

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

COVID-19

BAIKAL HELMKRAUT +
ANDROGRAPHIS

GENUSS- TRAINING

DAS LEBEN FEIERN

BLUTHOCH- DRUCK

URSACHEN UND LÖSUNGEN

AUGEN- ENTZÜNDUNG

HILFE FÜR DEN HUND

ARTEMISIA ANNUA

HILFE BEI COVID-19, DOCH
VERBOT IN DER EU

BAIKAL HELMKRAUT

LÄSST VIREN
KEINE CHANCE

ANDROGRAPHIS PANICULATA

INDISCHES ECHINACEA

STILLE ENTZÜN- DUNGEN



**BLUTHOCH-
DRUCK**
URSACHEN UND
NATÜRLICHE
LÖSUNGEN

16



**STILLE
ENT-
ZÜNDUNG
DER
HEIM-
LICHE
FEIND**

10



**ARTEMISIA
ANNUA**
HILFE BEI
COVID-19,
DOCH VERBOT
IN DER EU

24



**MIKRO-
ALGENÖL**
DIE BESTE VEGANE
OMEGA-3-FETTSÄURE-
QUELLE

15



**AUGEN-
ENTZÜNDUNG
BEIM
HUND**

05



**ANDRO-
GRAPHIS
PANICULATA**
INDISCHES
ECHINACEA

28



**GENIESSEN
ALS THERAPIE**

06



**BAIKAL
HELM-
KRAUT**
LÄSST
VIREN KEINE
CHANCE

25

IMPRESSUM

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



**Dr. Doris
Steiner-
Ehrenberger**

**Liebe Leserinnen
und Leser,**

Wir haben diesmal drei brandaktuelle Themen-
schwerpunkte gewählt. Stille Entzündungen
können nach einer überstandenen Virusinfek-
tion zurückbleiben, aber auch andere Gründe
haben. Jedenfalls sind sie ein spannendes For-
schungsgebiet und erklären die Entstehung
vieler Erkrankungen, die uns so täglich am mei-
sten plagen. Etwa kann Bluthochdruck durch
stille Entzündungen ausgelöst werden und zu
Gefäßerkrankungen führen. Wer hier nur auf
nebenwirkungsreiche Medikamente setzt, ist
nicht gut beraten. Die Devise muss also sein,
rechtzeitig den Lebensstil verbessern!

Thema dieser Ausgabe ist auch das Artemisia-
Verbot in der EU, das gerade während der Co-
rona-Zeit aufstoßen muss, denn afrikanische
Länder, vor allem Madagaskar, zeigen gerade,
wie gut die Artemisia vor schlimmen Covid-
19-Krankheitsverläufen schützt. Zum Glück
hat die Natur immer Alternativen. In diesem
Fall das Baikal Helmkraut und Andrographis
paniculata, das auch als „indisches Echinacea“
bekannt ist. Schließlich widmen wir uns auch
noch dem Thema Leichter Lernen und erklären
Eltern, wie sie ihre Kinder mit Natursubstanzen
im Schulalltag unterstützen können...

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 fin-
den 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.

LEICHTER LERNEN MIT PFLANZEN- KRAFT

Die Corona-Krise ist für manche zur Schulkrise geworden. Vor allem für diejenigen, die Zuhause wenig Unterstützung bekommen konnten oder noch nicht so gut selbstorganisiert sind. Je größer die Verhältnisse, desto größer der Stress, der jetzt zu Schulbeginn auf einige Kinder und Jugendliche zukommt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DIE BESTEN LERNSUBSTANZEN

Einige Natursubstanzen können da enorm hilfreich sein, weil sie die chemischen Voraussetzungen fürs Lernen im Gehirn verbessern, diverse Mängel und Stress ausgleichen.

Alle im folgenden genannten Natursubstanzen verbessern auch noch Stimmung und Antrieb – also auch die Motivation zum und die Freude am Lernen – durch Anregung der dafür verantwortlichen Neurotransmitter Serotonin und Dopamin.

ROSMARIN STÄRKT GEDÄCHTNIS

Schon die Schüler im antiken Griechenland trugen Rosmarinkränze, um ihre Gedächtnis- und Lernfähigkeit zu unterstützen. *Rosmarin Kapseln* sind preisgünstig und dennoch sehr wirkungsvoll. Sie verhelfen zu schnellerem Stressabbau, besserer Sauerstoffversorgung des Gehirns, leichterem Lernen und besserer Stimmung. *Rosmarin* ist für jedes Lebensalter geeignet, denn die Sauerstoffversorgung des Gehirns ist oft durch Bewegungsmangel beeinträchtigt. Gedächtnis und Konzentration lassen dann nach.

KRILLÖL BEI DESINTERESSE

Studien mit Omega-3-Fettsäuren haben gezeigt, wie wichtig diese Stoffgruppe bei desinteressierten Schülern mit größerem Hang zu Computerspielen als zu schulischen Leistungen ist. Das Gehirn braucht generell Omega-3-Fettsäuren, um optimal funktionieren zu können. Ein Mangel ist angesichts unserer Ernährungslage





> 6 TIPPS WIE MAN LEICHTER LERNT

- 1 Besser als Lernstoff häufig zu wiederholen ist es, ihn umzustrukturieren. Man stellt sich selbst Fragen dazu, schreibt Zusammenfassungen oder man lässt sich abfragen, wobei man den Inhalt selbst formulieren muss und so neu strukturiert.
- 2 Visuell Begabte machen sich ein mindmap – eine Skizze mit den Lernbegriffen.
- 3 Jede Eselsbrücke komprimiert das Wissen und unterstützt das Gedächtnis.
- 4 Möglichst viele Sinne mit dem Lernstoff zu verknüpfen, hilft dabei, ihn sich zu merken. Der Geruchssinn spielt etwa eine Rolle, speziell das ätherische Öl des Rosmarins. Während des Lernens an einem Rosmarinzwig riechen und vor der Schularbeit nochmals – dadurch werden die Lerninhalte leichter abrufbar.
- 5 Vorm Schlafengehen lernen, das fördert die Merkfähigkeit.
- 6 Für verschiedene Fächer nicht direkt hintereinander lernen. Man braucht eine Pause, sonst wird das zuerst gesammelte Wissen „überschrieben“. In der Pause schaltet man ab, geht spazieren, isst, entspannt oder schläft.

sehr wahrscheinlich und schlägt sich auf Konzentration, Lernvermögen (Gedächtnis) und Stimmung, die von gedämpft, lustlos, depressiv bis aggressiv reichen kann. Besonders wichtig können Omega-3-Fettsäuren bei Hyperaktivität (ADHS) und Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) sein. Betroffene haben häufig niedrige Omega-3-Fettsäure-Spiegel im Blut.

RHODIOLA MIX BEI ÄNGSTEN

An Prüfungsangst kann der gescheiteste Schüler scheitern. Für mehr Mut sorgt die *Rhodiola rosea*, die schon von den Wikingern für Tapferkeit in der Schlacht verwendet wurde. Sie steigert Lernvermögen, Gedächtnis und Leistung. Der ebenfalls im Mix enthaltene *Cordyceps Vitalpilz* lindert Stress durch Cortisol-Ausschüttung und reduziert Ängste.

KOLLOIDALES GOLD FÜR DEN SELBSTWERT

Wer schon einige Misserfolge in der Schule erlebt hat, ist oft verzagt und zweifelt an sich selbst. Da ist *kolloidales Gold* genau richtig.

Gold kann die Einstellung zu sich selbst maßgeblich verbessern, was auch bei Perfektionismus, Überarbeitung und daraus resultierender großer Anspannung in Bezug auf die Noten hilfreich sein kann. Denn auch zu viel selbst gemachter Erfolgsdruck kann Stress erzeugen.

BRAHMI BEI LEGASTHENIE

Brahmi ist das Lernkraut im Ayurveda. Für Hinduisten repräsentiert es Brahman, den höchsten Schöpfergott. *Brahmi* fördert alle geistigen Fähigkeiten einschließlich Konzentration, geistige Klarheit, Lernen, Gedächtnis und Intelligenz. Ganz besonders hilfreich ist es – dank seiner Fähigkeit die Gehirnteile zu vernetzen – bei Lernproblemen wie Legasthenie. ✍

AUGEN- ENTZÜNDUNG BEIM HUND

Manchmal ist eine Augenentzündung ein Begleitsymptom einer schweren inneren Erkrankung, etwa einer Infektionserkrankung wie Staupe oder Hepatitis. Abgesehen von der Bindehaut können sich auch die Hornhaut des Auges, seltener das Innere des Auges, Lidränder oder dort befindliche Drüsen und Kanäle entzünden und sogenannte Gerstenkörner bilden. Chronische Vorgänge im Bereich des Tränenapparates können zu permanentem Tränenfluss führen.

ZUCHTBEDINGTE LEIDEN

Es gibt Hunderassen, die zuchtbedingt durch große „Kulleraugen“, behaarte Lidränder oder zu große bzw. zu kleine Lidspalte zu Bindehautentzündung neigen. Junge Hunde leiden oft unter Entzündungen des dritten Augenlides – der Nickhaut, die das Auge ständig durch kleine Knoten reizt, was sich meist beim Heranwachsen wieder legt.

LIEBER MEDIZINISCHEN RAT HOLEN

Da man als Laie die Ursache für die Augenentzündung meist nicht selbst erkennen kann, ist eine Abklärung durch den Tierarzt auf jeden Fall anzuraten. Es gibt aber auch einfache Tipps aus der Naturmedizin, wenn der Hund zu Augenentzündungen neigt und die Gesundheit des Hundes sicher nicht gefährdet ist.

UNGLAUBLICH WIRKSAM: TULSI TEE

Eine sehr einfache aber wirksame entzündungshemmende Maßnahme, die sowohl gegen Entzündung durch Bakterien als auch

Viren oder Fremdkörper wirkt, ist ausgekühlter *Tulsi Tee* gemischt mit Käsepappeltee. Am besten ein Stück Küchenrolle darin tränken und tropfnass als Umschlag aufs Auge legen. Das dient zumindest als Überbrückung, bis man ärztlichen Rat einholen kann.

Augenentzündungen bei Hunden können – wie beim Menschen auch – einerseits als Bindehautentzündung auftreten, ausgelöst durch eine Infektion mit Viren, Bakterien, Pilzen oder Pollen. Sie können aber auch unspezifisch sein, durch Verletzungen, Fremdkörper wie Sand oder bei starkem Wind, auch Fahrtwind, entstehen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

KOLLOIDALES SILBER

Ein weiteres sehr hilfreiches Mittel ist wässriges *kolloidales Silber*, das man auch ins Auge sprühen kann, vorausgesetzt, es ist in erstklassiger Qualität und völlig rein (selbstproduziertes Silberwasser ist das oft nicht). Kolloidales Silberöl ist hingegen natürlich nicht geeignet.

TROCKENE AUGEN

Da die Symptome jenen bei trockenen Augen ähneln – es treten genauso Rötung, Juckreiz, Brennen, Fremdkörpergefühl, Tränen, Schwellung auf – ist allerdings wirklich lieber der Tierarzt zu befragen. In diesem Fall gibt es befeuchtende Augentropfen aus der Apotheke, die für Mensch und Tier geeignet sind. Bei trockenen Augen ist die Befeuchtung der Augen vermindert, Staubpartikel oder Krankheitserreger kann das trockene Auge kaum mehr abtransportieren, wenn die Tränenflüssigkeit fehlt. Befeuchtende Augentropfen sollen frei von Konservierungsmitteln sein, da sie den komplizierten

Aufbau des Tränenfilms zerstören und langfristig oberflächliche Gewebeschäden verursachen sollen.

Umstritten ist, ob Omega-3-Fettsäuren bei trockenen Augen helfen. Hier gab es Studien, die keine Wirkung gezeigt haben, obwohl Omega-3-Fettsäuren für trockene Augen propagiert werden. Allerdings wurden sie nicht in einer Mischung mit Astaxanthin untersucht (*Krillöl mit Astaxanthin* oder *Mikroalgenöl*). Das hilft nun unserer Erfahrung nach sehr gut, reichert sich Astaxanthin binnen eines Monats sogar im Auge an und schützt es nachhaltig. Diese Beobachtung wurde beim Menschen gemacht, gilt aber wohl

genauso für Tiere. Astaxanthin schützt gleich noch die Makula zusätzlich, wichtig bei starkem Sonnenlicht. Zu Astaxanthin und Tiergesundheit gibt es noch nicht viele Studien, aber Erfahrungswerte. Schlittenhunde, die viel leisten müssen, sind deutlich fitter und leistungsfähiger mit Astaxanthin. Hühner legten mehr Eier, die Sterblichkeit ging zurück und sie hatten weniger Salmonelleninfektionen.

Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung des Astaxanthins in Verbindung mit Omega-3-Fettsäuren kommt dem Tier noch mehr zugute, vor allem auch bei älteren Hunden, bei Gelenks- und Muskelschmerzen, Entzündungen, Allergien, Stoffwechseldefiziten, für die Gehirn- und Nierenfunktion, für Haut, Gefäße, Immunsystem uvm. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren ist bei Hunden häufig, da Omega-3-haltige Öle wie Leinöl nicht gut haltbar sind und das Fleisch, das zur Futtermittelherstellung genutzt wird, durch Fütterung mit Omega-6-reichem Mais und Soja, wie beim Menschen auch, zu erheblichen Defiziten führen kann. J

„ALLE LEBEWESEN AUSSER
DEN MENSCHEN WISSEN,
DASS DER HAUPTZWECK
DES LEBENS DARIN
BESTEHT, ES ZU
GENIEßEN.“

SAMUEL BUTLER



GENIEßEN ALS THERAPIE

Genießen kann doch nun wirklich jeder, möchte man meinen. Doch weit gefehlt. Wer nicht täglich und ausgiebig genießt, dem fehlt die Quelle für Zufriedenheit und der Ausgleich zum Alltagsstress. Das schadet der Seele und der Gesundheit! Gezieltes Genussstraining macht den Alltag entspannter und stärkt das innere Gleichgewicht. Damit hat es positive Auswirkungen auf nahezu alle Körpersysteme. Für Depressive kann Genussstraining jedoch sogar zu einer entscheidenden Wende führen.

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

Es sind nicht die „großen Dinge“, es ist nicht Luxus gemeint. Es sind die ganz kleinen Momente des Beisichseins, Innehaltens und Bewusst Erlebens. Genuss ist keine Frage des Geldes, doch der bewussten

Entspannung im alltäglichen Eifer unseres Lebens. Bewusst Genießen – was so einfach klingt, ist für viele eine Herausforderung. Sie sind es nicht mehr gewöhnt, zu genießen. Da steht vieles – gut verborgen – dahinter.

GENUSS- FEINDLICHE ERZIEHUNG

Sie ist zwar schon lange aus der Mode gekommen, ist aber als Grundidee immer noch in vielen Familien vorhanden, wie deren Glaubenssätze zeigen („nur wer sich fast zu Tode rackert, ist etwas wert“, „wer dem Genuss hinterher ist, ist ein Taugenichts“ usw.). Dazu gesellen sich geringer Selbstwert, der Hang zur Selbst-

aufopferung, depressive Grundstimmung, falsche Vorbilder, Erziehung zum Verzicht, Hang zum Perfektionismus, Unterwerfung gegenüber den Vorstellungen anderer und vieles, vieles mehr. Eventuell wird man die Hilfe eines Therapeuten brauchen, um die Hemmnisse zu erkennen und aufzulösen. Jedenfalls müssen alle Alarmglocken schrillen, wenn ein Mensch nicht (mehr) genießen kann, denn das kann geradewegs in eine Erkrankung führen. Genauso weist die Genussstraining auch den Weg heraus aus dem Unglück, Psychologen setzen sie beispielsweise bei Depressionen ein, ebenso bei Zwangserkrankungen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Schmerzstörungen oder Erschöpfungssyndrom.

GENUSS KANN TRAINIERT WERDEN

Wie der Spitzensportler täglich sein Können trainiert und dabei immer noch mehr über sich hinauswächst, ist auch Genuss trainierbar. Ganz egal, ob man ganz unten anfangen muss oder schon zu den fortgeschrittenen Genießern zählt. Ron Ramsay, ein niederländischer Psychologe und Entwickler des auch als „Euthyme Therapie“ bezeichneten Genussstrainings, gibt vor, was

dabei zählt. Grundvoraussetzung, dass aus Momenten überhaupt Genussmomente werden können, sind vier Faktoren: Zeit, Achtsamkeit, Bedürfnisse und Gefühle.

GENUSS BRAUCHT ZEIT

Sich Zeit für sich nehmen, ist die erste unabdingbare Voraussetzung für Genuss. Sobald man pausenlos mehrere Dinge gleichzeitig macht und in Hektik verfällt bzw. viel zu viel in einem Tag unterbringen möchte, bleibt der Genuss automatisch auf der Strecke. Vielleicht sagt einem die innere Stimme ohnehin schon: Hey, du arbeitest gegen dich selbst! Doch anstatt dieses Konzept zu ändern, indem man gezielt Genusszeiten einbaut, gibt man sogar noch mehr Gas und driftet immer weiter weg von sich selbst. Genau dann bekommt man schlechte Laune und wird damit auch eine Belastung für andere.

Zeit einplanen ist also von grundlegender Wichtigkeit. Es muss ja nicht lang sein, aber wirklich regelmäßig stattfinden und für wichtig genommen werden. Interessant ist, wie sich durch den weltweiten Corona-Shutdown das Blatt schlagartig gewendet hat. Wurde zuvor die Begegnung mit sich selbst aufgeschoben, weil einfach kaum Zeit dafür war, herrschte auf einmal Stille. Natürlich nicht, wenn man mit drei Kleinkindern in einer kleinen Stadtwohnung lebt. Doch viele haben es dennoch geschafft, bei all dem Schrecken über das Unbekannte vor sich und eventuell auch noch vielen Sorgen, öfters innezuhalten und kleine Dinge bewusst zu genießen.

OHNE ACHTSAMKEIT KEIN GENUSS

Wer wenig in seinem Alltag auf die Reihe bringt, träge ist, gedankenverloren herumhängt oder dauernd nur Dinge tut, die ihn nicht weiterbringen, der ist allerdings auch nicht besser dran als der Stressgeplagte. Auch das wird man an der Laune bemerken. Beim Genussstraining geht es darum, wertvolle Zeit nicht gedankenverloren zu verplempern, sondern die gegenwärtige Situation bewusst wahrzunehmen und sich damit voll und ganz im Hier und Jetzt zu befinden. Achtsamkeit ist dafür die zweitwichtigste Voraussetzung.

GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Ganz wichtig: Zieht man als dritte Voraussetzung nun auch noch die eigenen Gefühle in die Wahrnehmung mit ein, können daraus die aktuellen Bedürfnisse abgeleitet werden. Sie zu erfüllen, schafft schließlich Zufriedenheit. Ein Beispiel: Wenn ich nach einem harten Arbeitstag nach Hause komme, brauche ich erstmal ein heißes Bad, eine Dusche, einen Spaziergang, ein paar Minuten im Garten etc., bevor die Familie mit mir rechnen kann.

Je klarer ich meine Gefühle erkennen und anderen auch kundtun kann, desto leichter entkomme ich dem Gefühlschaos, das im alltäglichen Zusammenleben auftreten kann. Da prallen oft Welten aufeinander, wenn der eine seine Ruhe, der andere aber



Aufmerksamkeit haben möchte, der eine so gestimmt ist, der andere so. Solange man sich selbst nicht bewusst ist, „was los ist“ und daher auch nicht ausspricht, warum man jetzt eventuell abweisend reagiert, fängt der andere zu interpretieren an – und macht das natürlich aus seinem eigenen Blickwinkel, aus dem gerade bei ihm oder ihr ausgelöstes Gefühl heraus. Und da mischen sich meist sofort eigene Erwartungen, Erfahrungen, Ängste und aufkeimende negative Gefühle hinein. So etwas wird dann schnell zur Grundsatzdiskussion über die Beziehung selbst. Nimmt man die Gefühle bzw. die dahinterliegenden Bedürfnisse hingegen bewusst wahr, kann man sie sogar leichter aufschieben, was dann nicht zwingend negativ empfunden werden muss. Denn es entsteht Vorfreude, eine bedeutende Kraft, die uns notwendige, sogar unangenehme Dinge leichter erledigen und schöne freudig erwarten lässt.

KINDER KÖNNEN NOCH GENIEßEN

Innehalten, Achtsamkeit aufbauen, sich seiner Gefühle gewahr werden, Bedürfnisse erkennen. Kleine Kinder können das meist noch und gehen in allem, was sie tun, völlig auf. Sie wollen ihre Bedürfnisse erfüllt haben und äußern ihre damit zusammenhängenden Gefühle noch spontan – bis die Erziehung „greift“ und sie diese wunderbaren Fähigkeiten mehr oder weniger verlieren. Vieles verändert sich schon im Kindergartenalter, wenn das Kind langsam beginnt, ein Gefühl für Zeit zu entwickeln. Spätestens in der Schule wird es immer „normaler“, keine Zeit mehr zu haben. Später geben sich dann viele völlig dem Stress hin. Mit Folgen: Wer lange andauernde Stresszeiten erlebt, spürt sich oft selbst nicht mehr und kann gar nicht mehr tief erleben, daher auch nicht genießen. Das kann zu einer Depression führen und zum Burnout.

GENIEßEN MIT ALLEN SINNEN

Wer sich auf eigene Faust oder mit Freunden auf Genussstraining einlassen möchte, der macht das mit allen Sinnen. Eine Anleitung gibt das Buch „Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining“ von Beate Handler. Genussstraining als Ergänzung zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung ist aber auch ein therapeutisches Werkzeug und wird von darin ausgebildeten Therapeuten angeboten. Interessant ist, dass beim Genussstraining für Depressive nicht nur die Sinne insgesamt benützt werden, sondern auch einzeln und in bestimmter Reihenfolge. Nach dem Geruchssinn wird der Tastsinn trainiert, dann erst das Schmecken, Schauen und Horchen.

DER GERUCHSSINN

Ein angenehmer Geruch kann im Bruchteil einer Sekunde positive Gefühle hervorrufen und damit verbundene Erinnerungen. Wer denkt beim Schälen einer Mandarine beispielsweise nicht an das mit Spannung erwartete Nikolaus-Sackerl oder bei Zimt nicht an gemütliches Backen zu Weihnachten, bei frischen Zitronen nicht an harmonische italienische Landschaften und bei Rosmarin an Urlaub und griechische Tavernen? Ein kleines



Set ätherischer Öle kommt dem Genussstraining sehr entgegen. Man kann das Riechen aber auch einfach in den Alltag einbauen, etwa wenn man Zitrone für die Zubereitung von Fisch aufschneidet und zuerst einmal in Ruhe daran riecht. Genussstraining muss nicht immer ausgedehnt sein. Manchmal reichen schon ein paar Minuten Innehalten im Alltag aus und man ist wieder ganz bei sich, kraftvoll und ausgeglichen. Denn riechen aktiviert alte Hirnregionen, wo auch die Emotionen liegen. Wer depressiv ist, spürt nicht mehr. Das Riechen ist eventuell der Weg, um aus der Gefühlsstarre zu kommen.

DER TASTSINN

Um den eher vernachlässigten Tastsinn zu trainieren, kann man sich einen Sack mit Gegenständen, die sich unterschiedlich anfühlen, vorbereiten und etwas Flauschiges, etwas Weiches, etwas Glattes, etwas Rauhes fühlen. Tasten ist nur selten negativ besetzt und der Tastsinn ist Depressiven überhaupt zugänglicher als andere Sinne.

DER GESCHMACKSSINN

Das Schmecken ist im Normalfall ein Sinn, den wir ausgiebig und gerne trainieren. Oft verhilft schmecken zu mehr Genuss als andere Sinne. Man sollte aber langsam und genussvoll essen, immer wieder innehalten und nicht sprechen oder das Essen mit einem angenehmen Menschen teilen und nur eben-

solche Gespräche führen. Bei Depressiven kann Schmecken allerdings als belastend erlebt werden und mit Widerstand besetzt sein.

DER SEHSINN

Erhebende Landschaften und sei es auch nur in einem Bildband, Blumen, Tiere, Farben, Gemälde, Fotografien können genussvoll erlebt werden. Die Natur bildet viele Möglichkeiten. Bei Depressiven kann Schauen jedoch zu Reizüberflutung führen, daher muss der Dominanteste aller Sinne in der Therapie nach den anderen Sinnen trainiert werden. Aber noch vor dem Hörsinn, denn damit können Depressive und Burn-out-Gepagte Probleme haben, wenn vieles als zu laut und störend empfunden wird.

DER HÖRSINN

Musik, wenn sie dem persönlichen Geschmack entspricht, kann viele positive Momente beschern, aber auch Wasserplätschern, Vogelstimmen, das Knistern des Feuers im Kamin oder das Zirpen der Grillen, selbst die Hintergrundgeräusche der Stadt können genussvoll erlebt werden.

DER „DENKSINN“

Freude am Denken, Erfassen von Inhalten, an Gesprächen, Vorträgen oder Lesen ist ebenfalls ein Sinn und kann Wohlbefinden fördern. Das Lesen eines Gedichtes, ein guter

Podcast über ein spannendes Thema oder eine interessante Dokumentation können genauso wie ein gepflegtes Gespräch mit einem intellektuell ebenbürtigen Gesprächspartner als wahrlich genussvoll bezeichnet werden.

GENUSSREGELN BEACHTEN

Genuss braucht Zeit und Entschleunigung. Genuss muss erlaubt sein und wenn die Erziehung genussfeindlich war, muss man sich Genuss erst zugestehen und erfahren lernen, ganz nach dem Leitsatz: Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch für andere sorgen. Besonders wichtig ist er für diejenigen, die sich stets bei ihren Pflichten selbst vergessen. Genuss geht nicht nebenbei, sondern sollte bewusst mehrmals am Tag angepeilt werden. Genuss ist auf jeden Fall individuell – was der eine toll findet, muss der andere gar nicht mögen. Genuss braucht dabei Erfahrung – je besser man kennt, was man mag, desto tiefer erlebt man die unterschiedlichen Nuancen des Genusses. Dabei braucht Genuss nicht auszufern, viele kleine Genussgeschenke an sich selbst reichen völlig. Genuss braucht aber schließlich auch Pausen. Vielleicht haben Sie das schon bemerkt – was man dauernd zur Verfügung hat, verliert seinen Reiz. Ein bisschen Askese hingegen kann den Genuss erhöhen, denn worauf man bewusst verzichtet hat, das genießt man danach umso mehr und außerdem kommen noch die Vorfreude und der Effekt der Belohnung hinzu.

NATUR- SUBSTANZEN ERHÖHEN DIE GENUSS- FÄHIGKEIT

Wer genießt, ist ganz bei sich – ein himmlischer Zustand der Ausgeglichenheit. Es gibt ein paar Tricks aus der Natur in Form von Natursubstanzen – sie sind untereinander auch kombinierbar – wie man die Genussfähigkeit erhöht und damit zentrierter und entspannter an die Sache herangeht. Alles hier Genannte ist auch für Kinder geeignet und miteinander kombinierbar. Den größten Erfolg hat man immer dann, wenn man die individuell passende Natursubstanz durch ein energetisches Testverfahren (z. B. Muskeltest, Biotensor, Bioresonanz) austestet. Das ist aber keine zwingende Voraussetzung, da die genannten Natursubstanzen für alle anwendbar sind.

▪ Kolloidales Gold

Gold stärkt das Ich-Gefühl, das Selbstbewusstsein, die Fähigkeit zur Freude, die Sonne in mir. Darum ist *kolloidales Gold* wohl die wichtigste Substanz, um wieder Genuss erfahren zu können und für alle diejenigen besonders wichtig, die sich dem Genuss eher verwehren. Bei Depressiven, die sich selbst kaum mehr spüren können, kann *kolloidales Gold* wahre Wunder wirken.

▪ Kolloidales Lithium

Indem das *kolloidale Lithium* (nicht zu verwechseln mit dem Medikament Lithium) die Gehirnchemie in Balance bringt, öffnet sich spürbar die Erlebnisbereitschaft. Man kommuniziert besser, kommt mit der Umwelt und anderen Menschen besser zurecht, hat vor allem auch bessere Laune. Denn die Nervenbotenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn, zuständig für Antrieb und Wohlbefinden, benötigen das seltene Spurenelement.

▪ Brahmi

Das heilige indische Kraut *Brahmi* ist

dem höchsten Schöpfergott geweiht und schenkt Klarheit, Zentriertheit und Bewusstheit. Es stärkt nicht nur alle geistigen Fähigkeiten und reduziert das Alzheimer-Risiko, steigert die Lernfähigkeit und die Intelligenz, es bringt auch durch Balancierung der Nervenbotenstoffe in einen Zustand der Ausgeglichenheit und Entspannung – die Voraussetzung für das Genießen.

▪ Tulsi

Das heilige, indische Basilikum ist der weiblichen Gottheit Lakshmi geweiht und stärkt gewissermaßen die „weibliche Seite“ des Genießens. *Tulsi* wird als Tee gemeinsam mit anderen getrunken, schafft Verbindung untereinander, entspannt, schenkt Behaglichkeit und Wohlgefühl. Wie alle hier genannten Natursubstanzen ist *Tulsi* ein Ad-



aptogen, es hilft bei der Stressanpassung und normalisiert die Ausschüttung von Stresshormonen, wodurch sich stressgeplagte Nebennieren erholen.

▪ Reishi Vitalpilz

Wenn Unruhe und Hektik am Genuss hindern, fehlt dem Gehirn der Botenstoff GABA, der Ruhephasen einleitet. Abhilfe schafft der *Reishi Vitalpilz*. Man nimmt ihn vor allem abends ein, da er nach der TCM „das Herzblut auffüllt“, das Unruhe verursacht. Herzblut-

mangel entsteht durch anhaltenden Stress und kann in jedem Alter auftreten. Nach etwa einem Monat Einnahme ist man schon deutlich ruhiger und entspannter.

▪ Cordyceps Vitalpilz

Man möchte nicht glauben, wie angstbesetzt Genuss eigentlich sein kann und wie tiefgehend die vielen „Neins“ sind, die wir uns unbewusst auferlegen. Unter den Vitalpilzen, die allesamt Stress leichter erträglich machen, ist der *Cordyceps* am wirksamsten bei Ängsten, Schwäche, Zaghaftigkeit und Schlafproblemen.

▪ Hericium Vitalpilz

Wenn schwache oder überreizte Nerven das Problem sind, bringt uns der *Hericium Vitalpilz* wieder in die Spur. *Hericium* ist „der Nervenheiler“, regt den Nervenwachstumsfaktor an und stärkt damit ein schwaches Nervenkostüm.

▪ Maca

Ein Tipp für Energielose: Kraft und Lebensfreude vermittelt die *Maca*-knolle aus den Anden und ist damit auch beim Genießen hilfreich. Wer mehr Kraft hat, ist auch besser drauf und schaut positiver in die Zukunft.

▪ Rhodiola Mix

Mit dieser Mischung aus der *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams* bringt einen nichts so schnell aus der Ruhe. Die Mischung für alle Krisenfälle hilft auch beim Genießen, weil sie durch Anregung der Nervenbotenstoffe Dopamin und Serotonin ausgeglichen und zufrieden macht. Problemen gibt man nicht soviel Bedeutung und man bleibt eher bei sich – die Voraussetzung für das Genießen.

Nicht unbedingt mit Kaffee kombinieren, da die Coffeinwirkung verstärkt werden kann.

▪ Rosmarin

Das „Verdauungs- und Kopfwiehkraut“, Ausgleichsmittel bei zu niedrigem Blutdruck, sorgt auch für mehr Sauerstoff im Gehirn und fördert damit sämtliche geistigen Prozesse. Im Besonderen stärkt der *Rosmarin* „den Draht nach oben“, die medialen Fähigkeiten, die genauso wie das Genießen, Entspannung und Offenheit für das Sein voraussetzen. ✨



STILLE ENT- ZÜN- DUNG

DER HEIMLICHE FEIND

Sie sind tückisch und fallen oft lange Zeit nicht auf. Umso größer ist der Schaden, den sie anrichten können. Forscher finden immer mehr schwere Folgeerkrankungen stiller Entzündungen – vor allem sind es die „großen“ Zivilisationserkrankungen, die gleich viele Menschen betreffen. Wären sie vermeidbar, wenn der Blick darauf gerichtet werden würde? Lesen Sie, wo eine stille Entzündung schwelen kann, was sie auslöst, wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Keine Rötung, keine Schwellung, keine Hitze, kein Pochen, kein Schmerz – bei der stillen Entzündung fehlen alle Merkmale, die wir einer Entzündung normalerweise zuschreiben. Im üblichen Blutbild sieht man ebenfalls nichts davon, denn das C-reaktive Protein (kurz CRP), der wichtigste Messwert bei akuten Entzündungen, ist bei der stillen Entzündung nicht erhöht. Erst wenn das zehnmals sensitivere „hochsensible CRP“ (hs CRP) gemessen wird, gibt ein Wert über 0,56 mg/l den Hinweis darauf. Es gibt auch den „Silent-Inflammation-Check“, wo noch vier weitere Parameter im Blut untersucht werden und eine noch genauere Diagnose ermöglichen.

WER BEKOMMT EINE STILLE ENTZÜNDUNG?

Ein chronischer Schmelbrand – genau das ist eine stille Entzündung. Die Ursachen sind vielfältig. Sehr häufig sind zentrale Entzündungsquellen, sogenannte „Endotoxine“ wie Lipopolysaccharide. Das sind Gifte, die von „gram-negativen Bakterien“ wie etwa Staphylokokken, Streptokokken, Listerien, Clostridien, Mycobakterien, Nokardien oder E. Coli freigesetzt werden. Diese Bakterien lösen nicht nur schwere akute Infektionen aus, sie können unausgeheilt chronisch weiterschwellen, wobei Gifte ständig in den Blutkreislauf eindringen und so die Entzündungsfaktoren im Körper immer wieder anfachen. Die Entzündung findet unter dem Körperradar statt, tritt schleichend und schubweise auf, kann immer wieder irgendwo im Körper zu einer größeren Infektion führen.

ES BEGINNT OFT IM DARM

Ausgangspunkt für die stille Entzündung ist zumeist der Darm und dort eine gestörte Darmflora oder eine durchlässige Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom). Ein weiterer Auslöser kann ein Reizdarmsyndrom sein. Auch streuende Zahnherde, Zahnfleisch- oder Nebenhöhlenentzündungen und weitere abgekapselte Eiterherde kommen als Quelle in Frage.

NOCH MEHR URSACHEN

Bei einer heftigen, etwa viralen oder bakteriellen Entzündung, die nicht richtig gestoppt bzw. „verschleppt“ wird, besteht ebenfalls das Risiko für eine anhaltende, aber unmerkliche, stille Entzündung. Außerdem kann

sie durch Allergene, Umweltschadstoffe, rheumatisches Geschehen, sehr einseitige Ernährung oder chronischen Stress – ein Übermaß am Stresshormon Cortisol ist entzündungsfördernd – ausgelöst werden. Selbst wer „nur“ raucht, vermehrt Bauchfett hat oder dauerhaft schlecht schläft ohne erholt zu sein, ist in der Regel dabei, eine stille Entzündung zu entwickeln.

WAS PASSIERT?

Ausgehend von der zentralen Entzündungsquelle gelangen Entzündungsbotenstoffe über das Blut in den gesamten Körper. Dadurch wird das Immunsystem ständig auf den Plan gerufen und erschöpft sich mit der Zeit oder es kommt zu Überreaktionen wie eben Reizdarm. Außerdem greifen die freien Radikale, die vom Körper selbst gegen die Entzündung erzeugt werden, die Zellen und sogar das Erbgut (DNA) an und können zu frühzeitiger Alterung, Verschleiß und Krebs führen. Immerhin sind dreißig Prozent der Krebsfälle – das ist fast jede dritte Krebserkrankung – letztlich auf eine stille Entzündung zurückzuführen.

WAS SICH DARAUS ENTWICKELN KANN

Obwohl sie lange Zeit symptomlos verläuft und erst später für Müdigkeit, Schläppigkeit, schlechte Stimmung, Schlafstörungen, Lust- und Antriebslosigkeit sowie allgemeines Krankheitsgefühl sorgt, ist die stille Entzündung als Krankheitsfaktor ernst zu nehmen. Je früher man sie entdeckt, desto leichter lassen sich Folgeerkrankungen verhindern. Stille Entzündungen stehen häufig in Zusammenhang mit

- Depressionen und Schlafstörungen
- Herz- und Gefäßerkrankungen, Arteriosklerose und Demenz
- Diabetes Typ 2 und metabolisches Syndrom
- Übergewicht, Bauchfett
- Chronische Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Fibromyalgie
- Fettleber (nicht alkoholbedingt)
- Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheuma
- Immunschwäche, Anfälligkeit für Infekte und Tumorerkrankungen

- Osteoporose
- Hautbeschwerden wie Schuppenflechte, Nesselausschlag
- Chronische Stress- und Ermüdungserscheinungen
- Darmbeschwerden, Leaky-Gut-Syndrom

FOLGEN FÜR HERZ UND GEFÄSSE

Stille Entzündungen aus Zahnherden, Zahntaschen, sogar Implantaten, können bei-



Stille Entzündungen beginnen häufig im Darm

spielsweise Auslöser für Arteriosklerose sein und Schaden am Herzmuskel oder den Herzklappen verursachen. Stille Entzündungen rheumatischer Natur und ungeeignete, einseitige Ernährung begünstigen Ablagerungen an den Gefäßwänden bis hin zur Arteriosklerose, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Schleichende Entzündungen in den Gefäßen, auch im Gehirn, sind auch häufig auf erhöhtes Homocystein im Blut zurückzuführen.

FOLGEN FÜR PSYCHE UND SCHLAF

Bei chronischen Erkrankungen wie der stillen Entzündung gehen körperliche und psychische Beschwerden Hand in Hand und stehen in Wechselwirkung zueinander. Das Bindeglied stellt dabei der Tryptophan-Stoffwechsel dar. *Tryptophan* ist eine lebensnot-

wendige Aminosäure. Der Körper nutzt sie für ganz unterschiedliche Zwecke. Zwar spielt sie für die Muskelarbeit keine Rolle, dafür aber für die Energiegewinnung. Und sie wird für die Herstellung des Glückshormons Serotonin und daraus für das Schlafhormon Melatonin benötigt. Serotonin wird zum Teil im Gehirn benötigt, wo es schmerzhemmend, entspannend und stimmungsaufhellend wirkt. Der andere Teil Serotonin wirkt im Darm und ist wichtig für die Darmbewegungen, die Schleimsekretion und das Schmerzempfinden.

Bei einer stillen Entzündung geschieht nun etwas Folgeschweres. Es wird die Aktivität eines Enzyms (IDO) erhöht und infolgedessen wird vermehrt Tryptophan in Kynurenin umgewandelt, statt ausgewogen auch Serotonin zu berücksichtigen. Mit dieser Verschiebung entsteht Serotonin- und in weiterer Folge Melatoninmangel, da *Tryptophan* als Ausgangsstoff für deren Aufbau fehlt. Und als ob das noch nicht genug wäre: Kynurenin wird in weiteren Schritten auch noch zu depressionsfördernden Stoffwechselprodukten umgebaut. Die Folgen sind – wie wir das vom Tryptophanmangel her kennen – Depressionen und Schlafstörungen. Aber wer hätte gedacht, dass da sehr häufig eine stille Entzündung dahinterstecken kann?

SCHADEN FÜRS IMMUNSYSTEM

Kynurenin ist zwar notwendig, um überschießenden Immunreaktionen vor allem in der großen Schleimhautoberfläche des Darms und der Lunge entgegenzuwirken, damit auch die Toleranz gegenüber den „guten“ Darmbakterien zu wahren und in der Schwangerschaft, um die Abstoßung des Fötus zu verhindern. Zuviel Kynurenin kann aber eine Immunblockade verursachen – die Immuntoleranz wird zu stark gesteigert und der natürliche Zyklus der Killerzellen des Immunsystems gestört! Die Abwehr von Viren, Bakterien, Krebszellen lässt nach. Besonders problematisch: Der veränderte Tryp-

tophan-Stoffwechsel und die Dysbalance des Immunsystems unterhalten sich über eine Rückkoppelung fortan selbst und die Immunblockade kann somit lange andauern.

BEHANDELN: JA, ABER WIE?

Was man noch nicht solange weiß, aber laufend durch Forschungen deutlicher wird: Unbehandelt führt die stille Entzündung direkt in die chronische Krankheit mit unterschiedlichen und schwerwiegenden Folgen. Es werden daher auch immer mehr antientzündliche Medikamente entwickelt, allerdings oftmals mit der problematischen Nebenwirkung, die Immunabwehr noch mehr zu schwächen. Ein „antientzündlicher“ Lebensstil ist zusammen mit Natursubstanzen hingegen nebenwirkungsfrei und wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

WAS MAN SELBST TUN KANN

Eigentlich sind es ja immer die gleichen Faktoren, die für mehr Gesundheit eine Rolle spielen: Mehr Bewegung, gute Ernährung, guter Schlaf, Stressreduktion, stabile Beziehungen, keine Zigaretten, kein oder nur wenig Alkohol, sparsam mit Medikamenten umgehen bzw. zu nebenwirkungsreichen Produkten durchaus Alternativen suchen. Nur ein Beispiel von vielen, wofür es natürlichen Ersatz gibt, sind magensäurehemmende Medikamente. Natursubstanzen wie *Hericium Vitalpilz* oder *Sango Meereskoralle* sorgen für Ausgleich, statt nur einfach die Magensäure zu blockieren, was unter anderem ihre Aufgabe, Krankheitskeime aus der Nahrung unschädlich zu machen, in Frage stellt. Sehr gut ist sanftes Intervallfasten (etwa „16/8“ – während 16 Stunden nicht essen, während 8 Stunden essen). Dadurch wird die Autophagie, die Selbstreinigung von Stoffwechselrückständen gefördert und Entzündungen werden abgebaut.



Schlaflos durch eine stille Entzündung?

6-reichem Mais und Soja verschärft das Problem noch zusätzlich. Um Entzündungen zu reduzieren, sollte das Verhältnis Omega 6 zu Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung zumindest 1 zu 5 sein, die Realität liegt aber oft bei 1 zu 10 bis 1 zu 20. Sogar 1 zu 100 kommt vor und da Fettsäuren in die Zellmembranen eingelagert werden, sind nicht nur unweigerlich Entzündungen, sondern auch noch stärkere, für Nährstoffe und Sauerstoff undurchlässigere Zellmembranen vorprogrammiert. Zellstoffwechsel und Regenerationsfähigkeit sind dann bedeutend schlechter.

ENTZÜNDUNGEN ÜBER ERNÄHRUNG STEUERN

Zur Ernährung ist anzumerken, dass sich besonders Schweinefleisch, Zucker und Weißmehl entzündungsfördernd auswirken. Günstig scheint hingegen die mediterrane Ernährung zu sein mit viel Gemüse und Olivenöl. Es wirkt auch noch entzündungshemmend und fördert Entzündungen nicht wie das bei tierischen Fetten, in nahezu allen Fertigprodukten enthaltenem Palmöl und Omega-6-Fettsäuren aus Margarine, Soja-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl der Fall ist. Die Tierfütterung mit Omega-

IST LACHS BESSER ALS SCHWEINEFLEISCH?

Schweinefleisch enthält besonders viel gefäßverengende, immununterdrückende und blutdruckerhöhende Arachidonsäure, ein entzündungsförderndes Fett, das von Natur aus in Tierprodukten vorkommt. Viele Ernährungsexperten sehen im hohen Schweinefleischkonsum die Hauptursache für die wachsende Zahl an Entzündungen. Omega-3-Fettsäuren sind als entzündungshemmende Gegenspieler notwendig, doch in der Nahrung viel zu wenig vorhanden. Die Empfehlung, viel Omega-3-reichen Lachs zu essen, sollte man aber mittlerweile aufgrund der unvorstellbaren, gesundheitsschädlichen Zustände bei der Lachszucht völlig vergessen. Besser sind heimische Kaltwasserfische, deren Herkunft man kennt, außerdem Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Hanföl. Das reicht eventuell, wenn man sonst kein bis wenig Fleisch und kaum Omega-6-Fettsäuren zu sich nimmt.



Weizen kann für stille Entzündungen anfällig machen

WEIZEN, MILCH UND ZUCKER

Täglich Weizen, aber auch anderes glutenhaltiges Getreide, kann die Darmschleimhaut schädigen – auch ohne diagnostizierte Glutenintoleranz – und anfällig machen für Infektionen, Allergien

> ENTZÜNDUNGSHEMMENDE NATURSUBSTANZEN

und sogar für das Leaky-Gut-Syndrom. Auch zu viel Kuhmilch ist ungünstig, nicht nur bei Laktoseunverträglichkeit, sondern aufgrund des hohen Gehalts an Wachstumshormonen in der Milch. Hochleistungskühe sind üblicherweise ständig trächtig und leiden auch häufig unter Euter-Entzündungen. Besonders entzündungsfördernd ist der Überkonsum an „schnellen“ Kohlenhydraten, Zucker, Fruktose (Glukose-Fruktose-Sirup) und Zuckerersatzstoffen, wieder vor allem in Fertigprodukten und süßen Getränken. Sie fördern Übergewicht und Insulinresistenz, was wiederum Entzündungen verursachen kann.

LIEBER SELBST KOCHEN UND BACKEN

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel – egal, ob es sich um Backwaren, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Getränke uvm. – handelt, sind aus vielfältigen Gründen meist „tote“ Lebensmittel, da sie haltbar, ideal verarbeitbar sein und intensiv schmecken müssen. Gleichzeitig mangelt es ihnen an natürlichen Vitalstoffen wie Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Industrie hat diesen Mangel erkannt und fügt sie ihren Fertigprodukten gern extra hinzu – doch sie sind nicht natürlichen Ursprungs und das ist einfach nicht dasselbe!

MANGEL AN VITAMINEN UND ANTIOXIDANTIEN

Am häufigsten mangelt es an natürlichen B-Vitaminen in Backwaren, die fehlen, um beispielsweise das Homocystein im Körper in Schach halten zu können, was zu Entzündungen der Gefäße führt. Bei zu wenig Antioxidantien, wie etwa natürlichem Vitamin C oder sekundären Pflanzenwirkstoffen, werden freie Radikale nicht neutralisiert. Freie Radikale verursachen Entzündungen, werden bei Entzündungen aber auch wiederum im Übermaß gebildet. Sehr viele Antioxidantien haben frische Kräuter. Biologisch Angebautes ist immer reich an Schutzstoffen, die Pflanzen gegen Viren, Bakterien, Pilze, Strahlung und andere Umwelteinflüsse ausbilden. Bei gespritzten Pflanzen ist das nicht der Fall, da sie solche Schutzstoffe ja nicht ausbilden müssen.

BALLASTSTOFF- UND MINERALSTOFFMANGEL

Wichtig sind auch Nahrungsmittel mit reichlich löslichen Ballaststoffen, wie Gemü-

Die 6 wirksamsten entzündlichen Natursubstanzen für den täglichen Gebrauch, vorbeugend und bei stillen sowie auch akuten Entzündungen:

> OMEGA-3-FETTSÄUREN

Ganz besonders wichtig zur Entzündungsabwehr sind Omega-3-Fettsäuren, die auch nachweislich den CRP-Wert im Blut senken. Bei Gelenkentzündungen oder Entzündungen unbekannter Herkunft ist Krillöl daher eine große Hilfe. Man kann sogar beobachten, dass Krillöl gegen stille, chronische und symptomlos verlaufende Gefäßentzündungen sehr gut hilft. Sie lassen sich mitunter so stark bessern, dass sich langfristig die Verkalkung der Carotis weitgehend rückbilden kann. Bei Viren wie SARS-Covid-19, die zu nahezu explodierenden Entzündungen führen können, sind Omega-3-Fettsäuren sogar entscheidend wichtig, da der Körper daraus entzündungsauflösende Substanzen – sogenannte Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine – gewinnt. Erst mit deren Hilfe werden die Entzündungsreaktionen nach einer Infektion wieder heruntergefahren.

Fischöl ist zwar als Omega-3-Nahrungsergänzung am bekanntesten und hat viel besonders wertvolles EPA und DHA, doch denselben Vorteil haben Krillöl und die vegane Alternative Mikroalgenöl.

> ASTAXANTHIN

Krillöl und Mikroalgenöl sind sogar noch effektiver, wenn sie zusätzlich hochdosiert Astaxanthin enthalten. Der natürliche, hoch antioxidative rote Farbstoff der Mikroalge *Haematococcus pluvialis* kommt in kleinen Mengen auch natürlich im Krillöl vor, weil sich der Krill davon ernährt. Durch zusätzliche Anreicherung erreicht man aber höhere Astaxanthin-Werte, sogar Spitzenwerte von 6 mg pro Tagesdosis, und hat damit eine noch stärker antioxidative, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Forschungen zeigen, dass Astaxanthin gerade gegen stille Entzündungen sehr gut wirkt.

> WEIHRAUCH

Der vielleicht bedeutendste Entzündungshemmer der Naturheilkunde ist wohl der Weihrauch, das Baumharz des Weihrauchbaumes, das gleich dreifach gegen Entzündungen wirkt. Auch hier entscheidet die Qualität, wie effektiv ein Präparat wirklich ist. Spitzenextrakte wie Weihrauch AKBAmox® sind im Vergleich zum normalen Weihrauch-Extrakt fünfmal wirksamer. Nach der Evaluation durch die Universität Gießen und das Zentrallaboratorium der deutschen Apotheker lagen die Blutplasmawerte ums zig-fache höher als bei vergleichbaren Präparaten, was zeigt, wie extrem gut Weihrauch AKBAmox® aufgenommen wird.

> MSM

MSM oder Methylsulfonylmethan ist ein weiterer Entzündungshemmer, der es mit stillen Entzündungen aufnehmen kann. MSM ist eine pflanzliche Schwefelverbindung und wird speziell gern bei Gelenkentzündungen eingesetzt.

> ENZYME

Enzyme wie Papain von der Papaya oder Bromelain aus der Ananas bekämpfen Entzündungen. Sie unterstützen außerdem die Eiweißverdauung und helfen beim Abnehmen. Sehr beliebt ist auch der enzymreiche Papayablatttee.

> CURCUMIN

Alle effektiven Antioxidantien helfen gleichzeitig gegen Entzündungen. Curcumin, der Hauptwirkstoff von Curcuma, ist bekannt für seine extrem antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Natürlich hilft Curcumin speziell auch bei stillen Entzündungen, man muss nur ein Präparat finden, das auch nachweislich wirklich gut aufgenommen wird, wie das etwa bei Curcugreen laut Studien der Fall ist. Curcugreen ist noch um 6,3mal besser resorbierbar als Spitzen-Curcumin mit Lecithin und Pfefferextrakt und es ist acht Stunden lang im Blut nachweisbar.

> TRAUBENKERNEXTRAKT (OPC)

Ebenfalls stark antioxidativ ist der Traubenkernextrakt, der mit seinem Hauptwirkstoff OPC Entzündungen massiv bekämpft.

se, Obst, Hülsenfrüchte, Hafer oder Nüsse. Wer täglich etwa 30 bis 40 Gramm lösliche Ballaststoffe isst, neigt auch weniger zu Entzündungen.

Viele Säurebildner im Vergleich zu Basenbildnern in der Ernährung führen zu Übersäuerung. Übersäuertes Gewebe ist immer entzündungsbereit. Basenbildend sind beispielsweise Gemüse, Kartoffel (nicht frittiert), reifes, frisches heimisches Obst, Kräuter und Kräutertees, die viel basenbildende Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Magnesium enthalten. Säurebildende Nahrungsmittel sind etwa Weißmehlprodukte, weißer Reis, Fleisch, Zucker, alkoholische Getränke, Limonaden, die meisten Hülsenfrüchte (außer grüne Bohnen), Gemüse aus Konserven, Kaffee und schwarzer Tee.

NATURSUBSTANZEN MIT BEDEUTUNG BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN

AMINOSÄURE TRYPTOPHAN

Da ja bei stillen Entzündungen Tryptophan-Mangel besteht, macht es Sinn, *Tryptophan* extra zuzuführen. Damit lässt sich zwar nicht die stille Entzündung selbst beeinflussen, jedoch deren negative Auswirkungen auf Stimmung und Schlaf. Es kann auch noch zusätzlich der *Vitamin B-Komplex* von Bedeutung sein, denn Tryptophan-Mangel verschlimmert sich noch, wenn Stress hinzukommt. Stress allein kann schon zu Tryptophan-Mangel führen, da dabei besonders viel Vitamin B3 (Niacin) verbraucht wird, das notgedrungen durch Tryptophan ersetzt werden muss.

AMINOSÄURE GLUTAMIN

Wenn der stillen Entzündung das Leaky-Gut-Syndrom zugrunde liegt, ist es hilfreich, die Darmschleimhaut wieder mit *Glutamin* aufzubauen (mindestens sechs Wochen mit zehn Gramm täglich).



Gesunder Lachs? Leider nicht mehr...

auch *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D*, da man damit gleich mehrere Entzündungshemmer auf einmal hat.

VITAMIN B-KOMPLEX

Der *B-Komplex aus Quinoa* ist die pflanzliche Alternative zu synthetischen B-Vitaminen und hilft den Entzündungsfaktor Homocystein abzubauen. Die acht B-Vitamine haben noch sehr viel mehr Wirkungen, etwa auf Nerven, Schlaf, Schmerzlinderung, Blut uvm.

INGWER

Die meisten Gewürze wirken entzündungshemmend, herausragend ist aber der *Ingwer*, der sogar so effektiv ist, dass sogar Schmerzen reduziert werden.

AMINOSÄUREN

Der Körper braucht gerade bei Entzündungen ausreichend Eiweiß, damit das Immunsystem optimal funktioniert. Bei Entzündungen, vor oder nach Operationen, bei Verbrennungen, Wunden usw. ist es sogar noch mehr als 1 Gramm täglich, der Bedarf steigt auf etwa 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, sollte aber nicht mit viel entzündungsförderndem Fleisch gedeckt werden. Daher sind Aminosäurepräparate gefragt wie etwa die *Aminosäuremischung 1* mit allen essentiellen, also täglich notwendigen Aminosäuren. J

LACTOBAC DARMBAKTERIEN

Indem durch *Lactobac Darmbakterien* die „guten“ Darmbakterien gestärkt werden und ein optimales Milieu für sie hergestellt wird, wird den „schlechten“ gram-negativen Bakterien die Lebensbasis entzogen. Eine ausreichende Ballaststoffversorgung wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Wenn man die benötigten 30 bis 40 g nicht täglich über die Nahrung erreicht, kann man seine Bilanz durch die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffspendern wie *Baobab* oder *Akazienpulver* maßgeblich aufbessern. *Baobab* wirkt in der Tagesdosis von sich aus schon so stark entzündungshemmend wie 500 mg Paracetamol.

OZONÖL

Bei stillen Entzündungen im Dentalbereich haben sich Zähneputzen mit *Ozonöl* (danach nicht ausspülen) und antioxidative Extrakte wie der *Pomella Granatapfel-extrakt*, der Bakterien nachweislich hemmt, sehr bewährt. Zusätzlich *Ozonöl* durch Zahnzwischenräume ziehen (wie beim „Ölziehen“), nachdem man sie gereinigt hat.

VITAMIN D

Bei Entzündungen (auch bei chronischen Schmerzen) sollte der Vitamin D-Spiegel im Blut viel höher sein als der Normalwert im Labor angegeben wird. Manche sprechen von 80 nmol/l als Zielwert. Vitamin D-Mangel erhöht die Entzündungsaktivität im Körper. Besonders gut aufnehmbar ist *liposomales Vitamin D*. Ideal ist aber





> MIKROALGENÖL – DIE BESTE VEGANE OMEGA-3-FETTSÄURE- QUELLE

EPA- und DHA-reiches *Mikroalgenöl* ist eine Besonderheit. Die Meeresmikroalge *Schizochytrium sp.* enthält langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren Eicosa-pentaensäure und Docosahexaensäure, die sonst nur in Fischen oder Krill vorkommen. Somit ist *Mikroalgenöl* „die“ vegane Alternative zu tierischen Omega-3-Fettsäuren. Besser noch als pflanzliche, kurzkettige Omega-3-Quellen, die erst mithilfe von Enzymen und nur zu fünf Prozent in EPA und zu 0,3 bis 0,4 Prozent in DHA umgewandelt werden können.

Da Fische und Krill ihr DHA und EPA ebenfalls über Mikroalgen beziehen, ist die Verwendung von *Mikroalgenöl* sogar der direktere Weg, sich damit zu versorgen – ohne Belastung für die Meere und ohne Belastung durch Verschmutzung der Meere, da Mikroalgen in geschlossenen Systemen gedeihen. Das gilt auch für die Mikroalge *Haematococcus pluvialis*, deren antioxidativer roter Farbstoff für hohe Stabilität des Mikroalgenöls sorgt.

Das Wissen, das bisher über die gesundheitlichen Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren gesammelt wurde, ist enorm. Mehr als 25.000 veröffentlichte Arbeiten zeigen, wie großartig diese lebensnotwendigen Fettsäuren auf Herz, Gefäße und Kreislauf, Gehirn, Augen, Stimmung, Immunsystem, ja im Prinzip auf den gesamten Körper, jedes einzelne Organ und jede einzelne Zelle wirken.

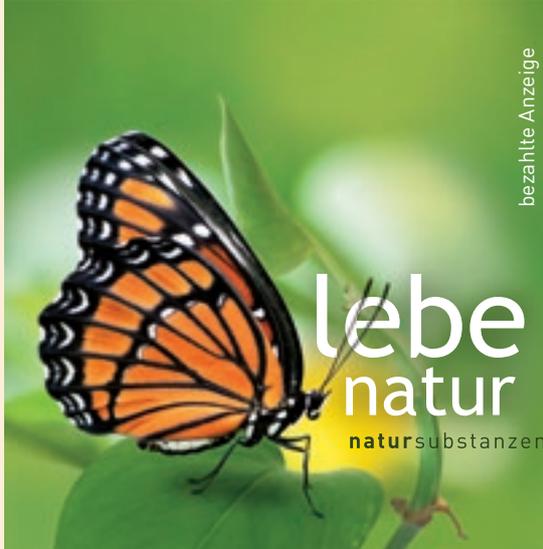
> DIE BEDEUTUNG VON EPA UND DHA

EPA und DHA sind wichtige Grundbausteine des menschlichen Körpers, indem sie unter anderem einen wesentlichen Bestandteil der Zellmembran und intrazellulären Membranen, wie etwa jene der Mitochondrien, darstellen. Sie erhöhen die Flexibilität der Zellmembranen, lassen Nährstoffe und Sauerstoff besser in die Zelle, verbessern ihre Entgiftung und verlangsamen den Alterungsprozess um bis zu 25 %. EPA und deren Folgeprodukte wirken entzündungshemmend, blutdrucksenkend, blutgefäßerweiternd und gegen Thrombosen. DHA wird für die Myelinscheiden um die Nervenzellen benötigt. DHA ist ein Grundbaustein für Nervensystem und Gehirn, trägt zur Erhaltung der Gehirnfunktionen und der Sehkraft bei. Zusammen tragen DHA und EPA zu einer normalen Herzfunktion und zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels bei.

> AM WIRKSAMSTEN MIT ASTAXANTHIN

Es gibt *Mikroalgenöl* zwar auch ohne zusätzlich Astaxanthin, doch gerade dieser rote Farbstoff einer weiteren Mikroalge, *Haematococcus pluvialis*, reduziert freie Radikale und wirkt Entzündungen, auch stillen Entzündungen, durch Einlagerung direkt in der Zellmembran entgegen. Astaxanthin reichert sich außerdem in der Haut und in den Muskeln an, wo es für Sonnenschutz und bessere muskuläre Leistungen sorgt.

bezahlte Anzeige



lebe natur

natursubstanzen

MIKRO- ALGENÖL VEGAN



Mikroalgenöl vegan

150 ml € 43,90

lebenatur.com



Bluthochdruck (Hypertonie) verursacht zwar meist keine Beschwerden, gilt aber als Risikofaktor Nummer Eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, speziell für Schlaganfälle, außerdem für Nieren- und Augenschäden. In den letzten Jahren gab es viele neue Studienkenntnisse zu den Risikofaktoren, aber auch in Bezug auf Medikamente und deren Nebenwirkungen. Eins ist dabei auch klar geworden: Niemand muss seinen Blutdruck allein Medikamenten überlassen. Überhaupt, wenn man sich erst im Anfangsstadium eines leichten bis moderaten Bluthochdrucks befindet. Oft können schon kleine Korrekturen im Lebensstil und manche Natursubstanzen verblüffende Erfolge bringen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

BLUT- HOCH- DRUCK

URSACHEN UND NATÜRLICHE LÖSUNGEN

Niemand muss über den Blutdruck Rätsel raten. Man kann ihn leicht selbst messen und das macht es so einfach, blutdrucksenkende Maßnahmen selbst zu überprüfen. Gemessen wird dreimal täglich zu relativ fixen Zeiten, immer an dem Arm, wo der Blutdruck höher ist (eventuell Arzt fragen). Morgens ist er am höchsten, da wird auf jeden Fall gemessen, mittags bis 16 Uhr misst man wieder – nach dem Mittagsschlaf ist er ebenfalls oft hoch, spätnachmittags und abends wird ein drittes Mal gemessen.

ALLES IDEAL? DIE BLUTDRUCK- WERTE

Während Werte von 120 (oberer Wert) zu 80 (unterer Wert) als optimal gelten, spricht man bereits ab Werten von 140 bis 159 zu 90 bis 100 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) von leicht erhöhtem Blutdruck (Borderline-Bluthochdruck). 160 bis 179 zu 100 bis 109 mm Hg wird als moderater Bluthochdruck

angesehen, 180 zu 110 mm Hg und darüber liegt der stark erhöhte Blutdruck. Der obere Wert (systolischer Blutdruck) zeigt den Maximaldruck in den Arterien beim Herzschlag an. Der untere Wert ist der diastolische Blutdruck, der dann gemessen wird, wenn das Herz zwischen den Herzschlägen erschlafft. Beide Werte spiegeln den Druck wider, den der Herzmuskel durch das Blut auf die Gefäßwände ausübt.

Ist der untere Wert normal (unter 85 mm Hg) und nur der Obere erhöht (über 158 mm Hg), spricht man von isolierter systolischer Hypertonie, was meist auf eine Verhärtung der Aorta hinweist und ein doppelt so hohes Risiko für Herz-, Kreislauf-Sterblichkeit bedeutet wie ein oberer Wert unter 130 mm Hg Druck. Diese Problematik ist ab etwa 50 Jahren sehr verbreitet, während Jüngere häufiger eine diastolische Hypertonie bekommen, bei der der obere Wert relativ normal und der untere Wert zu hoch ist (90 mm Hg und mehr).

WERTE NOCH MEHR SENKEN?

Nun weisen Studienergebnisse (etwa die „Sprint“-Studie in den USA) darauf hin, dass zumindest für bestimmte Bluthochdruckpatienten ein systolischer Zielwert von 120 günstiger ist als die bisher angepeilten 140. Experten sind sich jedoch nicht einig darüber, ob wirklich allen Menschen mit einem Bluthochdruck von über 120 mm Hg schon Blutdrucksenker verordnet werden sollten. Wie dem auch sei, es ist wohl auf jeden Fall langfristig günstiger, den niedrigeren Wert anzustreben, fragt sich nur mit welchen Mitteln.

BLUTDRUCKSENKENDE MEDIKAMENTE

Der Blutdruck muss also beobachtet und in die Schranken gewiesen werden. Für viele ist es mit blutdrucksenkenden Medikamenten getan. Doch manchmal sieht es anders aus: Die Problematik reicht von zu wenig oder keine Wirkung bis Nebenwirkung. Etwa können Blutdrucksenker Reizhusten, geschwollene Beine und Verdauungsprobleme hervorrufen. Das Risiko für Nebenwirkungen steigt, wenn Betroffene im Laufe der Zeit

weitere Medikamente mit anderen Wirkstoffen einnehmen oder wenn sie die Dosis erhöhen müssen. Schauen wir uns einige mit Studien belegte Beispiele an.

BETA-BLOCKER STÖREN ENTGIFTUNG UND ABNEHMEN

Medikamente wie Beta-Blocker senken die Ruhefrequenz des Herzens und den Blutdruck. Sie werden häufig zur Therapie bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und koronarer Herzkrankheit eingesetzt. Bei einigen Anwendern kommt es jedoch zu



schweren Entzündungsreaktionen der Haut wie Schuppenflechte. An der Universität Bonn und der Freien Universität Berlin konnten die Ursachen dafür aufgedeckt werden: Beta-Blocker – speziell fettlösliche – stören die sogenannte Autophagie, den Abbau defekter Zellreste, die Entgiftung. Botenstoffe werden freigesetzt und lösen eine entzündliche Reaktion der Haut aus. Autophagie ist übrigens die Fähigkeit der Zellen, durch den Abbau von „Zellmüll“ schlank zu werden und auch zu gesunden. Autophagie wird etwa durch das Intervallfasten angeregt, wenn man also beispielsweise 16 Stunden fastet und nur während weiterer acht Stunden isst.

ERHÖHTES STERBE- UND ALZHEIMERRISIKO

Ein weiteres Fakt, das Blutdrucksenker als nicht ausschließlich positiv erscheinen lässt, ist die Tatsache, dass sehr alte und gebrechliche Menschen von Studien ausgeschlossen sind, obwohl sie die größte Bluthochdruck-Patientengruppe darstellen. Das sollte eine Studie an knapp 600 über 85jährigen Einwohnern der Stadt Leiden ändern – mit erschütterndem Ergebnis: „Die Gesamtsterblichkeit und der kognitive Abfall (Anm. Gedächtnisabbau) waren höher, je tiefer der Blutdruck durch Blutdruckmedikamente gesenkt wurde. Dieser Zusammenhang bestand nur bei Menschen, die Blutdrucksenker

einnehmen, und besonders bei denjenigen, die gebrechlich waren.“ (Zitat <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de>) Entgegen der geltenden Blutdruckrichtlinien sollten deshalb sehr alte und gebrechliche Menschen Blutdrucksenker überhaupt nur nach individueller Einschätzung, Risiko und Nutzenabwägung bekommen.

WAS MAN SELBST TUN KANN

Spätestens bei Nebenwirkungen, wenn der Blutdruck aufgrund der gesenkten Idealwerte eine Dosiserhöhung erfordern würde und im hohen Alter macht es für viele Ärzte Sinn, alles auszuschöpfen, um den Blutdruck mit möglichst wenig Blutdrucksenkern im guten Bereich zu halten. Dafür kann man einiges tun und man sollte früh damit beginnen. Dazu ist es wichtig, die Ursachen für Bluthochdruck zu

kennen.

BLUTHOCHDRUCK – MÖGLICHE URSACHEN UND LÖSUNGEN

Bluthochdruck ist sehr weit verbreitet und kann neben familiärer Neigung auch im Zuge von Nieren- und Stoffwechselerkrankungen, Schilddrüsenproblemen oder angeborenen Gefäßengstellungen auftreten. Außerdem spielen noch eine ganze Reihe anderer Faktoren eine Rolle bei seiner Entstehung – etliche davon kann man selbst beeinflussen.

KERNTHEMA: BEWEGUNGSMANGEL

Experten empfehlen mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag. Besonders günstig sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken, Schwimmen oder Steppen. Während der Bewegung erhöht sich zwar der Blutdruck kurzfristig, da mehr Blut durch die Gefäßbahnen gepumpt werden muss, sinkt bei regelmäßigem Sport aber, da die Blutgefäße trainiert und somit elastischer werden. Bewährt hat sich die zusätzliche Einnahme von Aminosäuremischungen. Einerseits, weil Aminosäuren für die Muskelarbeit enorm wichtig sind und Muskelabbau verhindern, und andererseits, weil bestimmte Aminosäuren wie etwa L-Arginin die Gefäße weitstel-

len. Allerdings: Arginin sollte man bei Anfälligkeit für Herpes (Fieberblasen) nie ohne Zusatz der Aminosäure Lysin einnehmen. (In der Aminosäuremischung III und in Maca mit Arginin ist das berücksichtigt).

BLUTDRUCK UND ERNÄHRUNG

Ernährung mit viel Salz und wenig Kalium erhöht das Bluthochdruckrisiko.

Außerdem spielt Ernährung mit wenig Ballaststoffen, viel Zucker und vielen gesättigten Fettsäuren sowie Mangel an essentiellen Fettsäuren, wie vor allem den „herzfreundlichen“ Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, eine zentrale Rolle.

Was kaum bekannt ist: Auf Gluten bzw. Weizen, Milcheiweiß, Zucker, Hühnereiweiß oder Soja kann man ebenfalls mit Bluthochdruck reagieren. Herausfinden kann man das mit einfachen energetischen Tests wie dem kinesiologischen Muskeltest oder Tensor-Test. Stangensellerie, Knoblauch und Zwiebel, grünes Blattgemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Brokoli, Zitrusfrüchte, Beeren, Nüsse, Samen und deren Öle sowie Kaltwasserfisch sind bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen.

ERNÄHRUNGSFEHLER ZU VIEL SALZ

Kochsalz – oder besser das darin enthaltene Natrium – ist bekannt für seine Blutdruck erhöhende Wirkung. Mehr als 5 bis 6 Gramm Salz täglich sollte man vermeiden. Die blutdrucksteigernde Wirkung kommt in erster Linie über eine Erhöhung des Blutvolumens zustande. Die Nieren werden durch das Filtern strapaziert und das sympathische Nervensystem reagiert. Soweit so gut, aber was tun, wenn man ohnehin schon Salz meidet und dennoch Bluthochdruck hat?

SALZAUSSCHIEDUNG GEHEMT?

Dazu einige Fakten vorweg. Stress beispielsweise ist ein Risikofaktor für Bluthochdruck, auf den wir noch zurückkommen werden. Eins muss aber jetzt schon erwähnt werden:

Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol in den Nebennieren und dieses Stresshormon blockiert die Salzausscheidung – der Blutdruck steigt. Erst kürzlich fand man heraus, dass auch die Zusammensetzung der Darmflora – das Mikrobiom – bei Bluthochdruck eine Rolle spielt. Denn manche Bakterienstämme schütten ebenfalls Cortisol aus, das die Salzausscheidung in den Nieren



blockiert. Selbst wenn man Salz spart, sinkt der Blutdruck nicht!

DARMFLORE UND SALZ-VERTRÄGLICHKEIT

In Bezug auf Bluthochdruck und Salz ist auch noch interessant: Hoher Salzkonsum wirkt sich besonders negativ aus nach Schwächung/Verlust von „guten“ Milchsäurebakterien – etwa nach Antibiotikabehandlungen, bei Stress, durch Hormonpräparate (Antibabypille, Kortison) oder ernährungsbedingt durch raffinierte Lebensmittel und Ballaststoffmangel (Laktobazillen benötigen Ballaststoffe in Obst, Gemüse und Vollwertprodukten als „Futter“. Besonders ballaststoffreich sind *Baobab-* oder *Akazienfaser-Pulver*). Forschungen zeigten: Wurden wieder Laktobazillen zugeführt, milderte das die negativen Effekte von Salz. Viele werden darüber froh sein, denn Salz ist ja auch ein Geschmacksfaktor und wenn es durch Laktobazillen verträglicher wird, umso besser. Übrigens hat sich der *Lactobacillus DDS1* (in *Lactobac Darmbakterien*) aufgrund seiner Stabilität, guten Ansiedelung, Bekömmlichkeit und positiven Eigenschaften zur Stärkung des Mikrobioms ganz besonders bewährt.

SALZAUSSCHIEDUNG VERBESSERN

Man kann also schon eine Menge tun, um die Salzausscheidung zumindest nicht weiter zu verschlechtern. Eine wichtige Rolle könnte dabei auch der *Polyporus Vitalpilz* spielen. Er ist ideal bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen und erhöhtem diastolischen (unteren) Blutdruckwert. Denn er hemmt die Wirkung des blutdruckerhöhenden Aldosterons, verhindert die Salz-Wiederaufnahme und führt zu erhöhter Wasser-, Natrium- und Chlorausscheidung, die eben bei nierenbedingtem Bluthochdruck und Ödemen eine zentrale Rolle spielt. Im Gegensatz zu Entwässerungsmedikamenten leitet er das wichtige Kalium nicht aus, ein Vorteil der Entwässerung mit natürlichen Mitteln, wie man auch bei der ebenfalls meist sehr erfolgreichen Anwendung von *Brennnessel* oder *Löwenzahnwurzel Kapseln* bei Ödemen sieht.

KALIUM, MAGNESIUM UND KALZIUM

Oft liegt ein Blutdruckproblem einfach nur am schlechten Verhältnis von Natrium (im Salz) und Kalium (in Obst und Gemüse). Kalium und Natrium (im Salz) sind Gegenspieler. Kaliumreiche und natriumarme Ernährung beugt Bluthochdruck vor, ja schon allein mehr Kalium kann den Bluthochdruck maßgeblich senken. Vor allem bei über 65-jährigen, die auf Blutdrucksenker nicht gut ansprechen. Magnesium zusätzlich bringt laut Studien zwar nur gelegentlich noch bessere Ergebnisse, doch die beiden Mineralstoffe beeinflussen sich stark: Ist die intrazelluläre Konzentration des Kaliums niedrig, kann Magnesiummangel die Ursache sein. Einige Studien mit Magnesium zeigen verblüffende Blutdrucksenkung, wenn Kaliummangel in der Zelle vorlag. Offenbar regulieren sich die Natrium-, Magnesium- und Kaliumkonzentrationen in der Zelle, wenn man Magnesium nimmt – wahrscheinlich, weil dadurch die Zellmembranpumpe wieder besser funktioniert. Zusätzliche Kaliumgaben sind nicht geeignet bei Nierenerkrankungen und bei Einnahme von verschrei-

ERFAHRUNGEN MIT NATUR-SUBSTANZEN BEI BLUTHOCHDRUCK

AURICULARIA VITALPILZ

Sein Bluthochdruck bestand schon seit Jahren und er war so hoch, dass Unwohlsein ihn auch ohne Messung darauf hinwies. Als er den *Auricularia Vitalpilz* ausprobierte – je zwei Kapseln, morgens und abends – kam die Überraschung: Nach bereits zwei Tagen zeigte der Blutdruckmesser normale Werte. Wie ist das möglich? Der *Auricularia Pilz* wirkt gleich mehrfach gegen Bluthochdruck. Er ist ein natürlicher ACE-Hemmer und hat damit eine blutdruckregulierende Funktion, wenn auch nicht so stark, aber doch in der Richtung ACE-hemmender Medikamente. Er besitzt von allen Pilzen die größte Menge an Adenosin. Das verleiht ihm blutverdünnende Eigenschaften, sogar vergleichbar mit dem Medikament ThromboAss. Er hat dabei den Vorteil, dass er das Kollagen der Gefäßwände nicht angreift und das Risiko von Blutungen nicht erhöht. Die Blutgefäße werden entspannt und erweitert, das Blut fließt besser, die Durchblutung wird enorm verbessert, das Thromboserisiko reduziert und Bluthochdruck gesenkt. Ein spezielles Biopolymer verbessert die Fließeigenschaft des Blutes noch zusätzlich, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt werden, sogar vermehrt Cholesterin ausgeschieden und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben werden. Die geringere Menge an Blutfetten lässt das Blut besser fließen, es muss weniger Druck aufgewendet werden, um die „schlanke“ Blutsäule durch die Gefäße zu pumpen. Einziger Nachteil des *Auricularia*: Man darf ihn nicht noch zusätzlich zu blutverdünnenden Medikamenten oder ACE-Hemmern einsetzen.



DER MAITAKE VITALPILZ

Der *Maitake Vitalpilz* wirkt auch ACE-hemmend und ähnlich gut blutdrucksenkend, bremst aufgrund seiner Polysaccharide die Verklumpung der Blutplättchen, macht das

Blut besser fließfähig, ist aber weniger stark blutverdünnend. Die Erfahrungen sind genauso bemerkenswert: Ein Mann mittleren Alters, sportlich, hat Bluthochdruck. Medikamente überzeugen ihn nicht. Ein energetischer Muskeltest zeigt, dass ihm der *Maitake* helfen könnte. So war es dann auch. Doch als er nach einem Monat Einnahme wieder darauf verzichtete, stieg der Blutdruck erneut an. Er nahm den Pilz sofort wieder und der Blutdruck kam in den Idealbereich. Der *Maitake* senkt Cholesterin und Triglyceride, fördert sogar den Abbau von für Bluthochdruck mitverantwortlichem Bauchfett. Auch der *Maitake* sollte nicht mit ACE-hemmenden Medikamenten kombiniert werden.

DER REISHI VITALPILZ

Die Klientin klagt über Nervosität und Unruhe, manchmal Herzrasen, die ihr vor allem beim Einschlafen zu schaffen machen. Überarbeitung und Hektik bestimmen seit einigen Jahren ihr Leben und in letzter Zeit ist ihr Blutdruck zu hoch. Liegt zusätzlich eine psychische Komponente – Unruhe, Schlafstörungen, Stress – vor, dann unbedingt den *Reishi Vitalpilz* zusätzlich probieren. Er füllt aus Sicht der TCM „das Herzblut auf“, das durch Stress, Zeitdruck und Überarbeitung angegriffen wird und für die Entspannung des Herzens und innere Ruhe so wichtig ist.

DIE BUNTNESSEL

Sie wollte eigentlich nur mit der *Buntnessel* abnehmen und rechnete gar nicht damit, dass auch ihr Bluthochdruck reguliert werden würde. Die Ayurveda-Pflanze optimiert die Schilddrüsentätigkeit übergewichtiger Klienten, sodass speziell Fett abgebaut werden kann. Die *Buntnessel* stellt aber außerdem verengte Gefäße weit und entlastet die Blutsäule durch Senkung von Cholesterin und Triglyceriden. Damit senkt sie Bluthochdruck. Sogar die ATP-Produktion, die Energiegewinnung in den Zellen, wird angeregt und fördert die Schlagkraft des Herzens. Außerdem wirkt die *Buntnessel* entzündungshemmend. Man muss allerdings etwas Geduld haben, die blutdrucksenkende Wirkung tritt manchmal erst nach einiger Zeit ein und die Fettreduktion nimmt laut Studien drei Monate in Anspruch.

DER GRANATAPFELEXTRAKT

Viele, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen und sich dennoch mit Naturmitteln unterstützen wollen, haben es nicht leicht. Es gibt kaum Studien, die sich mit Kombinationen befassen. Daher sind Wechselwirkungen oft nicht vorhersehbar und Ärzte dementsprechend zurückhaltend bis ablehnend, wenn

der Patient dennoch Naturmittel nehmen will. Eine Studie mit dem *Granatapfelextrakt* zeigt jedoch, dass man nicht unbedingt vor der Alternative stehen muss entweder Medikamente oder Naturmittel, sondern beides auch sehr erfolgreich kombinieren kann. Der *Granatapfelextrakt* ist eine Möglichkeit, Medikamente beizubehalten und dennoch zusätzliche Hilfe aus der Natur in Anspruch zu nehmen. Das zeigt auch das Beispiel einer über 80jährigen, die seit Jahren zusätzlich zu ihrem Blutdruck senkenden Medikament den Extrakt anwendet, was ihre Blutdruckwerte noch einmal gebessert hat. Außerdem stärkt sie auf diese Weise auch ihr Gedächtnis, das unverändert gut ist. Der *Granatapfelextrakt* fördert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck. Das hängt untrennbar mit der antioxidativen und entzündungshemmenden Kraft des *Granatapfels* zusammen. Einer der größten Risikofaktoren für Gefäßentzündungen ist ja Oxidation, durch freie Radikale ausgelöste Zerstörungsprozesse. Rauchen und Ernährung mit wenig Antioxidantien (enthalten in Obst und Gemüse) tragen dazu bei.

OPC UND COENZYM Q-10

Diese Erfahrung machen sehr viele: *OPC aus Traubenkernextrakt* wirkt gleich mehrfach positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Seine Polyphenole werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und sind dann in jedem Blutgefäß präsent, entfalten dort entzündungshemmende Wirkung, verbessern die Durchlässigkeit der Kapillargefäße und damit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Polyphenole erleichtern auch die Weitstellung der Gefäße und senken deshalb den Bluthochdruck – das ist besonders wichtig bei Rauchern, bei Stress oder bei zu dickem Blut infolge erhöhter Blutfette. *OPC* erlaubt es dem Blut, ungehindert durch den Körper zu strömen, hemmt die Blutverklumpung, senkt Gesamt- und LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation. *OPC* ist alles in allem – wie die ebenfalls starken Antioxidantien *Granatapfelextrakt*, *Curcumin* oder *Astaxanthin* – eine gute Arteriosklerose-Prophylaxe. Vor allem auch, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßwänden anlegt. *OPC* kann man als Monopräparat anwenden oder auch etwa in Kombination mit Coenzym Q10. Das ist ein vom Körper an sich selbst produzierter, wichtiger Energielieferant, der mit zunehmendem Alter und bei Einnahme von Cholesterinsenkern der Gruppe der Statine fehlen kann. Ein Mangel tritt laut Forschungen bei etwa 40 Prozent der Menschen mit Bluthochdruck auf. Die blutdrucksenkende Wirkung von Coenzym Q10 braucht seine Zeit (ein bis drei Monate), dann aber scheint es einige Stoffwechselanomalien zu korrigieren, was sich positiv auf den Blutdruck und die Energie des Herzens auswirkt.

bungspflichtigen Medikamenten einschließlich ACE-Hemmern, Diuretika (Entwässerungsmitteln) oder Digitalis. *Kolloidales Kalium* und *kolloidales Magnesium* sind besonders gut geeignet aufgrund ihrer schnellen Aufnahme und guten Wirkung. Reich an Kalium (sowie Kalzium und Vitamin C) ist aber auch das schon erwähnte *Baobab-Pulver*. Das Basenpulver *Micro Base* bietet Magnesium und zusätzlich auch noch Kalzium. Kalzium kann Bluthochdruck ebenfalls senken, vor allem bei Älteren und bei salzempfindlichen Hochdruckpatienten.

SCHWERMETALLE BELASTEN DIE NIEREN

Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber oder Arsen konzentrieren sich in den Nieren, die für die Schwermetall-Ausscheidung verantwortlich sind, und belasten sie, sodass sie die Fähigkeit, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren, stören können. Der viel geachtete Internist, Borreliose-Experte und Buchautor Richard Horowitz (USA) fand bei Bluthochdruck-Patienten vor allem erhöhte Bleiwerte im Blut. Sie lösen chronischen oxidativen Stress aus. Schwermetall-Ausleitung ist langwierig und schwierig. Bewährt haben sich zur Bleiausleitung vor allem Vitamin C (*Acerola*) in höherer Dosierung, die *Spirulina-Alge*, Vitalpilze (vor allem der *Reishi*) und die *Shilajit Huminsäure*. Cadmium und Quecksilber lassen sich beispielsweise mit der *Chlorella-Alge* ausscheiden (auf versierte Therapeuten vertrauen). Arsen wird man mit Curcumin (etwa *Curcugreen*) los.

ENTZÜNDUNGEN IM HINTERGRUND

Erst seit kurzem weiß man, dass an den negativen Wirkungen von Salz auf den Blutdruck auch noch das eigene Immunsystem

BLUTDRUCK-SENKENDE MEDIKAMENTE – WIRKWEISE UND NEBENWIRKUNGEN

Gegen Bluthochdruck werden unterschiedlichen Wirkstoffgruppen eingesetzt. Die daraus hergestellten Medikamente haben folgende Wirkweisen, können aber manchmal Nebenwirkungen haben. Alle Wirkstoffe können Schwindel, Benommenheit, Blutdruckabfall, Allergien, Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Durchfall, Verstopfung) hervorrufen (Quellen: Gesundheitsinformation.de/Bluthochdruck und NDR.de, Visite, 14.10.2019). Es ist gut, sie zu kennen, um eventuell mit dem Arzt einen Wechsel zu besprechen. Es gilt aber: Nicht auf eigene Faust absetzen und Bluthochdruck auf jeden Fall ernst nehmen!

ACE-HEMMER (ANGIOTENSIN-CONVERTING-ENZYM-HEMMER)

Beeinflussen die Herstellung von körpereigenen Hormonen, die den Blutdruck steuern. Dabei blockieren sie ein bestimmtes Enzym (ACE), das an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin beteiligt ist. Die häufigste Nebenwirkung von ACE-Hemmern ist trockener Reizhusten. Seltener kommt es zu Geschmacksstörungen, Schwellungen der Schleimhäute und Hautausschlägen sowie Wassereinlagerungen in der Haut (Lippe, Angioödem) oder erhöhtem Kaliumspiegel im Blut. In der Schwangerschaft nicht erlaubt. Hinweis: Nicht mit Vitalpilzen kombinieren, die selbst als ACE-Hemmer fungieren.

SARTANE (ANGIOTENSIN-ANTAGONISTEN)

Heben ebenfalls die Wirkung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin auf. Mit ähnlichen Nebenwirkungen wie ACE-Hemmer, doch Hustenreiz tritt seltener auf. Auch Sartane dürfen nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden.

BETABLOCKER

Senken den Blutdruck, indem sie den Herzschlag verlangsamen und gleichzeitig das Herz gegen die Wirkung von Stresshormonen abschirmen. Welcher der unterschiedlichen Gruppen von Betablockern geeignet ist, hängt von weiteren Erkrankungen ab. Betablocker nie plötzlich absetzen, sondern die Dosis über einige Tage schrittweise

verringern, um einen sprunghaften starken Anstieg des Blutdrucks zu vermeiden. Beta-blocker können die unteren Atemwege, vor allem der Bronchien, verengen und zu Kurzatmigkeit führen. Sie sind daher für Asthmatiker und Sporttreibende nicht so gut geeignet. Weitere mögliche Nebenwirkungen: Hautentzündungen, zu langsamer Puls, Herzinsuffizienz, Pleuraerguss (Flüssigkeit im Brustraum), Überleitungsstörungen am Herzen, verzögerte Symptome bei Hypoglykämie, Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Erektionsstörungen.

DIURETIKA (THIAZIDDIURETIKA)

Sie senken den Blutdruck langfristig über die Nierentätigkeit (Entwässerung). Nebenwirkungen sind gesteigerter Harndrang und eine erhöhte Urinmenge. Da die Behandlung meist mit einer niedrigen Dosis begonnen wird, hält sich dies aber in Grenzen. Bei zu großem Wasserverlust allerdings kann es zu Kaliummangel kommen mit Herzrhythmusstörungen, Kreislaufproblemen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden (Verstopfung, Übelkeit, Bauchschmerzen), Darmstillstand (sekundärer paralytischer Ileus), Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit sowie Nierenproblemen und/oder zu Natriummangel mit Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Erbrechen, Krampfanfällen und Koma, erhöhten Harnsäurespiegeln (Gicht), Verschlechterung des Zuckerstoffwechsels, Mundtrockenheit, Durst, Muskelschwäche oder Verwirrtheit. Daher ist es wichtig ausreichend zu trinken, vor allem an heißen Tagen oder nach dem Sport. Bei Gicht nicht geeignet.

KALZIUMANTAGONISTEN

Sie weiten die Gefäße, wodurch das Blut in den Gefäßen mehr Platz hat und sich besser verteilen kann, sodass der Blutdruck sinkt. Zu den Nebenwirkungen von Kalziumantagonisten können Gesichtsrötung, Hautausschläge (Rötung, Hitze), Herzklopfen, Schwellungen an den Knöcheln oder ein Spannungsgefühl in den Unterschenkeln gehören. Auch Kopfschmerzen, verlangsamte Herzfrequenz (bei einigen Wirkstoffen), Verengung der Bronchien, langsamer Herzschlag, Verschlechterung bestehender Durchblutungsstörungen in den Extremitäten, Müdigkeit, Schlafstörungen, sexuelle Funktions- oder Potenzstörungen, negative Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels können auftreten. Je nach Wirkstoff eignen sich Kalziumantagonisten nicht für Menschen mit bestimmten Herzrhythmusstörungen oder Verstopfung.

beteiligt ist. Bei hohem Salzkonsum werden entzündungsauslösende T-Helferzellen (T-17 Zellen) gebildet, die die blutdruckregulierenden Funktionen der Nieren und Blutgefäße stören. Das ist aber nicht der einzige Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Entzündungen. Gefäßerkrankungen sind überhaupt in hohem Maße Entzündungserkrankungen, wofür es viele unterschiedliche Auslöser gibt. Wer etwa wenig Vitamin K-reiches grünes Gemüse isst, ist ebenfalls anfälliger für Bluthochdruck. Denn gleich zwei Vitamin K-abhängige Plasmaproteine – Protein C und S – regulieren den Blutfluss und wirken blutverdünnend. Protein S reguliert entzündungsauslösende Botenstoffe (Zytokine), die die Blutgerinnung stimulieren. Herrscht nun Vitamin K-Mangel, wird das Blut dicker, der Blutdruck steigt, da jetzt mehr Druck benötigt wird, um die dickere Blutsäule durch die Gefäße zu bewegen. Eine Alternative zu grünem Gemüse ist *Tulsi*, das indische Basilikum, bekannt als wohlschmeckender Tee mit stressabbauender Wirkung. Eine Tasse *Tulsi* deckt bereits den gesamten Tagesbedarf an Vitamin K.

HOMOCYSTEIN UND B-VITAMINE

Homocystein entsteht bei zu langsamem Abbau von Eiweiß in der Leber und zerstört die Gefäße nahezu. Es ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor in Bezug auf Arteriosklerose, hat aber auch Auswirkung auf den Blutdruck, wie man anhand von Studien mit Vitamin B6 und B9 (Folsäure) gesehen hat (enthalten z. B. im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*). Homocystein treibt den CRP-Spiegel, wichtigster Entzündungswert im Blutbild, enorm in die Höhe. Werte ab 9, bei Herz-Risikopatienten schon ab 8 µmol/l müssen gesenkt werden. Das geht oft sehr einfach mit dem *Vitamin B-Komplex*, bestimmten Aminosäuren (z. B. in Aminosäuren III) und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in *Krillöl* oder *Algenöl*, überhaupt wenn sie noch zusätzlich Astaxanthin enthalten, eine starke „Entzündungsbremse“.

OMEGA-3-FETTSÄUREN IN KRILLÖL UND ALGENÖL

Fischöl, *Krillöl* oder die vegane Alternati-

ve *Mikroalgenöl* sind mit ihren wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA generell wertvoll bei und zur Vorbeugung von Herz-, Kreislaufproblematik. Auch weil sie Blutfetten, vor allem Triglyceriden, entgegenwirken, damit die Blutsäule entlasten und das Blut auch noch besser fließfähig machen. Ihr größter Nutzen liegt aber wohl in ihrer entzündungshemmenden Eigenschaft. Die ist umso größer, wenn auch noch Astaxanthin zusätzlich enthalten ist, das ebenfalls entzündungshemmend und sehr stark antioxidativ wirkt.

PROBLEMATISCHE MEDIKAMENTE

Entzündungen sollten, wann immer mög-



lich, zunächst mit sanften Naturmitteln wie *Weihrauch*, *Curcumin*, der Schwefelverbindung *MSM*, *Enzymen* (Papain und Bromelain) oder eben *Krillöl* bzw. *Algenöl* eingedämmt werden. Denn entzündungshemmende Medikamente sind als Dauerlösung problematisch, da sie – wie bei Kortison, Diclofenac, Paracetamol oder Ibuprofen beobachtet wurde – als unerwünschte Nebenwirkung unter anderem den Blutdruck erhöhen können.

ÜBERGEWICHT UND BAUCHFETT

Fettgewebe, vor allem Bauchfett, produziert eigenständig entzündungsauslösende Signalstoffe (Zytokine). Sie können im gesamten Körper Schaden anrichten und das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden er-

höhen. Die gute Nachricht ist: Wer sich trotz Bauchfett viel bewegt, senkt damit seine Zytokinwerte. Ein weiterer therapeutischer Ansatz könnte daher in der Blockierung von Zytokinen liegen, also in entzündungshemmenden Natursubstanzen wie *Weihrauch*, *Astaxanthin* (in *Krillöl*, *Algenöl*), *MSM* oder *Curcumin*. Und es gilt natürlich abzunehmen. Dabei helfen etwa der *Maitake Vitalpilz* oder die *Buntnessel* – der Fatburner und zugleich Blutdrucksenker Nummer eins in Indien – am besten kombiniert mit Aminosäuren (*Aminosäuren I* und *III*).

FIBRIN – BLUTVERDICKUNG NACH ENTZÜNDUNGEN

Bei jeder beliebigen Entzündung, auch jeder stillen Entzündung, wozu Gefäßerkrankungen zählen, bei jeder Verletzung, Grippe oder übergangenen Grippe entsteht im Zuge der Blutgerinnung Fibrin. Das Blut wird dicker, der Blutdruck muss erhöht werden, um die Blutsäule durch die Gefäße zu befördern, das Thromboserisiko steigt. Wie sehr, das lässt sich anhand des Fibrinogen-Werts im Blut messen. Also aufpassen bei/nach einer Entzündung, ob der Blutdruck steigt! Auflösen kann man Fibrin durch den

Papayablatttee oder mit einem *Enzympräparat* mit Papain und Bromelain.

STRESS UND PSYCHISCHE ANSPANNUNG

Abgesehen von der Blockade der Salzausscheidung durch hohe Cortisolspiegel, hat Stress noch einen weiteren Effekt auf den Blutdruck. Stress, psychische Anspannung und Angst verengen die Gefäße. Dadurch muss mehr Druck aufgebracht werden, um die Blutsäule durch die verengten Gefäße zu transportieren.

Es gibt viele „Stresshilfen“ aus der Natur. Besonders wirksam ist etwa der *Reishi Vitalpilz*, den man bei Unruhe abends als Kur eine Zeit lang einnimmt. Der *Cordyceps Vitalpilz* lindert Ängste und Depressionen, man nimmt ihn morgens bzw. mittags ein und schläft dann

abends besser. Bei vielen psychischen Problemen in Verbindung mit Bluthochdruck hilft oft *kolloidales Gold*. Gold ist in den alten Mysterienschulen der Sonne und dem Organ Herz zugeordnet, stärkt den Selbstwert und kann gerade bei Herz-, Kreislaufproblemen mit psychischem Hintergrund sehr erfolgreich sein.

HERPESVIREN – DIE HEIMLICHE GEFAHR

Zwischen 60 und 99 Prozent aller Menschen weltweit sind mit Cytomegalieviren (CMV), einer Herpes-Virenart, infiziert. Die Viren bleiben latent im Körper vorhanden. Ist die Im-

(Schlafapnoe). Sie behindern den Tiefschlaf und Schlafmangel lässt den Blutdruck ansteigen. Eine weitere Ursache für Schlafmangel kann *Tryptophan*-Mangel sein. Die Aminosäure unterstützt die Bildung des Nervenbotenstoffs Serotonin, der auch für gute Stimmung verantwortlich ist, und woraus in weiterer



Auch die *Yamswurzel* oder *Maca* wirken gegen Stress und gleichen stressbedingten Bluthochdruck aus. Beide regen das Prohormon DHEA an, das im Körper als Gegenspieler von Cortisol fungiert und den Stresspegel wieder ins rechte Lot bringt. *Maca* mit dem Zusatz der gefäßerweiternden *Aminosäure Arginin* (und der *Aminosäure Lysin*) ist bei Bluthochdruck besonders günstig, da auch Arginin die Gefäße weit stellt. Arginin sollte man bei Anfälligkeit für Herpesausbrüche besser immer mit dem Zusatz der Aminosäure Lysin einnehmen, da Arginin Herpesviren „füttert“, Lysin sie hingegen hemmt. Bei Bluthochdruck ist das besonders wichtig, denn er kann sogar durch Herpesviren hervorgerufen werden!

munabwehr geschwächt, kann die Infektion erneut ausbrechen. Bekannt war bereits, dass CMV nach Herztransplantationen problematisch sein können und dass sie Arteriosklerose fördern. Sie können auch vermehrt Entzündungsbotenstoffe auf den Plan rufen und Bluthochdruck, besonders bei cholesterinreicher Ernährung. Gegen Herpesviren helfen (unter anderem) hohe Dosen (doppelte Tagesdosis) der *Aminosäure Lysin*, die *Artemisia annua*, das *Baikal Helmkraut* oder der *Sternanis*.

SCHLAFMANGEL UND SCHLAFAPNOE

Eine häufige behandelbare Ursache für Bluthochdruck sind nächtliche Atemaussetzer

Folge das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Es gibt aber noch viele weitere Gründe für Schlaflosigkeit, etwa geopathogene Belastungen (z. B. Wasseradern), Elektrosmog oder Vitamin B-Mangel. Auch posttraumatische Belastungsstörungen können zu Schlaflosigkeit mit Bluthochdruck führen. Hier probiert man *Tryptophan* abends, den *Cordyceps Vitalpilz* morgens, den *Reishi Vitalpilz* abends und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* abends.

ALKOHOL, RAUCHEN UND KAFFEE

Beim Trinken von Alkohol kann es zu einer vermehrten Ausschüttung von blutdrucksteigernden Hormonen kommen. Auf jeden Fall

gilt: Blutdrucksenker nicht zusammen mit Alkohol einnehmen, sondern mehrere Stunden Abstand lassen.

Jeder Zug an der Zigarette lässt den Blutdruck für einige Minuten ansteigen, da sich die Gefäße verengen. In China wird Rauchern der *Auricularia Vitalpilz* empfohlen, da er die Fließfähigkeit des Blutes fördert. Auch OPC (*Traubenkernextrakt*) stellt Gefäße weiter.

Exzessives Kaffeetrinken erhöht den Blutdruck. Wer auf Koffein sensibel reagiert, wird schon bei geringen Mengen unruhig. Ein Muntermacher und Elektrolytspender, der ebenso Wohlgefühl vermittelt und den Kreislauf weniger stark beeinflusst, ist der *Maca Tee* mit viel Kalium, Kalzium und Magnesium.

ERHÖHTES RISIKO BEI DIABETES

Diabetes Typ II und Bluthochdruck treten oft gemeinsam auf und erhöhen das Gefäßrisiko beträchtlich. Auch hier kann man mit Natursubstanzen gut unterstützen. Der *Coprinus Vitalpilz* verbessert den Langzeitzucker, die *Bittermelone* wirkt blutzuckersenkend. Der *Maitake Vitalpilz* wirkt sich gleichzeitig positiv auf Diabetes und Bluthochdruck aus.

VITAMIN D-MANGEL BEHEBEN

Vitamin D reguliert den Blutdruck. Ein Vitamin D-Mangel führt zu einer Überaktivierung des Renin-Angiotensin-Systems (RAS) und damit zu Bluthochdruck und Nierenerkrankungen. Frauen mit niedrigen Vitamin D-Werten (17 ng/ml) haben beispielsweise sogar ein 67 % höheres Bluthochdruckrisiko, wie eine Harvard Studie feststellte. Vitamin D-Mangel lässt sich durch Aufenthalt in der Sonne aufheben (ohne Sonnenschutz, zur Mittagszeit, kurz) oder durch Vitamin D-Präparate, die es auch in natürlicher Form gibt wie *liposomales Vitamin D*, *Champignon Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D*. Bei Magnesium- oder Bormangel lässt sich der Vitamin D-Spiegel nur schwer anheben. Magnesium gibt es in Form von Basenpulver (etwa *Micro Base*) oder als besonders gut aufnehmbares *kolloidales Magnesium*. Bormangel lässt sich etwa mit dem *Moringablatt* ausgleichen oder mit *kolloidalem Bor*.

ACE2 – GEGENSPIELER DES „BÖSEN“ ACE

Das blutdrucksteigernde Enzym ACE kann

durch ACE-Hemmer gesenkt werden – in Form von Medikamenten oder mit Vitalpilzen. ACE hat im Körper aber auch einen natürlichen Gegenspieler: ACE2. Verminderte ACE2-Aktivität tritt auf bei zunehmendem Alter, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Erkrankungen sowie Rauchen. Man hörte davon in letzter Zeit sehr viel, denn das Coronavirus bindet sich an den ACE2-Rezeptor und dringt so in die Zelle ein. Dann blockiert es ACE2, was sich bei ohnehin schon verminderter ACE2-Aktivität noch schlimmer auswirken kann, da Blutdruck und Wasser-Elek-

sein. Er kann aber auch sekundär, als Folge einer Erkrankung und schon in jungen Jahren, auftreten.

Neben Nierenerkrankungen und Medikamenten kommt als Ursache meist eine Störung des Hormonstoffwechsels in Frage. Eine besonders häufige Ursache ist ein hormonell aktiver, meist gutartiger Tumor im Bereich der Nebenniere oder der Hirnanhangsdrüse. Zur Abklärung sind hier Hormonspezialisten (Endokrinologen) die richtigen Ansprechpartner.



trolythaushalt nicht mehr richtig kontrolliert werden. Deshalb kann es bei Covid-19 vermehrt zu schweren Verläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck kommen. Das *Baikal Helmkraut* oder auch *Curcumin* stärken die Widerstandskraft von ACE2.

FEINSTAUB – STRESS FÜR DEN KÖRPER

Die mikroskopisch kleinen Staubeilchen gelangen ungehindert über die Lunge in die Blutbahn und zu den Organen. Die WHO hat einen Grenzwert von 25 Mikrogramm pro Kubikmeter für Kleinstpartikel festgelegt. Studien mit Luftfiltern in Seniorenzentren zeigten, dass gefilterte Luft sich positiv auf Bluthochdruck auswirkt und um durchschnittlich 3,2 mm Hg sinkt. Man geht davon aus, dass Feinstaub den Hypothalamus zur Erhöhung der Stresshormonbildung in den Nebennieren anregt, wodurch der Blutdruck ansteigt.

WEITERE URSACHEN

Bluthochdruck kann auch erblich bedingt und ein Leben lang behandlungsbedürftig

WIE GEHE ICH MIT DIESEN INFORMATIONEN UM?

Dieser Streifzug durch die Welt einiger blutdruckregulierender Natursubstanzen könnte die Frage aufwerfen, was nun für die eigene Situation am geeignetsten ist. Am einfachsten ist es, sich von einem Therapeuten das Passende energetisch austesten zu lassen und das einmal auszuprobieren. Alternativ kann man sich aber auch zu den hier erwähnten Natursubstanzen noch tiefer informieren, indem man die einzelnen Infoblätter unter den Menüpunkten „Natursubstanzen“, „Vitalpilze“ und „Kolloide“ auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum Seite 2) nachliest und dann – allein oder kombiniert mit weiteren – ausprobiert. Ein Blutbefund kann ebenfalls über einige gravierende Mineralstoff- und Vitamin-Mängel Auskunft geben, die bei Bluthochdruck mitspielen und hier erwähnt sind.

Natursubstanzen können auf vielfältige Weise unterstützen, aber es ist immer ein Drahtseilakt, wenn jemand schon Medikamente nimmt, die man nicht einfach auf eigene Faust absetzen sollte. J



SIEGESZUG DURCH AFRIKA

ARTEMISIA ANNUA HILFE BEI COVID-19, DOCH VERBOT IN DER EU



Erst Malaria, dann Covid-19 – die *Artemisia annua* lässt als Heilpflanze bei Infekten aufhorchen. Sie ist Hauptbestandteil eines Getränks aus Madagaskar gegen Covid-19 und erobert gerade den afrikanischen Kontinent. Anders bei uns: Die EU hat die *Artemisia annua* als Nahrungsergänzung 2019 verboten. Zum Glück gibt es Alternativen. Das Baikalmehlkräutchen und *Andrographis paniculata* sind eine geniale Mischung bei Viren, Malaria oder Borreliose.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Während die Welt auf Impfstoffe und Medikamente gegen Corona wartet, besinnt sich Afrika auf seine Naturheiltradition. Das hat mit der Armut zu tun – westliche Medizin ist nur für eine Minderheit leistbar – aber auch mit afrikanischem Selbstbewusstsein. „Es gibt eine große Sehnsucht auf dem Kontinent nach afrikanischen Lösungen für eine Krankheit, die von Weißen importiert wurde, die nun gleich noch ihre Lösungsansätze hinterherschicken“, sagte Madagaskars Präsident Andry Rajoelina in Anspielung auf Pharma-Interessen in seinem Land, als er das Artemisia-Getränk „Covid-Organics“ (COV) im TV vorstellte.

Das Kräutergetränk eroberte den afrikanischen Kontinent wie im Fluge. Guinea-Bissau, Senegal, Kongo, Tansania, Mali, Ruanda, Nigeria, Tiberia, Ghana, Südafrika oder Ägypten versorgten sich ebenfalls damit. Bei uns griffen die Medien das Thema kaum auf und wenn, dann berichtete man

abwertend über den „Zaubertrank“ oder das „Kräutergetränk“. Der größte Kritikpunkt: Die Wirkung der *Artemisia annua* in Bezug auf Covid-19 ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Doch wer mit dem Rücken zur Wand steht, wie die Länder Afrikas, dem ist das Hemd näher als die Hose. Bisher recht erfolgreich – die vorausgesagten massenhaft Toten blieben aus. Zumindest dort, wo das Getränk wirklich breit zur Verfügung steht wie in Madagaskar.

WHO: DIE ARTEMISIA IST UNERWÜNSCHT

Gewisse pflanzliche Mittel könnten Covid-19-Symptome lindern, erklärt die WHO, aber es gebe keinen Beweis, dass sie die Krankheit verhindern oder heilen können. Die WHO warnt, es gebe bei der Forschung „keine Abkürzung“. Sie kritisiert unterlassene Tests, und dass Menschen sich durch präventive Einnahme grundlos „immun“ fühlen könnten. Und das, obwohl Regierungen der ganzen Welt nicht-medizinischen Mund-, Nasenschutz in der Corona-Zeit zwingend einführen, obwohl er von der WHO schon zu Beginn der Pandemie als für den Träger nicht sicher eingestuft wurde (da Viren eindringen können) und falsche Sicherheit suggeriert.

SEIT JAHREN GEGEN MALARIA

Jedenfalls ist die Skepsis der WHO gegenüber der Artemisia nicht neu. Sie ist in Afrika keine ganz unbekannt Pflanze, für viele arme Afrikaner mit Malaria war sie bereits lebensrettend. Die Wirkung ihres Artemisinins bei Malaria ist sogar erwiesen, es wurde daraus isoliert und synthetisch nachgebaut. Die WHO aber kritisiert, dass

vorbeugend getrunken Artemisia-Tee aufgrund zu schwacher Wirkung und geringer Dosierung zu Resistenzen führe und propagiert stattdessen das von ihr bevorzugt eingesetzte – meist unerschwingliche – synthetische Medikament Artemisinin.

EINE FRAGE DER QUALITÄT

Dass die Wirkung der Artemisia dosis- und qualitätsabhängig ist, haben auch wir schon festgestellt, etwa bei Borreliose, wo man hoch dosieren muss und etwa drei Monate Einnahme erforderlich sind – und das bei Samen, die um das Vielfache kraftvoller sind als die der Wildsorte. Diese intensive Artemisia stärkt maßgeblich das Immunsystem – die natürlichen Killerzellen im Blut schnellen in die Höhe. Im Covid-Getränk soll die Artemisia schon vorbeugend wirken, die Erkrankung selbst in zehn Tagen besiegt sein, wie man anhand von schweren Fällen beobachtet hat. Der Präsident Madagaskars verkündete deshalb, sein Land sei dabei, „den Lauf der Geschichte zu verändern“. Tatsächlich gibt es dort relativ wenige Covid-19-Fälle und kaum Tote.

ARTEMISIA-VERBOT IN DER EU

Nun nach Europa: Die *Artemisia annua* wurde in der EU Ende 2019 zum „Novel food“ (neuartiges Lebensmittel) erklärt und benötigt nun eine eigene Zulassung, die wohl niemand finanzieren wird. Dieses Schicksal erlitten schon viele Pflanzen wie beispielsweise das in China viel verwendete nervenausgleichende Jiaogulan Kraut. Als Nahrungsergänzung bedeutet das ein Verkaufsverbot, obwohl die *Artemisia annua* hier heimisch ist und gar nicht so „neu“, da sie schon von den Kelten verwendet wurde.

SCHLECHTE ERNTE, STEIGENDE PREISE

Noch eine schlechte Nachricht gibt es: Artemisia ist knapp, die nächste Ernte kommt erst im Oktober, wird schlecht ausfallen bei gigantischer Nachfrage, was sich extrem auf den Preis schlägt. Aber die Natur bietet in ihrer Vielfalt auch Alternativen, die legal und ebenso wirksam sind. Ganz besondere Beachtung verdienen das Baikalmehlkräutchen und *Andrographis*, das indische Echinacea. Lesen Sie darüber auf den nächsten Seiten. J



BAIKAL HELMKRAUT – LÄSST VIREN KEINE CHANCE

Man mag noch nie etwas vom Baikal Helmkraut gehört haben, in der Naturheilkunde Sibiriens und Chinas ist es aber immer eine der wirksamsten antiviralen Pflanzen gewesen. Während der Corona-Zeit wird es vermehrt genutzt, da es schwere Infektionsverläufe mildert. Es fördert aber auch Entspannung und Schlaf, wirkt bei Malaria und Borreliose, senkt Bluthochdruck und Histamin, bekämpft Entzündungen und Bakterien. Und das alles macht es wirklich gut. Darum gehört das Baikal Helmkraut zu den 50 wichtigsten Heilpflanzen der TCM.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Erst in der Corona-Krise haben einige Naturheilexperten das *Baikal Helmkraut* mehr ins Bewusstsein gerückt. Für Stephen Harrod Bühner, weltweiter Experte der angewandten Pflanzenmedizin und Autor des Bestsellers „Pflanzliche Virenkiller“, nimmt es sogar den ersten Platz unter den Top 7 der potentesten Virenkiller ein. Er nennt nicht weniger als 22 unterschiedliche Viren – darunter SARS-Corona, Herpes simplex, Epstein Barr oder Adenovirus – die durch das Baikal Helmkraut bekämpft werden sowie 20 virenhemmende Vorgänge, die es auslöst oder unterstützt. Es wirkt dabei

auch noch kühlend, hitzeausleitend, antientzündlich, krampf- und schleimlösend schmerzhemmend und nervenschützend. Ganz besonders hilfreich und symptomlindernd ist es bei Erkältung, Atemwegsinfektionen, Husten, Schüttelfrost und sogar bei Lungenentzündung. Selbst oft tagelang anhaltend hohes Fieber, wie es bei Covid-19 so häufig auftritt, lässt es schnell wieder abklingen. Naturheilexperten haben es dabei bereits so erfolgreich eingesetzt, dass Baikal Helmkraut-Extrakt als Patent zum Einsatz gegen Covid-19 angemeldet wurde.

GEGEN SCHWERE INFEKTIONSVERLÄUFE

Sein Inhaltsstoff Baicalin wirkt sogar schon vorbeugend gegen Viren, indem es das Eindringen in die Wirtszelle und dessen Ausbreitung erschwert. Ist es aber eingedrungen, wird in jeder Phase der Erkrankung massiv gegengesteuert, sodass es Sinn macht, das Kraut in jedem Stadium einer viralen Erkrankung einzusetzen. Lebens-

wichtig kann es allerdings sein, wenn es zu schweren Infektionsverläufen mit Lungenschäden und gefährlichem Bluthochdruck kommt, wie es bei Covid-19 der Fall sein kann. Wie kann man sich das vorstellen? *Baikal Helmkraut* erhöht die Widerstandskraft von ACE2, einem wichtigen Enzym im Körper. ACE2 ist direkter Gegenspieler von ACE, das Zusammenspiel beider hält den Blutdruck und den Wasser-Haushalt ausgegogen. Doch bei Covid-19 nutzt das Virus den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu nutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungen- druck mit Wasseransammlungen. Vor allem, wenn die ACE2-Aktivität und damit die Kontrolle über Blutdruck und Wasser-Elektrolythaushalt ohnehin schon vermindert ist, wie es bei zunehmendem Alter, Diabetes, bereits herrschendem Bluthochdruck, Herz- Erkrankungen oder Rauchen der Fall ist.

GEFÄSSE UND BLUTHOCHDRUCK

Die Stärkung von ACE2 macht das *Baikal Helmkraut* überhaupt interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2,



> BAIKAL HELMKRAUT WIRKT BEI

VIREN: Adeno, Coxsackie, Eppstein-Barr, Hepatitis A, B und C, Herpes simplex, HIV, T-Zell Leukämie, Influenza A und B, Masern, Mosaik, Parainfluenza, Polio, PRRS, RSV, SARS-Corona, VSIV

BAKTERIEN: Bacillus subtilis; Bacteroides melaninogenicus; Bordetella pertussis; Chlamydia trachomatis; Corynebacterium xerosis; Enterococcus faecalis; Escherichia coli; Helicobacter pylori; Klebsiella pneumoniae; Lactobacillus plantarus; Micrococcus sedentarius; Mycobacterium smegmatis, tuberculosis, hominis; Neisseria meningitidis; Proteus vulgaris; Pseudomonas fluorescens; Salmonella spp.; Shigella dysenteriae, flexneri; Staphylococcus aureus, epidermis, hominis; Streptococcus pneumoniae, mutans, sangius, hemolyticus; Ureaplasma urealyticum; Vibrio cholerae

PARASITEN: Angiostrongylus cantonensis, Toxoplasma gondii

PILZE: Actinomyces viscosus, Candida albicans, Microsporium audouinii, canis, Trichophyton volaceum

Quelle: Stephen Harrod Bühner, Pflanzliche Virenkiller, Herba Press 2018

wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkräuter-Flavonoide Baicalein und Wogonin hemmen außerdem noch die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Das Arteriosklerose-Risiko wird minimiert, indem die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert werden.

BEKÄMPFT BAKTERIEN

Ähnlich wirksam ist das *Baikal Helmkräuter* bei Bakterien. Nicht nur, weil es primär so stark antibakteriell wäre, sondern weil es indirekt, durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, Entzündungskaskaden hemmt. Besonders effektiv ist das Kraut bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Da dient das *Baikal Helmkräuter* auch als Alternative zur *Artemisia annua*, die zwar sehr wirksam, aber seit Ende 2019 nicht mehr als Nahrungsergänzungsmittel erlaubt ist. Malaria – ein weiteres Einsatzgebiet der *Artemisia annua* – lässt sich ebenfalls mit dem *Baikal Helmkräuter* behandeln.

BEI ENTZÜNDUNGEN

Jede Entzündung (alles, was auf -itis endet!) ist ein Fall für das *Baikal Helmkräuter*. Bewährt ist es vor allem bei Atemwegs-entzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darment-

zündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel.

FÜR DIE VERDAUUNG

Es hilft bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden.



GEHIRN UND SCHLAF

Seine Wirkungen auf das Gehirn sind vielfältig. Es wirkt nervenschützend bei Entzündungen des Zentralnervensystems wie virale oder bakterielle Gehirnhautentzündung, verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen. Das Kraut vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert einen erhöhten Glutamat Spiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird.

Das *Baikal Helmkräuter* wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt, bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen. Lange dachte man, dass das Schlafhormon Melatonin (und auch der Glückbotenstoff Serotonin) in Pflanzen nicht vorkommt. Stimmt nicht. Das *Baikal Helmkräuter* verfügt sogar über außerordentlich viel Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen.

ENTSCHÄRFT FREIE RADIKALE

Melatonin ist aber außerdem noch als Antioxidans von Bedeutung, da es verschiedene

freie Radikale wie Hydroxylradikale, Wasserstoffperoxid oder Hypochlorsäure entschärft werden kann und mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Glutathion zusammenwirkt. Es schützt Gewebe vor Oxidation – sogar viermal mehr als Vitamin C und E. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das *Baikal Helmkraut* hilfreich sein.

SENKT HISTAMIN

Histaminintoleranz und Allergien sind ständig auf dem Vormarsch. Das *Baikal Helmkraut* kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren histaminreduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht (nicht bei Allergie auf Lippenblütler nehmen).

FORSCHUNGEN AN KREBSZELLEN

Die Wirkungen des *Baikal Helmkrauts* bei Krebs erfordern noch einiges an Forschung, aber manches konnte man bereits herausfinden. Das Kraut erhöht die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel und der natürliche Zelltod von Krebszellen wird aktiviert, ohne den gesunden Zellen zu schaden. Studien am Menschen fehlen allerdings noch. Krebshemmende Wirkungen konnten erst an Zellkulturen festgestellt werden und zwar bei Brust-, Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Leukämie-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen. Melatonin könnte hier eine Bedeutung haben. Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Krebsrisiko. Sie schlafen im Durchschnitt statt 7,5 Stunden nur 5,5 Stunden und ihre Melatonin-Ausschüttung ist um ein Drittel geringer. Genauso wie die Verbindung 8-OH-dG im Harn, die immer dann von den Zellen ausgeschieden wird, nachdem nachts Reparaturvorgänge stattgefunden haben. Forscher gehen nun der Frage nach, ob Melatonin dafür verantwortlich ist, dass die Reparaturvorgänge in der Erbsubstanz repariert werden und somit Krebsentstehung verhindert wird.

SCHÜTZT DIE LEBER

Seit Jahrtausenden wird Helmkraut in der chinesischen Medizin gegen Hepatitis A, B und C

sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung.

DIVERSE WEITERE WIRKUNGEN

Forschungen zeigten, dass das *Baikal Helmkraut* sehr gut bei Haarausfall wirkt. Studien, die die molekularen Wirkungen des Extraktes ergründeten, sahen am Fadenwurm-Modell starke antioxidative Wirkung und daraus eine Verlängerung der Lebensspanne, bessere Stressresistenz und eine Abnahme der Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten.

WIRKVERSTÄRKER

Wie man das auch von Pfefferextrakt, Ingwer oder Süßholz her kennt, wirkt das *Baikal Helmkraut* synergistisch. Das bedeutet, dass alles, was man gleichzeitig einnimmt, höher konzentriert in die Blutbahn gelangt. Das kann sehr gewünscht sein, wenn man durch gute Kombinationen die Effektivität von Natursubstanzen noch erhöhen, ihre Wirkung verbreitern oder einen Nährstoff noch besser aufnehmbar machen möchte. Etwa verbessert es durch Synergie-Effekt die Wirkung von Beta-Laktam-Antibiotika (Ampicilin, Amoxicillin, Cefotaxim u.a.) und die Bildung resistenter Stämme des *Staphylococcus Aureus* wird verhindert. Auch beim Chemotherapeutikum Paclitaxel wird die Effektivität um das Zweifache erhöht. Jedoch ist die gleichzeitige Einnahme bei manchen Medikamenten weniger empfehlenswert (zumindest eine Stunde Abstand halten). Dazu zählen Blutdrucksenker, lithiumhaltige Medikamente, Beruhigungsmittel, Cholesterinsenker (Statine), Diabetesmedikamente und Alkohol. Für insulinpflichtige Diabetiker ist das *Baikal Helmkraut* nicht geeignet. In der Schwangerschaft wird es ausschließlich von TCM-Experten eingesetzt, kann aber eine Fehlgeburt verhindern.

Kontraindiziert ist das *Baikal Helmkraut* laut TCM bei innerer Kälte von Milz und Magen, die sich äußert in kalten Händen und Füßen, Kälteempfindlichkeit, Appetitlosigkeit, Blässe, Durchfall und Abneigung gegen kalte Getränke. Bei einem Infekt beispielsweise, kann das *Baikal Helmkraut* dennoch angezeigt sein. Man kann es eventuell kombinieren mit dem milzstärkenden *Pleurotus Vitalpilz*. ♪

> BAIKAL HELMKRAUT IN DER TCM

Die TCM sieht *Baikal Helmkraut* auch als universales Entgiftungskraut und empfiehlt drei Monate Einnahme im Frühling und drei Monate Einnahme im Herbst für den modernen Menschen mit seinen häufigen Hitzeerscheinungen. Ein Ungleichgewicht, dass durch unseren hektischen, zu schnellen Lebensstil, durch schnelles Essen, industriell veränderte Lebensmittel, heiße Emotionen, die zu stark geäußert oder unterdrückt werden, entsteht und sich oft in Form von akuten und chronischen Entzündungen zeigt (innere Hitze und feuchte Hitze). Die Hitze-



Störung hat viele Gesichter wie akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Blutfette, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen.

Mit seinem bitteren und zusammenziehenden Geschmack kühlt das *Baikal Helmkraut* und scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus. Auch Feuer, Hitzetoxine, Feuchtigkeit in der Milz, Feuchtigkeit und die Hitze in den drei Feuerstätten, „heißer Wind“ und Sommerhitze werden ausgeleitet, das aufsteigende Yang der Leber wird beruhigt, ungenügendes Yin wird genährt, Schleim unter dem Zwerchfell wird aufgelöst, stagnierendes Qi in der Brust kommt ins Fließen. Seine kühlende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung wird mit Aspirin verglichen. Bei drohender Fehlgeburt befreit es das unruhige Ungeborene von Hitze der Mutter. Es stärkt Plazenta und Ungeborenes, beruhigt die Gebärmutter. Außerdem hemmt das Kraut das Wachstum von Krebszellen.



ANDROGRAPHIS PANICULATA - INDISCHES ECHINACEA

Wie alles Bittere ist *Andrographis paniculata* entzündungshemmend, antioxidativ und kühlend. Ihre thailändische Bezeichnung bedeutet übersetzt „der Himmel vertreibt den Eindringling“ und diesem Namen macht sie alle Ehre. Hauptsächlich wird sie bei Grippe, grippalen Infekten oder bei Borreliose eingesetzt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie ist eine bedeutende Heilpflanze im Ayurveda, der Thai-Medizin und der TCM. Bei uns hörten viele erstmals in der Corona-Zeit von ihr, nachdem der bekannte Arzt Dr. Klinghardt sie bei Covid-19 empfohlen hat. Wie die *Artemisia annua*, die nun leider in Europa nicht mehr als Nahrungsergänzung erlaubt ist, und wie das *Baikal Helmkraut*, ist auch *Andrographis* eine bewährte antivirale und antibakterielle Natursubstanz. Bei Covid-19 blockiert sie die Hauptprotease, die Ausbreitung des Virus.

BEI GRIPPALEN INFEKTEN UND ANGINA

Sie wird für ihre immunanregende und lindernde Wirkung bei Grippe und grippalen Infekten geschätzt, bei Viruserkrankungen mit Fieber, Entzündungen, Kopf- und Halsschmerzen, Mandelentzündung, Husten, Bronchitis, Schnupfen und Sinusitis. Dabei ist sie sehr erfolgreich, wie Anwender beschreiben – Besserung tritt schon über Nacht ein. Je schneller man *Andrographis* zur Hand hat, desto eher kann man einen grippalen Infekt verhindern. In Studien waren bei Grippe bereits nach vier Tagen Einnahme alle Beschwerden verschwunden. Bei Influenzaviren kam es zu weniger Entzündungsstoffen in der Lunge mit geringerer Lungenschädi-

gung und Sterblichkeit. Chronische Bronchitis wurde schon nach 14 Tagen nachhaltig gebessert, Lungenentzündung schon nach drei Tagen. Eine weitere Studie zeigt, dass *Andrographis* bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen ist.

BEKÄMPFT VIREN UND BAKTERIEN

Aber auch andere virale Erkrankungen mit stillen und auch mit massiven Entzündungen sind ein Einsatzgebiet für die Pflanze, die als 10 oder 20 prozentiger Extrakt angeboten wird. Erprobt ist sie etwa bei Dengue Fieber, Ebola oder Pfeifferschem Drüsenfieber sowie bei allen Arten von Herpes wie Fieberblasen, Gürtelrose usw. (Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus) und bei HPV, die Warzen oder auch Gebärmutterhalskrebs verursachen können. Auch bei Zahnfleischentzündungen, die von bakteriell belasteten Plaques stammen, ist *Andrographis* angezeigt. Ihr Einsatzbereich ist ähnlich der *Artemisia annua* und dem *Baikal Helmkraut*, wobei es in einer Mischung mit *Baikal Helmkraut* noch besser in die Blutbahn aufgenommen wird und noch intensiver wirkt.

Die Tropenpflanze unterstützt bei Malaria und Borreliose und ist auch hier als Ersatz für die *Artemisia annua* zu sehen. Sie soll sogar die wirksamste Pflanze bei Borreliose überhaupt sein, da sie Spirochäten wirksam bekämpft, auch wenn trotz Antibiotika Beschwerden da sind. Sie ist außerdem ein Adaptogen, hilft mit Stress besser umzugehen und wirkt abschwellend, schweißtreibend, krampflösend und blutreinigend.

LEBER STÄRKEND, KREBSHEMMEND

Erwähnenswert ist die herz- und leberstärkende, die leberschützende und leberabschwellende Wirkung. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen die Leber. Aufgrund ihrer antiviralen Wirkung wird *Andrographis* sogar bei Hepatitis empfohlen. Bei einer zwar kleinen, aber doch bemerkenswerten klinischen Studie waren sechs von zehn Patienten mit infektiöser Hepatitis nach vier Wochen Einnahme eines *Andrographis*-Dekokts geheilt, die anderen vier zeigten deutliche Besserungen. Alkohol wird durch die Einnahme von *Andrographis* ganz schnell abgebaut. Auch auf den Verdauungstrakt wirkt die Pflanze sehr positiv. Sie stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken. In Zellversuchen wurde ihre zytotoxische, den Zelltod der Krebszelle herbeiführende Wirkung bei Brust-, Haut-, Magen-, Gebärmutterhals- oder Blutkrebs gezeigt. Das macht das indische Echinacea eventuell auch interessant für die Krebsvorbeugung. ✂

> ANDROGRAPHIS PANICULATA IN DER TCM:

Die Pflanze heißt in der TCM Chuan Xin Lian. Sie kühlt Hitze (vor allem der Lunge) und das Blut, eliminiert toxische Hitze, heißen Wind und heiße Feuchtigkeit (vor allem aus Niere, Blase, Leber, Dünndarm und Dickdarm und dadurch verursachte Durchfälle, schmerzhaftes Urinieren, Leberentzündungen, nässende Ekzeme und Abszesse). Damit ist sie wie das *Baikal Helmkraut* ein Mittel bei Fieber und Infekten durch Bakterien oder Viren, die in der TCM heißen Toxinen entsprechen. Doch anders als Antibiotika, die den Magen abkühlen, sein Feuer auskühlen, Feuchtigkeit verursachen und damit Verdauungsbeschwerden sowie Pilzinfektionen begünstigen, leitet *Andrographis* – als stärkstes natürliches Antibiotikum der TCM – toxische Hitze und Feuchtigkeit aus, ohne auszukühlen. Die TCM nutzt *Andrographis* bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

VERANSTALTUNGEN 2020



ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

13.00h - 16.00h - (24.10.)

16.00h - 19.00h - (27.11.)

17.00h - 20.00h - (16.10. | 24.10. | 20.11.)

Jeder ist willkommen. Wollten Sie immer schon auf energetischem Weg herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht? Der Umgang mit Winkelrute und Tensor ist verblüffend einfach. Mit ein paar Tipps können das die Meisten sofort. Mit Hilfe eines radiästhetischen Resonanztests kann man Störzonen und Energieplätze mit der Winkelrute erkennen bzw. Natursubstanzen mit dem Tensor austesten. Es ist sogar möglich, aufgrund der ausgetesteten Natursubstanzen auf die energetische Ursache von Symptomen zu schließen.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

09.30h - 18.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Die Natur fasziniert. Nicht nur in ihrer Schönheit, auch in ihren Wirkungen. Erfahrungen, die oft schon seit Jahrhunderten bei anderen Völkern gemacht wurden, konnten in den letzten zehn Jahren auch im Verein Netzwerk Gesundheit, natur und therapie nachvollzogen werden. Lassen Sie sich in eine Welt voller gesundheitlicher Chancen führen, wo Regeneration bis ins hohe Alter möglich ist. Es werden die Wirkungen von rund 90 Natursubstanzen aus aller Welt beschrieben, darunter der Schwerpunkt „Vitalpilze“. Zahlreiche Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Naturheilkunde. Sie ist Unternehmerin, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Redakteurin des LEBE natürlich Magazins, natursubstanzen.com



DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE

09.00h - 17.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Mineralstoffe und Spurenelemente in kolloidaler Form sind lebendige Partikel, vom Zustand her so, wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Sie werden von der Zelle direkt aufgenommen ohne erst verstoffwechselt werden zu müssen. Sie beeinflussen keine anderen Elemente, ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Da viele Menschen Probleme mit dem Darm und daher mit Resorption haben, sind Kolloide oft die einzige Möglichkeit, schnell und sicher mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Kolloide belasten den Körper nicht, sondern entlasten ihn. Sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren, Säuren, Giftstoffe und vor allem auch Schwermetalle ausleiten.

Referent: Wolfgang Bischof

Therapeut, Geschäftsführer und Leiter der Forschung und Entwicklung bei tec2future, tätig in den Bereichen Biophotonen, lebendiges Wasser, Kolloide und monoatomare Stoffe.

TERMINÜBERLICK 2020 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER natursubstanzen.com:

- **ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR:** 16.10. Megersdorf, 24.10. Wien, 20.11. Kinding (Süd-Deutschland), 27.11. Megersdorf
- **THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN:** 17.10. Megersdorf, 25.10. Wien, 21.11. Kinding (Süd-Deutschland)
- **DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:** 18.10. Megersdorf, 26.10. Wien, 22.11. Kinding (Süd-Deutschland)

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Kolloide

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

Kolloide Nachfüllpack

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

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

Ionic kolloidales Germaniumöl	50 ml	€ 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	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Chrom	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Eisen	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Germanium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Gold	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Iridium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Kupfer	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Magnesium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Mangan	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Meteorit NEU	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Osmium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Palladium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Platin	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Rhodium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Ruthenium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silber	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silizium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Vanadium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zink	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zinn	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zirkon	30 ml	€ 36,90



Monos - monoatomare Werkstoffe
Entwicklungshelfer für die Seele

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

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

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



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 40,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 25,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 28,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 38,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 33,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 27,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 29,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 29,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 18,90
Baikal Helmkraut + Andrographis NEU	90 Kps.	€ 34,90
Baobab Pulver ethikradix 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 VEGAN	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme VEGAN	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 17,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 17,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 16,90

Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 30,90
Sägepalmextrakt + Reishi	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut ethikradix 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
Veg. Omega-3 Mikroalgenöl NEU	150 ml	€ 43,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE	90 Kps.	€ 40,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

lebe natur® Vitalpilze

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

lebe natur® Kuren

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

Non Food

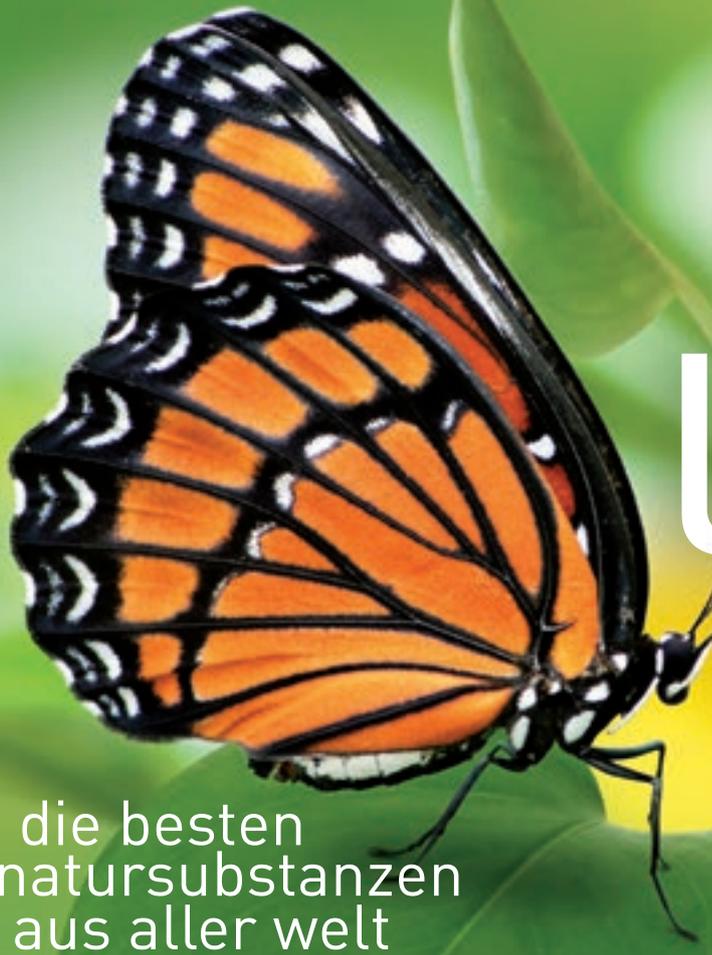
Testsatz lebe natur®	€ 49,00
achtsame händ. Herstellung	
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Öko Tensor Klassik	€ 42,00
Happy Dolphins in the Wild – CD ethikradix	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray ethikradix	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package ethikradix	€ 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 ethikradix	€ 49,40
Sterling Silber 1,9 cm	
Akaija Anhänger ethikradix	€ 53,00
Sterling Silber 2,2 cm	
Akaija Anhänger Gelbgold ethikradix	€ 249,00
8 Karat 1,9 cm	

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl ethikradix BIO	100 m	€ 22,90
Baobaböl Duo-Package ethikradix BIO	100ml +30m	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 16,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf NEU	1 l	€ 34,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf NEU	1 l	€ 32,00
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
--	------	--------



lebe natur

natursubstanzen

die besten natursubstanzen aus aller welt

lebenatur.com



Innovationen



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

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



Bezugsquelle

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

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: