt er auch die Nerven bei Ängsten und sonstigem Stress. Nicht anwenden bei Einnahme von Marcumar, da Tulsi Vitamin K1 enthält.

ZINK, EISEN, MANGAN, VITAMIN D UND VITAMIN C

Manche Nährstoffe braucht das Immunsystem zur Infektabwehr ganz besonders und es sollte dort kein Mangel herrschen. Das ist Zink (als *Zinkgluconat* oder als *kolloidales Zink*), Eisen (als *Eisen-Chelat* oder als *kolloidales Eisen*) und Mangan (als *kolloidales Mangan*), Vitamin D (als *liposomales Vitamin D*, als Vitamin D aus *Champignons* oder *Krillöl mit Vitamin D*). Zinkmangel ist sehr häufig, auch weil die meisten mit Schwermetallen belastet sind. Eisenmangel haben in erster Linie Kinder im Wachstum, Frauen im gebärfähigen Alter, Sportler und ältere Menschen sowie Vegetarier und Veganer. Mangan ist zum Glutamin-Aufbau und das für die Antikörperbildung notwendig. Vitamin D-Mangel sollte jetzt schnell ausgeglichen werden, denn die Spiegel liegen üblicherweise ab März, April – und wenn man nicht in die Sonne geht auch noch danach – am niedrigsten vom ganzen Jahr, sofern man nicht zusätzlich vorsorgt. Vitamin C (als *Acerola Vitamin C*) ist für das Immunsystem immer ein Thema, da ständig relativ viel verbraucht wird. Vitamin C und Vitamin D sind für gute Spiegel natürlicher Killerzellen (NK) sehr bedeutend und sie verstärken die NK-anregende Wirkung von Vitalpilzen. ✍



> VITALPILZE VORBEUGUNG UND INFECT-BEGLEITUNG

Sehr wirksam gegen Viren im Allgemeinen sind der *Agaricus blazei murill*, der *Maitake*, der *Coriolus*, der *Reishi*, der *Shiitake*, der *Cordyceps*, der *Pleurotus*, der *Auricularia* oder der *Chaga*. Jeder Einzelne kann das Immunsystem kurzfristig aktivieren und langfristig trainieren. Die Triterpene der Pilze wirken antiviral. Ihre Polysaccharide werden vom Immunsystem als Eindringlinge erkannt, weil ihre Oberflächen denen von Erregern ähneln. Dadurch wird die Anzahl von Leukozyten, Lymphozyten und natürlichen Killerzellen gesteigert, die bei vielen alten und immunschwachen Menschen reduziert ist. Das Immunsystem wird in Alarmbereitschaft versetzt, ohne gleich eine Immunkaskade loszutreten. In der Folge bleibt das Immunsystem wachsam, jedoch ohne Gefährdung in Richtung Autoimmunerkrankung (im Gegenteil, Vitalpilze werden bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt). Vitalpilze wirken blutverdünnend, daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern, zumindest zeitversetzt anwenden.

> CHAGA FÜR DIE LUNGE

Der *Chaga Vitalpilz* gilt in den nördlichen Ländern Sibirien und Russland nicht nur als Magen- und Darmheiler, sondern auch als Lungen-Heilpilz bei Lungenproblemen generell, also auch bei Bronchitis, Asthma, Husten und COPD. Er ist der Pilz mit den stärksten antioxidativen Kräften. Wer viel Stress hat, hat oft einen Mangel an Antioxidantien und ist dadurch auch anfälliger für Viren. COVID-19 ist so problematisch, weil die tiefen, unteren Bereiche der Lunge angegriffen werden können und der Entzündungsprozess tiefgreifend ist. Der *Chaga* wirkt entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd, wodurch die Schleimbildung der Lunge nachlässt. Er erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der *Chaga* macht trocken! Das ist gut bei Husten mit Schleim. Bei trockenem Husten hingegen, soll man zum *Chaga* kleine Mengen Marzipan essen oder Birnensaft trinken, das gleicht die trockene Wirkung aus. Dadurch wirkt der *Chaga* sehr intensiv und er wirkt breiter, ist nicht so limitiert in seinen Effekten, so wie wenn man etwas gut schmiert und es dann besonders gut laufen kann. Man kann den *Chaga* auch mit dem *Auricularia Vitalpilz* kombinieren, um zusätzlich befeuchtende und nährnde Wirkung auf die Schleimhäute zu erzielen.

> AURICULARIA BEI TROCKENEM HUSTEN UND FIEBER

Er ist der stärkste Pilz zum Ausleiten von Hitze und bei Fieber bzw. danach am wichtigsten. Er kühlt, nährt und befeuchtet die durch Entzündung und Fieber trockenen Schleimhäute. Das kann für die Lunge ganz entscheidend sein. Er senkt auch Bluthochdruck, hat aber von allen Vitalpilzen am stärksten blutverdünnende Wirkung, sogar im Ausmaß von ThromboAss. Das ist günstig bei Bettlägerigkeit, aber nicht zusätzlich zur Einnahme von Blutverdünnern.

> PLEUROTUS STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM AN DER BASIS

Alle Vitalpilze stärken das durch Feuchtigkeit geschwächte Milz-Qi, ganz besonders macht das der *Pleurotus Vitalpilz*. Denn laut TCM hebt der *Pleurotus* von allen Vitalpilzen das Milz-Qi am stärksten an. Warum das wichtig ist? Nach der TCM gehen virale Erkrankungen mit zu viel Feuchtigkeit im Körper einher. Die Feuchtigkeit erstickt das Milz-Qi, der Körper wird schwach und müde, der Qi-Fluss verlangsamt, das Immunsystem an der Basis geschwächt und in weiterer Folge dann auch das Lungen-Qi. Das ist aber gezielt zu stärken beim Corona-Virus, der sogar tiefe Schichten der Lunge befallen kann. Außerdem stärkt der *Pleurotus* die Darmflora bzw. wird sie unter seiner Anwesenheit noch schneller wiederaufgebaut.

> CORIOLUS GEGEN VERSCHLEIMUNG DER OBEREN ATEMWEGE

Er leitet vehement Feuchtigkeit und Schleim aus, vor allem aus den oberen Atemwegen. Er stärkt außerdem Milz-Qi und Lungen-Qi. Feuchtigkeit erkennt man an blasser, belegter Zunge, die angeschwollen ist und deshalb Zahnabdrücke auf den Zungenrändern zeigt. Er ist ein antiviral und antibakteriell wirkender Immunpilz, der T-Lymphozyten und natürliche Killerzellen anregt.

> CORDYCEPS STÄRKT GENERELL, FÖRDERT LUNGEN-QI UND DIE NIEREN

Ein starkes Nieren-Yang stellt ein Gegengewicht zur Entstehung von zu viel Feuchtigkeit dar. Daher ist der *Cordyceps Vitalpilz*, der das Nieren-Yang besser als alles andere anhebt, noch dazu antiviral wirkt und das Lungen-Qi fördert, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf. Er wirkt antidepressiv und reduziert Ängste, das ist ebenfalls wichtig bei COVID-19. Einzig bei zu viel Hitze im Körper ist der Yang-betonte Cordyceps weniger geeignet und durch den kühlenden *Auricularia* für die Unterstützung der Lungenschleimhaut zu ersetzen bzw. sind beide zu kombinieren.

> SHIITAKE VITALPILZ NUR BEI KÄLTE

Er ist der klassische Erkältungspilz der TCM. Doch er ist nur empfehlenswert bei Kälte. Wenn jemand hitzig ist, eventuell sogar Fieber hat, greift man lieber zu anderen Vitalpilzen.

> AGARICUS BLAZEI MURRILL FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Er gilt als einer der stärksten Immunpilze überhaupt mit breit gefächerten Wirkungen, auch für die Lunge.

> REISHI NUR IN KOMBINATION

Ungeachtet der vielen positiven Erfahrungen, die wir mit dem *Reishi* in vielerlei Hinsicht bisher gemacht haben, auch etwa bei Dengue Fieber oder Angina, setzt die TCM den *Reishi* bei akuten Infekten nicht ein. Er wird in China traditionell erst bei chronischen Geschehen oder wenn die Akutsituation schon vorbei ist, angewendet. In der allerersten „Ausbrüthphase“ eines Virus beispielsweise vermeidet man ihn in der TCM, da er eventuell auch den Erreger stärken kann. Andererseits nährt er das Herzblut und das kann bei COVID-19 wieder wichtig sein. Man könnte der Problematik begegnen, indem man den *Reishi* noch mit einem anderen Vitalpilz kombiniert, etwa mit dem *Coriolus*. Im Prinzip wirkt aber auch der *Reishi* antiviral und stärkend auf das Immunsystem, speziell auch auf die Lunge, wirkt fiebersenkend und hemmt Entzündungen. Es geht also weniger um das „Ob“, sondern um das „Wann“ und das „Womit noch“ beim Einsatz von *Reishi*.

> MAITAKE VITALPILZ BEI BLUTHOCHDRUCK ODER DIABETES

Er ist für Bluthochdruck-Patienten und Diabetiker sehr geeignet, stärkt das Immunsystem und wirkt antiviral, besonders im Darmtrakt, wo er Entzündungen hemmt, die Darmflora stärkt, Übelkeit und Durchfall lindert.

> COPRINUS VITALPILZ BEI PATIENTEN MIT DIABETES

Er ist sehr kühlend, daher bei Fieber einsetzbar und für Diabetiker empfehlenswert, weil er den Langzeitzuckerwert senkt. Zusätzlich stärkt er das Milz-Qi und somit das Immunsystem an der Basis. Chronisch erhöhte Blutzuckerwerte beeinträchtigen die Immunabwehr und machen anfälliger für Infektionskrankheiten und deren Komplikationen.



DESINFIZIEREN GANZ OHNE GIFT

Rigoroses, ja man möchte sagen panisches desinfizieren von Straßen, Einkaufszentren, sogar von Menschen ruft nicht nur Zustimmung hervor. Was hier versprüht wird, ist problematisch für Mensch und Umwelt! Dabei ginge es auch anders. Mit dem Biomimetik Desinfekt erzielt man nachgewiesene höchste Desinfektionsleistung ohne negative Wirkungen auf Menschen, Tiere und Umwelt und die Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten ist viel größer als bei herkömmlichen Desinfektionsmitteln.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Herkömmliche Desinfektionsmittel haben ihre Grenzen. Man sollte sie nicht einatmen, nicht auf Obst und Gemüse im Supermarkt sprühen, kann sie wegen Bildung von Resistenzen nicht beliebig und nicht zu lange einsetzen. Genau das Gegenteil ist beim *Biomimetik Desinfekt* der Fall, da es nur mithilfe von Strom aus Wasser und Salz hergestellt wird, aber dennoch allen notwendigen gesetzlichen

Anforderungen eines wirkungsvollen Desinfektionsmittels entspricht. Es beseitigt 99,9 Prozent aller bekannten Erreger, bietet Schutz vor Infektionskrankheiten und maximale Sicherheit, ohne Rückstände zu hinterlassen und ist dabei sehr gut materialverträglich. Sogar für frisches Obst und Gemüse, das damit besprüht werden kann und dann sogar länger hält, da Fäulnisbakterien zurückgedrängt werden.

WIE WIRKT BIOMIMETIK DESINFEKT?

Im Beisein elektromagnetischer Felder entsteht durch einen komplizierten Aufspaltungsprozess allein aus Wasser und Salz ein stabiler hoch-oxidativer Wirkstoffcocktail zur Desinfektion, der nach seiner Oxidationsarbeit wieder in Wasser, Salz und Sauerstoff zerfällt. Das Breitbanddesinfektionsmittel orientiert sich an natürlichen Vorgängen der Natur. Es ist ihnen nachempfunden, imitiert sie, weshalb das Endprodukt als "biomimetisch" bezeichnet wird. Auch die Fresszellen aller Mehrzeller, also auch das menschliche Immunsystem, arbeiten bei der Abwehr von krankheitsauslösenden Mikroben mit Oxidation, wofür sie, immer wenn akut Bedarf entsteht, mit Salz, Wasser und Energie ausgestattet werden. Während die damit ermöglichten oxidativen Prozesse Mehrzellern wie Mensch und Tier keinen Schaden zufügen, werden Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze



> BIOMIMETIK DESINFEKT

oder Sporen vernichtet – breitbandig, schnell und sicher und ohne, dass sich Resistenzen bilden oder schädliche Einflüsse auf Menschen, Tiere und Umwelt entstehen. Auch Schimmel, Gerüche und Biofilme werden damit bekämpft.

EINATMEN IST ERLAUBT, SOGAR GÜNSTIG

Niemand muss aus dem Raum gehen, wenn damit in einem Vernebler die Raumluft oder durch Aufsprühen Gegenstände wie Griffe, Atemmasken, Fahrstuhlknöpfe, Türklinken, Lichtschalter, Geldautomaten desinfiziert werden. Schutzbekleidung oder Atemschutzmasken sind nicht nötig. Durch den gezielten Einsatz wie Aufsprühen (unverdünnt) oder Kaltvernebelung – im Verhältnis 1 zu 1 bis 1 zu 5 mit destilliertem Wasser verdünnt in einem tragbaren Vernebler, einem Ultraschall-Vernebelungsgerät oder einen Kompressor mit Druckluft als Standgerät – erfolgt die Abtötung von Keimen auf Oberflächen wesentlich effektiver und schneller als bei herkömmlichen Reinigungsmethoden. Der feine Nebel legt sich flächendeckend auf alle Ausstattungs- und Einrichtungsgegenstände, Decken, Wände und Böden. Er erreicht jede Ritze und jede Pore im Raum. Nicht nur Viren und Bakterien, auch Staub und Pollen werden in der Luft gebunden, somit ist es ideal für Allergiker. Bei Bronchitis ist es günstig, das Desinfekt im Verhältnis 1 zu 5 mit Wasser verdünnt in einen Luftbefeuchter zu geben und den Nebel zwanzig bis dreißig Minuten lang in einem kleinen Raum, etwa im Bad, einzuatmen. Er wirkt einerseits oberflächlich dezimierend auf Viren und Bakterien, andererseits macht das Salz die Atemwege auf. Die Erfahrungen mit dem Vernebeln über sieben Tage zeigen, dass die Beschwerden schon innerhalb von zwei bis drei Tagen verschwinden können, oft bildet sich schon über Nacht viel weniger Schleim und der quälende Husten lässt nach.

- Ist ein Desinfektionsmittel, das nur aus Wasser, Salz und Strom hergestellt wird
- Ist hoch wirksam gegen aerobe und anaerobe Bakterien, behüllte und unbehüllte Viren, Pilze oder Sporen
- Ist ungiftig für Menschen, Tiere, Pflanzen und Gewässer – ein wesentlicher Vorteil gegenüber konventionellen Bioziden, wie Aldehyd, Wasserstoffperoxid, Phenolen, quartären Ammoniumverbindungen oder Chlor
- Ist nicht reizend, nicht Allergien auslösend
- Bildet keine Resistenzen
- Ist verträglich für Haut- und Schleimhaut
- Ist ohne Alkohol, Aldehyde, Lösungsmittel, Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe
- Ist kein Gefahrenstoff, daher sind keine besonderen Schutzmaßnahmen wie Schutzkleidung/ Atemmasken erforderlich
- Beseitigt auch Schweiß-, Nikotin-, Brand-, Urin-, Moder-, Tier- oder Verwesungs-Gerüche

TROCKNET DIE HAUT BEIM WASCHEN NICHT AUS

Und die wichtigste Beschäftigung in Corona-Zeiten? Händewaschen, bis die Haut abbröckelt, weil sie so trocken wird. Mit dem *Biomimetik Desinfekt* ist auch das weniger belastend, da es zur Langzeitanwendung geeignet ist, besonders gut verträglich für Haut und Schleimhäute, rückfettend und pH-neutral. Das Corona Virus gehört, wie viele andere humanpathogene Viren z. B. Influen-

za, Ebola, Mumps und Masern – zu den behüllten Viren. Sie sind durch Desinfektionsmittel einfacher zu inaktivieren als unbehüllte Viren. Wichtig ist allerdings deren sachgerechte Anwendung. Zur Gewährleistung einer sicheren Wirkung muss die gesamte Oberfläche der Hand ausreichend benetzt werden. Das Desinfekt unverdünnt eine Minute lang in die trockenen Hände einreiben, besonderes Augenmerk auf Fingerkuppen und Daumen legen und anschließend an der Luft trocknen. Die ersten 2 bis 3 Pumpstöße in die Luft sprühen, da diese schon mit Sauerstoff abreagiert sein könnten.

DER UNTERSCHIED ZU CHLOR

Durch den Aufspaltungsprozess von Wasser und Salz entsteht hypochlorige Säure (HOCL) aus Wasserstoff, Sauerstoff und Chlor. Sie riecht zwar leicht nach Chlor, ist aber völlig ungefährlich und übrigens auch genau der Bestandteil, der im "normalen" Chlor (Cl₂) für die desinfizierende Wirkung verantwortlich ist, dort nach Bruchteilen von Sekunden jedoch wieder zerfällt. Der leichte Chlorgeruch entsteht bei der Umwandlung der Erreger. Je mehr Bakterien vorhanden sind, desto stärker fällt er aus. Desinfiziert man

sich etwa die Hände ein zweites Mal, fällt auf, dass der Geruch abgenommen hat, weil die Bakterien bereits entfernt sind.

"Normales" Chlor ist ein sehr bedenklicher Stoff. Die hypochlorige Säure ist für Mehrzeller hingegen problemlos. Nach seiner Desinfektionstätigkeit entsteht aus der hypochlorigen Säure durch Bindung des in der Flüssigkeit noch frei vorhandenen Natrons wieder Natriumchlorid (Kochsalz), während der Sauerstoff und der Wasserstoff weitere Reaktionen eingehen und dabei noch andere desinfizierende Stoffe zum Vorschein bringen wie Singulett-Sauerstoff oder Singulettwasserstoffe. J

> ERWIESENE UND GEFÄHRLOSE WIRKUNG



Das Wirkungspotential des *Biomimetik Desinfekt* kann durch Messung des Oxidations-Reduktions-Potentials (ORP) dargestellt und quantifiziert werden. Es ist gemäß europäischen Standards und Normen geprüft und kategorisiert. Die desinfizierende Wirkung wurde durch In-vitro-Tests (Screening) gemäß den „Requirements and methods for VAH-Certification of chemical disinfection processes“ (2015) bestätigt. Es ist nicht als Gefahrstoff eingestuft, besondere Sicherheitsvorkehrungen für Transport, Lagerung, Herstellung, Gebrauch, Handhabung oder Entsorgung können deshalb entfallen. Persönliche Schutzmaßnahmen sowie Umwelt-Schutzmaßnahmen sind nicht erforderlich. Das Produkt ist kein Gefahrstoff nach Gefahrstoffverordnung (GefStVo).



BEZIEHUNGS- FALLE

CORONA- KRISE

Angeblich soll eine Sparte bald zu den Gewinnern der Pandemie zählen: Scheidungsanwälte. Denn für viele Paare ist nahezu nichts so herausfordernd, wie längere gemeinsame Quarantänezeit zu verbringen. Reibereien sind da vorprogrammiert. Aber diese Zeit kann uns andererseits auch helfen, ein tieferes Verständnis für den Anderen zu entwickeln. Oft hilft schon, wenn man erkennen kann, dass das andere Geschlecht nicht aus Böswilligkeit so ist, wie es eben ist, sondern natürliche, hormon-gesteuerte Prozesse das tägliche Zusammenleben schwer machen können. Darüber Bescheid zu wissen, kann Druck rausnehmen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Benjamin Ehrenberger*

Das kleine Virus hat unser Leben in den letzten Wochen ganz schön auf den Kopf gestellt. Auch Psychologen haben jetzt Hochkonjunktur und es gibt viel zu analysieren - Existenzangst beispielsweise oder übertriebene Angst vor Ansteckung. Was uns persönlich aber noch näher geht, ist eine Krise in der Beziehung, weil sie uns emotional tief trifft und das Level an Verzweiflung insgesamt erhöht.

BEZIEHUNGEN AUF DEM PRÜFSTAND

Geht es uns nicht gleich viel besser, wenn wir eine plausible Erklärung dafür finden, warum Männer und Frauen so oft so gar nicht zusammenzupassen scheinen? Der US-Psychologe und Paartherapeut John Gray erklärt in einem TED-Talk im Internet („Mars brain, Venus brain“ auf youtube), warum schon die jeweilige geschlechtsspezifische Hormonlage von Mann und Frau zu Streit führen kann. Und dann erst in der ungewöhnlichen Atmosphäre plötzlicher unfreiwilliger Isolation!

Ein bisschen Humor darf schon sein in harten Zeiten und es ist doch schön, gleich einen Schuldigen zu finden, wenn es daheim nicht mehr so rund läuft wie zu Anfangszeiten. Glauben Sie mir, es liegt am Dopamin! Oder besser, es liegt daran, dass es dem Mann in dieser Situation fehlt.

Der Nervenbotenstoff Dopamin ist für An-

trieb, Lebenslust, Rausch, Aufblühen, Belohnung, Bewegung und Erfolgsgefühle zuständig und Männer sind in ihrem psychischen Wohlbefinden extrem davon abhängig, genug Dopamin bilden zu können. Warum? Dopamin stimuliert beim Mann das wichtigste Hormon Testosteron, also das Hormon, das den Mann zum Mann macht und auch auf Frauen auf unbewusster Ebene Einfluss ausübt, weil die Frau auf das Testosteron des Mannes reagiert.

NEUES ERFAHREN STEIGERT DOPAMIN

Dopamin spielt am Anfang jeder Beziehung eine enorm wichtige Rolle. Es bereitet Lust, gibt Fokus, Leidenschaft und Zufriedenheit in Beziehungen. Sich zu verlieben ist mit einem euphorischen Drogenrausch vergleichbar, ein Dopamin gesteuertes Hochgefühl, das man vielleicht vermisst, wenn man schon über längere Zeit zusammen ist. Lernen wir eine neue Person kennen, sind alle Komponenten für die Stimulation von Dopamin vorhanden: Alles ist neu, noch völlig unbekannt und damit eine Herausforderung. Durch Neues steigt das Dopamin an und damit auch das Testosteron. Dann lässt für den Mann der Stress nach. Ist aber das Gegenteil der Fall, erlebt er zu wenig Neues, sinkt der Dopaminspiegel und damit das Testosteron. Der Mann wird grantig und unruhig, weil er Stress eben nicht abbauen kann.

Am Anfang einer Beziehung sonnt sich die Frau darin, dass sie seine volle Aufmerksamkeit bekommt, weil sie das Ziel seiner Wünsche ist, seine Dopamin-Quelle sozusagen. Später braucht er neue Eindrücke und widmet dem Umfeld mehr Aufmerksamkeit. Das kann auch ganz harmlos sein, steigert bei ihm jedoch Dopamin, somit Testosteron und er entspannt. Bei häuslicher Isolation fällt das nun weg, seine Aufmerksamkeit wird nicht auf andere Frauen gelenkt. Das freut die Frau vielleicht, aber wie gut ist es wirklich, wenn er dafür jetzt grantig ist? Eine Urlaubsreise, Ausgehen, Sport treiben – all das, was Dopamin ebenfalls anheben kann, fällt in Corona-Zeiten genauso weg. Selbst das Kartenspiel mit Freunden ist tabu. Also ist viel Kreativität gefragt, was Mann stattdessen Neues erleben kann, um ausgeglichen zu bleiben. Es müssen neue Beschäftigungen gesucht werden und wenn man um die Bedeutung dessen für den Frieden in einer Beziehung Bescheid weiß, kann man das gezielt angehen.

PROBLEME LÖSEN FÖRDERT DOPAMIN

Die zweitwichtigste Möglichkeit, Dopamin zu generieren, fällt in Zeiten des Homeoffice bzw. bei Arbeitsplatzverlust auch oft weg. Man ist „weg vom Fenster“, die Firmen laufen auf Sparflamme und der Mann kann sich nicht mehr als Problemlöser beweisen. Das ist besonders schlimm, da der Mann auch durch Problemlösung zu einem Dopamin-Flash kommt, dadurch sein Testosteron angehoben und Stress verringert wird. An „Befriedigung durch Arbeit“ und damit Dopamin zur Belohnung, ist schon etwas Wahres dran. Am Land sieht man das, wenn



jedes Wochenende der Rasen auf Millimeterhöhe getrimmt und Bäume rituell in Brennholz verwandelt werden, weit mehr, als man überhaupt braucht. In der Stadt sind es andere Herausforderungen – in Corona-Zeiten etwa der Marathonlauf um den Küchentisch, der einen Testosteronanstieg bringt. Ist dem Mann auch das verwehrt, fällt er leicht in eine Depression und sie unterscheidet sich von der Depression bei der Frau. „Depression ist für den Mann das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Niemand reagiert auf mich, es gibt niemanden, den ich unterstützen, reparieren, dem ich helfen und dienlich sein kann. Alle Männer mit Depression haben folglich auch einen niedrigen Testosteronspiegel“, sagt John Gray.

MAN KANN NIEMANDEN GLÜCKLICH MACHEN

Oft ist beim depressiven Mann auch das Gefühl vorherrschend, dass er nichts tun kann, um seine Partnerin glücklich zu machen. Dass egal, was er sagt oder macht, die Sache nur schlimmer wird. Dazu kommt, dass bei Frauen Stimmungen oft wechseln wie das Wetter und dass er darauf auch noch falsch reagiert. „In einem Moment sieht es nach Sonnenschein aus und weißen Wolken, im nächsten gibt es Regen, Gewitterwolken und Tornados. Männer sind instinktiv dazu verleitet, sich in einem Graben zu verstecken, bis das Wetter wieder besser wird“, so der Paartherapeut John Gray. „Das ist aber nicht die Reaktion, die Frauen wollen, wenn sie einen Tornado heraufbeschwören. Anstatt dem ersten instinktiven Impuls zu folgen und einen Graben aufzusuchen, bzw. zu flüchten, mit dem Auto wegzufahren und zu entkommen – das geht in Corona-Zeiten übrigens sowieso nicht – sollte er dastehen, sich dem Tornado in vollem Maße aussetzen und anschließend fragen: Gibt es sonst noch etwas, das dich gerade stört?“ Und schließlich kommt die heilende Erkenntnis, dass man eine Frau genau so wenig glücklich machen kann, wie man das Wetter verändern kann. Das Wetter verändert sich von selbst. Und zwar dann, wenn auch sie ihren Stress abbauen kann.

MÄNNER VERGESSEN, FRAUEN NICHT

Abends ist normalerweise eine gefährliche Zeit für die Beziehung. Bei Frauen geht die Aktivität im Gehirn hoch, bei Männern geht sie runter. Sie fragt ihn, was er denkt – denn sie denkt ja jetzt besonders viel – er antwortet aber, dass er nichts denkt – und das glaubt sie ihm oft nicht. Dabei versucht er gar nicht, seine Probleme vor ihr zu verstecken, sondern er versucht, sie zu vergessen. Bei der Frau ist das anders, vor allem in einer Beziehungskrise. Denn Frauen haben schon unter moderatem Stress achtmal so viel Durchblutung in den emotionalen Gehirnbereichen wie Männer. Dieses Blut fließt dann weiter zum Hippokampus. Die Frau wird mit Erinnerungen bombardiert, während er jetzt nur abschalten will. John Gray klärt uns auf: „Der Hippokampus in einem Frauengehirn ist doppelt so groß wie jener im Gehirn eines Mannes. Die erste und zweite Etage sind wie eine Bibliothek: Auf der ersten Etage wird alles dokumentiert, was passiert. Auf der zweiten Etage wird alles

dokumentiert, was er falsch macht. Wenn sie gestresst ist, fließt das Blut zu dieser zweiten Etage, sie kann nichts dagegen tun. Stress steigt, der Aufzug fährt hoch, sie vergisst alles Gute, das er jemals gemacht hat und erinnert sich an alle Fehler, die er bisher gemacht hat. Wie kommt sie von dieser Etage wieder runter? Sie muss ihren Stress verringern, sonst kann sie nicht vergessen."

OXYTOXIN LÖST DEN STRESS DER FRAU

Entschärfung bringt also nur, wenn auch die Frau Entspannung findet. Wie erreicht sie das? Bei der Frau ist das nicht so sehr Neues zu erleben oder Probleme zu lösen. Das ist die Te-



stosteronschiene, der Stressabbau des Mannes. Testosteron ist im Körper der Frau zwar nicht fehl am Platz, es gibt auch Frauen, die mit mehr Testosteron auf die Welt kommen und die Arbeitswelt sorgt auch bei der Frau für mehr Testosteron. Aber ihr bringt es keine Entspannung. Bei ihr ist es das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das das Stresshormon Kortisol senkt und das Belohnungssystem aktiviert. Oxytocin

> FALLE FÜR DEN MANN: ÖSTROGENÜBERSCHUSS

Unter sehr großem Stress zeigen Männer eine stärkere emotionale Reaktion als Frauen. Fühlt er sich machtlos, verliert er die Kontrolle über die männlichen Hormone. Es wandelt sich bei ihm Testosteron in Östrogen um, Östrogen dominiert und sein Gehirn wird mit Angst und Wut geflutet. Ein Enzym namens Aromatase ist dafür verantwortlich. Alternde Männer werden dann leicht grantig und sind schnell aus der Ruhe zu bringen. Lange dachte man, dass Testosteron diese Unruhe erzeugt, doch es ist genau anders herum. Testosteronmangel hat diesen Effekt.

Der durchschnittliche Mann mit 50 hat nur mehr die Hälfte des Testosteronspiegels, den er mit Mitte 20 hatte und im Verhältnis dazu dann zu hohe Östrogenspiegel, was auch das Risiko für Herzkrankheiten und Prostatakrebs erhöht. Es ist also das zugrundeliegende Gefühl der Machtlosigkeit, das geändert werden muss.

> AUCH NATURSUBSTANZEN KÖNNEN UNTERSTÜTZEN:

- Der *Cordyceps Vitalpilz* erhöht Dopamin und Testosteron, reduziert Depressionen und Ängste
- *Krillöl* verbessert die Versorgung mit Dopamin
- Die *Rhodiola rosea* erhöht ebenfalls Dopamin, reduziert Depressionen und Ängste. Im *Rhodiola Mix* ist sie kombiniert mit *Cordyceps* und Yams. Die Mischung gilt als „Beziehungsretter“, weil sie beide Geschlechter entspannt
- Das *Sägepalmbblatt* kombiniert mit dem *Reishi Vitalpilz* sorgt für hormonellen Ausgleich und senkt die Aromatase beim Mann, wodurch sich auch Prostata- und Herzprobleme lindern lassen
- *Brahmi*, die Pflanze für Lernen und Gedächtnis, verbessert den Dopaminspiegel
- Zinkmangel sollte ausgeglichen werden, denn *Zink* ist notwendig für den Testosteronaufbau
- *Kolloidales Lithium* fördert alle Nervenbotenstoffe und hilft, gelassener und glücklicher zu sein
- *Kolloidales Mangan* ist wichtig für den Dopaminaufbau
- *Kolloidales Gold* stärkt die Psyche von Mann und Frau, verhilft zu mehr Selbstbewusstsein und wirkt antidepressiv

steigt an, wenn sich die Frau entspannt und die rechte Gehirnhälfte aktiver wird. Es steigt an, wenn die Frau ein süßes Baby oder Tier sieht und streichelt, wenn der Mann ihr eine Rose überreicht, Zuneigung zeigt und empathisch ist, mit ihr kuschelt und sie umarmt, mit ihr Sex hat, sie massiert, sie gemeinsam gut Essen, Musik hören oder einen romantischen Film anschauen, während ihr Actionfilme oder Thriller kaum diese Entspannung bringen. Oxytocin macht die Frau glücklich und verringert ihren Stress, verhilft ihr auch zu Lust und Höhepunkt. Gibt man einem Mann eine Oxytocin-Injektion, schläft er ein. Auch bei ihm gibt es einen Oxytocin-Ausstoß nach dem Höhepunkt, aber viele Oxytocin-Auslöser machen den Mann träge. Er muss für sich selbst nicht danach Ausschau halten, aber er kann für seine Frau welches generieren.

Der schlaue Mann versteht: Wenn ich regelmäßig Dinge tue, die Oxytocin bei meiner Frau produzieren, löse ich auch ein Problem. Und

wenn ich ein Problem löse, steigen meine Testosteronwerte. Ich sammle Oxytocin-Punkte und mein „Konto“ wächst in ihrem Gedächtnis an. Ich senke ihr Stresslevel damit, ohne mein Antistressmittel Testosteron zu riskieren, denn ich habe das Problem ja in die Hand genommen und gelöst. Wichtig ist noch zu wissen, dass es nicht so sehr um Quantität (viele Rosen) geht, sondern um die tägliche Wertschätzung (öfter eine Rose), um viele kleine Aufmerksamkeiten, für die sie dann auch die Anerkennung gibt.

Eine gemeinsame angenehme Zeit vorzubereiten, erhöht für die Frau das Oxytocin ebenfalls, sodass ihr Stresslevel kontrollierbar bleibt. Die gemeinsame Zeit ist also wichtig und darin liegt auch eine Chance in der Corona-Krise – jetzt hat der Workaholic einmal Pause und es ist Zeit für Zweisamkeit und Familie. Momentan zeigen Studien, dass der Stresslevel von Frauen durchschnittlich doppelt so hoch ist wie bei Männern und vier Mal höher, wenn sie zu Hause ist. Aber das lässt sich ja ändern. *J*



CAROTINOIDE

SCHUTZSCHILD FÜR DIE AUGEN

Jeder bekommt Probleme mit den Augen – der eine früher, der andere später. Dank moderner Belastungen durch die digitalisierte Welt werden die Betroffenen allerdings immer jünger - wenn man nicht mit Carotinoiden gegensteuert. Carotinoide wie Lutein, Zeaxanthin oder Astaxanthin können den natürlichen Alterungsprozess verzögern und vor der allgegenwärtigen Belastung durch Blaulicht schützen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ab dem 40. Lebensjahr ändern sich die Proteine in der Augenlinse. Die Muskelfasern rund um Ihre Linse verhärtet sich, die Linse wird fester und weniger elastisch, scharf stellen der Linse wird schwieriger. Es kommt zur Alterskurzsichtigkeit. In diesem Alter verändert sich die Linse generell, die Lichtstrahlen, die auf das Auge treffen, zerstreuen, anstatt präzise auf die Netzhaut zu lenken. Helles Tageslicht oder Scheinwerfer nachts werden als unangenehm empfunden. Werden die Antioxidantien der Makula aufgebraucht bzw. nicht immer nachgeliefert, wird die Makula in der Mitte der Netzhaut eingetrübt - Farben verlieren an Leuchtkraft und Stärke, man sieht nicht mehr scharf und ist lichtempfindlich. Schreitet die Makuladegeneration voran, kommt es zum Verlust des zentralen Sehfeldes und es droht Erblindung, ja sie ist sogar der Hauptgrund für Erblindung im Alter, so verbreitet ist sie.

BLAULICHT BELASTET AUCH JÜNGERE

Die Makuladegeneration von heute trifft alternde Menschen, die noch relativ wenig mit Blaulicht in Berührung kommen. Blaulicht – von TV, Computer, Handy, Tablet, LED-Licht – ist laut einer Harvard-Studie das allergrößte Problem für die Netzhaut. Nicht nur aufgrund der freien Radikale, die entstehen, sondern aufgrund ihrer Eindringtiefe, die größer

ist als bei UV-Licht. Außerdem kann dieses künstliche Licht, an das der Mensch nicht angepasst ist, nicht von Hornhaut, Linse oder Glaskörper gefiltert werden: Zäpfchen und Stäbchen werden zerstört. Wenn man weiter so tut, als ob die digitalisierte Welt völlig unproblematisch sei und keine Warnungen ausspricht, werden die Blinden von morgen jedenfalls viel, viel jünger sein als heute.

WER EIN ERHÖHTES RISIKO HAT

Die sensiblen Augenzellen werden durch die Pigmentierung der Makula geschützt, die das Blaulicht absorbiert. Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin sind dafür verantwortlich. Erhöhtes Risiko für eine Makuladegeneration haben außerdem über 50-Jährige, Diabetiker, Raucher, Menschen mit blauen Augen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, genetischer Disposition und bei Einnahme von ASS (Acetylsalicylsäure) zur Blutverdünnung. Daher lieber auf Auricularia Vitalpilz zurückgreifen, der genauso stark blutverdünnend wirkt wie ThromboAss.

SCHUTZ DURCH CAROTINOIDE

Die natürliche Makula-Pigmentierung aus Lutein und Zeaxanthin hängt aber von der Ernährung ab. Die meisten grünen Gemüsesorten,

auch das nährstoffreiche Moringablatt und der stressabbauende Tulsi Tee sind sehr reich an Lutein. Zeaxanthin ist in Mais enthalten. Es gibt außerdem Nahrungsergänzung mit Lutein und Zeaxanthin, extrem starke Antioxidantien aus der Studentenblume und nebenbei gegen grauen Star wirken. Astaxanthin (aus Krillöl) ist ebenfalls eine Option zum Schutz des Augenlichts. Es soll sogar dreimal so stark sein wie Lutein und ist in Premium-Krillöl in unvergleichlicher Menge von 6 mg (pro Tagesdosis 2 Kapseln) enthalten. Krillöl ist oft hilfreich bei feuchter Makuladegeneration.

REGENERATION IN JEDEM ALTER

Kürzlich hatten wir den Fall einer 88-jährigen Dame mit Makuladegeneration, die nur noch sehr schlecht und alles in schwarz-weiß sah. Dank der regenerativen Wirkung von Lutein-Zeaxanthin und Krillöl konnte sie nach einem Jahr Einnahme wieder Farben sehen! Und noch etwas fiel auf: Ihr Gedächtnis hatte sich stark verbessert! Was aber hat das Auge mit dem Gehirn zu tun? Außer, dass sie nebeneinander liegen, noch eine ganze Menge! Die Augen sind eine Erweiterung des Gehirns. Die Netzhaut enthält entlang der Zäpfchen und Stäbchen Gehirnzellen, die uns Licht und Farben erkennen lassen. Nehmen Lutein und Zeaxanthin in der Makula, ab, zeigte sich in einer Studie über 10 Jahre Laufzeit, dass 52 % aller Studienteilnehmer mit abnehmender Sehkraft auch ein erhöhtes Risiko für Demenz haben. Außerdem zeigte sich in einer Studie über 50 Jahre Laufzeit und 4.453 Teilnehmern, dass bei geringerem Spiegel an Lutein und Zeaxanthin auch das Erinnerungsvermögen, die Fähigkeit, Aufgaben schnell zu lösen und das Reaktionsvermögen bei Tests zur geistigen Beweglichkeit schlechter ausfallen. Schließlich ergab eine weitere Studie aus dem Jahr 2013, dass Alzheimer-Patienten eine deutlich geringere Menge an augenschützenden Antioxidantien im Blut hatten als andere Gleichaltrige! ✍



REGEL- SCHMERZEN URSACHEN & LÖSUNGEN

Glücklich, wer Regelschmerzen nicht kennt. Sie plagen schon so manches junge Mädchen und statistisch gesehen jede zehnte Frau. Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob es hormonelle Ursachen sind, die zu den Schmerzen führen, oder anatomische Veränderungen vorliegen. Bei beidem kann die Natur ausgesprochen hilfreich sein. .

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Regelschmerzen sind für viele eine Qual. Dagegen wird die Antibabypille verschrieben und damit soll dann alles wieder gut sein. In Bezug auf die Schmerzen stimmt das, doch der künstliche Eingriff in den Zyklus der Frau kann auch so manche Nebenwirkung haben, raubt etwa B-Vitamine und ist letztlich oft eine unnötige Belastung, die sich durch Natursubstanzen auf natürliche Weise lösen lässt.

SCHMERZEN DURCH ENTZÜNDUNGSTOFFE

Das Hormon Östrogen dominiert die erste Zyklushälfte und unterstützt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Das Hormon Progesteron steuert ihren Abbau und dominiert die zweite Zyklushälfte. Am Ende des Zyklus sinkt das Progesteron stark ab, damit die Gebärmutter Schleimhaut bis in die innerste Schicht abgestoßen und die Blutung ausgelöst werden kann. Dabei kommt es zu entzündungsähnlichen Vorgängen durch körpereigene Entzündungsbotenstoffe, die sogenannten Prostaglandine. Sie werden überall dort im Körper freigesetzt, wo Gewebe umgebaut oder zerstört werden muss. Ein an sich natürlicher Vorgang, der allerdings Schmerzen auslöst – bei manchen so stark, dass sie sich tagelang elend fühlen.

Das beste Mittel dagegen kommt aus der Natur: Omega-3-Fettsäuren, etwa aus *Krillöl* oder *Algenöl*. Sie sind entzündungshemmende Gegenspieler der Prostaglandine und bremsen überschießende Entzündungsreaktionen. Ein bis zwei Kapseln ein paar Tage vor der Regel und bis zum Ende der Blutung eingenommen, reichen normalerweise schon aus. Ebenfalls hilfreich sind sogenannte COX-Hemmer wie

Weihrauch oder *Ingwer* Kapseln. Auch sie weisen Prostaglandine in die Schranken und wirken auch noch gegen Stress und Anspannung. Schon allein deshalb sind sie die bessere Alternative zu nebenwirkungsreichen Schmerzmedikamenten.

HORMONELLE URSACHEN

Östrogene und Progesteron regeln exakt wie ein Uhrwerk den 28-Tage-Zyklus der Frau mit Aufbau und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut. Doch das komplexe Zusammenwirken der Hormone ist durch viele Störfaktoren beeinflussbar. Sowohl zu viel als auch zu wenig Östrogene können Probleme mit dem Zyklus verursachen. Das Spannende an Natursubstanzen ist nun ihre Fähigkeit auszugleichen, also je nach Bedarf in die eine oder andere Richtung zu wirken. Bei den meisten hormonellen Disbalancen bis hin zu schmerzhafter Regel und sogar im Wechsel reicht es meist oft schon aus, *Rotklee mit Yams-Wurzel* anzuwenden. Bis zu geschätzten 80 Prozent der Frauen kann allein damit tiefgreifend geholfen werden.

Sollte diese Kombination jedoch nicht ansprechen, sollte man energetisch austesten, ob etwa *Granatapfelextrakt*, *Traubenkernextrakt (OPC)*, *Rosmarin* oder die *Aminosäure Lysin* geeignet wären. Gerade Lysin-Mangel ist gar nicht so selten und kann für Regelschmerzen verantwortlich sein.

ANATOMISCHE URSACHEN

Polypen

Sie lassen sich mit Curcumin (etwa *Curcugreen*) oft relativ schnell reduzieren. Es gibt hier Rückmeldungen von Reduktion um die Hälfte in

> WEITERE ZYKLUSSTÖRUNGEN

- Beginnt die Regel schon vor dem Ablauf von 28 Tagen und kommt es zu Vorblutungen, ist meist ein Progesteron-Defizit die Ursache. Hier hat sich die *Yams-Wurzel* sehr bewährt.
- Dauert die Regelblutung zu lange, fehlt meist Östrogen. Hier kann *Granatapfel-extrakt* oder wiederum *Rotklee mit Yams* hilfreich sein. Rotklee hat übrigens eine rund fünfzigmal stärkere Östrogenwirkung als Soja.
- Ist der Zyklus überhaupt unregelmäßig, können Schilddrüsenerkrankungen die Ursache sein. Sowohl eine Unterfunktion als auch eine Überfunktion verursacht Zyklusschwankungen. Solange noch nicht medikamentös behandelt werden muss, kann die *Buntnessel* eine Unterfunktion der Schilddrüse bessern und *Moringablatt* eine Überfunktion lindern.
- Auch zu viel männliche Hormone können unregelmäßige Zyklen bewirken, wie das etwa bei der Hormonstörung PCO der Fall ist. Besonders bewährt haben sich bisher der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* und *Krillöl*.
- Ein Überschuss am milchbildenden Hormon Prolaktin kann ebenfalls zu Zyklusstörungen führen. Ursachen sind meist starker Stress oder Mittel, die Dopamin entgegenwirken wie Antidepressiva, Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Medikamente gegen Krampfanfälle, manche Blutdrucksenker und Östrogene. Helfen können Mönchspfeffer, Vitamin B6 (etwa enthalten in *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*) und Zink.
- Ist die Regelblutung zu stark? Bis zu 80 ml Blutverlust gelten bei der Regel als normal. Alles darüber hinaus wird als fehlende Balance zwischen Blutstillung und Gerinnselauflösung in der Gebärmutter gesehen. Die Ursache dafür kann bei den Blutgerinnungsfaktoren liegen oder bei Hormonen. In leichten Fällen helfen schon einfache Natursubstanzen wie vor allem die *Brennnessel* oder *Cissus*, ein Efeugewächs, das zugleich schmerzstillend wirkt.
- Extremer Stress, Hungern und starke Gewichtsabnahme sowie übertriebener Sport können zu einem Ausbleiben der Regelblutung führen. Dabei wird dem Körper ein Notstand signalisiert, der eine Empfängnis als zu gefährlich einstuft und daher unmöglich macht. Oft reichen schon das tägliche Joggen, eine stressige Reise, eine wichtige Prüfung oder ein paar Kilo Gewichtsverlust, um die Eierstockfunktion durcheinander zu bringen. Stressreduzierende Natursubstanzen, sogenannte Adaptogene, können hier wieder Ordnung schaffen. Dazu zählen – neben vielen weiteren – die *Yams-Wurzel* oder Vitalpilze wie *Cordyceps* oder *Reishi*, die alle auch emotional unterstützen und ausgleichen. Ein guter Tipp ist außerdem der *Tulsi Tee*, der nicht nur ein Adaptogen ist und bei Stress wunderbar hilft, sondern darüberhinaus entkrampft und lindernd bei Regelbeschwerden wirkt, wobei er auch noch die Stimmung verbessert.
- Bei Zwischenblutungen hat sich der *Auricularia Vitalpilz* bewährt, da er blutstillend wirkt. Da er auch blutverdünnend ist, sollte er nicht mit Blutverdünnern kombiniert werden.

ein bis zwei Monaten.

Veränderungen am Gebärmutterhals

Ein grenzwertiger Gebärmutterhalsabstrich (PAP III und höher) kann durch HPV-Viren ausgelöst werden und spricht laut den Erfahrungen unserer Therapeuten auf *Ozonöl* sehr gut an. Tampon in *Ozonöl* tränken, fünf Tage die Woche anwenden, zwei Tage die Woche und während der Menstruation Pause machen und nach zwei Monaten nachkontrollieren lassen.

Myome und Zysten

Rotklee und *Yams*, am besten in einer Mischung, haben hier schon Erfolge gebracht. Die beiden Natursubstanzen haben pflanzenhormonelle Wirkung und gleichen hormonelle Ungleichgewichte gut aus.

Endometriose

Sie ist eine „Versprengung“ der Gebärmutter-schleimhaut, wobei auch die versprengten Teile „die Regel mitmachen“ und extrem starke Schmerzen auftreten können. Bewährt hat sich hochdosierte *Yams-Wurzel*.

> FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTEN-NETZWERK

Regelbeschwerden

Frau 47, starke Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen während der Regel, Naturmittel halfen bisher immer nur kurze Zeit. Anhaltende Schmerzfremheit erreicht sie erst mit *Krillöl*.

Frau 17, heftige Regelschmerzen bis zur Übelkeit und völligen Unfähigkeit, in die Schule zu gehen. *Rotklee mit Yams* und *Krillöl* bringen bereits nach einem Monat Erleichterung und innerhalb von vier Monaten völligen Beschwerderückgang.

Frau 43, starke Regelschmerzen, starke Blutungen, nahezu arbeitsunfähig in dieser Zeit. Haarausfall. *Rotklee mit Yams* und *Cissus* bringen bereits im ersten Monat Linderung. Nach drei Monaten Einnahme völlige Beschwerdefreiheit, jedoch Wiederauftreten, wenn Pflanzenhormone nicht mehr eingenommen werden.

Prämenstruelles Syndrom

Frau 36, mit *Löwenzahnextrakt* keinerlei Brust- oder Bauchschmerzen mehr vor der Regel, was sie als wirklich lebensverändernd empfindet. Außerdem spürt sie die entwässernde und reinigende Wirkung des *Löwenzahns* ganz extrem positiv.

Migräne

Frau 40, heftige Migräne vor jeder Regelblutung. Einnahme von *Krillöl* nur 3 bis 4 Tage vor der Regel bis zum Ende der Blutung. Die Migräne trat nicht mehr auf.

Endometriose

Frau 32, schon lange große Belastung, unerfüllter Kinderwunsch und Regelschmerzen durch Endometriose, die sich jedoch mit *Yams-wurzel* dreimal täglich zwei Kapseln innerhalb von zwei Monaten sehr stark verbessert.

Zu starke Regelblutung

Frau 45, sehr starke Regelblutung normalisiert sich binnen Stunden mit *Cissus*.

Zysten am Eierstock

Frau 30, Zysten am Eierstock und Regelschmerzen verschwinden nach zwei Monaten Einnahme von *Rotklee mit Yams*.



SO WICHTIG IST GUTER SCHLAF

Neueste Forschungen zeigen: Bereits eine einzige Nacht mit gestörtem Schlaf erhöht das Alzheimer-Risiko und Schlafentzug schwächt nachweislich das Immunsystem. Andererseits gleicht guter Schlaf so manches aus, senkt etwa selbst bei genetischer Vorbelastung das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Schlaf ist aber nicht gleich guter Schlaf. Wie man für heilsamen Schlaf sorgen kann? Mit dem richtigen Umfeld und geeigneten Natursubstanzen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Gesunder Schlaf ist durch nichts zu ersetzen, so elementar wichtig ist er für sämtliche Körperfunktionen, für Regeneration und Wohlbefinden. Gerade deshalb ist es erschreckend, wie stark die Anzahl der Menschen mit Schlafproblemen angestiegen ist. Lange nicht einzuschlafen, nicht durchzuschlafen oder zu früh aufzuwachen ist zermürend für die Psyche, strengt den Körper an, macht anfälliger für Krankheiten und erhöht die Unfallgefahr.

SCHLAFMITTELKONSUM IST DRASTISCH GESTIEGEN

Die Zahl der Betroffenen ist in den letzten zehn Jahren beunruhigend hoch an-



gestiegen. Jeder zweite Betroffene greift deshalb zu Schlaftabletten. Im Vergleich zu 2010 nehmen heute fast doppelt so viele der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer Schlafmittel, meist ohne ärztliche Kontrolle. Die Hoffnung, damit eine schnelle und effiziente Lösung für das Problem zu haben, wird jedoch leider nicht erfüllt. Man schläft zwar, doch der Preis dafür ist

hoch. Die beliebten Benzodiazepine etwa führen zu Konzentrationsschwäche und emotionaler Abstumpfung, langjährige Einnahme macht völlig desinteressiert an allem. Aus dem ursprünglichen Plan, die Tabletten nur vorübergehend einzusetzen, wird bei den meisten Fällen nichts. Fast jeder Vierte nimmt sie länger als drei Jahre.

Für Deutschland kennt man sogar genauere Zahlen: Mehr als eine Million Bundesbürger sind abhängig von Schlafmitteln mit dem Wirkstoff Benzodiazepin. Jährlich werden 230 Millionen Tagesdosen dieser angstlösenden Beruhigungs- und Schlafmittel verordnet, einerseits, weil Patienten diese Mittel unbedingt verlangen und andererseits, weil das Suchtpotential lange Zeit verharmlost wurde.

Bei den frei verkäuflichen Schlafmitteln sieht es nicht besser aus. Die meisten dieser Mittel basieren auf zwei Antihistaminika – Allergiemedikamente – wie Diphenhydramin und Doxylamin, die als Nebenwirkung müde und benommen machen und nicht für eine dauernde Anwendung gedacht waren. Weitere Nebenwirkungen können sein: Verwirrtheit, Herzerasen, Sehstö-



rungen, Verstopfung und Harnverhalt, erhöhtes Sturz- und Demenzrisiko usw.

WARUM WIR SCHLECHTER SCHLAFEN

Das Arbeitsleben bringt uns mitunter immer öfter an die Grenze der Leistungsfähigkeit. Starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden und Nachtschichten sowie ständige Erreichbarkeit rauben die Ruhe. Die Freizeit verbringen wir immer mehr vor Blaulicht abgebenden Geräten wie Fernseher, Handy, Laptop und allgemein bei LED-Beleuchtung. Blaulicht macht aber leider munter, indem es die Bildung des Schlafhormons Melatonin hemmt, das nur bei Dunkelheit gebildet wird und für Ein- und Durchschlafen sorgt und es soll die Regeneration stören. Überhaupt leiden viele an überreizten Nerven, die durch Störquellen wie Lärm- oder Lichtbelastung noch mehr angeheizt werden. Auch die Temperatur ist ausschlaggebend für das Einschlafen, sogar im selben Ausmaß wie Dunkelheit. Man sollte es kühler haben, denn für guten Schlaf muss der Körperkern abkühlen. Beine, Füße, Arme und Hände sollten allerdings warm sein, das macht müde. Gähnen macht bekanntlich ebenfalls müde und ist ansteckend. Beim Gähnen kühlt man das Gehirn.

STÖRFELDER WERDEN IMMER STÄRKER

Ein wichtiger Grund für schlechten Schlaf sind sogenannte geopathogene Felder, die durch Wasseradern, Erdverwerfungen und ähnliche Belastungen entstehen. Die Devise lautet: Weg vom Störfeld! Erst wenn es gar nicht anders geht, an Harmonisierung denken. Dabei ist zu bemerken, dass Gerätschaften wie Abschirmmatten, die vor Jahren noch funktioniert haben, heute kontraproduktiv sind. Etwas Entlastung bei geopathogenen Feldern bringt das Akaija, dem ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet ist.

Ein besonderes Thema der Baubiologie sind niederfrequente Felder, wie sie unser Stromnetz produziert, und hochfrequente Felder. Niederfrequente Felder können Nerven und Muskeln reizen. Der Effekt von Handystrahlen, allen Smart-Geräten, W-LAN, Babyphon, Schnurlostelefonen etc. ist vergleichbar mit dem einer Mikrowelle. Wassermoleküle und andere Teilchen geraten in Schwingung, die entstehende Reibungswärme erhöht die Körpertemperatur. In Tierexperimenten beobachteten Forscher einen gestörten Stoffwechsel und es fehlen definitiv noch Forschungen, die die Unbedenklichkeit beweisen. Der immer stärkere Netzausbau – Stichwort 5G-Netz – ist ein Experiment mit unserer Gesundheit, wie viele Wissenschaftler warnen. Schlaflosigkeit ist eines der ersten Symptome, die auftreten können. Für besonders Sensible gibt es Paldachine aus einem die Strahlung blockierendem Gewebe. Ob man belastet ist durch nieder- oder hochfrequente Felder zeigt das ESI-Messgerät an. Zur Sanierung des Schlafbereichs gibt es auch noch Fensterfolien, Vorhänge und Schutzanstrich für die Wände, allerdings hat man doch einiges an Kosten, wenn man abschirmen möchte. Als Erstes gilt allerdings: Internet-Router nachts ausstecken, Schnurlostelefon, Radiowecker, TV im Schlafzimmer und Babyphon ebenfalls. Das Handy am besten abschalten.

WELCHE NATUR-SUBSTANZEN VERHELFE ZU GUTEM SCHLAF?

Aminosäure Tryptophan

Tryptophan ist der Ausgangsstoff für Serotonin, das für gute Stimmung und Ausgeglichenheit benötigt wird. Wird durch ausreichend *Tryptophan* der Serotoninspiegel tagsüber konstant hochgehalten, kann daraus abends genügend Schlafhormon Melatonin

zum Ein- und Durchschlafen gebildet werden. Wird es dunkel, wird die Blut-Hirn-Schranke auch durchlässiger für *Tryptophan* und die Dunkelheit sorgt für die Melatonin-Ausschüttung. Die Einschlafphase ist kürzer, der Schlaf tiefer, die Regeneration im Schlaf wird besser und sie geht auch schneller vor sich, sodass

> WIE SCHLECHTER SCHLAF DIE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Alzheimer-Demenz

Man fand heraus, dass junge, gesunde Männer, wenn sie nur eine Nacht nicht richtig schlafen konnten, einen höheren Spiegel von Tau-Protein im Blut aufwiesen, als Männer, die eine Nacht lang durchschliefen. Tau ist ein Protein in Nervenzellen, das sich bereits Jahrzehnte vor dem Auftreten von Alzheimer im Gehirn ansammeln kann.

Immunsystem

Bereits eine Stunde Schlafentzug nachts sorgt dafür, dass unsere T-Zellen, die infizierte Zellen suchen und abtöten, schlechter andocken können. Diese Andock-Fähigkeit ist jedoch der erste Schritt des Immunsystems sich von infizierten Zellen zu befreien und auch Krebszellen zu eliminieren. Kürzerer Schlaf ist auch mit einer erhöhten Erkältungswahrscheinlichkeit assoziiert.

Herz-Kreislauferkrankungen

Wer genetisch vorbelastet ist, hat bei schlechter Schlafqualität ein 2,5-fach höheres Erkrankungsrisiko. Bei gesundem Schlaf konnte sich die Veranlagung jedoch etwas ausgleichen und lag nur mehr doppelt so hoch.

Psyche

Schlechter Schlaf erhöht das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Träume sind für die Psyche extrem wichtig. Die intensivsten Träume hat man während REM-Phasen, die meisten vor Mitternacht. Durch Alkohol und Drogenkonsum werden sie unterdrückt, dabei baut sich jedoch das Potential, REM-Phasen zu haben, auf und irgendwann bricht die REM-Phase mit heftigen Träumen oder später auch mit Halluzinationen über den Betroffenen herein.



die Schlafdauer auch kürzer sein kann. Bei Tryptophan- Mangel hingegen kommt es zu einem Absinken des Serotoninspiegels und das hat schließlich auch Melatonin-Mangel – selbst bei Dunkelheit – zur Folge. Das kann zu Ein- und Durchschlafproblemen führen.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Zum Abschalten und Schlafen benötigt der Körper den „Entspannungs-Nervenbotenstoff“ GABA. Er veranlasst dazu, dass Nervensignale langsamer oder überhaupt nicht mehr übertragen werden. Man wird träge, die Muskeln entspannen sich, Krämpfe lösen sich, die Schmerzempfindlichkeit – etwa bei chronischen Erkrankungen – sinkt. Äng-

ste lassen nach und die Schlafqualität wird enorm vertieft mit deutlich erhöhtem Erholungswert. Um GABA aufzubauen, benötigt der Körper Vitamin B6, wobei auch Vitamin B3 und B5 für guten Schlaf nicht fehlen dürfen und alle B-Vitamine für die Nerven wichtig sind. Bei Stress werden mehr B-Vitamine verbraucht.

Cordyceps Vitalpilz

Der *Cordyceps* ist ein bedeutendes Stärkungs-, Regenerations- und Anti-Stressmittel der Natur. Der Pilz entspannt und harmonisiert, ist deshalb sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen, Erschöpfung und Nachtschweiß, auch bedingt durch die Wechseljahre. Man nimmt ihn aber abends aufgrund seiner aktivierenden Wirkung besser nicht ein, sondern morgens und mittags.

Reishi Vitalpilz

Der *Reishi* wird bei Unruhe, Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Herzrasen und Panikattacken eingesetzt. Er gilt als eines der wichtigsten Mittel, um die innere Ruhe wiederherzustellen, indem er es dem körpereigenen GABA erleichtert, an die Rezeptoren im Gehirn anzudocken, sodass auch schon geringe GABA-Mengen ausreichen, um Entspannung zu ermöglichen. Abends eingenommen, regeneriert man mit dem *Reishi* bei Stress am schnellsten und findet zur Ruhe.

Brahmi

Brahmi ist eine heilige Pflanze in Indien, die nach dem höchsten Schöpfergott Brahman benannt ist. *Brahmi* wird in erster Linie für das Gedächtnis, zum Lernen, zur Stärkung des Intellekts aber auch zur Nervenstärkung und -regeneration eingesetzt. *Brahmi* hebt ebenfalls GABA an und ermöglicht guten Schlaf. Es

erhöht die Verfügbarkeit mehrerer Nervenbotstoffe, die für psychisches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit maßgeblich sind und normalisiert den Stresshormonspiegel.

Tulsi Tee

Der wohlschmeckende Tee ist hochverehrt, verkörpert die Muttergottheit im Hinduismus und ist ein sogenanntes Adaptogen. Er erleichtert die Stressanpassung, reguliert den Cortisol-Level und regeneriert die Nebennieren. Er wirkt beruhigend und entspannend, ohne direkt müde zu machen und schützt vor den Turbulenzen des Alltags. *Tulsi Tee* stärkt die Nerven und entspannt, man wird z. B. weniger lärmempfindlich. Er entlastet bei depressiven Verstimmungen und Ängsten, fördert guten Schlaf, wird deshalb auch als Abendgetränk empfohlen.

Magnesium

Bei Magnesiummangel ist es schwer, Entspannung zu finden. Magnesium fährt den Sympathikus herunter und lässt den Parasympathikus zum Zug kommen. Das ist der Teil des Nervensystems, der für Regeneration und Schlaf, aber auch für gute Verdauung zuständig ist. Die beruhigende, entspannende Wirkung von Magnesium ist bekannt. Die Muskulatur bleibt etwa bei Magnesiummangel angespannt. Sehr günstig ist *kolloidales Magnesiumöl*, wenn Muskulatur angespannt ist und man deshalb nicht schlafen kann. Bei Stress wird sehr viel Magnesium verbraucht.

Eisen

Eisenmangel kann die Ursache für Restless legs sein, unruhige Beine, die den Schlaf stören. Sehr empfehlenswert, da besonders gut aufnehmbar, ist *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*. *~*



Einfach zu handhabendes Elektromog Messgerät für niederfrequente und hochfrequente Strahlung mit hervorragender Genauigkeit.

Hilft beim Aufspüren von niederfrequenten elektrischen und magnetischen Feldern sowie von Hochfrequenz-Strahlung (Mikrowellen von WLAN, Mobilfunksendern, Schnurlos-Telefonen, Hochspannungsleitungen, Elektroinstallationen, Babyphonen, Mobiltelefonen etc.).

Mit optischer Anzeige (mehrfarbige LED's) und akustischer Anzeige. Ermöglicht eine einfache, solide Bewertung der persönlichen Elektromog-Exposition.



Erhältlich bei: www.lebenatur.com



GESCHWOLLENE BEINE

POLYPORUS
VITALPILZ

Bei heißem Wetter, langem Sitzen oder Stehen kann jeder einmal davon betroffen sein: Stau in den Beinen. Heimische und asiatische Natursubstanzen helfen hier oft besser als alles andere!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beinschwellungen durch den Rückstau von Körperflüssigkeiten werden umgangssprachlich als „Wasser in den Beinen“ bezeichnet. Wenn nicht gerade eine Fehlfunktion von Herz oder Niere vorliegen, eine Schwangerschaft oder eine Unterfunktion der Schilddrüse, dann kann man sich meist selbst helfen. Gerade im Sommer ist es oft die Hitze, die zu Wassereinlagerungen führt. Dabei tritt Wasser aus dem Lymph- oder Blutsystem aus und sammelt sich in anderen Bereichen des Körpers an, wie in den Füßen, Knöcheln und Waden oder in den Fingern.

LÖWENZAHN UND BRENNNESSSEL

Die entwässernde Wirkung von *Löwenzahnwurzel* oder *Brennnessel* ist in unseren Breiten seit Jahrhunderten bewährt. Der *Löwenzahn* wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts harntreibend und er entwässert ohne Kaliumverlust. Medikamente zur Entwässerung schwemmen hingegen Mineralstoffe aus, was sich letztlich negativ auf Herz und Kreislauf auswirken kann. Wie der *Löwenzahn* entwässert auch die *Brennnessel* ohne Kaliumverlust und hilft oft schon über Nacht bei Ödemen.

Der bewährte Pilz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt lymphanregend und lymphreinigend. Er bringt das Lymphsystem bei Staus wieder in Fluss und entwässert zugleich. Er belastet den Kaliumspiegel ebenfalls nicht. Seine Wirkung bei Ödemen ist hauptsächlich auf den Inhaltsstoff Ergon zurückzuführen, der die Wiederaufnahme von Natrium und die Ausscheidung von Kalium hemmt, wodurch es zu erhöhter Wasser-, Natrium- und Chlorausscheidung kommt. Die entwässernde Wirkung des *Polyporus* wird in der TCM außerdem zur Entlastung des Herzens eingesetzt, bei Lungenemphysem und -ödem sowie sogar bei Herz- und Niereninsuffizienz.

AURICULARIA VITALPILZ UND GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Wenn Venenschwäche die Ursache für Ödeme ist, wirken diese beiden Natursubstanzen besonders gut, wenn auch nicht schnell, denn es braucht seine Zeit, bis sich schwache Venen regenerieren. Der *Auricularia* verdünnt das Blut und macht es besser fließfähig, der *Grapefruitkernextrakt* dichtet die Gefäßwände ab und stärkt sie. Allerdings sollte man keine Blutverdünner zum *Auricularia* dazu nehmen und zu *Grapefruitkernextrakt* am besten gar keine Medikamente, da deren Abbau durch das Bioflavonoid Naringin beeinflusst werden könnte.

ROTKLEE MIT YAMS

Durch pflanzenhormonelle Wirkung gleichen der *Rotklee* und die *Yamswurzel* bei prämenstruellen Beschwerden aus, zu denen auch Wassereinlagerungen zählen. ✍

> WAS AUCH NOCH HILFT ...

7 Tipps gegen geschwollene Beine

Beine hochlagern und kühlen

Werden die Beine hochgelegt, geht die Schwellung oft innerhalb relativ kurzer Zeit zurück. Auch kühlen hilft, etwa mit einem Eisbeutel.

Salz und Zucker reduzieren

Natrium im Salz bindet Wasser, aber auch Zucker kann zu Wassereinlagerungen beitragen. Meersalz enthält weniger Natrium, dafür mehr Kalium und ist daher besser geeignet – fünf Gramm Salz pro Tag sollte man aber generell nicht überschreiten.

Trockenbürsten

Es wirkt ähnlich wie eine Lymphdrainage, bei der durch eine sanfte Massage der Rückfluss der angestauten Lymphflüssigkeit angeregt wird. Dazu braucht man eine weiche Naturborstenbürste. Man bürstet 15 bis 20 Minuten immer in Richtung zum Herzen hin.

Wechselduschen

Kaltes Wasser lässt die Gefäße zusammenziehen, warmes Wasser erweitert sie wieder – pures Training für die Gefäße! Die überschüssige Flüssigkeit wird schneller abtransportiert.

Wasser trinken

Wassermangel führt zu Wassereinlagerungen, da der Körper für sämtliche Prozesse Flüssigkeit benötigt, vor allem, wenn es heiß ist. Daher immer eine Flasche Wasser mitführen, damit man nicht tagsüber auf das Trinken vergisst. Achtung: Wer Stress hat, braucht noch mehr Wasser, vergisst durch den Stress aber leichter darauf!

Regelmäßige Bewegung

Schnelles Gehen, Schnurspringen oder Trampolin hüpfen helfen dem Lymphsystem in Schwung zu kommen. Wem das zu anstrengend ist: Auf die Zehen stellen und Fuß wieder absenken, öfter am Tag zehnmal wiederholen.

Die richtigen Schuhe

Eher flache, nicht zu enge Schuhe wählen, in denen dem Fuß nicht zu heiß wird, leichte Sandalen oder Ballerinas beispielsweise. So oft wie möglich auch barfuß gehen!



AKAIJA STÄRKT GEGEN ELEKTRO- SMOG

Falls Sie schon langjährig zu unserer Leserschaft gehören, erinnern Sie sich vielleicht an frühere Artikel über ein Schmuckstück, das AKAIJA genannt wird. Nun, es ist weit mehr als nur ein Schmuckstück. Nun liegt uns eine neue Untersuchung vor: Das Akaija schützt in gewissem Rahmen gegen Auswirkungen von Elektromog!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kurz zur Vorgeschichte: Linda starb 2001 an Krebs. Eng verbunden mit ihrem Partner, dem Maler Wim Roskam aus den Niederlanden, fragte Linda Wim kurz vor ihrem Tod, was sie für ihn von „der anderen Seite aus“ tun könnte. Wim bat sie, fortan seine höhere Quelle der Inspiration zu sein. Damit begann für Wim eine wunderbare Reise in eine ganz neue Dimension seiner künstlerischen Arbeit. „Geführt“ von seiner unsichtbaren Freundin, taten sich für Wim dreidimensionale Energiemuster

auf, die er in Schmuckstücken umsetzte und deren Bedeutung er erst nach und nach erkannte.

VERBESSERT DIE HERZRATENVARIABILITÄT

Der Anhänger AKAIJA entstand also durch eine Inspiration aus einer anderen Welt. Dennoch sind die Auswirkungen auf den Träger über die Herzratenvariabilitätsmessung messbar. Sie zeigt die Anpassungsfähigkeit des Herzens,

das sich auf ständig ändernde Situationen einstellen muss. Kurz gesagt: Je höher die Herzratenvariabilität ist, desto anpassungsfähiger, stressresistenter, jugendlicher, gesünder und regenerationsfähiger ist der Organismus insgesamt. Anhand der Herzratenvariabilität lässt sich chronische Belastung besonders gut messen und darstellen.

Unter chronischer Stressbelastung wie Krankheit, psychischem Stress, elektromagnetischem Stress, geopathogenem Stress (Störfelder wie Wasseradern) sinkt die Herzratenvariabilität, auch weil dann die tiefen Entspannungsphasen nicht erreicht werden und somit die Regeneration in Mitleidenschaft gezogen wird. Die andauernde hohe Anspannung hat eben ihren Preis, viele Körpersysteme reagieren negativ darauf.

URSACHEN FÜR ELEKTROSMOG

Wechselstrom erzeugt niederfrequente und hochfrequente Felder, deren gesundheitliche Auswirkungen schädlich sein können. Dazu gehören Mobilfunksender, Trafostationen, Funkantennen, Radar, Radio-/TV-Antennen, Hochspannungs- und Bahnüberleitungen, elektrische Hausleitungen, Handys, Schnurlostelefone, Babyphon, Laptop, WLAN mit seinen kleinen Mobilfunksendern. Besonders schädlich ist digital-gepulste Datenübertragung. Sie löst bei besonders sensiblen, eventuell vorbelasteten Personen, besonders viel Stress aus. Insbesondere, wenn sie den Schlaf stört oder man ihr lange ausgesetzt ist.

ERSTAUNLICHE TESTERGEBNISSE

Im Jänner 2012 wurde das AKAIJA am Institut IGEF getestet. Dazu wurde zuvor die Herzratenvariabilität der Personen gemessen, während sie elektromagnetischen Feldern ausgesetzt waren. Dabei zeigte sich eine viel flachere Messkurve als normal wäre. Das bedeutet, dass das Herz sich unter Elektromog mehr anstrengen muss, die Herzratenvariabilität sich verschlechtert.

Dann wurden die Personen mit einem AKAIJA-Anhänger um den Hals gemessen. Die Resultate zeigten, dass das AKAIJA Stressreaktionen auf elektromagnetische Felder reduziert. Etwa wurde eine Testserie mit einem 75-jährigen Kapitän durchgeführt, der nicht daran glaubte, dass das Tragen des AKAIJA eine Auswirkung auf die Anpassungsfähigkeit seines Herzens unter Stress haben könnte. Ohne AKAIJA lagen die gemessenen Werte zwischen 40 und 60 Prozent, mit AKAIJA bei 90 Prozent. 100 Pro-

> ELEKTRONENSPIN – WAS IST DAS?

zent wäre der theoretische Maximalwert, den eine Testperson erreichen kann – dabei würde das vegetative Nervensystem überhaupt nicht mit einer Verschlechterung der Herzratenvariabilität auf Elektromog reagieren.

Nach vier Tagen Tragen des AKAJIA um den Hals wurden die Messungen beim Kapitän unter den gleichen Belastungssituationen wiederholt. Dreimal erreichte er über 95 Prozent. Dann legte er das AKAJIA weg und die Messungen wurden – wieder unter Belastung durch elektromagnetische Felder – wiederholt. Alle Messwerte lagen nun immer noch zwischen 60 und 70 Prozent, sanken also nicht so stark ab, wie sie zu Beginn waren.

Man kann solche Messungen natürlich nicht als „Studien“ bezeichnen, da sie nicht den geltenden wissenschaftlichen Kriterien einer Doppelblindstudie entsprechen. Das heißt aber für uns trotzdem, dass man neugierig sein darf, was das AKAJIA eventuell noch alles „kann“. Die Ergebnisse unterstreichen außerdem, dass ein simples, kostengünstiges Schmuckstück, das man sich nur einmal kauft, etwas sehr Wertvolles sein kann.

AKAJIA UND 5G

Die Aussichten auf einen flächendeckenden Ausbau des neuen 5G-Netzes ohne vorangegangene Studien zu den Auswirkungen halten viele für fahrlässig und fürchten sich davor, was eventuell auf uns zukommt. Selbst die Ärztekammer wünscht sich, dass zuerst abschließend geklärt wird, ob die 5G Mikrowellenstrahlung unbedenklich ist. Nun ist das AKAJIA auch schon in Bezug auf 5G getestet worden und im Abschlussbericht vom letzten Sommer steht:

„Für die Messungen bei hochfrequenter Strahlenbelastung durch eine 5G-Mobilfunk-Sendeanlage stehen bisher in der EU nur 5G-Testanlagen mit begrenzten Messmöglichkeiten zur Verfügung. Dennoch zeigen die Kurzzeitmessungen eindeutig, dass das Tragen des AKAJIA zu einer nachweisbaren Verbesserung der Herzfrequenz-Variabilität führt. Dies wirkt sich förderlich auf die Herz-Kreislaufprozesse aus und verringert den Aufwand des vegetativen Nervensystems zum Erhalt der inneren Balance. Die Messergebnisse zeigen auch, dass die Schutzwirkung des AKAJIA mit der Dauer des Tragens zunimmt und dass jeder Mensch unterschiedlich auf die in seinem Umfeld auftretenden elektro-

magnetischen Belastungen reagiert. Dies ist abhängig von seinen Veranlagungen, den möglichen Vorerkrankungen, bestehenden Gesundheitsschädigungen, seinem Immunstatus und der Fähigkeit seines Organismus, auftretende Belastungen zu kompensieren sowie auch seiner Widerstandsfähigkeit gegenüber Beeinflussungen von außen.“

AKAJIA lindert also die Auswirkungen, was jedoch nicht als kompletter Schutz vor 5G missverstanden werden darf. Spannend ist es aber dennoch, denn das AKAJIA ist ja „nur“ ein geometrischer Körper und dass er ein messbares Ergebnis hervorbringt, ist schon faszinierend.



MIT AKAJIA THERAPIERESISTENZ AUFHEBEN?

Dass die Auswirkungen des AKAJIA auf den Träger messbar sind, ist an sich schon erstaunlich genug. Doch wir fanden noch mehr heraus. Durch elektromagnetische Felder kann es eventuell zu einer schwächenden „Elektronen-Spin-Umkehrung“ im Energiefeld des Menschen kommen. Man ist dann nicht mehr imstande, mit weiteren einströmenden Einflüssen von außen – wie diversen Belastungen durch Funk, Strahlung, aber auch Lärm, Gerüchen oder Energiefeldern anderer Menschen umzugehen. Betroffene sind erschöpft, kränklich oder auch schwer krank und dabei – das vielleicht sogar größte Problem, auch wenn wir hier nicht tiefer darauf eingehen – oft therapieresistent, egal, um welche Therapie es sich handelt. Nun kommt der AKAJIA-Anhänger ins Spiel. Wenn der Elektronenspin in die falsche Rich-

tung läuft, reicht es nicht, den Anhänger nur zu tragen, man muss zuerst die Spin-Korrektur vornehmen. Das ist mit einer Methode der Neuen Homöopathie nach Erich Körbler möglich.

DIE KORREKTUR DES SPINS

Man nimmt das AKAJIA in die linke Hand und ein Glas Wasser in die rechte, wartet ein paar Minuten, während die AKAJIA-Information auf das Wasser übertragen wird, und trinkt das Wasser anschließend. Dann erst trägt man den Anhänger um den Hals, womit man auch eine neuerliche Elektronenspin-Umkehrung verhindert. Die unmittelbaren Folgen: Man ist entspannter, energiegelauer, schläft besser und vor allem greifen Therapien jetzt oft besser, so man sie braucht, während sich zuvor vielleicht „nichts getan hat“. Eine Korrektur erfolgt übrigens immer nur in die „richtige“ Richtung, man kann also einen korrekten Spin nicht versehentlich „verdrehen“ und deshalb ist es ratsam, sicherheitshalber immer vor dem Tragen des AKAJIA die Korrektur vorzunehmen. ✍





MANGAN SO KLEIN ABER OHO

Knochen, Muskeln und Gelenke brauchen Mangan

Je kleiner die benötigte Menge, desto wichtiger! Spurenelemente sind die kleinsten Helfer im Stoffwechsel. Kaum eines wird jedoch so unterschätzt wie Mangan. Dabei hängt die Gesundheit vieler Systeme davon ab! Die Anfälligkeit für Muskelverspannungen, Sehnenschäden, Knochenbrüchen oder Rissen in der Aorta steigt bei Manganmangel. Leistungsfähige Muskeln, gesunde Knochen, flexible Sehnen, funktionsfähige Knorpel, intaktes Bindegewebe, sogar der Zustand des Gefäßsystems, die Leistungsfähigkeit der Leber und ausreichende Hormonbildung setzen eine gute Manganversorgung voraus. Sogar zum Glückseligkeit wird Mangan benötigt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon interessant, dass die Griechen einem Spurenelement dem Namen Mangan gaben, was übersetzt soviel bedeutet wie: „Ich reinige wirklich“. Wie ist diese offenbar besondere Fähigkeit des Mangans zu verstehen? Die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, ist einer der Orte, wo Mangan im Körper benötigt, aber nur kurz gespeichert wird. Mangan ist als Bestandteil von Leberenzymen unerlässlich zur Entgif-

tung von Stickstoff und Ammoniak und ein Schlüssel für einen gesunden Stoffwechsel. Es wird für eine reibungslose Verdauung gebraucht, da es eiweißspaltende Verdauungsenzyme in der Bauchspeicheldrüse aktiviert und bei der Bildung von Magensäure und Gallensäuren beteiligt ist. Gallensäuren sind zur Leberreinigung notwendig. Fehlt Mangan wird die Entstehung einer Fettleber begünstigt und es wird auch weniger vom „gu-

ten“ HDL- gebildet, das die Aufgabe hat, die Gefäße vom „schlechten“ LDL-Cholesterin zu reinigen. Ein weiteres „Reinigungssystem“ des Körpers und Unterstützung des Immunsystems sind die Lysosomen, Zellorganellen, die Stoffwechselabfälle aus der Zelle heraus transportieren und dafür Mangan benötigen.

ABGELAGERTES MANGAN AUSSCHIEDEN

Es gibt aber nicht nur für den Körper gut verwertbares Mangan, sondern auch belastendes. Mangan wird in der Industrie bei der Stahl- und Aluminiumherstellung sowie in Fungiziden und bleifreiem Benzin verwendet. Das sind allerdings für den Körper ungünstige Manganverbindungen, die sich anreichern und schaden können. Mangan wird hauptsächlich über die Galle ausgeschieden. Bei einer Lebererkrankung kann die Ausscheidung verringert und damit der Gehalt an Mangan im Blut erhöht sein. Dann ist *kolloidales Man-*

gan geeignet, das den Körper einerseits mit gut verwertbarem Mangan versorgt, ohne dass ein Überschuss befürchtet werden muss, und andererseits dabei hilft, abgelagertes, unbrauchbares Mangan auszuscheiden.

KNOCHEN BRAUCHEN MANGAN

Mangan kann in den Knochen gut gespeichert werden. Dort muss es ständig verfügbar sein, denn Mangan hat erhebliche Bedeutung für Knochenwachstum, Knochenerneuerung und Zähne und es kann Kalzium- und Phosphatmangel ausgleichen. Ein Mangel führt zu Knochenfehlbildungen, die Knochen werden porös und brüchig (Osteoporose), bei Kindern führt er zu Wachstumsstörungen (Osteochondrose, Morbus Perthes). Eine aktuelle Studie legt nahe, dass bei einigen Fällen schwerer Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) bei Kindern eine genetisch bedingte Unfähigkeit, Mangan aus der Ernährung zu verwerten, verantwortlich sein könnte.

GELENKE, KNORPEL, SEHNEN & CO

Mangan spielt zusammen mit Schwefel (*kolloider Schwefel* oder die pflanzliche Schwefelverbindung MSM) eine bedeutende Rolle für den gesamten Bewegungsapparat und sein überall benötigtes Kollagen. Mangan und Schwefel sorgen gemeinsam für gesunden Knorpelaufbau, indem sie das für Knorpelaufbau und Knorpelregeneration zuständige Chondroitinsulfat bilden. Manganmangel führt daher unweigerlich zu Knorpelabbau. Außerdem sorgt Manganmangel für Sehnenprobleme wie schlecht regenerierbares Sehnengewebe und Sehnenverkürzungen. Für das Bindegewebe ist Mangan – neben Kupfer und Zink – ebenso elementar.

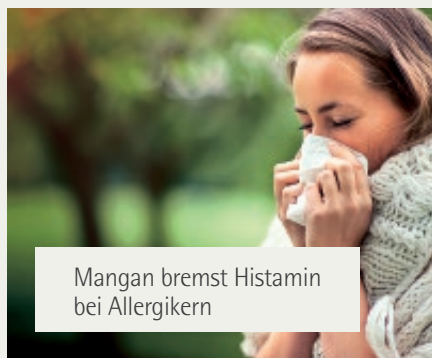
UNERLÄSSLICH FÜR DIE MUSKELN

Fehlt Mangan, ist der Muskelstoffwechsel beeinträchtigt und Leistungssport kaum möglich. Beim Training werden große Mengen manganabhängiges L-Glutamin verbraucht und der Körper kann Muskelmasse erst nach Ausgleich des Verlustes aufbauen bzw. kann es sogar zu einem Abbau von Muskelgewebe kommen. Ein Überschuss an Milchsäure, auch Muskelkater genannt, der nach sportlicher Anstrengung auftreten kann, wird ebenfalls durch ein manganhaltiges Enzym abgebaut.

Manganmangel trägt zu übersäuerter Muskulatur mit Verspannungen bei. Auch Bindegewebe, Sehnen und Bänder werden geschwächt und geschädigt.

WICHTIG FÜR HORMONE UND GLÜCKLICHSEIN

Sämtliche Drüsen enthalten und benötigen Mangan. Die Hirnanhangsdrüse, die die meisten Hormone herstellt, die für das Schlafhormon zuständige Zirbeldrüse und die Milchdrüsen der Frau funktionieren nur mit ausreichend Mangan optimal. Vor allem Mangel an Sexualhormonen kann unmittelbar mit Manganmangel zusammenhängen und die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau verringern sowie für vermehrte PMS-Symptome



Mangan bremst Histamin bei Allergikern

der Frau vor der Regel verantwortlich sein. Ist die Libido im Keller, kann das eventuell auch auf verringerte Dopaminbildung zurückzuführen sein. Wieder kommt Manganmangel als Ursache in Frage. Denn Mangan ist für den Aufbau des Nervenbotenstoffes Dopamin unerlässlich. Dopamin sorgt im Körper für Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Heiterkeit sowie einen gesunden Antrieb. Es ist für den Aufbau von Testosteron beim Mann notwendig und beeinflusst nicht nur seine Sexualität, sondern auch seine Fähigkeit, Stress abzubauen. Ein Mangel an Dopamin bzw. Testosteron macht Männer depressiv und unleidlich.

FÜR SCHILDDRÜSE UND INSULINBILDUNG

Wer im Zuge von Schilddrüsenhormonen an Jod allein denkt, unterschätzt Mangan. Manganmangel kann ebenso Verursacher von Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildung sein, da es jodähnliche Funktionen übernimmt. Mangan unterstützt etwa den Fettsäurestoffwechsel und die Gewichtsabnahme speziell an den Hüften („Birnenform“) bei einer Schilddrüsenunterfunktion.

bei einer Schilddrüsenunterfunktion.

Die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse benötigt ebenfalls Mangan. Fehlt es, wie bei Diabetikern häufig um bis zu 50 Prozent, kann es zu einer Verschlechterung der Glukosetoleranz kommen. In der afrikanischen Volksmedizin werden daher manganreiche Alfalfa-Samen (Luzerne) oder manganreiches *Moringablatt* zur Diabetesbehandlung verwendet. Manganmangel ist bei Diabetikern nicht nur recht häufig, er führt außerdem zu Störungen des Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsels und daher nicht selten zum metabolischen Syndrom.

VERJÜNGT UND REGENERIERT

Im Inneren jeder Körperzelle stimuliert Mangan Enzyme für die Eiweißsynthese. Diese Enzyme sind an vielen bereits genannten Vorgängen beteiligt, doch nicht allein darauf beschränkt. Zähne, Blutgerinnung, Zellschutz, Immunsystem, Nerven- und Gehirnfunktionen sind auf Mangan angewiesen. Denn Mangan wird für die Bildung von Glutamin benötigt, die am häufigsten vorkommende Aminosäure im Körper, und der Hauptnährstoff für die sich schnell teilenden Zellen des Immunsystems und der Schleimhäute. Mangan ist wichtig für die Antikörperbildung und ein Mangel kann zu erhöhter Infektanfälligkeit führen. Stress, körperliche Belastung sowie Infekte führen zu erhöhtem Glutaminbedarf. Mangelt es an Mangan bzw. in weiterer Folge an Glutamin, bauen die Zellen viele Eiweißproduktionsstätten einfach ab. Zellkern und andere Zellteile können dann nicht mehr richtig regeneriert werden. Es kommt zu vorzeitiger Alterung und die Muskulatur wird schwach. Durch Mangan kann man gegensteuern. Bereits zerstörte Eiweißstrukturen werden wieder zusammengefügt. Dadurch sinkt der Eiweißbedarf und der Körper regeneriert.

SCHÜTZT VOR OXIDATION UND STRESS

Mangan findet sich innerhalb der Zellen in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken der Zelle. Ein Mangel wirkt sich an den Organen, die viel



leisten müssen, wie Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Herz und im Blut aus. Ein guter Manganspiegel kann sogar mangelndes Magnesium bei der Energiegewinnung ersetzen. Manganmangel hingegen birgt in den Mitochondrien eine besondere Gefahr. Denn dort findet die Sauerstoffumwandlung statt. Da das Risiko der Oxidation überall, wo Sauerstoff im Spiel ist, groß ist, besitzt der Körper als wichtiges antioxidatives Enzym die Superoxiddismutase (SOD). Um SOD aufbauen zu können, benötigt der Körper – neben Kupfer und Zink – auch Mangan. Durch diese wichtige Aufgabe geht die wahre Bedeutung des Mangans sehr weit. Im Grunde profitiert jede Zelle des Körpers vom oxidativen Schutz durch ausreichend Mangan. Eine Schwächung der Superoxiddismutase führt zu Herzerkrankungen, Anreicherungen von Fett in der Leber und den Muskeln. Außerdem macht der Bezug zu SOD Mangan zu einem extrem stressrelevanten Nährstoff! Zusammen mit Cholin und Acetylcholin (im *Krillöl*) ist Mangan ein wesentlicher Schlüsselnährstoff für die Nervenweiterleitung und Nervenfunktionen. Ein Mangel führt zu Nervosität und Magenproblemen.

PIGMENTSTÖRUNGEN UND GRAUE HAARE

Mangan ist gleich auch noch für ein zweites antioxidatives System des Körpers vonnöten: Die Katalase. 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 genügend abgebaut werden und die Haare ergrauen früher. Manganmangel kann die Ursache für Pigmentstörungen (helle „Stoffwechselflecken“) sein. Mangan stärkt generell Haut und Bindegewebe und wirkt daher auch verjüngend.

MANGAN BEI ALLERGIEN

Mangan fehlt vielen Allergikern! Es bremst die Histamin-Freisetzung und damit verbundene Entzündungen und ist deshalb sehr bedeutend für Allergiker. Zusätzlich fördert es – zusammen mit Zink – die Regeneration der Schleimhäute. Mangan ist ja am Aufbau der Schleimhaut-Aminosäure *Glutamin* beteiligt. Die Regeneration der Schleimhäute ist außerdem bei Unverträglichkeiten und Neurodermitis gestört, was letztlich an Manganmangel liegen kann.

STÄRKT DAS GEDÄCHTNIS

Glutamin – und somit Mangan – ist etwa auch für die Gedächtnisleistung, Konzentrations- und Merkfähigkeit wichtig. Epilepsie kann mit Manganmangel zusammenhängen und sich durch Mangangaben eventuell bessern.



OHNE MANGAN WIRKEN VITAMINE NICHT

Mangan aktiviert Enzyme, besonders solche, die bestimmte Vitamine vor allem Vitamin B1, Biotin (B7), Cholin (zählt zu den B-Vitaminen) und Vitamin C im Stoffwechsel funktionsfähig machen. Man kann noch so viel frisches Obst essen, das darin enthaltene Vitamin C wäre ohne Mangan nicht einmal ein Fünftel wert! *Kolloidales Mangan* kann in Verbindung mit Vitamin C sogar der Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses entgegenwirken. Da das Blutbild nichts über den Zustand der Speicher aussagt, fällt Manganmangel nicht immer auf. Man kann ihn aber leicht energetisch austesten. Wir entdecken ihn fast so häufig

wie Magnesium-, Kalzium-, Chrom-, Kupfer- oder Zinkmangel. Mangan gibt es als Nahrungsergänzung, aber auch als Kolloid, das ist eine besondere, bereits aufgespaltene Form des Mangans. *Kolloidales Mangan* kann in die Armbeugen gesprüht werden und wird von der Haut aufgenommen, ist sofort zellverfügbar und kann nicht überdosiert werden.

MANGAN UND EISEN

Eisen und Mangan konkurrenzieren einander bei der Speicherung. Erhöhte Eisenkonzentrationen können auf einen Mangel an Mangan hindeuten, erhöhte Mangankonzentrationen auf einen Eisenmangel. Erreger und Krebszellen „füttern“ Unmengen von Eisen und führen zu Eisenmangel. Dann ist es sinnvoll Mangan zu geben, das die Aufgaben von Eisen übernehmen kann, für Erreger und Krebszellen aber uninteressant ist.

DIVERSES

Außerdem ist Mangan für die Blutgerinnung mitverantwortlich und es senkt Bluthochdruck, manchmal so vehement, dass auf Medikamente verzichtet werden kann. Eine Unterversorgung mit Mangan führt zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, es gibt Hinweise auf einen Zusammenhang mit Schizophrenie. ✍

> MANGANMANGEL TRITT AUF BEI

Körperlichem und seelischem Stress, oxidativem Stress, Langzeiteinnahme von Psychopharmaka, Säureblockern, Antibiotika, Abführmitteln, Magensäuremangel, Resorptionsstörungen, Leberfunktionsstörungen, gemüsearmer Ernährung mit vielen Kohlenhydraten (Weißmehl, Zucker) oder stark verarbeiteter Nahrung (Fastfood), Alkoholkonsum, Schwermetallbelastung, angeborenem Enzymdefekt, erhöhtem Verzehr von Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphat und Zink. Bei der Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie (auch HPU/KPU) scheidet der Körper vermehrt Zink und Vitamin B6, aber auch Mangan aus. Das führt zu Mangelerscheinungen und Folgeerkrankungen wie ADHS, Depressionen oder einer erhöhten Infektanfälligkeit und Allergien.



FA

FRAGEN & ANTWORTEN

AUFGESPRUNG- GENE HÄNDE

Meine Hände sind ständig aufgesprungen und rissig, ein Allergietest ergab aber nichts. Kann mir ein Naturmittel helfen?

FA Vielen hilft hier das *Baobaböl*, weil es die Haut pflegt und regeneriert, wie man gerade bei verletzter, entzündeter oder durch Strahlen beeinträchtigter Haut sieht.

HERZSTOLPERN

Ich bin 55 und habe den Wechsel hinter mir. Ich weiß nicht, ob es damit zusammenhängt, aber mein Herz produziert seit einiger Zeit Zwischenschläge, wie ein Stolpern.

FA Das Stolpern kann ein Anzeichen für einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren sein, die gerade nach dem Wechsel zum Schutz des Herzens besonders wichtig werden. *Krillöl mit Astaxanthin* und dazu den *Auricularia Vitalpilz*, der das Blut verdünnt, ohne die Blutungsgefahr zu erhöhen, ist sicher die beste Empfehlung bei Herzstolpern. Es sollte dennoch überprüft werden, ob ein Magnesium- oder Kaliummangel vorliegt. Magnesium fehlt oft bei Stressphasen, Kalium bei Einnahme von Entwässerungsmitteln. Beide Mineralstoffe wirken in kolloidaler Form besonders schnell. Sollte das Herzstolpern mit großer Unruhe, Nervosität und eventuell Schlaflosigkeit begleitet sein, gibt man zusätzlich den *Reishi Vitalpilz*, bevorzugt abends.

SCHLECHTE NACHTSICHT

Meine Sehkraft wird seit einigen Jahren schlechter, was mit dem Älterwerden ja normal ist. Aber die Nachtsicht hat sich schon sehr verschlechtert.

FA Einerseits ist da *Lutein-Zeaxanthin* zu empfehlen, womit es gute Erfahrungen bei nachlassender Sehkraft, Makuladegeneration, altersbedingtem Verlust des Farbsehens, grauem Star und schlechter Nacht- und Kontrastsicht gibt. Andererseits kann das Einreiben des Nackens mit *kolloidalem Magnesium*, das es auch als Öl gibt, große Verbesserungen von Sehkraft und Gehör bringen. Schließlich kann auch ein Mangel am Spurenelement Bor die Sehkraft beeinträchtigen, worauf auch Gelenksentzündungen und Probleme mit den Knochen hinweisen können. *Kolloidales Bor* schafft Abhilfe, man könnte es versuchsweise anwenden oder energetisch austesten lassen.

EPSTEIN-BARR-VIRUS

Ich leide unter dem Epstein-Barr-Virus, wobei herkömmliche Therapien nicht angeschlagen haben.

FA Besonders bewährt hat sich hier – wie bei vielen hartnäckigen Erregern – die *Artemisia annua* hochdosiert (3x3 Kps) zusammen mit *Moringa* (3x1), die die Wirkung der Artemisia verstärkt und verlängert. Noch

effektiver ist die zusätzliche Anwendung von *kolloidalem Silber*, eventuell auch von *kolloidalem Lithium*, das die Vermehrung des Erregers blockiert.

HELICOBACTER PYLORI

Ich habe nun schon zum zweiten Mal eine *Helicobacter pylori*-Infektion. Gibt es auch etwas anderes als Antibiotika?

FA Man kann stattdessen Naturmittel einsetzen wie *Ingwer Kapseln*, *Hericium* oder *Chaga Vitalpilz* und – ebenfalls sehr bewährt – *Lactobac Darmbakterien* aus dem Acidophilusstamm DDS1, der gegen *Helicobacter pylori* getestet wurde.

POLYPEN

Meine Tochter hat Polypen in der Nase, kann man sie auch ohne Operation loswerden?

FA Bei Darmpolypen hilft *Curcumin* die Polypen zurückzudrängen. Das kann auch bei Polypen in der Nase der Fall sein. Gute Rückmeldungen bekommen wir auch bei Anwendung von *kolloidalem Silber* und *kolloidalem Zink* (in die Nase sprühen, mit einer viertel Stunde Abstand zueinander oder Nasenflügel und unter den Augen mit *Silberöl* bzw. *Zinköl* einreiben). Das hilft übrigens auch bei Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündung.

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Im Laufe des Jahres erfolgt die Umstellung bei Monos auf 30ml Flaschen

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	€ 53,50
Ionic kolloidales Goldöl	50 ml	€ 53,50
Ionic kolloidales Magnesiumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Silberöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Siliziumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Zinköl	50 ml	€ 49,90
Ionic Ozon-Öl	200 ml	€ 40,90

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe

€ 49,00

Monos

Monoatomares Bor	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Chrom	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Eisen	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Germanium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Gold	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Iridium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Kupfer	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Magnesium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Mangan	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Osmium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Palladium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Platin	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Rhodium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Ruthenium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Silber	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Silizium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Vanadium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zink	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zinn	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zirkon	100 ml	€ 79,90



Monos - monoatomare Werkstoffe
Entwicklungshelfer für die Seele

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

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

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



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 40,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 25,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 28,90
Aloe Vera NEU	90 Kps.	€ 38,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 33,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 27,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 29,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 29,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 18,90
Aronia Tee Trester BIO	330 g	€ 19,90
Artemisia annua BIO	90 Kps.	€ 38,90
Artemisia annua BIO	180 Kps.	€ 69,90
Baobab Pulver  BIO	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 26,00
Curcugreen™	90 Kps.	€ 40,60
(Curcumin BCM 95)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme NEU VEGAN	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme NEU VEGAN	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 17,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 17,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 16,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90

Sägepalmextrakt + Reishi NEU	90 Kps.	€ 30,90
Sägepalmextrakt + Reishi NEU	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure NEU	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut  BIO	180 Kps.	€ 22,90
Tee Selektion	4 PKG	€ 20,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 27,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 27,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 17,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 40,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

lebe natur® Vitalpilze

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

lebe natur® Kuren

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

Non Food

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

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl  BIO	100 m	€ 22,90
Baobaböl Duo-Package  BIO	100ml +30m	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	150 ml	€ 16,50
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 28,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 28,00

lebe natur® Genussmittel

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

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2020



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

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



Bezugsquelle

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

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: