4. AUSGABE 2021

LEBE natürlich

50 AUSGABE

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE



KNIE & HÜFTE
MIT SCHMERZEN BESSER UMGEHEN

MIGRÄNE
HAGELSTURM IM KOPF

HERZINFARKT
ERHÖHTE GEFAHR IM WINTER

VITAMIN D
WERTE IM KELLER? DIE URSACHEN

TRAUER
WIE MAN SIE LEICHTER MACHEN KANN

TULSI TEE
HEILENDE GÖTTIN IN PFLANZENFORM

ODEM TECHNOLOGIE
STUDIE BESTÄTIGT WIRKUNG

KOLLOIDALES GERMANIUM





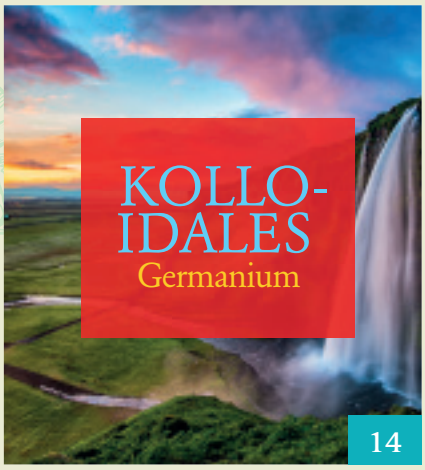


















IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com **Chefredakteurin:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 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, Bernhard Jakobitsch **Auflage:** 100.000
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

Unsere 50. Ausgabe ist da! Das LEBE natürlich Magazin befasst sich mit der Wirkung von Natursubstanzen und ganzheitlichen Themen. Es erscheint seit 2008 als Vereinsmagazin des Netzwerks Gesundheit, Natur & Therapie. Anfangs halbjährlich, dann vierteljährlich und seit heuer erstmals in einer Auflage von 100.000 Stück, die hauptsächlich von Therapeuten und Ganzheitsmedizinern weitergegeben werden.
In unserer vorliegenden Jubiläumsausgabe haben wir als Schwerpunktthema Herzinfarkt gewählt. Darüber hinaus führen wir – immer die Natursubstanzen im Blick – durch Themen wie Legasthenie, Migräne, Trauerbewältigung, Husten und Bronchitis, Knie- und Hüftschmerz. Wir beleuchten die Wirkungen von kolloidalem Germanium, Vitamin D und Tulsi, dem heiligen Basilikum. Wie schon in der vorigen Ausgabe haben wir unseren wertvollen Erfahrungsschatz der letzten 14 Jahre ausgepackt und bringen viele Fallberichte, die noch einmal die Vielfalt der Wirkungen von Natursubstanzen zeigen. Da uns Schutz vor Strahlung ein weiteres großes Anliegen ist, finden Sie auch wieder einen Bericht über die odem-Technologie – diesmal aus aktuellem Anlass: Die Wirksamkeit ist gerade durch eine Studie bestätigt worden!

Bleiben Sie natürlich gesund!
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Alle LEBE-Magazine sind im Archiv unserer Vereinswebsite einsehbar. Hier finden Sie noch mehr Infos zu Natursubstanzen und Kolloiden. Für Premiummitglieder stehen dort Schulungsvideos mit 15 Stunden Laufzeit bereit.

Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, info@natursubstanzen.com

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924

Zu 100% gedruckt in Österreich. Mit mineralölfreien Druckfarben gedruckt.



SCHULE STRESS-FREI ... TROTZ LEGASTHENIE

Jedes achte Kind ist von einer Lese-, Rechtschreib- oder Lese-Rechtsschreibschwäche betroffen. Sie haben aber nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun. Frühe Förderung und das indische Kraut Brahmi können hier helfen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Lesen, Schreiben, Rechnen lernen – der Anfang kann schwer sein, doch für manche ist er schwerer als für andere. Nicht weil sie weniger intelligent wären, sondern weil sie unter einer Schwäche leiden: Bis zu acht Prozent der Kinder und Erwachsenen sind von Legasthenie betroffen. Legastheniker vertauschen Buchstaben. Nicht immer dieselben! Die gleichen Worte werden auf immer andere Art falsch geschrieben, da es sich um eine Art Wortblindheit handelt und die richtige Schreibweise nicht abgespeichert werden kann. Betroffene können auch Probleme beim Lesen haben, wenn sie einzelne Buchstaben und Lautkombinationen entschlüsseln sollen. Aus Sicht der Evolution ist die Fähigkeit, den Buchstaben Laute zuzuordnen und daraus Silben und schließlich Wörter zu bilden, noch jung. Die Genetik soll mitspielen. Veränderungen am Chromosom 2, 6, 15 oder 18 stehen im Gespräch verantwortlich für Legasthenie zu sein.

Legasthenie-Kinder sind stressgefährdet

Diese Kinder stehen unter größerem psychischem Druck als andere – weil sie nicht auffallen wollen, sich schämen und ihnen die Erfolgserlebnisse fehlen. Kinder mit Lernschwächen sollten ihr Handicap jedoch als solches zu akzeptieren lernen und wissen, dass sie nicht weniger intelligent sind als andere Kinder. Eltern können sie dabei unterstützen, indem sie vorhandene Kompetenzbereiche stärken, anstatt auf die Defizite zu schauen. Sie sollten auch frühzeitig professionelle Hilfe suchen, selbst wenn am Grundproblem nicht immer viel geändert werden kann. Ängste und Depressionen sind typische Begleiterscheinungen von Legasthenie, die auch noch im Erwachsenenalter anhalten können und die im Grunde durch den hohen Druck und fehlende qualifizierte Unterstützung entstehen. Eine neue Legasthenie-Leitlinie soll nun erstmals klare fächerübergreifende Handlungsempfehlungen zur Diagnostik und Förderung von Kindern und Jugendlichen mit Lese- und/oder Rechtschreibstörungen geben. Hilfe, die wirklich notwendig ist.

Falsche und richtige Konzepte

Lernen Kinder, um nicht aufzufallen, Wörter und Texte auswendig, wird Legasthenie oft nicht gleich zu Beginn der Schulzeit entdeckt. Außerdem sind pädagogische Konzepte wie das „lautgetreue Schreiben" nach dem Gehör, bei dem Rechtschreibregeln vorerst keine Rolle spielen, unnötige Irritationen, weil das nachträgliche „Umlernen" in richtig geschriebene Wörter aufgrund der gestörten Wortverarbeitung im Gehirn nicht möglich ist. Kinder lernen etwa besser, wenn sie klaren, logischen Regeln folgen können und sie sich an systematischen Herleitungen orientieren können. Nur Wörter, die keiner Regel folgen,



gleich klingen, aber unterschiedlich geschrieben werden, müssen auswendig gelernt werden. Eindeutig belegbare Erfolge zeigte bisher die sogenannte „phonics instruction", das intensive Üben der Laut-Buchstaben-Zuordnung zusammen mit einem kontinuierlichen Training des Leseflusses.

Brahmi – ein Ayurveda-Kraut zur Unterstützung

Im Ayurveda hat *Brahmi* schon eine lange Tradition in Bezug auf Verbesserung von Gedächtnis, Schlaf und Stimmung. Die Pflanze enthält Bacoside – das sind Saponine, die die Gehirnleistung steigern. Man kann die Potentiale des Gehirns besser entfalten und nützen. Bei Legasthenie lässt sich bei den Betroffenen eine verminderte oder verlangsamte Aktivität in Hirnarealen nachweisen, die für die Worterkennung zuständig sind. Die Bacoside im *Brahmi* schütten Stickstoffmonoxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit Gedächtnis, mentale Klarheit, Intelligenz, visuelle Informationsverarbeitung, Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden und bei Legasthenie oder Dyskalkulie (Rechenschwäche) ein Versuch gestartet werden sollte. Die Pflanzenbezeichnung *Brahmi* wurde ganz offensichtlich nicht zufällig gewählt. Brahmi ist nach dem hinduistischen Schöpfergott Brahma benannt und Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus. Das Kraut wird bereits seit mindestens 600 n. Chr. als Lern- und Gedächtnispflanze eingesetzt – bei Jung und Alt, allen, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein wollen.

Brahmi wirkt auch antidepressiv

Die antidepressive Wirkung von *Brahmi* lässt sich auf eine Regulation in der Gehirnchemie sowie die antioxidative Wirkung des Heilkrauts zurückführen. Seine Bacoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn, unter anderem den Glücksbotenstoff Serotonin, den Antriebsbotenstoff Dopamin, den Entspannungsstoff GABA oder das Stresshormon Noradrenalin. *Brahmi* erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, verminderte Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei chronischer Anwendung zu kognitiver Abstumpfung führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung jedoch. Das räumliche Denken verbessert sich ebenfalls und Erinnerungen können schneller abgerufen werden.



TULSI

HEILENDE GÖTTIN IN PFLANZENFORM

Um diese Pflanze und ihre ganze Palette von Wirkungen auf den Menschen zu verstehen, muss man tief in das hinduistische Denken eintauchen. Warum ist Tulsi, die man „die Unvergleichliche“ nennt, für mehr als eine Milliarde Menschen Indiens ein Gewächs der Superlative, zutiefst und rituell verehrt, tagtäglich, jahrein, jahraus? Das ist kein Hype, wie man ihn bei uns im Westen kennt, wenn wieder einmal eine Pflanze in Mode kommt, die man dann bald wieder vergisst, um sich der nächsten Neuheit zu widmen. Der Wert von Tulsi ist fortwährend, wahrscheinlich ewig und niemand weiß, wann er überhaupt etabliert wurde.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Anfangs hat uns der *Tulsi Tee* einfach gut geschmeckt. Wir tranken ihn gern und sein vorauseilender Ruf als heiligste aller Heilpflanzen ließ uns neugierig werden auf die Erfahrungsberichte, die da wohl noch kommen würden. Dann häuften sich die „besonderen“ Ereignisse, von denen die Menschen, die *Tulsi Tee* oft auch nur kurzzeitig tranken, berichteten. Spätestens da wurde uns bewusst, dass wir es hier nicht mit einer gewöhnlichen Pflanze zu tun haben und es nicht reicht, über Inhaltsstoffe und Wirkungen zu informieren. Tulsi muss man einfach in einem ganz anderen Licht betrachten.

Es gibt wohl keine heiligere Pflanze im Hinduismus als Tulsi, das heilige Basilikum. Um Tulsi oder Tulasi („die Unvergleichliche“) ranken sich gleich mehrere Mythen. In ihrer tiefsten Bedeutung gilt sie als Schwelle zwischen Himmel und Erde. In einem traditionellen Gebet wird davon erzählt, dass der Schöpfergott Brahma in ihren Zweigen wohnt und alle hinduistischen Pilgerzentren sich in ihren Wurzeln vereinen. Dort fließt der heilige Fluss Ganges und alle Gottheiten finden sich in Stamm und Blättern ein, während die Veden, der heiligste hinduistische Text, in ihren oberen Zweigen ruhen.

Eine Verbeugung vor der grossen Pflanzenseele

Sie ist nichts Geringeres als die Manifestation Gottes im Pflanzenreich. Oder besser des weiblichen Aspekts der Gottheit, der großen Mutter, ein Symbol auch für Frausein und Mutterschaft. Die Tulsi Pflanze wächst in jedem hinduistischen Haus an einem besonderen Platz, der wie ein Altar ausgeschmückt ist. Allein, wer sie nur täglich gießt und pflegt, erlangt die göttliche Gnade Vishnus, selbst wenn er sie nicht anbetet. Doch das machen die Hausfrauen in Indien gerne. An sich täglich und sogar zweimal, morgens

und abends, doch besonders dienstags und freitags. Eine Lampe oder Kerze wird in der Nähe der Pflanze angezündet und sie wird Mantren singend umrundet. Opfergaben werden dargebracht – Bilder von Gottheiten, Speisen, Weihrauch, Blumen und Wasser aus dem Ganges. Die Pflanze ist so heilig, weil die Göttin Tulasi ihre Gestalt angenommen hat, um fortan den Menschen zu dienen, ihnen Schutz, Gesundheit und lebenslange Glückseligkeit zu schenken. Alleine die Berührung der Pflanze befreit schon von Sünden und aus dem Holz abgestorbener Tulissträucher oder den Samen werden Gebetsketten gefertigt, so heilig sind auch sie.

Sie vermehrt Sattva und Ojas – Geist und Lebensenergie

Tulsi ist Shiva und Krishna geweiht und wird in hinduistischen Zeremonien eingesetzt, um Herz und Geist für Liebe und Hingabe zu öffnen. Die Pflanze mit dem herbpfeffrigen und doch auch lieblichen Geschmack wirkt erwärmend und vermehrt Sattva und Ojas. Sattvische Pflanzen öffnen den Geist, befreien von negativen Emotionen und fördern Heilung bei psychischen Störungen. Sie verkörpern Reinheit und Ausgeglichenheit und verleihen dem Menschen Wahrhaftigkeit und Weisheit.

Ojas ist im Ayurveda die feinstoffliche Energie des Wassers, die unser Reservoir an Lebensenergie darstellt. Ojas zu vermehren bedeutet letztlich spirituell und geistig zu wachsen, um höchste Bewusstseinsebenen zu erreichen. Der Prozess fängt aber ganz profan an, nämlich mit einer guten Verdauung, die wirklich imstande ist, die feinste Essenz der Nahrung zu extrahieren. Dazu ist aber auch schon Ojas notwendig, denn ist zu wenig davon da, ist das Verdauungsfeuer (Agni) schwach und es kommt zu Verschlackung/Verschleimung (Ama) anstatt zu guter Gewinnung von Energie und Nährstoffen. Letztlich ist Ojas die höchste vitale Energie-Reserve, aus der Stärke, Vitalität, Frische, Ausstrahlung und ein inneres Leuchten entspringen, bis hin zur Vergeistigung des Körpers. Ojas benötigt man aber auch, um gesund zu sein – für den Aufbau gesunder Körpergewebe, für ein starkes Immunsystem, für innere Zufriedenheit oder um in die tiefe Meditation zu kommen, die wiederum Ojas hervorbringt.

Ojas entsteht außerdem durch die Essenz der Eindrücke und Gedanken, durch Hingabe und die Umwandlung von Wünschen und negativen Emotionen, von denen man sich bewusst löst sowie durch Meditation, Körper- und Atemübungen.

Tulsi Tee



- Beruhigt und entspannt, hilft mit Stress, Belastungen und den Mitmenschen besser umzugehen.
- Fördert guten Schlaf und lässt uns Kraft in der Stille finden.
- Ist eine gute Vorbereitung für alle Formen der Meditation, Körper- und Atemübungen.
- Schont die Nebennieren, also tatsächlich unser Reservoir an Lebensenergie, das durch Stress und Ängste erschöpft wird.
- Senkt den Blutzuckerspiegel, reduziert Hungerattacken und erleichtert so den Verzicht, wenn man abnehmen will.
- Unterstützt die Verdauung und hilft bei Verdauungsproblemen.
- Aktiviert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.
- Senkt Fieber, wirkt schleimlösend und fördert das Abhusten von Schleim.
- Ist günstig bei Atemwegserkrankungen und Asthma.
- Entgiftet das Blut und die Gedanken.
- Schützt die Herzfunktion, senkt Cholesterin und Bluthochdruck, beugt Arteriosklerose vor, versorgt mit Vitamin K.
- Stärkt die Sehkraft durch seinen hohen Gehalt an Lutein und Vitamin A, beugt Augenschäden vor bei Diabetes, ist günstig bei grünem und grauem Star.
- Wirkt verjüngend und straffend auf die Haut, klärt sie bei Unreinheiten, hilft äußerlich bei Pigmentflecken, Wunden und Juckreiz.
- Entwässert, stärkt die Nieren, löst Nierensteine und senkt den Harnsäurespiegel.
- Löst Plaques von den Zähnen, bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch und blutendes Zahnfleisch.
- Unterstützt bei der Krebsbegleitung.

Bemerkt man davon etwas, wenn man Tulsi Tee trinkt?

Aber ja! Wenn auch jeder auf seinem „Level". Der *Tulsi Tee* wirkt weit intensiver als das uns bekannte Basilikum, vor allem aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung ätherischer Öle, die Eugenol, Kampfer, Flavonoide, Nerol und verschiedene Terpene enthalten. Tulsi versorgt mit vielen Nährstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Vitamin C. Die Pflanze ist reich an Eisen, Natrium, Zink, B-Vitaminen (Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin B6), Vitamin A und K.

Fallberichte zum Tulsi Tee

Um zu veranschaulichen, was Menschen mit dem *Tulsi Tee* erfahren haben, hier einige Fallberichte der letzten Jahre:
Hinweis: *Tulsi Tee* kann bei täglichem Genuss die Bildung von Spermien hemmen und eventuell zu Verstopfung führen. Schwangere sollten *Tulsi Tee*, wie viele andere Kräuter auch, unbedingt meiden.

Allgemeine Erschöpfung

Frau 38, hat enormen Stress, der zu einer starken Erschöpfung führt. Dank *Vitamin B-Komplex aus Quinoa, kolloidalem Magnesium* und jeder Menge *Tulsi Tee* kann sie sich innerhalb eines Monats wieder regenerieren. Sie schläft seitdem auch gut.

Pollenallergie

Frau 56, hat seit einigen Jahren extrem starke Pollenallergie, die nur durch Cortison erträglich ist. Außerdem ist sie recht erschöpft. Seit drei Jahren wendet sie sporadisch den *Reishi Vitalpilz* und *MSM* an, was mäßig hilft. Doch erst die Regeneration der Nebenniere mit *Tulsi Tee* über mehrere Monate im Winter und Reishi sowie *MSM* ab Februar bringen durchschlagenden Erfolg in der Allergiezeit.



Ängste und Depressionen

Mann 38, mit sehr vielen Ängsten und depressiver Verstimmung schläft schlecht. Durch *Tulsi Tee* bekommt er wieder mehr Zuversicht, schläft besser, geht mehr aus dem Haus und ist entspannter.

Geblähter Bauch

Frau 60, leidet immer unter einem Blähbauch. Durch *Tulsi Tee* verbessert sich die Verdauung maßgeblich und sie ist entspannter, wodurch der Bauch flacher wird.

Hungerattacken

Frau 48, obwohl sie mittags ausgiebig isst, hat sie abends viel Hunger. Durch *Tulsi Tee* braucht sie abends nur mehr wenig Nahrung, kann manchmal sogar verzichten. Außerdem ist sie entspannter und schläft besser.

Blasenentzündung

Frau 48, plötzlich auftretende Blasenentzündung. Sie nimmt alle zwei Stunden zwei Kapseln *Grapefruitkernextrakt* und trinkt dazu zwei Liter *Tulsi Tee* am Tag. Binnen weniger Stunden lässt der Schmerz nach. Am nächsten Tag wiederholt sie die Einnahmen. Am darauffolgenden Tag hat sie keinerlei Beschwerden mehr, setzt mit normaler Dosierung fort.

Halsschmerzen

Frau 55, im Büro sind alle verkühlt. Sie bekommt nachmittags ebenfalls Halsschmerzen. Daraufhin trinkt sie am selben Tag einen Liter *Tulsi Tee* und nimmt in zweistündigem Abstand fünf Kapseln *Sternanis* und zwei Teelöffel *flüssiges Silizium* in Wasser. Am nächsten Tag führt sie die Einnahme genauso weiter und hat binnen weniger Stunden keine Halsschmerzen mehr. Die anderen Kollegen mussten in Krankenstand gehen.

Schnupfen

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

Covid-19

Frau 18, verkühlt sich, klagt über Stechen in der Stirnhöhle und verliert den Geruchs- und Geschmackssinn. Das war zu Beginn der Covid-Zeit. Sie macht den falschen Test (Antikörper), der natürlich negativ ausfällt. Sie behandelt sofort viermal täglich mit *kolloidalem Zinköl*, abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* auf Stirn und Nasenrücken bis hin zu den Schläfen, trinkt und inhaliert mit *Tulsi Tee* und *Cistus Tee*, nimmt mehrere Kapseln *Sternanis* täglich und trägt ein Stirntuch. Vier Tage später hat sie keine Schmerzen mehr und Geschmack- und Geruchssinn sind wieder zurück. Ihre Familie, die ebenfalls *Tulsi-* und *Cistus Tee* trank, sowie gerade vorbeugend *Baikal Helmkraut mit Andrographis* nahm, hat sie nicht angesteckt. Dass sie Covid hatte, erfährt sie überhaupt erst ein halbes Jahr später durch einen Antikörper-Bluttest.

Covid-19 im Umfeld

Mann erkrankt an Covid, seine Frau und seine Tochter jedoch nicht, sie tranken seit Wochen täglich *Tulsi Tee*.

Stirn- und Nebenhöhlenentzündung

Frau 45, neigt jedes Jahr im Winter zu Sinusitis und nimmt deshalb häufig Antibiotika. *Kolloidales Zinköl* auf die Stirn gerieben, lindert die Entzündung rasch. Zusätzlich inhaliert sie mit *Tulsi Tee*. Sie trinkt ihn im Folgejahr bereits zu Herbstbeginn durchgehend den Winter hindurch und hat erstmals seit Jahren keinerlei Beschwerden.

Akne

Mädchen 13, die leichte Akne bessert sich schnell durch innerliche und äußerliche Anwendung von *Tulsi Tee*.

Nervöser Magen

Mann 25, nervöser Magen seit Antritt einer neuen Arbeitsstelle. Mit *Tulsi Tee* fühlt er sich sofort bedeutend wohler.

Nervosität und erhöhter Blutzucker

Frau 52, nervlich durch viel Stress deutlich angespannt. Durch das Trinken von einem Liter *Tulsi Tee* täglich kann sie wieder entspannen und regeneriert sich besser. Außerdem hat sie deutlich weniger Hunger, kann abnehmen und der Blutzucker ist wieder normal.

Schmerzhafter Eisprung

Frau, 28, seit der Pubertät extreme Schmerzen beim Eisprung und während der Periode. Viel Bauchmuskeltraining und starke Schmerzmittel helfen ein wenig. Seit sie täglich eine (mittelgroße) Tasse *Tulsi Tee* trinkt und ein paar Kapseln entkrampfenden *Sternanis* einnimmt, ist sie völlig schmerzfrei.

Schwitzen

Frau 38, leidet seit der Jugend unter stark schwitzenden Händen. Handbäder mit *Tulsi Tee* und anschließend etwas *Baobaböl* lindern die Schweißbildung sehr.

Sehschwäche

Mann 50, arbeitet als Grafiker am Bildschirm. Seine Sehkraft verschlechtert sich innerhalb eines halben Jahres dramatisch. Er hört zu rauchen auf und trinkt große Mengen *Tulsi Tee*, weil er damit entspannt arbeiten kann. Verwundert stellt er fest, dass seine Sehschwäche Innerhalb von zwei Monaten verschwindet.

Zahnbakterien

Mädchen 7, hat schon seit längerer Zeit die „Amyzette Bakterien" auf den Zähnen, die zu schwarzen Verfärbungen führten. Keine Behandlung hilft. Nach circa einer Woche *Tulsi Tee* – die Tagesmenge differierte zwischen drei Schluck und einer Tasse am Tag – verschwinden die Verfärbungen vollständig.

Zahnfleischentzündung

Frau 45, durch Implantate sehr empfindliches, zur Entzündung neigendes Zahnfleisch. Durch Mundspülungen mit lauwarmem *Tulsi Tee* bilden sich die Entzündungen zurück.

Haut und Haare

Frau 40, entdeckt *Tulsi Tee* als Schönheitsmittel für sich. Sie wäscht damit das Gesicht zur Hautstraffung sowie zur Versorgung mit Feuchtigkeit und Antioxidantien. Als Haarspülung angewendet, kann das Haar Feuchtigkeit besser halten, glänzt und wird geschmeidig.



VITAMIN D IM KELLER?

DAS KANN DIE URSACHE SEIN!

Ein stabiles Immunsystem benötigt ausreichend Vitamin D. Hochdosen allein sind dennoch nicht jedermanns Sache. Denn wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut zu niedrig ist, bringt mehr nicht immer mehr. Oft braucht es noch etwas anderes, um den Vitamin D-Status nachhaltig zu verbessern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Gerade heute, wo uns Viren erschüttern und bereits jeder zweite Mann und jede dritte Frau einmal im Leben an Krebs erkranken, muss man sich zwangsläufig mit seinem Vitamin D-Spiegel beschäftigen. Zu viele Aufgaben im Körper werden ungenügend erfüllt, wenn – recht häufig im Winter und Frühjahr! – Vitamin D fehlt. Zwar gelten Vitamin D-Werte im Blut über 30 Nanogramm pro Milliliter in der EU offiziell als ideal und man will erst bei einem Wert unter 20 Nanogramm von einem Mangel sprechen, doch viele Experten finden diese Werte viel zu tief angesetzt. Für sie beginnt ein guter Vitamin D-Spiegel erst ab 40 ng/ml bzw. halten sie ihn gar erst bei 60 ng/ml für wirklich ausreichend.

Hochdosis oder normale Dosierung?

Die Dosierungen variieren von in der EU „offiziell empfohlenen" 1.000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D pro Tag bis hin zu 4.000 bis 5.000 IE und noch mehr. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. rät Gesunden, täglich mindestens 2.000 bis 3.000 IE Vitamin D einzunehmen.

Unserer Erfahrung nach werden Hochdosierungen kurzfristig bei diversen Beschwerdebildern benötigt, aber nicht generell. Bei Krebserkrankungen versucht man meist den Vitamin D-Spiegel schnell auf 60 ng/ml zu bringen, was eine Dosierung von 5.000 IE nahelegt. Allerdings muss man bei östrogenabhängigen Krebsarten vorsichtig sein und den Hormonstatus laufend überprüfen, denn Vitamin D regt Östrogene an. Eine weitere Indikation für die Einnahme von 5.000 IE täglich können etwa Ohrkristalle sein, die Schwindel verursachen. Mit 5.000 IE zwei Wochen lang war dieses Problem bei einer 82-Jährigen vollständig behoben, fortgesetzt wurde mit der „normalen" Dosierung von 1.000 IE täglich.

An sich müssten die 1.000 IE selbst bei Beschwerden ausreichend sein, um in akzeptabler Zeitspanne einen guten Vitamin D-Status zu erzielen. Besonders bemerkenswert war unser Erlebnis mit einer älteren Dame mit massivem Schwindel, hohem Puls, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und depressiver Verstimmung, deren Hausarzt glücklicherweise einen Vitamin D-Status im Blut erheben ließ. Der Wert lag bei dramatisch niedrigen 5 ng/ml. Bei ihr reichten jedoch sechs Wochen lang bereits 1.000 IE für den stolzen Wert von 60 ng/ml im nächsten Blutbefund, wobei sich sämtliche Beschwerden bereits nach drei Wochen verabschiedet hatten. Doch solche erfreulichen Erfolge gibt es nicht immer.

Gründe für zu niedrige Spiegel

Bei manchen will es einfach nicht gelingen, die Werte im Blut anzuheben, egal mit welchem Vitamin D-Präparat und mit welcher Einnahmemenge. Die Ursache dafür liegt vor allem darin, dass es im Körper auch um Umwandlungsprozesse ins aktive und damit überhaupt erst verwertbare Vitamin D geht. Es ist nicht so, dass man Vitamin D „einfüllt" und der Spiegel im Blut steigt unmittelbar an. Die Vitamin D-Umwandlung im Körper findet in mehreren Prozessschritten in der Leber und in der Niere statt. Mehrere Rezeptoren müssen für den jeweils nächsten Schritt aufnahmebereit sein. Doch was kann dabei schieflaufen? Diese Ursachen zu erkennen, kann noch wichtiger sein, als nur Vitamin D-Hochdosen zu verabreichen:

- Etwa wird Magnesium bei der Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren benötigt und Magnesiummangel ist ein wichtiger Hindernisgrund für gute Vitamin D-Spiegel. Er kann nun stressbedingt sein, aus Übersäuerung resultieren, wobei auch eine schlechte Ernährungsweise eine Rolle spielen kann und es kann an Bormangel liegen.
- Bei Bormangel scheidet man ständig um 40 % mehr Kalzium und Magnesium aus als bei guter Borversorgung. Zu Bormangel kommt es unter anderem, wenn man eine Aluminiumbelastung hat. Ein Molekül Aluminium besetzt gleich drei Plätze Bor und daher wird zu wenig Bor aufgenommen. Das Spurenelement Bor unterstützt außerdem auch noch die Umwandlung ins aktive Vitamin D.
- Zinkmangel kann ebenfalls einen Hindernisgrund für gute Vitamin D-Spiegel dar-

stellen, denn dabei ist die Bereitschaft des Vitamin D-Rezeptors zur Bindung reduziert. - Weitere Ursachen sind: Elektrosmog, Zöliakie, eine veränderte Darmflora und chronische Belastung durch Viren oder Bakterien, da dadurch der Vitamin D-Rezeptor blockiert werden kann.

Was kann man tun?

Magnesium und Zink fehlen sehr häufig, denn sie werden bei Stress stark verbraucht. Hier lohnt sich ein Versuch, denn beide Nährstoffe sind ohnehin elementar. Magnesium ist Co-Faktor von mehr als 300 Enzymen und Bestandteil von 600 Enzymen. Zink ist Bestandteil von 300 Enzymen und steuert die Aktivität von mehr als hundert Hormonen. Beide sind also an unzähligen Prozessen beteiligt und ein Mangel fällt für die Gesundheit gleich vielfach ins Gewicht.
Wir haben mit Abstand die besten Erfahrungen mit *kolloidalem Magnesium* und *kolloidalem Zink* gemacht. Zu bedenken: Die körpereigenen Magnesiumspeicher komplett aufzufüllen geht nicht schnell, sondern ist ein langwieriger Prozess, der auch länger als ein halbes Jahr dauern kann. Kolloide wirken über die Haut, beide sind in wässriger Form und auch als Öle erhältlich (Dosierungen 2x10 Sprühstöße oder 2x10 Tropfen täglich in die Armbeugen einreiben, Magnesium auch auf der Brust). Überdosierung gibt es nicht und das Kolloid versorgt den Körper sofort in der zellgängigen Form, ohne erst über die Verdauung aufgespalten werden zu müssen. Das ist ein großer Vorteil für Darmpatienten, etwa bei Zöliakie, die Nährstoffe schlecht resorbieren können. Auch Bor gibt es in kolloidaler Form, es sind ebenfalls 2x10 Sprühstöße täglich angeraten. Einen ausführlichen Artikel über die Wirkungen von Bor und warum so viele durch Kunstdünger einen Mangel haben, finden Sie im LEBE 2/2021 (im Magazin Archiv auf unserer Vereinswebsite einsehbar). Zur Aluminiumausleitung wird *flüssiges Silizium* eingesetzt. Auch das ist ein längerer Prozess und sollte parallel zur Bor-Anwendung erfolgen, damit sich Bor gleich in die freiwerdenden Rezeptoren setzen kann.

Vitamin D2 schlechter verwertbar?

Im Übrigen sind *liposomales Vitamin D3* oder *Krillöl mit Vitamin D3* durch ihre Kombination mit Phospholipiden ganz besonders gut aufnehmbar. Das muss aber nicht heißen, dass pflanzliches Vitamin D2 weniger gut wirkt, wie immer wieder behauptet wird. Für *Champignon Vitamin D2* wurde in einer Studie gezeigt, dass die Umwandlung in die aktive Form im Körper genauso effektiv erfolgt wie bei Vitamin D3.

Die Wirkungen von Vitamin D im Körper

> Knochen, Zähne
Erhöht die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, zur Stärkung von Knochen und Zähnen

> Immunsystem
Aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems. Es kommt z. B. zu weniger Erkältungen und besserer Krebsabwehr

> Autoimmunerkrankungen
Steigert die Immuntoleranz, positiver Einfluss auf Rheuma, Multiple Sklerose, Psoriasis

> Krebs
Trägt zu normaler Zellteilung bei, aktiviert T-Helferzellen, wirkt Krebsentstehung entgegen, v.a. Dickdarm, Nieren, Brust, Haut. Prostatakrebszellen werden weniger aggressiv

> Haut
Reduziert Sonnenempfindlichkeit (Sonnenbrand) und Sonnenallergie, die eher bei Vitamin D-Mangel auftreten

> Lunge
Verbessert die Lungenfunktion, überhaupt mit zusätzlich Vitamin C

> Psyche
Mildert Depressionen, v.a. im Winter, mehr Lebensfreude, mehr innere Ruhe

> Herz, Kreislauf
Verbessert die Herzfunktion, reduziert Bluthochdruck und erhöhten Puls infolge eines Mangels

> Rückenschmerzen
Oft bilden sich Schmerzen im Bewegungsapparat zurück

> Allergien
Die Anfälligkeit für Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinkt

> Diabetes
Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen

> Entzündungen
Der Körper setzt Heilungsprozesse besser in Gang

> Muskulatur
Für Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen, verbessert die Bewegungskoordination, mindert das Sturzrisiko, gegen Muskelschwäche (vor allem der Oberschenkel, was Aufstehen aus dem Sitzen erschwert)

> Stress
Verhilft zu besserer Stressbewältigung

> Gehirn
Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei fortschreitendem Alter, Alzheimer und neurologischen Erkrankungen

> Nerven
Stimuliert die Nerven, nimmt wahrscheinlich bei der Prävention von Erkrankungen wie multipler Sklerose, Depression, Demenz, Morbus Parkinson oder Schlaganfall eine Schlüsselfunktion ein

> Hormone
Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS (prämenstruelles Syndrom), aber Östrogenanregung

> Zellkommunikation
Verbesserte Signalübertragung zwischen den Zellen

> Schlaf
Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit

> Gleichgewichtssinn
Ohrkristalle sorgen für Schwindel, nur Vitamin D kann helfen

MIT SCHMERZEN BESSER UMGEHEN

KNIE UND HÜFTE



Schmerzen in Knie oder Hüfte treten bei Entzündungen, Arthrose, gelenknahen Knochenbrüchen, Meniskus- oder Kreuzbandrissen auf. Am häufigsten sind sie durch Unfälle oder Abnutzung des Gelenks entstanden. Nur abwarten bis zum Operationstermin und Schmerzmittel schlucken, ist hier zu wenig. Natursubstanzen können Operationen zwar nur selten ersetzen, doch sie können die Zeit bis dorthin überbrücken und damit Schmerzmittel einsparen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Steifheit, Schwellungen und Schmerzen im Gelenk, die sogar in Ruhe auftreten. Wer davon geplagt ist, hat oft schon lange Mühen hinter sich. Erst versucht man, die Schmerzen noch in den Griff zu bekommen, läuft von einem Orthopäden zum nächsten und schluckt nebenwirkungsreiche Schmerztabletten oder das zwar sehr gute, jedoch bei Dauereinsatz recht teure *CBD-Öl*.
Ein Leben mit Dauerschmerz ist aber für alle die schlechteste Option und schließlich entscheiden sich viele dann doch für ein neues Knie- oder Hüftgelenk oder auch für die Meniskusoperation. Hat man keine Zusatzversicherung, kann die Wartezeit jedoch lang sein, überhaupt in Corona-Zeiten.

Diese Wartezeit bis zum OP-Termin kann jedoch gut genützt werden. Bewährte Natursubstanzen reduzieren einerseits die Entzündung und regenerieren andererseits noch halbwegs intakte Strukturen. Damit hat so mancher nicht nur die Zeit mit weniger Schmerzen überbrückt, es haben sich damit etliche Operationen sogar erübrigt. Das ist natürlich der schönste Erfolg. Denn eins darf man nicht vergessen, Operationen sind immer mit gewissen Risiken verbunden. Bei größeren Eingriffen betrifft das nicht nur die Narkose selbst, man ist in keinem Krankenhaus davor gefeit, sich mit dem multiresistenten Krankenhauskeim zu infizieren.

Schiefstellungen und verhärtetes Gewebe

Einer der Hauptgründe sowohl für Knie- als auch für Hüftgelenksabnutzung ist ein Beckenschiefstand, den speziell geschulte ganz-

heitliche Therapeuten anhand von ungleichen Beinlängen erkennen. Er kann auch nur sehr gering ausfallen, etwa durch eine kleine Verdrehung bedingt und im Röntgen gar nicht sichtbar sein, und dennoch mit der Zeit massive Probleme bereiten. Korrekturen sind einfach möglich, allerdings oft nicht von Dauer. Insbesondere wenn die Muskulatur verhärtet ist oder Verkalkungen eine Rolle spielen. Das kann natürlich auch ohne Beckenschiefstand der Fall sein. Wird nun nur operiert, ohne dass Verhärtungen oder Verkalkungen aufgelöst werden, wird auch ein neues Gelenk nicht den vollkommenen Erfolg bringen.

Eine große Hilfe ist hier das richtige Magnesium-Präparat. Indem Magnesium den Aufbau von Elastin anregt und das Gewebe damit elastischer macht, löst es Verhärtungen und Ablagerungen im Gewebe. Funktionen werden verbessert und chronisch degenerativen Prozessen entgegengewirkt. Magnesium wirkt außerdem entzündungshemmend und optimiert auch damit die Ausgangslage für eine Operation. Besonders bewährt ist Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl* oder Besprühen mit wässrigem, *kolloidalem Magnesium*. Außerdem machten wir die Erfahrung, dass ein einziger Sprühstoß *monoatomares Magnesium*, das noch reiner als *kolloidales Magnesium* ist, die Schmerzen bei überanstrengter Muskulatur binnen zehn Minuten verschwinden lässt. Allein die damit verbundene Entspannung verkrampfter Muskulatur, die verbesserte Durchblutung und die Entsäuerung sprechen für Magnesium. Um welches Problem es sich im Bewegungsapparat auch immer handeln mag, das Magnesium verbessert die Situation praktisch auf jeden Fall, auch wenn es für sich allein das zugrunde liegende Problem nicht löst. Sehr bewährt sind außerdem Entsäuerungsmaßnahmen. *Vulkanmineral* eignet sich für ein Voll- oder Teilbad und für Umschläge sehr gut. Man kann eine Damenbinde damit tränken und als Umschlag um das schmerzende Gelenk binden.

Arthrose durch schmerzhafte Kalkablagerungen

Bei Kalkablagerungen in Gelenken muss man allerdings oft noch über die Magnesium-Empfehlung hinausgehen. Aber wodurch kommt der Kalk ins Gelenk und kann dort eine Gelenksentzündung verursachen? Dazu eine Beobachtung: Wo es borhaltige Quellen gibt, wo Bewohner selbst Angebautes ohne Kunstdünger essen, wo der Boden und das Trinkwasser einen hohen Borgehalt haben und Menschen nicht mit Aluminium belastet sind – alles Gründe für Bormangel –, gibt es deutlich weniger Arthrose-Fälle als anderswo. Bei Bormangel setzt der Körper bis zu 40 Prozent seines in Knochen und Muskeln gespeicherten Kalziums und Magnesiums frei, die mit dem Urin verloren gehen. Dadurch werden nicht nur Knochen brüchig und die Muskulatur verhärtet, es fehlt auch das nötige Magnesium für ein Transportenzym, das freies Kalzium zu den Knochen bringen sollte. Stattdessen kann nun Gelenksarthrose entstehen und zwar durch Fehleinlagerung des frei gewordenen Kalziums. Gelenke und Weichteilgewebe „verkalken", verursachen Muskelverspannungen und Gelenksteifheit. Um sie zu lösen, sollte neben Magnesium eventuell zusätzlich *kolloidales Siliziumöl* lokal oder *flüssiges Silizium* zum Einnehmen eingesetzt werden, wodurch gleich auch noch Aluminium ausgeleitet und Kalzium besser im Knochen festgehalten wird. Auch die Einnahme von *Vitamin K2* kann helfen. Der Bormangel selbst wird durch Gabe von *kolloidalem Bor* aufgehoben. Dadurch wird außerdem ein weiterer Mineralstoffverlust gestoppt.

In unserem Therapeuten-Netzwerk hat die Beschäftigung mit Natursubstanzen natürlich eine Geschichte. Wir haben um das Jahr 2000 mit der Erprobung einer Handvoll Natursubstanzen begonnen, 2008 den Verein gegründet, und jedes Jahr sind weitere Natursubstanzen dazu gekommen. Anfangs erlebten wir mit dem *flüssigen Silizium* Erstaunliches, vielleicht auch, weil wir noch nichts anderes zur Verfügung hatten für schmerzende Gelenke. Knieарthrosen und Kalkablagerungen in verschiedenen Gelenken ließen sich damit gut lindern, manchmal bis zur völligen Beschwerdefreiheit – sogar bei über 80jährigen. Da Silizium im Alter ohnehin oft fehlt, was zum „Schrumpeln" des Körpers mit Defiziten im Bindegewebe (schlaff), Haut (faltig), Haaren (schütter, ausgehend), Nägel (brüchig, schwach), aber auch Knochen (weniger elastisch), Darm (träge, verstopft, entzündet) beiträgt, wird Silizium von Älteren immer gerne verwendet. Silizium regt außerdem das Immunsystem gegen alle Arten von Erregern an, trägt zur Remineralisierung des Knochens bei und verbessert die Zellatmung, wodurch man mehr Energie zur Verfügung hat. *Flüssiges Silizium* nimmt man verdünnt mit Wasser ein. Parallel dazu oder alternativ kann man auch lokal mit *kolloidalem Siliziumöl* gegen Kalkablagerungen wirken.

> STÖRENDE NARBEN

Es gibt auch „seltsame" Zusammenhänge, die meist von Kinesiologen und anderen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten aufgedeckt werden. Eine Gebärmutterentfernung kann sich etwa auf die Hüfte negativ auswirken, eine Blinddarmnarbe auf das Knie. Narben können überhaupt Meridiane, die Energiebahnen des Menschen, stören und damit sogar weit entfernte Körperregionen, auch Organe negativ beeinflussen. Unser vielfach bewährter Tipp zur Narbenentstörung ist zweimal täglich Einreiben mit *kolloidalem Germaniumöl*, das die Narbe selbst entstört, und einige Minuten danach mit *kolloidalem Goldöl*, das den damit oft verbundenen Schock bearbeitet.

Gelenksentzündung – Hilfe durch Entzündungshemmer aus der Natur

Wenn zusätzlich eine Entzündung vorliegt, ist immer *Krillöl* – alleine oder zusammen mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* – die erste Wahl. Damit bekamen wir bereits unzählige Entzündungen in den Griff, wodurch häufig auch der rasante Knorpelabbau gestoppt werden konnte. Aber beide haben noch weitreichendere Bedeutungen.

Krillöl (oder die vegane Form *Mikroalgenöl*) enthalten Omega-3-Fettsäuren, die sich in jeder Zellmembran anlagern und diese flexibler machen. Dadurch wird der Zell-



stoffwechsel verbessert und Entzündungen werden gehemmt, da Omega-3-Fettsäuren auch Gegenspieler von entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und der Arachidonsäure aus der Nahrung sind.

MSM wiederum hat neben seiner entzündungshemmenden Funktion noch eine weitere: Schwefel ist ein wichtiger Baustoff des Körpers, speziell der Gelenke. Die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes und Knorpels hängt auch vom Vorhandensein von Schwefel ab, der sowohl Bestandteil der Gelenksflüssigkeit als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel ist. *MSM* fördert deren Regeneration. In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem Gesunden. Bei Gelenksverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport oder nach Operationen auftreten können, ist *MSM* ebenfalls hilfreich. Umso mehr, da das verletzte Areal durch *MSM* besser von Wundsekreten entsorgt und mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird sowie schneller abschwillt. *MSM* wirkt so entzündungshemmend, dass es mitunter sogar Kortison ersetzen und Schmerzen lindern kann. Allerdings ist damit allein sicher noch keine Alternative zu einem neuen Gelenk gefunden, wenn es einmal stark abgenützt ist.

Erstaunliche Wirkungen speziell bei Hüftschmerzen gab es in der Vergangenheit durch die Kombination der weiteren Entzündungshemmer *Weihrauch* und *Ingwer*.

Beide wirken ebenfalls abschwellend und können den Schmerz reduzieren, die Gliedersteifigkeit lässt nach. Der Vorteil gegenüber konventionellen entzündungshemmenden Medikamenten liegt darin, dass *Weihrauch* und *Ingwer* (wie auch *Krillöl* und *MSM*) selbst bei Langzeiteinnahme nebenwirkungsfrei sind, im Gegensatz zu Kortison die Hormonbildung der Nebenniere und die Knochenfestigkeit nicht beeinflussen. Je weniger Kortison man also benötigt, desto besser. Im Gegensatz zu den frei verkäuflichen Schmerz- und Entzündungsmitteln NSAIDs werden keine Irritationen oder Geschwüre im Magen verursacht und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren beobachtet. Da nicht jeder Mensch gleich ist, ist energetisches Austesten der hier genannten Natursubstanzen auf jeden Fall sinnvoll, allein schon um sich auf das Wesentliche zu reduzieren, ohne das individuell Wirksamste zu übersehen. Auch für *Weihrauch* und *Ingwer* gilt: Die Beschwerden werden gelindert, aber bei fortgeschrittener Abnützung wird eine Operation damit nicht ersetzt werden können.

Cissus „bringt“ am meisten

Cissus könnte allerdings das Potential für noch mehr Regeneration haben. Unter den wirksamsten Natursubstanzen bei Schmerzen im Bewegungsapparat steht Cissus quadrangularis an der ersten Stelle. Die Kletterpflanze ist in erster Linie als Knochenheiler bekannt, da sie die knochenaufbauenden Zellen stimuliert. Knochenbrüche benötigen zur Heilung ein Drittel weniger Zeit und die Knochendichte nimmt ebenfalls wieder zu. Doch nicht nur die Knochen aufbauenden Zellen, alle Strukturzellen der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpel, Gelenke und des Bindegewebes werden durch *Cissus* zur Heilung angeregt. Sowohl frische als auch lange bestehende Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen und heilen in kürzester Zeit. Bei einem Knochenbruch kann das beispielsweise bereits geschehen, selbst während noch ein Gips getragen wird. Dann ist die Überraschung groß, wenn eine danach geplante Operation entfallen kann. So manches neues Knie- oder Hüftgelenk erübrigte sich ebenfalls durch *Cissus*. Selbst bei einem Meniskusschaden kann es helfen, oft zusammen mit einer physiotherapeutischen Behandlung. *Cissus* ist jedenfalls bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat einen Versuch wert, weil es auf alle Strukturen ungemein regenerierend wirkt.

HUSTEN & BRONCHITIS



WAS NEHME ICH WANN?

Meist sind Viren Auslöser für einen Infekt, der mit Schnupfen und Kratzen im Hals beginnt. Dann „wandert" das Geschehen tiefer und Husten kommt hinzu. Daraus kann eine Bronchitis entstehen. Selbst eine Lungenentzündung kann die Folge sein, wenn der Infekt Lungenbläschen oder Lungengewebe erfasst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ein weißlicher Schleim zeigt einen viralen Infekt an. Eine Bronchitis oder Lungenentzündung kann aber außerdem bakterielle Ursachen haben – der Schleim ist dann gelblich-grün. Bakterien können den bereits von den Viren geschwächten Körper ins Visier nehmen und eine „Sekundärinfektion" verursachen. In diesem Fall werden wohl Antibiotika verordnet. Besser man beugt vor und wendet die gleichzeitig antiviralen und antibakteriellen Tees *Tulsi* und *Cistus* an, um Schleim zu lösen, Atemwege zu befreien, Abhusten zu fördern und ein Andocken der Bakterien an die Lungenzellen zu erschweren.

Weitere Wilfe aus der Natur

Ist die Lungenentzündung viral bedingt, sind die medikamentösen Möglichkeiten der Schulmedizin sehr begrenzt. Daher sind Natursubstanzen ein so wichtiger Beitrag. Besonders gefährlich kann eine verschleppte Lungenentzündung sein, die untypisch verläuft, etwa weil Schüttelfrost und hohes Fieber fehlen. Die wichtigste Maßnahme neben den Natursubstanzen ist viel trinken und die Luft befeuchten, etwa durch das Aufhängen feuchter Tücher auf die Heizkörper. Inhalieren ist ebenfalls günstig – am besten mit Zusatz einiger Tropfen *kolloidalem Silber* und *kolloidalem Zink*. Flüssigkeit löst das Sekret von den Bronchien, sodass es abgehustet werden kann. Auch Schonung und viel Schlaf sind wichtig.

- Der *Sternanis* ist schleimlösend und antiviral. Er hat sogar schon bei Lungenentzündung geholfen, allerdings höher dosiert und in kurzen Einnahmeintervallen (mehrmals täglich zwei bis fünf Kapseln).
- Bei Bronchitis weitet die *Buntnessel* die Atemwege und man kann leichter abhusten.
- *Baikal Helmkraut mit Andrographis* hat sich nahezu als Wundermittel bei Erkältungssymptomen und Fieber erwiesen, bei Viren und Bakterien. Die Erfahrungen bei Covid-19 waren überwältigend positiv.
- Wer sehr geschwächt ist und unter Kälte leidet, ist mit dem *Astragalus* gut beraten. Er unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft deshalb etwa den Husten schneller hinter sich zu bringen.

…und hier die besten Vitalpilze bei Infekten

Bei den Vitalpilzen hat man das „Problem", das gleich mehrere helfen können, wobei man beim Energetischen Austesten aber doch immer wieder ein, zwei am besten geeignete Pilze ermitteln kann. Im Prinzip kann man aber bei der Wahl des Pilzes bei Husten und Bronchitis nicht viel falsch machen. Alle stärken das Immunsystem, wirken antiviral und antibakteriell sowie entzündungshemmend.

- Der *Shiitake Vitalpilz* ist ein typischer „Erkältungspilz" und hilft vor allem in der akuten Erkältungs-Phase.
- Bei länger andauernder, wiederkehrender oder chronischer Bronchitis befindet sich der Körper mit seinem Immunsystem in einer ständigen Kampfsituation und es wird pausenlos Schleim produziert. Am besten haben sich der *Coriolus*, der *Cordyceps*, der Reishi und auch der *Chaga Vitalpilz* bewährt.
- Der *Coriolus Vitalpilz* ist bei Verschleimung der oberen Atemwege genial, egal ob es sich um Schnupfen oder Husten handelt.
- Der *Cordyceps* stärkt den Lungenmeridian und das Lungen-Qi.
- Der *Reishi* wirkt stark entzündungshemmend und stärkt das Lungengewebe.
- Der *Chaga* gilt als „Lungenheiler", wirkt entzündungshemmend und reduziert Schleimbildung, indem er Schleim trocknet.
- *Cordyceps*, *Reishi* und *Chaga* haben schon beim Lungenemphysem geholfen, das aus einer chronischen Bronchitis entstehen kann. Das Lungenemphysem ist eine fortschreitende Lungenerkrankung, bei der die Lungenbläschen am äußersten Ende der Bronchien erweitert und zerstört werden. Es äußert sich durch Atemnot, zunächst nur bei starker Anstrengung, später schon bei leichter Belastung.
- Den *Auricularia Vitalpilz* muss man mitberücksichtigen, wenn die Schleimhäute durch anhaltende Entzündung und Fieber trocken werden und man sich nur sehr langsam von trockenem Hüsteln erholt. Bei Covid-19 hat gerade dieser Pilz vielen geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Er wird sonst gern als Blutverdünner, zur Thrombosevorbeugung (auch wichtig bei Covid!) und als Cholesterin- und Blutdrucksenker eingesetzt, hat aber als weiteren großen Wirkbereich die Regeneration trockener Schleimhäute.
- Der *Cordyceps* und der *Auricularia* sind bei Covid „Pflichtprogramm" - schon während und auch noch nach der Erkrankung – da sie das Lungen-Qi und die Schleimhäute zugleich regenerieren.



KOLLOIDALES Germanium

Germanium ist in der Lourdes-Quelle und in der Quelle von Fatima enthalten. Es kommt in den besten Heilpflanzen und Heilpilzen der Welt vor. Aloe Vera, Reishi und Shiitake Vitalpilz, Knoblauch, Goji Beere, Ginseng oder Beinwell verdanken einen Teil ihrer Heilwirkungen ihrem hohen Gehalt an Germanium. Vor allem seine Fähigkeit, den Sauerstoff im Gewebe zu erhöhen, den Körper damit zu beleben, zu entgiften und das Immunsystem anzuregen, kann sich enorm positiv, manchmal sogar spektakulär auswirken. Seit Germanium als Nahrungsergänzung verboten wurde, ist es zwar zum Außenseiter unter den Spurenelementen geworden, kann in kolloidaler oder in homöopathischer Form aber dennoch weiterhin angewendet werden. Die damit gemachten Erfahrungen bergen jedenfalls einen wahren Schatz an Überraschungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Germanium ist ein Metall und Spurenelement, benannt nach dem Land, in dem es zuerst entdeckt wurde. In den frühen 1990er Jahren zogen die USA und Japan dann nach und forschten ebenfalls intensiv an seinen therapeutischen Wirkungen, vor allem auf das Immunsystem. Seitdem „geistert" das Gerücht, Germanium könnte bei Krebs hilfreich sein. Nun ja, ein gefährliches Thema. Denn man könnte dazu neigen, es als Wundermittel anderen Therapien vorzuziehen. Keine gute Idee, einfach weil Germanium zwar nahezu spektakulär wirken kann, aber nicht immer hilft. Ein begleitender Einsatz ist aber aus mehreren Gründen sinnvoll.

Organisches, anorganisches oder kolloidales Germanium

Germanium ist nicht gleich Germanium. Während anorganisches Germanium in hohen Dosen bei längerer Anwendung Nebenwirkungen hat, sich anreichern und dadurch sogar giftig wirken kann, ist organisches Germanium wasserlöslich, leicht ausscheidbar und ein bemerkenswertes Heilmittel – zumindest in Japan und den USA. Nachdem ernsthafte Nebenwirkungen bei anorganischem Germanium auftraten, wurden bei uns alle Germaniumverbindungen als Nahrungsergänzungsmittel verboten. Das ist schade, denn vom organischen Germanium gehen viele sehr gute Wirkungen aus. Giftigkeit entsteht immer aus Verbindungen – es gibt günstige und ungünstige. *Kolloidales Germanium* ist aber keine Verbindung, also ohne Zweitstoff. Es ist das reine Element in Wasser oder in Öl. *Kolloidales Germanium* muss man auch nicht einnehmen, sondern man kann es äußerlich anwenden. Man reibt es in die Armbeugen bzw. an gewünschte Körperstellen, wo es aufgrund seiner Kleinheit sofort eindringt. Allfällige Überschüsse belasten nicht. Aus diesen Gründen handelt es sich beim *kolloidalen Germanium* dem Gesetz nach nicht um ein Nahrungsergänzungsmittel, sondern einfach um einen reinen Grundstoff. Germanium wird in der Natur von Pflanzen aus dem Boden aufgenommen und gelangt so in andere Lebewesen, wo es als Spurenelement in kleinsten Mengen vorkommt. Die täglichen Aufnahmemengen sind sehr gering. Außer aus bestimmten Heilmitteln und Heilquellen, die einen höheren Gehalt aufweisen können. Mit dem *kolloidalen Germanium* in wässriger und in öliger Form haben wir in unserem Verein viele großartige Erfahrungen machen dürfen, meist bei Austherapierten und bei an Krebs erkrankten Tieren.

Bringt Sauerstoff in jedes Gewebe

Germanium ist für uns kein Wundermittel, sondern die Erfolge damit gehen schlicht und einfach hauptsächlich auf seine Sauerstoff spendende Wirkung zurück, die viele Folgeeffekte hat und einiges entscheidend verändern kann. Je gesünder der Mensch ist, desto weniger wichtig wird Germanium für ihn sein.



Die Aloe Vera ist reich an Germanium

Doch bei einer Krankheit kippt man schnell in einen Sauerstoffmangel. Schon bei der normalen Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten fallen saure Wasserstoffionen an, die sich mit dem Sauerstoff aus der Atmung zu Wasser verbinden. Das Problem dabei: Dieser Sauerstoff fehlt dem Körper. Insbesondere, wenn er bereits an einer Unterversorgung mit Sauerstoff leidet (Hypoxie), wie das bei COPD, Asthma, vielen weiteren Lungenerkrankungen, aber auch bei Borreliose oder ALS der Fall ist. Die Folgen einer Sauerstoffunterversorgung sind immer dieselben: Es kommt zu Gewebeschäden, zur Energiegewinnung durch Gärung statt Sauerstoff und dadurch zu einer schlechten Energiebilanz. Man ist müde und übersäuert. Das schadet dem Herzen, dem Kreislauf und dem Immunsystem. Eine Tendenz ins saure Milieu begünstigt außerdem Krebs und das Wachstum von krankmachenden Bakterien und Pilzen. Sie fühlen sich ausschließlich im sauren Milieu wohl, deshalb ist ausreichender (basischer) Sauerstoff für uns Grundlage der Gesundheit.

Mehr Energie und bessere Regeneration

Der japanische Wissenschaftler Dr. Asai hat organisches Germanium lange Zeit untersucht und ist überzeugt davon, dass Germanium für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr sorgt. Für ihn ist Sauerstoffdefizit Ursache aller Krankheiten. Germanium vermag nun Sauerstoff an sich zu binden und damit die Wasserstoffionen, die den eingeatmeten Sauerstoff verbrauchen, unschädlich zu machen. Es entsteht Wasser, das einfach ausgeschieden wird. Dadurch steht mehr Sauerstoff aus der Atmung zur Verfügung, kann vermehrt durch die Zellen genutzt werden und bis in jedes Gewebe vordringen. Mit phänomenalen Folgen: Die Zellalterung wird gehemmt. Es kommt zu einer tiefgreifenden Regeneration und Belebung des Körpers durch bessere Energiegewinnung – nun nicht mehr über Gärung, sondern über die viel effektivere Sauerstoffverbrennung. Dadurch hat man entschieden mehr Energie, leidet weniger an Übersäuerung durch ein stabileres Säure-Basen-Gleichgewicht. Es kommt zu verbessertem Blutfluss und guter Durchblutung mit warmen Händen und Füßen. Glücklicherweise aktiviert Germanium auch gleich körpereigene antioxidative Schutzsysteme – die Peroxydase und die Katalase – und neutralisiert Sauerstoffradikale. Das ist grundlegend wichtig, wenn mehr Sauerstoff im Spiel ist.

Entgiftet auch Schwermetalle

Germanium bindet aber nicht nur Wasserstoffionen und sorgt damit für mehr Sauerstoff im Körper, seine negativen Sauerstoffionen binden außerdem Schwermetalle wie Cadmium und Quecksilber und leiten sie aus. Das sorgt für effektive Reinigung des Blutes von Schadstoffen. Auch deshalb sind germaniumhaltige Lebensmittel wie Knoblauch oder Vitalpilze so gesund. *Kolloidales Germanium* kann das sogar noch besser als anorganisches, hat es doch zusätzlich einen Überschuss an freien Elektronen, die den Entgiftungsprozess noch

Erstaunliche Fallberichte zu Germanium

> Lippenkrebs

Frau 78, austherapierter Lippenkrebs, steht vor der Amputation der Unterlippe. Chemotherapie vertrug sie nicht aufgrund einer Hepatitis-Erkrankung. Nach zehn Tagen *kolloidalem Germanium* und *Papayablatttee* ist der Lippenkrebs vollständig verschwunden und nie wieder aufgetreten. Dasselbe Ergebnis erzielte auch ein über 70jähriger Mann mit Lippenkrebs.

> Bronchitis

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

> Ekzem

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

> Sarkom

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

> Warzen

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

Frau 30, bekommt mehrere Warzen am Dekolleté. Sie nimmt 3x1 Kps. *Coriolus Vitalpilz* und behandelt die Warzen mit kolloidalem *Germaniumöl,* Nach zwei Wochen bröseln die Warzen einfach ab.

> Schulterschmerzen

Frau, 70, hatte sehr lange Zeit Schulterschmerzen, auch die Oberarme und die Muskulatur waren betroffen. Sie war bei zwei Osteopathen, die ihr leider nicht helfen konnten.
Sie hat oft (rote) Trauma-Salbe angewendet, Schüßlersalze und Globuli ausprobiert, nichts hat geholfen. Dann war sie mit einer Freundin bei einer Energetikerin und bekam *kolloidales Germanium* ausgetestet. Sie nahm erstmals im September 2019 jeden Tag 1 Stamperl *kolloidales Germanium* und die Schmerzen verschwanden vollständig. Sie sagte, sie könne wieder ohne Probleme golfen und sogar ins Fitnesscenter gehen.

> Gehirnerschütterung

Mann 28, Eishockeyspieler mit erhöhter Gefahr für Gehirnerschütterungen. Durch *kolloidales Germanium* wird er weniger empfindlich dafür.

> Hautgeschwür

Frau 59, es entwickelt sich innerhalb von zwei Jahren eine erhabene, gerötete Stelle mit einem Durchmesser von 0,8 cm am Dekolleté. Nach ein paar Tagen zweimal täglichem Auftragen von *kolloidalem Germaniumöl* löst sich eine Hautkruste und es ist keine Erhebung mehr wahrzunehmen. Nach zwei Wochen sieht man nicht einmal mehr eine Rötung.

> Hautkrebs

Mann 90, Hautkrebs auf der Kopfhaut, großflächig, nässend, schmerzend. Er bekommt von seiner Therapeutin hochdosiertes Vitamin D und behandelt die Kopfhaut täglich mit *kolloidalem Germaniumöl* und *Ozonöl*. Innerhalb von zwei Wochen kommt es zu einer massiven Verbesserung seiner zuvor offenen, nässenden Wunden und er hat keine Schmerzen mehr. Fünf Tage später sind nur noch Krusten am Kopf zu sehen, die laufend abfallen.

> Muskeldystrophie

Säugling, weint viel und röchelt, erhält in der 3. Lebenswoche im Krankenhaus die Diagnose Muskeldystrophie. Eine Therapeutin empfiehlt, Bauch und Beine mit *kolloidalem Germaniumöl, Zinköl* und *Ozonöl* sowie *kolloidalem Mangan* einzureiben. Der Säugling entspannt sich, der Kinderarzt stellt fest, dass er warme Hände und Füße bekommt und nach zweiwöchiger Anwendung röchelt der Säugling nicht mehr.

> Lymphdrüsenkrebs

Mann mittleren Alters, es wurden sechs Chemotherapien verordnet, wovon er nur drei machen wollte und stattdessen mit dem *Reishi Vitalpilz, Papayablatttee* und *kolloidalem Germanium* fortsetzte. Er ist nun bereits seit drei Jahren gesund.

verstärken.

Regt das Immunsystem an

Indem Germanium die Zufuhr von Sauerstoff ins Gewebe erhöht, ist es eine enorme Hilfe für das Immunsystem. In klinischen Studien wurde gezeigt, dass Germanium Immunzellen anregt. Es stimuliert T-Helferzellen, Lymphokine und Interferone, die dann Makrophagen zur Abwehr abnormaler Zellen – wie Tumorzellen oder von Viren befallene Zellen – aktivieren. Auch bei HIV oder beim multiresistenten Staphylococcus aureus-Bakterium, besser bekannt als „multiresistenter Krankenhauskeim", kann Germanium aus diesem Grund hilfreich sein. Warzen und Pilze bekämpft es ebenfalls zuverlässig. Es erhöht die Anzahl und Aktivität von natürlichen Killerzellen und hilft mit, die weißen Blutkörperchen bei einer Krankheit, Chemotherapie oder nach einer Operation in normalen Bereichen zu halten. Diese Erkenntnisse sind eher noch jung und weitere Untersuchungen sind erforderlich, um mehr über dieses Potential zu erfahren. Genutzt kann es aber schon heute werden.

Unterstützend bei Krebs?

Die Antwort muss wohl sein: Nicht alleine, aber es leistet seinen Beitrag und bringt dabei sogar schnelle Erfolge. Ende 2020 erschien eine Doppelblind-Studie aus Südkorea, die die Wirksamkeit von organischem Germanium in Bezug auf das Immunsystem bestätigte. Dabei bekamen 65 Personen 1,2 g organisches Germanium täglich acht Wochen lang. Genauso viele bekamen ein Placebo. Die Wirkungen auf das Immunsystem ließen sich nochmals bestätigen und es zeigte sich außerdem, dass organisches Germanium die zelltoxische Wirkung der T-Zellen verstärkt. T-Zellen sind als „Geheimdienst" des Immunsystems im Körper unterwegs, stets auf der Suche nach krankhaften veränderten Zellen, egal, ob sie durch Erreger wie etwa Viren belastet sind oder eine Entartung (Zellmutation) aufweisen. Die T-Zellen rufen dann weitere Immunzellen auf den Plan, um diese krankhaften Zellen unschädlich zu machen.

Enorme Durchdringungskraft

In Bezug auf Krebszellen spielt auch der Sauerstoff eine große Rolle. Krebszellen lieben keinen Sauerstoff, sondern fühlen sich nur im sauerstoffarmen Milieu wohl. Metasta-

sen haben eine hohe Dichte und sind schwer durchdringbar. Germanium hat jedoch eine so starke Durchdingungskraft, dass es sogar Sauerstoff in Metastasen bringen kann. Im Idealfall verändert er die Polarität in der Krebszelle, woraufhin diese zusammenbricht. Das sind dann die Momente, wo man sich fragt, warum man dem Germanium nicht mehr Aufmerksamkeit schenkt.

Fördert schnelle Heilprozesse

Außerdem kann Germanium durch seine Halbleitereigenschaft Elektronen aufnehmen und abgeben. *Kolloidales Germanium* verfügt durch den besonderen Herstellungsprozess über noch mehr Elektronen. Sie können den Fluss der Körperenergie beeinflussen und Blockaden beseitigen. *Kolloidales Germanium* leitet elektrisch gespeicherte Stressinformationen, die zu Fehlsteuerungen führen können, aus dem Körper ab und korrigiert den Informationsfluss. Es kann also die Energie wieder in Balance bringen und somit Heilung in Gang setzen. Und das recht schnell. Diese Eigenschaft wird auch in der Technik genutzt. Hier fungiert Germanium als Elektronenbeschleuniger bei hochfrequenten Vorgängen in den Transistoren von Mobiltelefonen und wird deshalb dort zusammen mit Silizium eingesetzt. Denn es erhöht die Beweglichkeit der Elektronen für schnellere Schaltvorgänge – warum nicht auch für Heilprozesse, die ja irgendwie auch Schaltvorgänge sind?

Stellt die Ordnung wieder her

Erwin Schrödinger, österreichischer Nobelpreisträger für Physik und einer der Väter der Quantenphysik, postulierte, dass der lebende Organismus den „Zerfall in das thermodynamische Gleichgewicht" (=Tod) durch das „fortwährende Aufsaugen von Ordnung aus seiner Umwelt" verhindert. Geht man davon aus, dass Krebszellen durch ihren Unsterblichkeitsanspruch quasi aus der Ordnung gefallen sind, ist es naheliegend, dass Krebspatienten einen geordneten Zustand in allen Lebensbereichen anstreben sollten. Germanium ist jenes Element, das die Ordnung wiederherstellt. Schon die Anordnung seiner Atome in Form eines Sechssterns scheinen die Atome in den kranken Zellen an Ursprung, Struktur und Ordnung zu erinnern. Auch von Schwingungserhöhung durch Germanium ist bei jenen die Rede, die sich energetisch damit befassen. Hohe Ordnungskraft, die heilige Geometrie des Sechssterns, das Plus an Sauerstoff und besserer Energiefluss sind wohl in Kombination dafür verantwortlich.

Verbessert Herz und Kreislauf

Zurück aber zu profaneren Wirkungen. *Kolloidales Germanium* macht das Blut viskoser, da sein Überschuss an Elektronen das chemische Reaktionsvermögen des Blutes verbessert. Dadurch fördert es die Durchblutung, senkt Bluthochdruck und hilft ihm, den pH-Wert zu halten. Ein Zuviel an Protonen bei wenig Elektronen bedeutet hingegen vermehrte Oxidation, schlechten Blutfluss, schlechte Durchblutung und erhöhten Blutdruck. Diese Wirkungen sind auch bei den Vitalpilzen, der *Aloe vera* und bei Knoblauch zu beobachten. Stattdessen bekommen Betroffene normalerweise aber nur Blutverdünner und Blutdrucksenker, die nichts an der grundlegenden Situation verbessern.



Enthält ebenfalls Germanium: Der Ginseng

Reduziert Schmerzen und glättet Narben

Durch seine Kraft sämtliche Gewebe mit Sauerstoff zu durchdringen, „erobert" Germanium verlorene Körperregionen wieder zurück und stellt den normalen Energiefluss wieder her, wodurch sich Schmerzen legen können. Außerdem verstärkt es die Wirkung der körpereigenen Endorphine und unterdrückt damit die Schmerzempfindung. Germanium schenkt Ordnung bei störenden, auch bereits lange bestehenden und wuchernden Narben und glättet sie.

Unterstützt bei Allergien und Juckreiz

Bei einer Nahrungsmittelallergie erfolgt nach der Einnahme von an sich harmlosen Speisen eine überschießende Reaktion des Immunsystems. In einer kleinen Studie wurden Allergiker mit IgE-bedingten Allergien, diese durch Gabe von spezifischem Interferon-Gamma wieder los. Die Hauptaufgabe des Interferon-Gamma ist die Aktivierung von Makrophagen und damit die Stimulation und Unterstützung der zellulären Abwehr. Im Zuge dieser Arbeit wurde festgestellt, dass Germanium bei der Unterstützung des Interferon-Gamma sehr effektiv ist. Germanium lindert Juckreiz bei Hauterkrankungen, Pollenbelastung, Verbrennungen oder Hauttumor.

Stärkt die Sehkraft

Germanium stärkt durch die vermehrte Sauerstoffanwesenheit die Sehkraft, aber da Kammerwasser träge ist, sind zusätzlich Augentraining und Geduld nötig. Es unterstützt bei verschiedenen Augenerkrankungen, wie z.B. Glaukom, grauem Star, Netzhautablösungen oder -entzündungen.

Hilft bei Gehirnerschütterung

Germanium hat eine Affinität zu allen Vorgängen im Gehirn, ist im Gehirnwasser (Liquor) enthalten und unterstützt beispielsweise die Rekonvaleszenz nach Gehirnerschütterungen. Sportler wie etwa Eishockey- oder Footballspieler, die erheblichen Erschütterungen ausgesetzt sind, erleiden weniger schlimme und weniger häufig Gehirnerschütterungen. Durch *kolloidales Germanium* wird der Liquor gestärkt und Langzeitschäden werden verhindert. Auch akute Gehirnerschütterungen heilen schneller.

Weitere Einsatzmöglichkeiten und Bedarf

Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Asthma, Schlaganfall und Depressionen sind

weitere Einsatzmöglichkeiten für *kolloidales Germanium*. Offizielle Tagesmengen sind für Germanium nicht bekannt, wobei 2x10 Sprühstöße wässriges *kolloidales Germanium* oder einige Tropfen *kolloidales Germaniumöl* in die Armbeugen gerieben, eine gute Standarddosierung darstellen. Einen Mangel stellt man mit einer Haaranalyse oder einer energetischen Testmethode fest.

Kolloidales Germanium in der Tiermedizin

Nicht nur der Mensch, auch das Tier profitiert von *kolloidalem Germanium*. Dort ist die Wirkung vielleicht noch eindringlicher, weil etwa Tiere mit Krebs außer einer Operation meist keine weitere Behandlung bekommen. Man hat aber leider nicht immer Erfolg. Das muss man wissen und sollte sich nicht prinzipiell allein auf Germanium verlassen.



Die Goji Beere enthält Germanium

> DARMTUMOR BEIM HUND

Hündin 12, 9 cm großer inoperabler Darmtumor. Eine kinesiologische Testung ermittelt *Coriolus* und *Hericium Vitalpilz*, *Papayablatttee*, *kolloidales Germanium*, später auch noch *Chaga Vitalpilz*. Der Tumor ist zwar noch da, er dürfte sich aber abgekapselt haben, denn der Hund hat keine Schmerzen mehr, ist vital, geht täglich 1,5 Stunden spazieren, frisst, alles ganz normal. Er kann auch wieder auf dem Rücken liegen, was zuvor unmöglich war.

> WASSER IN DER LUNGE

Pudel, 15 Jahre, Wasser in der Lunge, Verdacht auf Krebs, sehr schlechter Zustand. Der Hund bekommt *kolloidales Germanium*, *Papayablatt Tee* und *Reishi Vitalpilz*, erholt sich wieder, zeigt keine Beeinträchtigung mehr nach nur kurzer Zeit.

> LEBERKREBS

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

> MASTZELLENTUMOR

Hund 8 Monate alt, bekam bereits zum zweiten Mal Mastzellentumore/Mastozytose. Durch Einreiben mit *Germaniumöl* 2x tgl. 3 Monate lang bilden sie sich wieder zurück.

> TUMOR UND METASTASEN

Katze mit einem Tumor und Metastasen hat laut Tierarzt keine Woche mehr zu leben. Die Besitzerin gibt ihr Transformer intense Biophotonenpulver, 1 Messerspitze auf jedes Futter und 10 Sprüher *kolloidales Germanium* über den Tag verteilt auf das Futter. Nach drei Wochen lebt die Katze immer noch. Eine Nachuntersuchung ergibt, dass kein Tumor und keine Metastasen mehr festgestellt werden können.

> NERVENSCHADEN IM BEIN

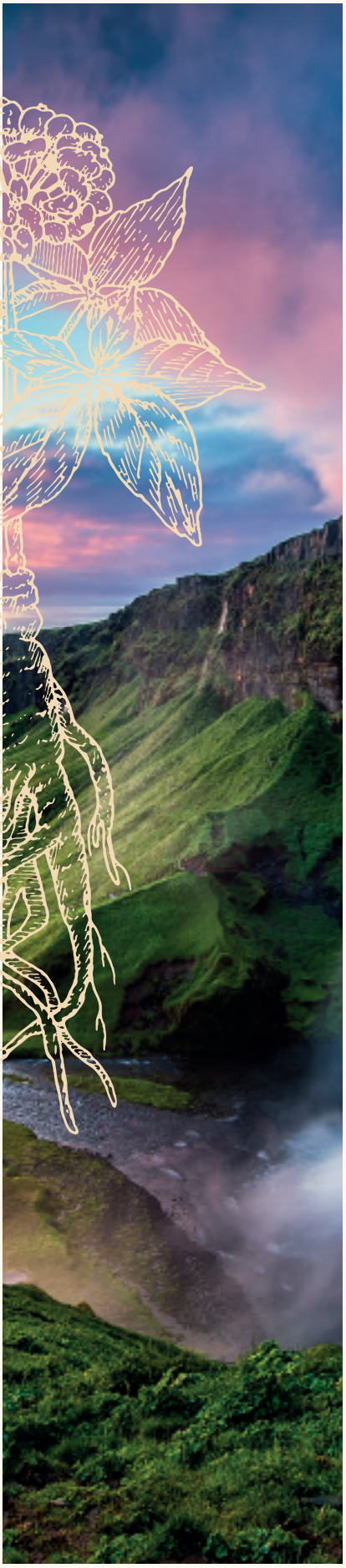
Meerschweinchen mit gefühllosem Bein aufgrund eines Nervenschadens: Der Tierarzt rät zur Amputation. Nach drei Wochen Behandlung mit *Germaniumöl* und einer Woche Gabe einer halben Kapsel *Hericium Vitalpilz* kann das Tier wieder auftreten, bis auf eine Zehe haben alle Zehen wieder Gefühl.

> GESCHWÜRE IM HALS

Hund mit Geschwüren im Hals bekommt drei bis vier Tropfen *kolloidales Germaniumöl* und etwas Transformer Biophotonenpulver täglich in ein Blatt Schinken gerollt, die Geschwüre bilden sich zurück. Anfangs bekam er noch etwas *Reishi Vitalpilz* zusätzlich.

> SCHLEIMBEUTELENTZÜNDUNG

Hund, 11 Jahre, Schleimbeutelentzündung am Sprunggelenk mit wässriger Füllung. Eine 2-monatige medikamentöse Behandlung mit Entzündungshemmern brachte keine Besserung. Erst *MSM*, *Reishi Vitalpilz*, *kolloidales Germanium* (äußerlich und innerlich) und *kolloidales Silizium* bringen nach knapp 3 Wochen den gewünschten und anhaltenden Erfolg.



F&A FRAGEN& ANTWORTEN

Juckreiz auf der Haut

Ich habe öfters starken Juckreiz und dann Wunden vom Kratzen. Kann man da etwas tun?

F&A Zunächst ist die Ursache zu finden. Allergisch bedingt? Nervlich bedingt? Versuchen Sie den *Reishi Vitalpilz* und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, das beeinflusst beides positiv. Machen Sie zusätzlich Waschungen oder Umschläge mit *Cistus Tee*. Man kann kalten Tee in eine Sprühflasche geben und aufsprühen. Er heilt die Haut und wirkt gegen Juckreiz. Das kann man auch mit dem *Tulsi Tee* ausprobieren. Ebenfalls helfen kann *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* zum Einnehmen, wie Anwender berichteten.

Epstein-Barr-Virus

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

F&A Besonders bewährt hat sich hier – wie bei vielen hartnäckigen Erregern – das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Noch effektiver ist die zusätzliche Anwendung von *kolloidalem Silber*, eventuell auch von *kolloidalem Lithium*, das die Vermehrung des Erregers blockiert.

Helicobacter pylori

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

F&A Man kann stattdessen Naturmittel einsetzen wie *Ingwer* Kapseln, *Hericium* oder *Chaga Vitalpilz* und – ebenfalls sehr bewährt – *Lactobac Darmbakterien* aus dem Acidophilusstamm DDS1, der gegen Helicobacter pylori getestet wurde. Ebenfalls hilfreich: *kolloidales Bismut*.

Polypen

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

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

Herzstolpern

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

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

Herzstolpern kann nach der TCM aber auch mit Blutmangel zu tun haben. Da ist dann *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* empfehlenswert. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnenscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen. Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag. *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* hilft bei beiden Formen.



MIGRÄNE

DER HAGEL-STURM IM KOPF

Migräne ist mehr als ein bisschen Kopfschmerz. Bernhard Jakobitsch, Naturheilpraktiker, TCM- und Zhineng Qi Gong Therapeut, war selbst von Migräne in seiner schlimmsten Form betroffen – und hat sie schon lange hinter sich. Erfahren sie im Interview, wie er das geschafft hat und was er seinen Klienten bei Migräne rät.

LEBE natürlich Warum interessierst du dich ausgerechnet für Migräne?

Bernhard Jakobitsch: „Ich hatte im Alter von 10 Jahren erstmals Migräne und das gleich mit allen Symptomen, die man dabei nur haben kann. Auf einer Skala von null bis zehn lag bei mir die Heftigkeit der Migräne bei zwölf. Die Zustände waren einem Schlaganfall vergleichbar. Ich konnte nicht mehr sprechen, nicht mehr selbständig zur Toilette und das zwischen ein bis drei Tage lang. Zehn bis vierzehn Tage später kam dann schon die nächste Attacke. Damals habe ich aber meinen Spürsinn immens gesteigert, was mir bei meiner Arbeit als Therapeut heute zu Gute kommt."

LEBE natürlich Was liegt deiner Meinung nach hinter Migräneattacken?

B. J: „Über 80 Prozent der Erkrankung wird von der Ernährung bestimmt. Egal, was sonst noch eine Rolle spielen mag, es ist nur das Zünglein an der Waage und nicht die Hauptursache. Ein paar Beispiele. Ich habe mich relativ ungesund ernährt, viel Fleisch und Süßigkeiten gegessen, jedoch dabei bemerkt, dass kurz darauf stets eine ganz heftige Migräneattacke folgte. Ich habe für alle Migränepatienten eine Richtlinie dazu verfasst, was man bei Migräne meiden sollte. Denn es gilt immer eines: Man sollte leicht verdauliches zu sich nehmen. Ich habe schwer verdauliches wie Schweinefleisch, Geselchtes, Salami gegessen. Bei der Ernährung ist es wichtig, um vom Fleisch wegzukommen, zu mehr Gewürzen, wie etwa dem Majoran, zu greifen. Ohne Majoran würde keine Wurst schmecken. Mit Gewürzmischungen ist es mir gelungen, Vegetarier mit hin und wieder Fisch, also Pescetarier zu werden. Am Schlimmsten waren bei mir aber Gummibärchen und ähnliches. Ich reagierte einerseits auf die Gelatine und andererseits auf die Zitronensäure und die künstlichen Farbstoffe. Man hat immer das Gefühl gehabt, dass der ganze Darm verklebt wird."

LEBE natürlich Warum spielt die Ernährung so eine große Rolle?

B.J.: „Weil alle Migränepatienten eines gemeinsam haben: Sie haben eine Schwäche im Magen, Dünndarm oder Dickdarm. Die Verdauung ist eingeschränkt, es gibt Intoleranzen, die man nicht gleich wahrnimmt. Wenn man sie endlich aufdeckt, kann man einiges an Intensität und Häufigkeit der Migräne abfangen. Migränepatienten haben auch gemeinsam, zu wenig zu kauen. Intensives Einspeicheln und Kauen ist wichtig, weil heilender Speichel ausgleicht. Im alten Taoismus gibt es im Westen unbekannte Schlucktechniken, wie man sich mit eigenem Speichel wieder tonisieren kann."

LEBE natürlich Kann man darüber hinaus noch unterstützen?

B.J.: „Langfristig sollte der Darm saniert werden. Mit einer Reduktionsdiät – alles, was belastet, sollte man mindestens 8 bis sogar 12 Wochen eliminieren, weil der Körper Zeit zur Regeneration braucht. Die meisten Migränepatienten haben eine Neigung zu Verstopfung oder breiigem Stuhl, darum sollte währenddessen etwa der Stuhlgang verbessert werden. Da sind Ballaststoffe wie die besonders verträgliche *Akazienfaser* günstig. Später kann man mit Vitalpilzen unterstützen."

LEBE natürlich Wie sieht die Migräne-Thematik aus Sicht der TCM aus?

B.J.: „Im Prinzip geht es – sehr vereinfacht dargestellt – um Fülle- und Leerezustände, unterschiedlich stark ausgeprägt, mit unterschiedlichen Symptomen. Bei einem Füllezustand fühlt man sich total voll, im Sinne von „überessen", mit unangenehmem Bauchgefühl, Druck im Bauch und Erbrechen, nach dem man sich besser fühlt. Bei mir war das zehn bis fünfzehnmal täglich der Fall. Bei mir

sind die Füllezustände durch die Ernährung und Intoleranzen wie Histaminintoleranz, entstanden. Noch ein weiterer Punkt für Füllezustände sind die Emotionen. Ist man wirklich mit sich im Reinen? Hat man Stressfaktoren, die in die Blockade hineinführen?"

LEBE natürlich Kann man sich hier noch zusätzlich mit allgemeinen Empfehlungen helfen?

B.J.: „Bei mir waren sie wenig hilfreich. Bei leichten Formen von Migräne kann Pfefferminztee vielleicht wertvoll sein, bei stärkeren, wie ich sie hatte, jedoch nicht. Pfefferminz hat bei mir alles nur noch schlimmer gemacht, bei Kaffee war es dasselbe. Denn ich hatte aufgrund der Häufigkeit der Migräneattacken neben der Füllezustände auch schon einen Leerezustand entwickelt, weil alles so Kräfte zehrend war. Dabei fühlt man sich abgemagert, kraftlos. Man kann das aber auch getrennt haben – eine Fülle allein oder eine Leere allein. Die Leere ist immer so charakterisiert, dass, sobald nach einer heftigen Stressphase der Druck nachlässt – etwa, weil das Wochenende oder der Urlaub kommt – mit der Entspannung auch die Migräne als Ausdruck des Leerezustands folgt."

LEBE natürlich Woran erkennt man Fülle und Leere noch?

B.J.: „Es kommen noch zwei Komponenten hinzu: Hitze und Kälte. Bei Fülle hat man meistens Fülle-Kälte oder Fülle-Hitze noch dabei. Bei der Fülle-Hitze ist einem total heiß, man kann auch rote Augen haben oder der Kopf glüht. Wenn man Fülle-Hitze hat, hält man Hitze während der Migräne nicht aus, bzw. kann sofort ein neuerlicher Anfall ausgelöst werden, etwa wenn im Auto die Luft schlecht und zu warm ist. Ein kühlender Umschlag im Nacken (nicht kalt, nur kühl) kann günstig sein. Das ist einem angenehm, wenn es richtig ist."

LEBE natürlich Wie unterscheidet man Migräne von Kopfschmerzen?

B.J.: „Migräne ist ein fortgeschrittener Zustand. Kopfschmerzen können häufig von Verspannungen, auch emotionalen Anspannungen herrühren. Bei der klassischen Migräne steigt das Leber-Qi auf, worauf das Magen-Qi rebelliert, einem übel wird, und dann kann man noch Migräne mit und ohne Aura haben, teilweise auch mit Gesichtsfeldausfällen, Lähmungserscheinungen im Gesicht oder in den Händen – das habe ich alles erlebt, weil das Qi bei mir in die falsche Richtung floss. In diesem Fall braucht man Ruhe, muss emotional entspannen. Migräne kann man leider nicht nach Schema F behandeln, sondern muss sie individuell angehen. Migränepatienten bringen schon viele Erfahrungen mit, weil sie das Problem meist schon länger haben. Diese sollte man in die Behandlung einfließen lassen und auch den Spürsinn für den eigenen Körper sowie Achtsamkeit beim Patienten fördern."

LEBE natürlich Wie sieht es bei den Leerezuständen aus, gibt es auch hier Hitze und Kälte?

B.J.: „Ja, die gibt es auch, was aber anfangs schwer zu verstehen ist, wenn man wenig TCM-Kenntnisse hat. Der Unterschied zwischen einer Fülle-Hitze und einer Leere-Hitze ist, dass die sogenannte Leere-Hitze eine „falsche Hitze" ist, da dahinter ein Blut- oder Yinmangel aus Sicht der TCM steht oder auch beides. Dabei kann das Yang nicht festgehalten werden und man hat das Gefühl, dass einem heiß wird, obwohl einem sonst kalt ist. Aber es ist nicht die Hitze, bei der man ein rotes Gesicht und rote Augen hat, sondern man ist leer und fühlt



trotzdem Hitze zusammen mit einem sehr unrunden Gefühl. Damit hat man noch mehr Probleme, weil nicht einmal erbrechen hilft, wie bei Fülle-Hitze, sondern den Leerezustand noch verschlimmert, weil man Substanz verliert und Energie. Leerezustand geht meist einher mit einem Blutmangel nach der TCM, der kann sich aufs Herz konzentrieren (Herzblutmangel) oder auf die Leber (Leberblutmangel). Beim Leberblutmangel sieht man schlecht, ist fehlsichtig und lichtempfindlich, das ist das Hauptmerkmal. Typische Emotionen wären hierbei Wut, Zorn und Ärger. Herzblutmangel erkennt man hingegen an Nervosität, Depressionen und Niedergeschlagenheit, da steht die emotionale Komponente ganz im Vordergrund. Als Unterstützung wählt man bei Leere aus dem Reich der Natursubstanzen nicht den Astragalus, der energetisch zu warm wäre, sondern den *Auricularia Vitalpilz*. Er kühlt auch noch die falsche Hitze. Die Pilze sind sowohl bei Fülle- als auch bei Leerezuständen sehr gut geeignet, der Unterschied liegt nur in der Dosierung. Der wichtigste Pilz bei Migräne ist aber auf jeden Fall der *Auricularia*. Der zweite, vor allem, wenn einem kalt ist, ist der *Shiitake*. Er löst die Verspannungen auf und kann sehr regulierend wirken, Der *Chaga* wäre eventuell auch noch günstig. Langfristig, wenn auch nicht im akuten Migräneanfall, ist der *Reishi Pilz* ideal."

LEBE natürlich Hast du auch Tipps zur Soforthilfe bei Migräne für uns?

B.J.: „In meinem Therapieprogramm empfehle ich bei akutem Migräneanfall *CBD-Tropfen* auf die Akupunkturpunkte Leber 3, Gallenblase 34 und Gallenblase 43 zu geben. Auch *kolloidales Magnesium* ist empfehlenswert, weil alle Migränepatienten Krampfneigung haben und Magnesium entspannt. Und natürlich gehören die B-Vitamine zum Standardprogramm dazu, gleichzeitig."

LEBE natürlich Du hast ja geschafft, überhaupt keine Migräne mehr zu haben. Hast du noch einen Tipp für betroffene Leser?

B.J.: „Wichtig ist zu wissen, dass Migräne nie etwas Negatives ist, es ist ein Schutzmechanismus des Körpers, um in die jeweiligen Bereiche mehr Qi und Nährstoffe hineinzubringen. Als ich das verstanden habe, war mir klar, dass ich meinem Körper nur dabei helfen muss, die Balance auf anderem Wege wiederherzustellen, um mir die Migräne zu ersparen. Die Migräne selbst ist immer der letzte Ausweg."

Mehr Wissenswertes von Bernhard Jakobitsch gibt es in den Natursubstanzen-Schulungen auf unserer Vereinswebsite. Ab Jänner ist er dort mit einer neuen Schulungsserie vertreten, in der er Themen wie die Migräne noch mehr vertieft. Erfahren Sie mehr dazu auf unseren Vereinsseiten 36-37.



WIE MAN TRAUER ERTRÄGLICHER MACHT

Der Schmerz kann beispiellos sein, für lange Zeit. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, kann das Verlassenheitsgefühl unendlich sein. Der Tod trennt so endgültig und die noch immer auf den Verstorbenen gerichteten Gefühle und Gedanken lassen noch keine Neuausrichtung und damit Erleichterung zu. Noch nicht. Die Phasen der Trauer sind schwer auszuhalten, dennoch muss man durchgehen. Was hilft in dieser Situation und rettet die stark gefährdete Gesundheit? Ja, es gibt einiges, wodurch ein Weitergehen möglich wird!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Dunkelgraue November-Tage, nass, kalt. Besuch auf dem Friedhof, das Herz ist schwer. Die Jahreszeit ist gerade passend, um Gedanken über den Tod nachzuhängen, über Tote und vor allem über Trauernde und wie man es ihnen leichter machen kann. Allerseelen war bei unseren keltischen Vorfahren das Fest Samhain, im englischen Halloween, wo sich Lebende und Verstorbene annähern, weil die Schwelle zur Anderswelt (geistigen Welt) dünner ist als zu anderen Zeiten. Es ist auch der Tiefpunkt der Natur ganz nah, wo sich alle Kräfte ins Innere vollkommen zurückgezogen haben, um sich zu sammeln, zu regenerieren und auf die neue Expansion im Frühling vorzubereiten. Man nennt Herbst und Winter auch die „Depressions-Phasen der Natur". Depression bedeutet Ruhephase, Regenerationszeit. In diesem Sinne kann Depression sogar bis zu einem gewissen Grad notwendig und heilsam sein. In der systemischen Psychotherapie sagt man deshalb nicht, jemand hat eine Depression, sondern er verhält sich depressiv, was von der Wortbedeutung her eben nicht ganz dasselbe ist.

Kontakt mit Verstorbenen

Ein ganz enger Freund hat einmal zu mir gesagt, „Mit dem Tod musst du dich befassen, wenn das Leben ruhig dahinläuft". Als Ganzheitsmediziner wusste er um die unausweichliche Schwere, die entstehen kann, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren und von den damit verbundenen Gefahren für die Gesundheit. Ich folgte seinem Rat und habe die Arbeit von „Medien", die mit Verstorbenen

in Kontakt treten können, kennen gelernt und Kongresse englischer Medien mit vielen überzeugenden Live-Demonstrationen der Kontaktaufnahme und Seminare zur Schulung der Medialität besucht. Das hat mir felsenfeste Beweise für eine Weiterexistenz außerhalb des Körpers verschafft und damit auch eine neue Sicht auf den Tod. Ein seriöses Medium aufzusuchen, kann deshalb eine gute Empfehlung sein, weil man vieles noch klären kann und beim Kontakt mit der geistigen Welt Heilsschwingungen mitvermittelt werden, die die Angehörigen als tröstlich empfinden. Dadurch kann neuer Lebensmut geschöpft werden. Wie gut das gelingt, hängt allerdings auch von der Qualität des Mediums ab. Vor kurzem ist dieser Freund nun überraschend verstorben. Ich bin froh, dass ich mir seinen Rat rechtzeitig zu Herzen genommen und mein Wissen über den Tod erweitert habe. Dennoch gibt es Momente, wo ich ihn frage: „Warum ist mein Herz schwer, obwohl ich doch weiß, dass es dich immer noch gibt?" Prompt kam eine Antwort und die finde ich irgendwie tröstlich: „Das liegt daran, dass du immer noch in der fragmentarischen Welt lebst und deshalb alles getrennt von dir wahrnimmst. Ich bin in der Ganzheit, ich bin in allem und alles ist in mir. Ein Bewusstseinszustand der Vollkommenheit. Mir fehlt nichts, nicht einmal du, denn du bist ja auch darin enthalten für mich."

Von der Getrenntheit und der Ganzheit

Nun berichten die Medien ja bei Gesprächen mit Verstorbenen, dass es „da drüben" einfach wunderschön ist und es ihnen gut geht. Aber hilft uns das wirklich? Der Lieblingsautor meines Freundes war der große Gelehrte Jiddu Krishnamurti. Er sagte, „wo Trauer ist, ist keine Liebe" – und mein Freund wiederholte diese Worte sehr oft, war fasziniert von ihnen. Sie sind erst verständlich vor dem Hintergrund der Ganzheit oder Einheit, die ja Liebe ist. Dort gibt es keinerlei Trennung und damit wird auch Trauer überflüssig. Man kann die Worte sogar umdrehen und sagen, „wo Liebe ist, ist keine Trauer". Trauer ist ein noch tieferes Abtauchen, oft sogar gefangen sein, in die duale, fragmentarische Welt, wo wir uns immer getrennt von allem wahrnehmen und unser Bewusstsein wie einen Scheinwerferkegel stets auf etwas bestimmtes richten, wodurch alles andere ausgeblendet wird. Darum geht es bei der Trauer eigentlich nicht um den anderen. Denn wenn es dem ohnehin gut geht, warum sind wir dann traurig? Es geht in Wahrheit um uns selbst, um das, was wir verloren haben und was wir schmerzlich vermissen. Jemand, der sich mit Trennungen schwertut, wird sich mit einem so endgültigen Verlust besonders schwer zurechtfinden. Wer sich isoliert, muss mehr leiden. Wer sich öffnen und weitergehen, den Schmerz aber zulassen und akzeptieren kann, dem wird es bald besser gehen.

Ratschläge aus der Psychotherapie

Trauer und Schuldgefühle

Trauernde fühlen sich oft bewusst oder unbewusst schuldig. Es fällt ihnen schwer, ihren Blick auf die Zukunft zu richten und Neues zu erleben, da die verlorene, betrauerte Person diese nicht mehr erleben darf.

Nachfolgesuizide

Menschen wollen den Verstorbenen folgen. Dafür hat die systemische Psychotherapie folgende Lösung: Man kann dem Verstorbenen auf imaginärer Ebene gegenübertreten und fragen: Willst du, dass ich leide, mein Leben beende und in den Tod nachfolge? Der Trauernde versetzt sich in die Rolle des Verstorbenen und erkennt schnell: Nein, das will er nicht. Ich soll mein Leben so erfolgreich, glücklich und lange wie möglich fortführen. Das ist übrigens auch immer die Botschaft, die bei medialen Kontakten mit Verstorbenen aus der geistigen Welt gegeben werden.

Loslassen und Therapie

Eine gelungene Trauer ist ein misslungener Rettungsversuch. Man kann die verstorbene Person nicht bei sich in der materiellen Welt halten, obwohl man sich das nicht eingesteht. Erst wenn man wirklich losgelassen hat, kann man den Betrauerten wieder so lieben wie zuvor. Trauer sollte deshalb nie unendlich sein. In der Therapie symbolisiert der Therapeut oftmals den Betrauerten. Durch das Ende der Therapie stirbt dieser ‚symbolisch' und Trauer kann enden.

Brückengegenstände

Sogenannte Brückengegenstände wie Kleidungsstücke, Haarbürsten oder andere alltägliche Gegenstände, die zuvor dem Verstorbenen gehörten, können helfen, uns mit ihm zu verbinden und für einige Zeit in der Illusion zu leben, der trennende Moment sei nie passiert. Mit dem Überwinden der Trauer schwindet die Magie dieser Objekte dann, sie werden entzaubert, haben aber ihren Zweck erfüllt.

Natursubstanzen bei Trauer

Trauer schlägt sich häufig auf die Lunge, sagt man in der TCM. Im ersten Weltkrieg, als so viele Familien auseinandergerissen wurden, grassierte die Tuberkulose, die auch ein Ausdruck von Lungenschwäche durch kollektive Trauer war, besonders schlimm. Alles, was die Lunge aufbaut, ist also willkommen – vor allem der *Cordyceps Vitalpilz*, der auch noch die Nierenenergie stärkt, die unter Stress besonders leidet. Er wirkt außerdem gegen depressive Verstimmung. Man kann ihn allein oder in der Mischung mit der Bezeichnung „*Rhodiola Mix*" anwenden. Die Rhodiola Pflanze schenkt Energie, hellt die Stimmung auf und macht mutig. Trauernde brauchen dringend neuen Lebensmut. Die *Rhodiola rosea* ging bereits als mutmachende Wikinger-Pflanze in die Geschichte ein. In einem Mix zusammen mit dem Cordyceps und der Yamswurzel stärkt sie noch mehr als für sich allein.
Um besser zur Ruhe zu kommen, werden Magnesium – etwa kolloidal, als *Sango Koralle* oder als *Micro Base* – sowie der *Vitamin B-Komplex* benötigt, um die Stressachse zu durchbrechen. Von den Kolloiden kann man auch noch *kolloidales Gold* (für Selbstvertrauen, gegen Widerstände, um die innere Sonne zum Leuchten zu bringen) und *kolloidales Lithium* (für mehr Ausgeglichenheit, Anregung der Botenstoffe für Glücklichsein und Antrieb) einsetzen. Besonders wichtig ist die *Aminosäure Tryptophan*, da man bei einem Mangel noch unglücklicher ist und nicht schlafen kann. Das *CBD-Öl* ist ebenfalls für Entspannung und Schlaf bewährt.

ODEM-TECHNOLOGIE

DIE WIRKSAMKEIT KONNTE BEWIESEN WERDEN!

Wir haben schon einige Male über die erstaunlichen Wirkungen der odem-Technologie berichtet. Jetzt kam dazu eine Studie heraus – mit interessanten und vielversprechenden Ergebnissen, die zeigen, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema Strahlenbelastung auseinanderzusetzen. Besonders eines wurde klar: Wer nicht ganz gesund ist, braucht eine gewisse Zeit der Anpassung, wenn Störfrequenzen durch die odem-Technologie harmonisiert werden. Denn Störfrequenzen greifen so stark in das Nervensystem ein, dass sie „süchtig" machen und es bei Entzug zu Erstverschlimmerungen kommen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie erinnern sich? Wir berichteten von odem Scheiben in Dachwohnungen, die durch Einstrahlung von Handymasten trotz vieler teurer Abschirmungsmaßnahmen nahezu unbenützbar waren und wie sich das nach Anbringen der Scheiben sofort änderte. Wir informierten, dass sich mit den odem Scheiben Feinstaub in Räumen reduzieren lässt und – da sich Viren an Feinstaubpartikel hängen –, damit auch für mehr Hygiene in Räumen gesorgt werden kann, wo viele Menschen zusammenkommen.

Wir haben außerdem über das repose odem Armband geschrieben, das den Parasympathikus aktiviert und damit Erholung, Regeneration und den Aufbau von Energiereserven ermöglicht sowie über das ease odem Armband, das auf den Sympathikus wirkt und zu mehr Leistung beim Sport oder in der Arbeit verhilft. Vor den Auswirkungen von Elektrosmog, Handystrahlung etc. schützen beide.

Wir befassten uns mit dem guardian handy odem, mit dem Telefonieren am Ohr wieder möglich ist, ohne dass man das Gefühl hat, gegrillt zu werden. Allerdings kam es hier zu großen Lieferengpässen und viele haben erst jetzt wirklich die Möglichkeit, ihr Handy damit auszurüsten.

Jeder Herzschlag eine Botschaft

Wirkt die odem-Technologie auch wissenschaftlich nachweisbar oder nicht? Gibt es Verbesserungen, wenn man Elektrosmog ausgesetzt ist, und sind sie vor allem messbar? Diesen Fragen wurde nun anhand des repose Armbands und der area odem Scheibe in einer Studie nachgegangen. Die Wirkungen sind wissenschaftlich bestätigt worden – das ist ziemlich einmalig für Entstörungsinstrumente.

Der Studienleiter, Univ. Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl vom Internationalen Institut für Wirkungs- & Therapieforschung und seine KollegInnen – niedergelassene Ärzte und weitere Experten – führten an 60 Probanden Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV-Messungen) mit dem Heart Beamer real-time Gerät durch. Ziel war es zu erheben, ob und inwieweit signifikante Veränderungen durch die odem Technologie im Nervensystem ersichtlich sind.

Wie wirkt die odem-Technologie?

Die odem-Technologie zielt darauf ab, den Parasympathikus unterstützende, lebensfördernde Informationen zu verbreiten, während Störfrequenzen harmonisiert werden. Haut, Faszien und Bindegewebe, die eng mit dem Parasympathikus (Entspannungsnerv) verbunden sind, sind mit unzähligen Antennen und Sendern ausgestattet, die diese Harmonisierung positiv aufnehmen. Prof. Marktl schreibt in seinem neuen Buch „Krankmacher sichtbar machen": „Ein harmonisiertes Umfeld hat also unmittelbare Auswirkungen auf den Parasympathikus, der im Körper für Aufbau, Regeneration und Entspannung sorgt."

Grosse Belastungen nicht nur durch 5G

Prof. Marktl sieht, wie seine KollegInnen, unsere heutige intensive Belastung mit Störfrequenzen in seiner Publikation prinzipiell kritisch: „Die meisten Menschen sind in unterschiedlichem Ausmaß zunehmend einem Gemisch nieder- und hochfrequenter elektrischer (EF), magnetischer (MF) und elektromagnetischer Felder (EMF) unterschiedlicher Signalmuster, Intensitäten und Einwirkzeiten von technischen Anwendungen ausgesetzt – umgangssprachlich als Elektrosmog bezeichnet. Ärzte und Therapeuten werden häufig mit unspezifischen Beschwerdebildern ohne klar erkennbare Ursachen konfrontiert. Es besteht der Verdacht, dass Umweltbedingungen, insbesondere die zunehmende Exposition der Bevölkerung gegenüber Funkwellen (von schnurlosen Telefonen, Mobilfunksendern, Handys, GPRS/ UMTS/ Datenkarten für Laptops/Notebooks und Wireless LAN), aber auch gegenüber elektrischen und magnetischen Feldern, die von Leitungen, Geräten und Anlagen ausgehen, daran ursächlich beteiligt sind."

Die Versuchsanordnung

Am ersten Tag fand die Heart-Beamer HRV real-time Biofeedback Messung ohne „odem-Technologie" statt, am zweiten Tag dann mit „odem-Technologie". Gemessen wurde zunächst in einer Heart-Beamer HRV real-time Referenzmessung der aktuelle Zustand des Probanden. Der Proband wurde unmittelbar danach mit der odem-Technologie in Kontakt gebracht und es wurde via Monitor beobachtet und aufgezeichnet, wie sich der „repose odem" (das Schutzarmband) und der „area odem" (eine handgroße Metall-Platte) auf die gesamte Körperregulation, den aktuellen Energielevel, das biologische Zellalter, die Herz-Raten-Variabilität und die verschiedenen Parameter im vegetativen Nervensystem (ANS) auswirken.

Überraschende Ergebnisse

Vorgabe für die 60 Probanden, mit denen die Messungen durchgeführt werden sollten,



Die Studie konnte bestätigen:

Es kommt durch Anwendung des repose odem und des area odem tatsächlich zu einer signifikanten Veränderung im Regulationssystem des Autonomen Nervensystems, speziell in den Frequenzbereichen VLF (sehr tiefe Frequenz 0,03 – 0,04 Hz) bis LF1 (tiefe Frequenz 0,04 – 0,15 Hz) und LF2 bis HF (Hochfrequenz 0,15 – 0,4 Hz).

Was beeinflussen diese Frequenzen?

- VLF beeinflusst den Teil des Autonomen Nervensystems, der die Hypothalamus-Hypophysen-Achse, die auch „Stressachse" genannt wird, steuert und viele Prozesse über Hormonausschüttung reguliert wie Verdauung, Immunsystem, Stimmung, Gefühle, Sexualität oder Energiereserven.
- LF beeinflusst jenen weiteren Bereich des Autonomen Nervensystems, der für das vasomotorische Zentrum verantwortlich ist. Es steuert die Bewegungen der Gefäße (weit oder eng) und damit etwa den Blutdruck und die Sauerstoffversorgung.
- HF beeinflusst schließlich den Parasympathikus, der für alle Körperfunktionen in Ruhe verantwortlich ist, für Herzschlag, Atmung, Regeneration, Aufbau von körpereigenen Reserven. Er aktiviert die Verdauung und verschiedene Stoffwechselvorgänge, sorgt für Entspannung.

war, dass sie vollkommen gesund sind. Es stellte sich jedoch schon bei den ersten Messungen heraus, dass nur 20 davon wirklich gesund waren, die anderen sich nur gesund fühlten. Manche waren sogar mehrfach krank, hatten etwa Allergien oder Herzrhythmusstörungen. Bei der Auswertung der Messungen hat sich dann gezeigt, dass die Gesunden mit Hilfe der odem-Technologie sofort alle Werte verbessern konnten. Sie hatten die Fähigkeit auf die Harmonisierung der Strahlung zu reagieren, haben sie angenommen, umgesetzt und sich verbessert.

Bei den weiteren 40 Probanden, die anhand der Messungen zu Beginn als krank erkannt wurden, sind die Werte durch die odem-Technologie jedoch eher gesunken, weil die adaptiven Fähigkeiten nicht mehr da sind, um die Harmonisierung auch anzunehmen und umzusetzen. Bei allen 40 Kranken ist außerdem die psychische Belastung bei der HRV-Messung ins Negative gegangen, gerade weil die gewohnten Störfrequenzen zu etwa 30 Prozent weggenommen wurden. Dahinter steht eine spannende Erkenntnis: Das System, das Störfrequenzen gewohnt ist, fängt sofort an, nach diesen Frequenzen zu suchen, da es süchtig ist danach. Es gibt etwa Babys, die nur neben einem Handy schlafen können und schreien, wenn man es wegnimmt.

Wie erklärt sich diese „Sucht"?

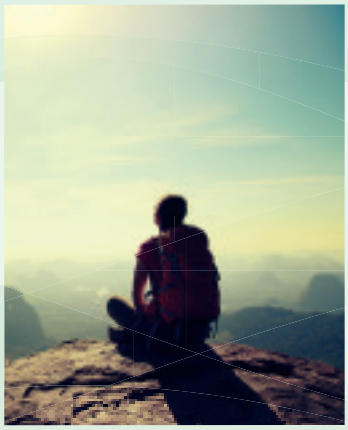
Durch eingehende Störfrequenzen wird das Nervensystem pausenlos getriggert und durch ihr Impulsgeben wird Energie erzeugt. Menschen, die bereits durch Störfrequenzen belastet und daran angepasst sind, leiden bereits unter Energielosigkeit. Sie brauchen aufgrund dieses Zustandes ständig viele Frequenzen, die die Nervenrezeptoren in den Faszien aktivieren, damit durch diese entstehenden Impulse überhaupt Energie vorhanden ist. Es ist natürlich keine echte, wohltuende, aufbauende Energie, die über die Störfrequenzen erzeugt wird, sie wirkt aber dennoch als ein Überlebens- oder Erhaltungssystem, damit der Mensch überhaupt noch Energie hat. Wenn er sich in diesen „Frequenzsalat" hineinstellt, dann stimuliert er so viele Millionen von Rezeptoren des Fasziensystems, dass er wie ein Induktionsladegerät wieder „ein bisschen läuft". Aber ohne Induktionsladegerät läuft er bildlich gesprochen nicht mehr. Denn im Hintergrund fährt der Parasympathikus vollkommen in Grund und Boden und die von ihm gesteuerten Fähigkeiten, wirklich aus der Ruhe Kraft zu erzeugen, sich zu regenerieren, zu reparieren, Energiereserven aufbauen – geht fast gegen null.
Diese Menschen sind für Krankheiten sehr empfänglich, extrem belastet, haben die Regulationsfähigkeit und Anpassungsfähigkeiten weitgehend verloren, Reaktion und Regeneration funktionieren kaum mehr. Auf gute, aufbauende, lebensfördernde und lebenserhaltende Frequenzen, wie sie die odem-Technologie dem durcheinander geratenen System anbietet, reagieren sie jedoch sehr wohl.

Die Auswirkungen sind weitreichend

„Man geht davon aus, dass die heutige Ego-Gesellschaft damit zusammenhängt", meint Thomas Aigelsreiter, der die odem-Technologie entwickelt hat. Der einzelne Mensch spürt weder sich selbst, noch das Umfeld, also andere Menschen. Er ist in sich isoliert, abgekapselt, eingeschlossen, aber für vieles empfänglich, das er nicht mehr zu beurteilen vermag. Denn über etwas nachzudenken, Entscheidungen zu treffen, das würde alles mit dem Parasympathikus zusammenhängen, der ja nicht mehr richtig funktioniert."
Es wird also auch das Denken über Elektrosmog mitbeeinflusst. Der Parasympathikus mit seinem Vagusnerv – das ist ja auch der Meditationsnerv, der Nerv der außersinnlichen Wahrnehmungen, des Angebun-

Neu: Der car odem

Besonders wichtig ist stressfreies Autofahren. Dabei unterstützt der car odem. Man legt ihn einfach ins Handschuhfach – kann ihn so auch wahlweise in verschiedenen Fahrzeugen verwenden – und harmonisiert damit Störfrequenzen im Inneren des Fahrzeugs – egal, ob sie von Strahlungen außerhalb des Fahrzeugs oder von solchen innerhalb stammen. Die Erfahrung zeigt, dass man stressfrei, konzentriert und ohne müde zu werden auch lange Strecken fahren kann. Gerade bei den heutigen Fahrzeugen, die extrem viel Elektrosmog aufweisen und den mit 5G Sendern ausgestatteten Autobahnen, ist das leider ein wichtiges Thema.



denseins, des Sich-Miteinander-Verbunden-Fühlens. „Wenn der Vagusnerv nicht mehr richtig funktioniert, bin ich immer in der Angst, immer manipulierbar, leicht einzuschüchtern, immer im Selbstzweifel, isoliert auch in Partnerschaften, man kann mit anderen nicht", ist Aigelsreiter überzeugt. „Es sind Lebensfrequenzen, die wir zur Verfügung stellen, jeder nimmt sie, die Umsetzung kann aber je nach Gesamtzustand bis zu drei Wochen dauern."

Was tun bei „Erstverschlimmerung"?

Erst bei der Studie kam das so richtig zu Tage. Da zeigte sich die allseits bekannte „Kurreaktion" oder Erstverschlimmerung ganz deutlich. Man kennt sie außerdem von Stresszeiten. Wenn man dann in den Urlaub fährt oder das Wochenende naht, wird man plötzlich krank, bekommt Grippe oder Migräne. Die Studie konnte nachweisen, wie eine Kurreaktion überhaupt entsteht. Das ist ein Arbeitsauftrag an den Körper, der aber gar nicht mehr so leicht anpassen kann, weil er die Kraft kaum mehr dafür hat. Er beginnt am besten mit dem repose-Armband für die ersten zwei Wochen, damit er stets im odem-Feld bleibt, auch wenn er zur Arbeit geht und sein durch die odem area Scheibe harmonisiertes Zuhause verlässt.

Fazit der Studie

- Gesunde, top-fitte Menschen profitieren von einem störungsfreien, vitalitätsfördernden Umfeld sofort.
- Menschen mit einem bestehenden Gesundheitsrisiko und eingeschränkter Regulation brauchen mehr Zeit, um sich an das neue Frequenzfeld anzupassen.
- Das bekannte Reaktionsmuster „gestresster und erschöpfter Mensch geht auf Urlaub und wird krank" lässt sich mit dieser Studie absolut bestätigen.
- Der gestresste und erschöpfte Organismus mit eingeschränkter Regulationsfähigkeit braucht viel mehr Zeit, um sich an das für ihn ganz neue störungsfreie Umfeld anzupassen. Die erste Reaktion auf das Fehlen gewohnter Reize, auch wenn sie Krankmacher sind, wird vom Nervensystem als „Achtung!"- Impuls wahrgenommen und mit sympathischer Reaktion (=Stress) beantwortet.
- Forschungspartnerin Anna Walderdorff fasst als Resümee zusammen: „Die Adaptation an das neue, entspannende, vitalitätsfördernde Umfeld funktioniert nicht so rasch wie bei gut regulierenden Gesunden, denn die Geschwächten haben einfach nicht die Kapazität, für sich das Beste rauszuholen".

bezahlte Anzeige

lebe natur
natursubstanzen

DIE ODEM TECHNOLOGIE

WOHLBEFINDEN WIE IN DER UNGESTÖRTEN NATUR



repose odem
schwarzes Armband/recyceltes PET € 98,-
schwarzes Armband/Leder € 119,-

ease odem
schwarzes Armband/recyceltes PET € 98,-
schwarzes Armband/Leder € 119,-

guardian odem
Handy chip ∅ 50 mm € 58,-
area odem ∅ 126 mm € 450,-
ambit odem ∅ 236 mm € 690,-
car odem ∅ 126 mm € 450,-

lebenatur.com



HERZINFARKT

Erhöhte Gefahr im Winter

Ein Ziehen in der Brust, Schmerzen ausstrahlend bis in den linken Arm, kalter Schweiß auf der Stirn – diese Alarmsignale für einen Herzinfarkt sind hinlänglich bekannt. Was dahinter abläuft, ist beängstigend, weil alles so plötzlich geschieht. Im Winter ist die Gefahr an einem Herzinfarkt zu sterben statistisch gesehen erhöht. Warum, weiß man nicht. Doch es gibt einige bekannte und auch einige neue Risikofaktoren, die man kennen und so gut wie möglich vermeiden sollte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Viele trifft er mitten im Leben. Noch keine 60 oder gar 50, in Extremfällen sogar noch jünger – und mit einem Schlag ist man in einem lebensbedrohlichen Zustand. Bei einem Herzinfarkt kommt es zu einem plötzlichen Gefäßverschluss. Meistens ist die Ursache ein Blutgerinnsel, an sich ein normaler Wundverschluss, der allerdings bei einem durch Gefäßverkalkung (Plaques) bereits verengten Gefäß dramatisch enden kann. Die Folge: Der Herzmuskel wird teilweise nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt und Herzzellen beginnen abzusterben. Ist mehr als die Hälfte des Herzgewebes betroffen, kommt es zum plötzlichen Herztod. Aber auch wenn man den Infarkt überlebt, kann es – je nach Schwere des Infarkts – danach Probleme geben wie chronische Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz.

Gefässverkalkung und ihre Ursachen

Meist geht einem Herzinfarkt eine Atherosklerose der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) voraus. Sie ist immer noch das häufigste aller Gefäßleiden. Zur Entstehung gibt es verschiedene Meinungen, die vorherrschende Lehrmeinung ist: Wenn sich übermäßig vorhandene Blutfette wie Cholesterin an der Innenwand der Blutgefäße anlegen, bilden sich dort als Reaktion des Immunsystems Plaques, die mit der Zeit das Gefäß verengen. Kalziumsalze lagern sich mit ein und verhärten das Gefäß, das seine Elastizität verliert. Man spricht von einer Gefäßverkalkung. Die Atherosklerose tritt bevorzugt an Herzkranzgefäßen, Halsschlager und den großen Beinarterien auf. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Folgen, wobei nicht mehr nur in erster Linie ältere Männer, sondern immer mehr jüngere Menschen und Frauen betroffen sind. Als besonders gefährdet gilt, wer infolge von Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße bereits „Angina pectoris Anfälle" hat mit schmerzhaftem Druck in der Brust, ausstrahlend in den linken Arm oder auch als „stumme Form" ohne Schmerzen.

Herzinfarkt vorbeugen – wie geht das?

Auf die Ernährung achten, Stress und Bluthochdruck vermeiden, nicht rauchen, erhöhtes Cholesterin senken, Übergewicht abbauen, Bewegen und kardiologische Vorsorgeuntersuchung nutzen, um Herzschwäche, Bluthochdruck oder Gefäßverengung früh zu erkennen – das sind die wichtigsten offiziellen Empfehlungen, um Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden. Verworfen wurden in den letzten Jahren die Empfehlungen für künstliche Vitamine – sie schaden eher als sie nützen. Und das ist auch schon alles?

Cholesterin, das grosse Übel

Die herrschende Lehrmeinung besagt: Über beide Elternteile ererbtes, sehr hohes LDL-Cholesterin (über 190 mg/dl) bedeutet ein extrem hohes Infarktrisiko schon in jungen Jahren. Von nur einem Elternteil ererbtes

hohes Cholesterin kann bereits mit 30 bis 40 Jahren zu einem Herzinfarkt führen. Liegt das Cholesterin deutlich unter 190 mg/dl, dann steigt das Infarktrisiko dennoch exponentiell an bei gleichzeitigem Bluthochdruck, Diabetes oder Rauchen. In diesen Fällen werden Cholesterinsenker verordnet. Die angestrebten LDL-Zielwerte sind dabei sehr niedrig: Unter 100 mg/dl bei koronarer Herzkrankheit und nach Infarkt, bei Diabetes sogar unter 70 mg/dl.

Weiters ist es wichtig, dass das HDL – es gilt als das „gute" Cholesterin, allerdings mit der Einschränkung, dass seine Partikel klein sein müssen – nicht zu niedrig ist. HDL-Cholesterin-Werte über 60 mg/dl, machen hohes LDL-Cholesterin zum Teil wett, da HDL die Gefäße von LDL reinigt. Natursubstanzen wie etwa *Krillöl, Mikroalgenöl, Auricularia* und *Maitake Vitalpilz* oder *kolloidales Chrom* (sehr wichtig für Diabetiker) haben die Fähigkeit, HDL anzuheben. Ein Mangel an Magnesium oder Chrom kann niedriges HDL-Cholesterin verursachen (siehe Kasten Kolloide und Herzinfarkt).



Parameter, über die man nur in den USA spricht

Auch wenn es viele cholesterinsenkende Natursubstanzen gibt – so niedrige Werte wird man damit nicht erreichen. Andererseits gilt es abzuwägen, denn für Gefäßablagerungen spielen noch mehr Risikofaktoren eine Rolle, Cholesterin hat auch viele nützliche Seiten und Medikamente sind nicht frei von Nebenwirkungen. Und Fakt ist: Es gibt genügend Fälle von schlanken, sportlichen Menschen mit niedrigem Cholesterin und augenscheinlich völlig gesund, die dennoch nicht von Herzinfarkt verschont sind.

In den USA, wo das offenbar häufig einflussreichen, sportlichen, schlanken Personen passiert, gilt daher nicht der Cholesterinspiegel, sondern der Kalzium-Score der Herzkranzgefäße im CT (auch als „Kalzium-Scoring" bezeichnet und etwa im Diagnosezentrum Urania in Wien auf eigene Kosten um 170,- durchführbar) als am Aussagekräftigsten in Bezug auf das Herzinfarktrisiko. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn der ermittelte Zahlenwert (der Agatston-SCORE) innerhalb eines Jahres um 15 Punkte steigt! Dr. Bale und Dr. Doneen, die ein präventivmedizinisches Zentrum in den USA leiten, haben in ihrem Buch „Beat the Heart Attack Gene: The Revolutionary Plan to Prevent Heart Disease, Stroke and Diabetes" viele Fälle von Betroffenen zitiert. Sie verwendeten erstmals den Kalzium-Score der Koronar-Arterien, um das Risiko ihrer Patienten und das „Gefäß-Alter" gemäß ihrer Verkalkung zu erfassen.

Omega-3-Fettsäuren gegen Gefässverkalkung

Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Arterienverkalkung, sind Wissenschaftler der LMU München überzeugt. Sie mindern die Entzündung innerhalb der Gefäße, die für die Verkalkungen maßgeblich verantwortlich sind. Es sind stille Entzündungen, die man nicht bemerkt. Das Forscherteam um Professor Oliver Söhnlein vom Institut für Prophylaxe und Epidemiologie der Kreislaufkrankheiten an der LMU hat nun einen völlig neuen Behandlungsansatz entwickelt, der darauf abzielt, körpereigene, heilungsfördernde Prozesse zu aktivieren. Der Schlüssel hierzu könnte in Omega-3-Fettsäuren liegen.

Uns ist das nicht neu angesichts der vielen spektakulären Erfahrungen, die wir dazu machen durften. Besonders einprägsam war einmal der Rückgang einer Carotis-Verengung von 90 auf 20 Prozent innerhalb von vier Jahren bei einer 76jährigen mit nur noch einem halben Jahr Lebenserwartung laut Ärzten. Das wurde mit zwei Kapseln *Krillöl mit Astaxanthin*, zeitweise sogar nur einer, erreicht. Eventuell ging es noch schneller, doch die Nachuntersuchung fand erst zu diesem späten Zeitpunkt statt, weil man sich wunderte, dass die Patientin überhaupt noch am Leben ist.

Vegetarier und Veganer, aber auch alle, die Omega-3-Fettsäuren besonders hoch dosiert zu sich nehmen wollen, wählen für sich das *Mikroalgenöl*, das es mit und ohne Astaxanthin gibt. Die Tagesdosis enthält dort zwei Gramm Omega-3-Fettsäuren wie in den besonders erfolgreichen Studien. *Mikroalgenöl* kann auch mit *Krillöl* kombiniert werden bei stark erhöhtem Bedarf.

Ob man den hat, kann man mithilfe des HS-Omega-3-Testkits selbst testen (mit einem Blutstropfen vom Finger). Der Index wird in Prozenten gemessen. Werte zwischen 8 und 11 Prozent gelten als sehr gut und sicher – sie sind bei der Bevölkerung Japans und Koreas zu finden. Bei uns werden nur

durchschnittliche Werte bis 4 Prozent erreicht, niedrige Prozentwerte also und damit ein höheres bis hohes Risiko für plötzlichen Herztod. Verbessert man den Index jedoch, beispielsweise durch die Einnahme von *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* auf über 8 Prozent, dann kann man so das Risiko für plötzlichen Herztod sogar um 90 Prozent senken. Ohne diese Extraversorgung mit Omega-3-Fettsäuren in Form von *Krillöl*, Fischöl oder *Mikroalgenöl* kommt man allerdings kaum auf die nötigen Werte.

Risikofaktor Oxidation

Noch etwas ist zu bedenken: Erst wenn Cholesterin „ranzig" wird, also oxidiert, verklebt es und bildet zusammen mit Eiweißabfall Verkrustungen, die sich an der Gefäßwand anlegen. Oxidiertes Cholesterin kann man im Blut feststellen. Moderat hohes Cholesterin, das stark oxidiert, wird daher schlechter bewertet als höheres, wenn es nicht oxidiert ist.
Abhilfe gegen Oxidation bieten natürliche Antioxidantien. Zu den besten zählen *Traubenkernextrakt (OPC), Curcumin,* Astaxanthin.
Auch das Coenzym Q10, das man für die Herzleistung benötigt, ist ein starkes Antioxidans. Der Körper stellt es zwar selbst her, die Produktion erschöpft sich jedoch mit zunehmendem Alter sowie bei Einnahme von Cholesterinsenkern aus der Gruppe der Statine. Darum ist die Kombination OPC und Coenzym Q10 nicht nur günstig bei oxidiertem Cholesterin, sondern auch dann, wenn man Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine einnimmt. Besonders effiziente Antioxidantien sind außerdem: *Kolloidale Fullerene, kolloidales Germanium* und Vitalpilze wie *Reishi, Shiitake* oder *Maitake*, die auch noch die Leber unterstützen, Entzündungen hemmen, Cholesterin und Bluthochdruck senken sowie das Blut fließfähiger machen. Mangel an Selen kann für das Oxidieren von Cholesterin ebenfalls eine Rolle spielen.

Enggestellte Gefässe und Bluthochdruck

Die Ursachen für Arteriosklerose sind vielfältig und beeinflussen meist über sehr lange Zeit. Einzelne müssen nicht einmal dramatisch ins Gewicht fallen, können in Summe jedoch irgendwann zum Infarkt führen. Meist dann, wenn die Gefäße eng gestellt sind durch Gefühlsstaus, Ärger, Wut, Ängste und Extremstress. Bluthochdruck ist ein Alarmsignal und hat sich bei bestimmten Bevölkerungsgruppen nahezu zur Volksseuche entwickelt. Stress, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol, Rauchen und Atemaussetzer nachts (Schlafapnoe) sollen die Hauptfaktoren für Bluthochdruck sein.
Eine neue Studie zeigt, dass eine Senkung des Bluthochdrucks von nur 5 mmHg das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 5 Prozent, für koronare Herzerkrankungen um 8 Prozent und für eine Herzinsuffizienz oder einen Schlaganfall sogar um 13 Prozent reduziert, egal, ob man aufgrund des Bluthochdrucks bereits eine Herz-Kreislauferkrankung hat oder nicht oder auch gar kein Blutdruckproblem hat.

Natursubstanzen bei Bluthochdruck & Co.

Was kann man von Seiten der Naturheilkunde gegen Bluthochdruck und weitere Herz-, Kreislaufprobleme tun? Wie immer führen „viele Wege nach Rom". Hier ein paar Natursubstanzen, aus denen man auswählen kann:

- Unverzichtbar ist das besonders gut verfügbare *kolloidale Magnesium*. Der Entspannungs-Mineralstoff schützt den Herzmuskel vor Stress, dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone.
- Ein eigener Risikofaktor, aber kaum bekannt, ist Mangel an der *Aminosäure L-Threonin*. Sie ist grundlegend notwendig für die Herstellung des Endothel-Relaxing-Faktors. Er wird zur Weitstellung der Blutgefäße benötigt und damit für die Durchblutung aller Gefäße, speziell aber des Herzens und Gehirns. Ein Mangel an L-Threonin führt zu enggestellten Blutgefäßen, Müdigkeit und Herzbeschwerden.
- Die *Buntnessel* hilft häufig bei Bluthochdruck, Übergewicht sowie erhöhtem Cholesterin. Sie erweitert enggestellte Gefäße, die Bluthochdruck verursachen.
- Der *Auricularia Vitalpilz* verbessert den Blutfluss, hilft bei Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin. Seine blutverdünnende Wirkung ist vergleichbar dem ThromboAss, ohne das Risiko einer inneren Blutung zu fördern. Das unterscheidet ihn von üblichen Blutverdünnern.
- Der *Reishi Vitalpilz* senkt indirekt stressbedingten Bluthochdruck, der mit Unruhe, Schlafproblemen, Herzrasen und Nervosität zusammenhängt. Er erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und reduziert damit Stress.
- Der *Maitake Vitalpilz* hilft bei Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceriden und Bauchfett. Er wirkt in vielfältiger Hinsicht regulierend bei Bluthochdruck, entspannt das Herz, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, fördert die Durchblutung, hemmt die Plaques-Bildung und beugt Arteriosklerose vor. Er fördert den Fettstoffwechsel, reduziert Fetteinlagerungen, unterstützt bei Fettleber und reduziert die Cholesterinproduktion, wobei er das HDL-Cholesterin anzuheben vermag.
- Der *Shiitake Vitalpilz* gilt als vitalisierender Pilz für ältere Menschen, die meist Gefäßproblematiken haben. Er fördert die Umwandlung von LDL-Cholesterin ins „gute" HDL-Cholesterin in der Leber, senkt Bluthochdruck, entspannt das Herz, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, fördert die Durchblutung und senkt LDL-Cholesterin. Er hemmt Plaques-Bildung und beugt Arteriosklerose vor. Außerdem senkt er den Gefäßrisikofaktor Homocystein. Speziell günstig ist er bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel und Einschlafproblemen.
- Der *Traubenkernextrakt (OPC) mit Coenzym Q10* hilft bei Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkung, erhöhtem und oxidiertem Cholesterin, Herzschwäche, Bedarf an Blutverdünnung: Ein echter Tausendsassa unter den Natursubstanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße.
- Vitamin D hat enormen Einfluss auf den Blutdruck. Vitamin D-Mangel kann Ursache von Bluthochdruck sein! Das Risiko für Bluthochdruck ist 3,2fach erhöht! Besonders gut geeignet sind *Liposomales Vitamin D, Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* oder *Champignon Vitamin D*.



Mit Bewegung wie Laufen, Walken oder Muskelübungen ohne Bewegung der Gelenke, kann man den Bluthochdruck um bis zu 10 Prozent senken, sollte das aber nur in Erwägung ziehen, wenn man nicht mehr als 180 zu 110 Blutdruck hat. Atemtechniken sind ebenfalls günstig und für alle geeignet, doch nur effektiv, wenn man sie zumindest viermal in der Woche für 15 Minuten durchführt. Beides zusammen bringt zwischen 2 und 10 mmHg Blutdrucksenkung. Besonders wichtig sind gute Ernährung, Rauchstopp und Senkung des Übergewichts (etwa mit der *Buntnesselkur* klein).

Übrigens kann der Blutdruck nicht nur von Messung zu Messung unterschiedlich sein. Es ist auch nicht egal, ob der Blutdruck am linken oder am rechten Arm gemessen wird! Je nachdem, ob Sie Rechtshänder oder Linkshänder sind, wird die Muskulatur stärker oder schwächer ausgeprägt sein. Der Unterschied wird zwischen beiden Armen beim oberen (systolischen) Wert rund 10 mmHg und beim unteren (diastolischen) Wert rund 5 mmHg ausmachen. Liegt der Unterschied allerdings bei 20 mmHg, dann kann eine Gefäßverengung in Schulter oder Oberarm vorliegen, die man anschauen lassen sollte.

Stille Entzündungen durch Erreger

Stille Entzündungen kann man durch Messung des sensitiven CRP (im Unterschied zum „normalen" CRP-Wert) erkennen. Sie können verschiedene Ursachen haben und sich sehr negativ auf die Gefäße auswirken. Etwa können stille Entzündungen aus Zahnherden, Zahntaschen, sogar Implantaten Auslöser für Arteriosklerose sein und Schaden am Herzmuskel oder den Herzklappen verursachen. In Gefäßablagerungen fand man bis zu dreißig unterschiedliche Erreger und Herzinfarkte häufen sich während Grippe-Epidemien. Helfen könnte *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, die beide stark entzündungshemmend, antioxidativ und gegen viele Erreger wirken, gerade auch solche, die in Zahnherden, Zahntaschen und Implantaten lauern.

Stille Entzündungen durch Homocystein

Homocystein löst ebenfalls stille Entzündungen aus. Es ist ein Stoffwechselzwischenprodukt beim Abbau von Eiweiß in der Leber, das normalerweise nur kurzfristig ansteigt. Bleibt es hingegen hoch, was durch Werte über 8 µmol/l im Blut angezeigt wird, entzünden sich die Gefäße. Beim einen führt Homocystein zu Thrombose, Schlaganfall oder Herzinfarkt, beim anderen zu Alzheimer oder gefäßbedingter Demenz. Man kann Homocystein auf eigene Kosten (etwa 30 Euro) im Blut testen lassen. Erhöhtes Homocystein tritt schon bei Jüngeren auf und bleibt oft lange unbemerkt. 50 % aller älteren, scheinbar gesunden Menschen und 60-90 % der Menschen mit Nierenerkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfall haben erhöhtes Homocystein. Sehr fleischreiche Kost führt zu einer Erhöhung, streng vegetarische Ernährung durch einen Mangel an Vitamin B12 ebenso, falls man nicht auf eine Extraversorgung achtet. Oft sind mehrere Menschen einer Familie davon betroffen.
Das alles klingt plausibel, ist aber nicht anerkannt, da die Erfolge ausblieben. Man konnte Homocystein zwar senken, aber Herzinfarkte nicht verhindern. Wir machten eine andere Erfahrung. Das kann eventuell daran liegen, dass wir zum Senken von Homocystein keine hochdosierten, synthetischen Vitamin-B6-B9-B12-Präparate empfehlen, sondern normal dosierten, mit den zur Aufnahme wichtigen Co-Faktoren ausgestatteten pflanzlichen *Vitamin-B-Komplex aus Quinoa* sowie die *Aminosäuremischung III.*
Außerdem hält das Senken des Homocysteins zwar weitere Gefäßschäden hintan, die schon Bestehenden werden aber nicht von alleine regenerieren. Deshalb empfehlen wir immer auch *Krillöl mit Astaxanthin* dazu. Die regenerative Kraft des Krill ist nicht zu unterschätzen. Außerdem: Das Cholin im Krillöl senkt ebenfalls Homocystein und schützt Cholesterin vor Oxidation.

Tod durch Magnesiummangel?

Magnesiummangel kann bis zum Herzinfarkt führen. Wie kommt es dazu? Bei Magnesiummangel fehlt die Elastizität, die Gefäßwände werden starrer und brüchiger, verletzen sich leichter, neigen eher zu Entzündungen und Bildung härterer Ablagerungen. Magnesium löst nun Verhärtungen und Ablagerungen, indem es den Aufbau von Elastin anregt, das Blutgefäßwände und viele andere Gewebe elastisch macht. Dazu ist es wichtig, etwa die *Sango Meeres Koralle* oder die *Micro Base* und zusätzlich auch noch *kolloidales Magnesium* als unserer Meinung nach beste aller Magnesium-Quellen anzuwenden, über Monate, denn bis auch Muskulatur und Knochen remineralisiert sind, dauert es länger. Aber das macht man gerne, denn diese Versorgung spürt man, wenn man einen entsprechenden Mangel hatte. Dazu kommt, dass sich viele Wehwehchen in Zusammenhang mit Gewebeverhärtung verabschieden, wenn man endlich ordentlich Magnesium bekommt.

Strahlenbelastung erkennen

Man braucht nur 90 Sekunden mit dem Handy telefonieren und im Dunkelfeldmikroskop zeigt sich im Blut des Probanden (und in dem in der Nähe stehender Personen) Geldrollenbildung. Das bedeutet, dass sich die nur etwa acht Tausendstel Millimeter großen roten Blutkörperchen mit den flachen Seiten aneinanderlegen und zu münzrollenartigen Ketten („Geldrollen") zusammenballen. Ursache ist das plötzliche Auftreten besonderer hochmolekularer Eiweißsubstanzen im Blut durch elektromagnetische Felder. Die Folgen reichen von Strömungsbehinderung des Blutes bis zur Verstopfung kleiner Blutgefäße, jedenfalls leidet die Mikrozirkulation messbar. Erst 40 Minuten nach dem Telefonat wird eine Normalisierung beobachtet. Verhindern bzw. reduzieren kann man das – und die Erwärmung des Kopfes – mit dem guardian odem, einem Handy Chip. Die odem-Scheiben entstören sämtliche Strah-

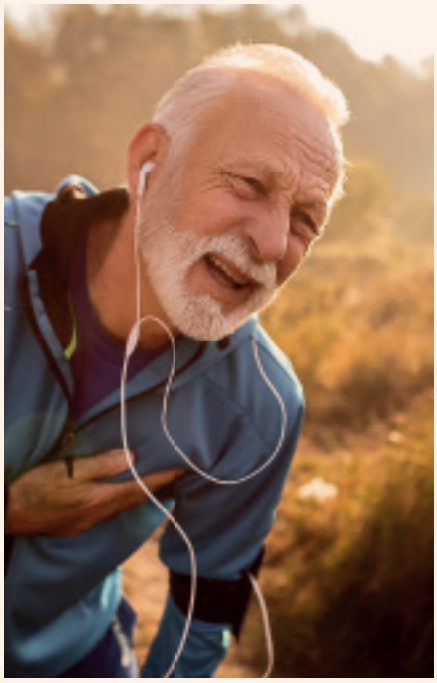
lungsquellen im Raum, sogar geopathogene Störzonen im Schlafbereich wie Wasseradern oder Erdverwerfungen. Das odem-Armband reduziert ebenfalls die negativen Einflüsse moderner Strahlung, hier vor allem auf das autonome Nervensystem, speziell den für Entspannung, guten Schlaf und Regeneration zuständigen Parasympathikus. Siehe dazu den weiteren Artikel in diesem Heft.

Risikofaktor schlechter Schlaf

Eine neue Studie an 400.000 Erwachsenen zeigt, dass die Menschen mit den gesündesten Schlafmustern 42 Prozent seltener ein Herzversagen während der kommenden 10 Jahre erleben werden. Schlechter Schlaf unterstützt Faktoren, die Hormonungleichgewichte verursachen, Blutdruck und Puls in die Höhe treiben. Gesunder Schlaf ist so definiert:

- Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht
- Kein Schnarchen
- Keine Ein- und Durchschlafprobleme
- Morgens frisch und ausgeruht aufstehen
- Vor allem aber: Keine Tagesmüdigkeit

Was den gesunden Schlaf stört, haben wir teilweise schon erwähnt: Strahlenbelastung, auch Wasseradern, wogegen sich die odem-Scheibe in Wohnung oder Haus bewährt, weil sämtlicher Elektrosmog und geopathogene Belastungen harmonisiert werden. Stress, psychische Belastungen und Mangel an der *Aminosäure Tryptophan* und an B-Vitaminen, sind weitere Gründe für Schlaflosigkeit. Sehr bewährt hat sich abends die Einnahme von *Reishi* oder *Shiitake Vitalpilz* oder *Brahmi*, die den körpereigenen Entspannungsstoff GABA erhöhen, der für besseren Schlaf sorgt.



Herzinfarkt - was geschieht danach?

Wie kommt man nach einem Herzinfarkt schnell wieder auf die Beine? Auf die rettende Bypass-Operation allein – so groß dieser Fortschritt auch ist – sollte man sich nicht verlassen. Vor allem hat sich die Gefäßsituation nicht insgesamt verbessert. Das Leben, so wie man es geführt hat, wird man jedenfalls hinterfragen und heilsame Lebensstiländerungen herbeiführen müssen. Meist ist der erste Herzinfarkt so ein Schock, dass das vielen auch gelingt.
Zu den Empfehlungen, was zu tun ist, könnte man sagen: Nach dem Herzinfarkt ist vor dem Herzinfarkt. Jetzt gilt es dasselbe zu tun, das schon vor dem Herzinfarkt notwendig gewesen wäre, um keinen zu bekommen. Daher sollte man sich vieles, das in Hinblick auf die Prävention hier nun schon erwähnt wurde, „zu Herzen nehmen".

Aber es gibt auch Einschränkungen, die es vorher nicht gegeben hat. Auf größere Mengen der vorbeugend günstigen Natursubstanzen wie *Krillöl, Mikroalgenöl, Traubenkernextrakt (OPC), Curcumin* oder Vitalpilze muss man nach einem Herzinfarkt verzichten. Denn all diese hilfreichen Natursubstanzen verbessern den Blutfluss und wären ja genial, würde man keine blutverdünnenden Medikamente zwingend verabreicht bekommen. Immerhin kann man aber kleine Mengen nehmen, etwa die halbe Tagesdosierung – eine Kapsel *Krillöl* oder eine Kapsel *Traubenkernextrakt* oder eine Kapsel *Reishi*. Das bringt auch seinen Nutzen, wenn man es täglich macht. Ganz verzichten muss man auf den *Auricularia Vitalpilz*, da er vergleichbar so stark blutverdünnend wirkt wie ThromboAss und das wäre zusätzlich zu Medikamenten zu viel.
Allerdings haben wir mit Kolloiden besonders gute Erfahrungen zur Vorbeugung von und zur Regeneration nach Herzinfarkt gemacht. Sie interagieren nicht mit Medikamenten, sind sofort und über die Haut in der bereits zellgängigen Form aufnehmbar. Etwaige Überschüsse werden einfach nicht angenommen und belasten nicht.

> Kolloidales Selen

Unsere Böden sind extrem selenarm. Man braucht nur ganz wenig *kolloidales Selen* (2x1 Sprühstoß einmal täglich in die Armbeugen) und ist schon optimal versorgt. Selen wird zur Bildung der Glutathion-Peroxidase benötigt, ein körpereigenes Enzym, das die Oxidation von Fetten wie LDL-Cholesterin und auch der Zellmembranen verhindert. Somit dient Selen dem Zellschutz und kann bei Mangel ein bedeutendes Spurenelement in der Arteriosklerose-Vorbeugung sein. Es reduziert die Verklebung von Blutplättchen, trägt zum Schutz vor Infarkten und Thrombosen bei und soll sogar helfen, einen Herzinfarkt zu überleben. In Finnland konnten die hohen Sterberaten bei Herzinfarkt durch Zusatz von Selen in Tierfutter und Getreide gesenkt werden. Selen sorgt auch dafür, dass das Gewebe elastisch bleibt, der Blutdruck nicht übermäßig ansteigt und dass die Herzmuskelzellen mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Selen stabilisiert den Sinusknoten und gilt daher als natürlicher Herzschrittmacher!

> Kolloidales Magnesium

Eine gute Magnesiumversorgung ist ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und so auch die Heilung von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Es verhindert, dass aus Kalzium und Cholesterin harte Ablagerungen werden und es löst solche Ablagerungen bzw. fördert den Transport von freiem Kalzium weg von den gefährdeten Gefäßen zu den Knochen. Es hemmt die Bildung von Blutgerinnseln und beugt Krämpfen vor, auch in den Blutgefäßen. Es schützt den Herzmuskel vor Stress, dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone, sorgt für die Entspannung des Herzmuskels und der Gefäße – ausschließlich Magnesium führt zur Entspannung der Arterienwandmuskulatur! Dadurch verbessert sich die Durchblutung und Bluthochdruck wird gesenkt, Angina pectoris-Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen, bessern sich. Magnesium erweitert die Herzkranzgefäße, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens, verbessert die Leistung des Herzmuskels, stabilisiert den Herzrhythmus (zusammen mit Kalium), beugt Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten vor, verhindert Thrombosen. Seine leicht blutverdünnende Wirkung ist kein Problem bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten. Allerdings kann man Blutdruck senkende Medikamente meist einsparen.
Magnesium hat auch Einfluss auf Cholesterin.

Es wird für die Aktivität eines Enzyms benötigt, welches das LDL Cholesterin senkt. Dieses Enzym reduziert auch die Triglyceride und erhöht das „gute" Cholesterin HDL. Außerdem hat Magnesium positiven Einfluss auf Entzündungen, auch auf Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, aus denen Ablagerungen entstehen. Magnesium kann die Plaques-Bildung verhindern oder zumindest hemmen. Bei großen Belastungen wird jedoch übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und es kommt schnell zu Magnesiummangel. Nächtliche Wadenkrämpfe sind schon ein Anzeichen für fortgeschrittenen Mangel.
Kolloidales Magnesium ist unserer Erfahrung nach das am besten aufnehmbare und schnellsten wirkende Magnesium. Es wirkt auch über die Haut, kann aufgesprüht oder als *kolloidales Magnesiumöl* auf die Haut gerieben werden – in die Herzgegend und in den Nacken, wo es den Vagusnerv aktiviert, die Hirndurchblutung steigert und bei Stress am besten entspannt. Dosierung: 2x10 Sprühstöße wässriges *kolloidales Magnesium* oder 2x10 Tropfen *kolloidales Magnesiumöl* täglich in die Armbeugen reiben und zusätzlich in die Herzgegend.

> Kolloidales Platin

Platin hat wunderbar regenerierende Eigenschaften auf das Gewebe. Es hat sich zusammen mit Magnesium zur Regeneration bei Hinterwandinfarkt extrem gut bewährt. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Platin* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Kalium

Gegenspieler des blutdruckerhöhenden Natriums. Bei sehr guter Kaliumversorgung, kann man mäßigen Salzkonsum wettmachen. Kalium ist zusammen mit Magnesium, das ebenfalls den Blutdruck reguliert, für den Herzrhythmus unverzichtbar. Kalium- und Magnesium gehen Hand in Hand. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Kalium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Glyko

Sofort verfügbare Energie ohne die Nachteile von Zucker. Kurzatmigkeit bei Anstrengung kann sich damit rasch bessern. Kann auch für die Reparatur zellulärer Strukturen herangezogen werden. Für Diabetiker geeignet. Dosierung: Bei Bedarf 10 Sprühstöße *kolloidales Glyko* in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Fullerene

Die stärkste Waffe gegen freie Radikale, die unter anderem Gefäßschäden vorantreiben. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Fullerene* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Germanium

Germanium vermag Sauerstoff an sich zu binden und damit freie Radikale, die den eingeatmeten Sauerstoff verbrauchen, durch Bindung unschädlich zu machen. Dadurch entgiftet es das Blut, belebt den Körper, verbessert Sauerstoffversorgung, Blutfluss und Durchblutung, gleicht den Säure-Basen-Haushalt und den Blutdruck aus. Reparaturprozesse finden ungehindert statt.
Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Germanium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Lithium

Lithium ist ein Spurenelement und als Kolloid eines der besten Mittel gegen Depressionen und Demenz mit unglaublich positiven Auswirkungen auf das Gehirn und seine Botenstoffe. Es reguliert aber auch den Natriumgehalt der Zellen und ist somit bei Bluthochdruck mit Natriumüberschuss von Bedeutung. Lithium hilft beim Rauchen Abgewöhnen und Abnehmen auf der psychischen Ebene, indem es den Serotoninspiegel konstant hält. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Lithium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Gold

Gold löst innere und äußere Widerstände, stärkt das Selbstbewusstsein und das Herz. Kann zusammen mit Lithium sehr wichtig sein bei sehr ängstlichen, verzagten Herzinfarkt-Patienten, die überall Widerstände sehen und sich deshalb zu viel aufregen. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Gold* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Chrom

Störungen des Fettstoffwechsels führen zu Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes mellitus. Man spricht in diesem Zusammenhang vom „tödlichen Quartett", da bei Vorliegen dieser vier Belastungen ein sehr hohes Risiko besteht, an Arteriosklerose zu erkranken. Chrommangel beeinflusst zumindest drei davon. Chrom reduziert Körperfett, hilft gesunde Muskelmasse aufzubauen. Es bremst den Appetit und stoppt Heißhunger auf Süßes. Ein Mangel kann die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte bis hin zu Arteriosklerose sein. Chrom senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin. Bei Chrommangel bildet die Leber hingegen viel Cholesterin. Chrommangel führt längerfristig auch zu Glukoseintoleranz, während eine ausreichende Zufuhr von Chrom bei 50-70 Prozent der Typ II -Diabetiker (Altersdiabetiker) schnell zur Verbesserung der Glukosetoleranz führt. Man kann mit Chromeinnahmen Insulin jedoch nicht ersetzen, da seine Wirkung das Vorhandensein von Insulin voraussetzt. Bei besserer Chromversorgung steigt die Empfindlichkeit der Rezeptoren für Insulin aber wieder an und es werden sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes ist mit enormen Belastungen von freien Radikalen sowie einem doppelt so hohen Bluthochdruckrisiko verbunden.
Bei Chrommangel kann man viel Appetit, Heißhunger auf Süßes haben, ist müde, neigt zu Übergewicht, hat niedriges HDL- und hohes LDL-Cholesterin, der Blutzuckerspiegel steigt. Außerdem wird viel Zucker im Gewebe eingelagert. Vitamin C verhindert das bzw. leitet es den Zucker wieder aus. Chrommangel wird verursacht durch Stress und Zuckerkonsum sowie durch vermehrte Chromausscheidung bei Diabetes mit Nierenbeteiligung. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Chrom* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Bor

Bei Bormangel setzt der Körper Kalzium frei. Da läuten die Alarmglocken. Denn das fördert nicht nur Osteoporose (denn das Kalzium wird teilweise aus den Knochen herausgelöst), die Verkalkung von Gelenken und Weichteilen (Arthritis, Arthrose, Muskelschmerzen) sowie Nierensteine, es kann zu Arteriosklerose kommen durch Fehleinlagerung des frei gewordenen Kalziums in Gefäße. Eine sehr gute Hilfe, um die Verkalkungen zu lösen, ist hier *kolloidales Magnesium*, während *kolloidales Bor* den weiteren Kalziumverlust der Knochen stoppt und damit auch auf die Arteriosklerose Einfluss hat. Bei Bormangel verliert man außerdem etwa 40 Prozent Kalzium und Magnesium über den Urin und gerade Magnesium ist elementar für Herz und Gefäße! Bormangel spielt auch eine interessante Rolle in Bezug auf unsere Vitamin D-Spiegel. Hat man zu niedrige Vitamin D-Spiegel, kann ein Bormangel die Ursache sein. Denn Bor wird zur Umwandlung von Vitamin D in die aktive Form in der Niere benötigt. Vitamin D wiederum hat enormen Einfluss auf den Blutdruck. Vitamin D-Mangel kann Ursache von Bluthochdruck sein! Das Risiko für Bluthochdruck ist 3,2fach erhöht! Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Bor* täglich in die Armbeugen reiben.



HERZINFARKT
und Ernährungsfehler

Bei der Ernährung gibt es leider vieles zu bedenken und die Liste der nicht empfohlenen Nahrungsmittel ist unangenehm lang, wenn auch sicher nicht vollständig. Denn laufend werden neue Ernährungsfaktoren entdeckt, die für Herz-, Kreislauferkrankungen mitverantwortlich sind. Folgende Risikofaktoren für Herzinfarkt werden von der Ernährung maßgeblich beeinflusst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Möglichst naturbelassen – mediterran - mit hohem pflanzlichen Anteil Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Samen, entzündungsneutralem Olivenöl sollte man essen, keine Fertigprodukte, lieber frisch und schonend zubereitet, als Eiweißquellen öfters Fisch, Hülsenfrüchte, Pilze und eiweißreichen Getreideersatz wie Quinoa, Amaranth, Haferflocken und – auch aufgrund seiner Bioflavonoide - Buchweizen. Was sind aber die wichtigsten Ernährungsfehler in Bezug auf Herz und Gefäße?

DIE FALSCHEN KOHLENHYDRATE

Jahrzehntelang hat man den Menschen empfohlen, Fette zu meiden, um LDL-Cholesterin zu senken und stattdessen mehr Kohlenhydrate zu essen. Dadurch sinkt zwar das LDL-Cholesterin, doch auch das HDL wird reduziert. Isst man nun bei geringem HDL gleichzeitig die falschen Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl, dann steigen die Triglyceride an und bilden zusammen einen eigenen Risikofaktor für die Gefäße.

Interessanterweise soll ausgemahlener Weizen auch noch den oberen Blutdruckwert erhöhen. Bei hohem Konsum von Weißmehl (raffiniertem Weizen) mit mehr als 350 Gramm Weißmehl-Produkten pro Tag kam es zu einem erhöhten oberen Blutdruckwert und einem um 27 Prozent höheren Risiko für einen vorzeitigen Herztod - beispielsweise durch Herzinfarkt – als bei denjenigen, die weniger als 50 Gramm pro Tag aßen. Die Begründung liegt wohl darin, dass raffinierter Weizen wie Zucker zu den „leeren Kohlenhydraten" zählt, bei deren Verbrennung im Körper massenweise freie Radikale entstehen, die Entzündungsprozesse anfachen. Es handelt sich dabei um „stille Entzündungen", die keine Beschwerden verursachen, darum unerkannt und besonders gefährlich sind. Wahrscheinlich ist das auch auf den Verlust von Magnesium, B-Vitaminen und Spurenelementen wie Chrom bei raffiniertem Weizenmehl und beim Zucker zurückzuführen, die bei der Bearbeitung einfach verloren gehen.

Eine wichtige Empfehlung für alle, die weizenfreies und glutenfreies Brot essen wollen, ist das pacha-maia Urbrot. Es ist 25 Stunden lang fermentiert und damit besonders bekömmlich, bio, vegan, ohne Fruktose und andere Zusatzstoffe. Es wird aus einer Vielfalt an nährstoff- und ballaststoffreichen Mehlen aus Vollreis, Leinsamen, Edelkastanie, Zwerghirse, Amarant, Mais, Johannisbrot u.a. gebacken, garantiert eine gute Versorgung und maximale Verträglichkeit. Dank seiner komplexen Kohlenhydrate und vieler, auch noch extra zugesetzter Ballaststoffe wie Akazienfaser und Flohsamenschalen, hat es einen niedrigen glykämischen Index. Ballaststoffe bewirken einen langsameren Abbau der Stärke zu Glukose - mit vielen positiven Folgen für die Gesundheit wie einen stabileren Blutzuckerspiegel, ein gutes Sättigungsgefühl und dadurch auch weniger Hungerattacken. Die Nährwerttabelle weist ein ausgeglichenes Verhältnis an den ungesättigten Fettsäuren Omega-3 zu Omega-6 aus und weist praktisch keine gesättigten Fettsäuren auf.

Es hat dank bestimmter Mehlsorten wie Leinsamen- oder Amarantmehl einen guten Anteil an hochwertigem Eiweiß. Laut Nährstoffprofil ist es besonders reich an Vitaminen der B-Gruppe, an Mineralstoffen wie vor allem Magnesium und an Spurenelementen wie Silizium, Mangan, Kupfer, Zink und Eisen. pacha-maia Urbrot wird im holzbefeuerten Stein-/Dampfbackofen gebacken, hat eine wunderbare Kruste und einen herrlichen Geschmack, was für glutenfreie Backwaren eine Besonderheit ist. Allerdings ist das Brot aufgrund seiner aufwendigen Herstellung und hohen Qualität teurer als man es von Brot gewöhnt ist. Dafür wird man schon mit weniger Scheiben gut satt davon, hat nach dem Genuss extrem viel Energie und ein angenehmes Gefühl im Bauch.

WENIG PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UND ZU VIEL SALZ

Ein weiteres Thema ist hoher Salzkonsum, vor allem deshalb, weil zu viel Natrium aus Salzüberschuss den blutdrucksenkenden Gegenspieler Kalium zurückdrängt. Mehr Kaliumzufuhr durch pflanzliche Nahrung wie Obst, Gemüse und Kräutertees könnte hier vieles wett machen. Wenn die Kalium-Versorgung sehr schnell gehen muss, ist *kolloidales Kalium* (2x10 Sprühstöße täglich in die Armbeugen) ideal.

TIEFKÜHLKOST

Eine neue Studie, die in der Fachzeitschrift Heart veröffentlicht wurde, betrachtet Daten aus 19 verschiedenen Untersuchungen, die die Verbindung von Tiefkühlkost und Herzkreislaufrisiken untersucht. Die Daten zeigen, dass die, die häufiger zu Tiefkühlkost greifen, 28 Prozent häufiger eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln, 22 Prozent häufiger an einer koronaren Herzerkrankung leiden und 37 Prozent öfter einen Herzinfarkt bekommen.
Jedes Kilo Tiefkühlkost mehr steigert das Risiko deutlich. Wenn Sie also bisher ein Fan von Tiefkühlkost waren, sollten Sie Ihre Vorliebe noch einmal überdenken.

ALKOHOL UND FRUKTOSE

Fruktose wird in viele Industrieprodukte gepackt - unter vielen Bezeichnungen wie Saccharose oder Maissirup. Anders als bei Obst, wo Fruktose immer im natürlichen Zusammenspiel aus Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen vorliegt, ist dieser isolierte Fruchtzucker für Menschen mit Bluthochdruck gefährlich, da er zu einer Herzmuskel-Vergrößerung führen kann. Die Ursache dafür liegt im Herzen selbst. Bei erhöhtem Blutdruck braucht das Herz mehr Kraft, um das Blut durch verengte Gefäße zu pumpen. Durch die Anstrengung wächst und verdickt sich der Herzmuskel - er benötigt fortan mehr Energie und auch mehr Sauerstoff. Bekommt er jedoch wenig Sauerstoff, gewinnen die Herzmuskelzellen ihre Energie nicht mehr aus Fettsäuren, sondern greifen auf Zucker zurück. Forscher der ETH Zürich haben vor Kurzem entdeckt, dass Sauerstoffmangel dafür sorgt, dass das Enzym Ketohexokinase-C (KHK-C) produziert wird. Es baut Fruktose ab. Die freigesetzte Energie der Fruktose sorgt dafür, dass die Herzmuskelzellen weiterwachsen und nach noch mehr Sauerstoff und Zucker verlangen!





Fruktose schadet außerdem der Leber. Alles, was die Leber entlastet und stärkt, senkt hingegen langfristig auch LDL-Cholesterin. Denn es steigt an, wenn die Leber überlastet ist. Das muss nicht allein durch Fruktose oder Alkohol bedingt sein. Auch unbemerkte Erreger, zu spät abends und zu fett essen belasten die Leber. Besonders günstig zur Regeneration der Leber sind der *Reishi* oder der *Maitake Vitalpilz*, die *Mariendistel mit Artischocke, Curcumin, Baikal Helmkraut mit Andrographis, Ingwer,* sämtliche Bitterstoffe wie *Tausendguldenkraut, Löwenzahn* oder *Brennnessel.*

DIE FALSCHEN FETTE

Dass tierische Fette in Fleisch, Milch und Milchprodukten, vor allem von Tieren aus Massentierhaltung mit Mais-, Soja- oder Getreidefütterung ungünstig für die Gefäße sind, ist schon recht bekannt. Denn dadurch steigen Arachidonsäure und Omega-6-Fettsäuren an, die Entzündungen anheizt. Huhn (vor allem mit Haut) und Wurst (durch den Zusatz von Pflanzenölen) sind übrigens noch stärker mit Arachidonsäure belastet als unverarbeitetes Rind- oder Schweinefleisch. Rind hat am wenigsten Arachidonsäure. Es kommt aber generell stark auf die Art der Haltung an. Weidetiere haben eine ganz andere Fettsäure-Zusammensetzung als solche aus Massentierhaltung.

Light-Produkte, vor allem Margarine und andere Produkte mit vielen Omega-6-Fettsäuren aus Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Distelöl fördern ebenfalls Entzündungen. Besonders hart schlägt der gleichzeitige Mangel an Omega-3-Fettsäuren zu Buche. Man erhält sie aus Kaltwasserfischen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Chia-Samen, diversen Nüssen, wobei die gefäßwirksamen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus Fischen, Krill oder Mikroalgen wertvoller sind für den Gefäßschutz.

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren wirkt sich gefäßverengend, immunschwächend, blutdruckerhöhend und entzündungsfördernd aus. Nachhaltig. Denn Omega-3 und Omega-6 konkurrieren um die Einlagerung in die Zellmembran jeder Zelle. Omega-6-Fettsäuren sind viel starrer, Omega-3-Fettsäuren hingegen sehr flexibel und aktiver im Stoffwechsel. Die Zelle wird besser versorgt und entgiftet. Vor allem sind Omgea-3-Fettsäuren stark entzündungshemmend. Einen Schönheitsfehler gibt es aber auch hier: Es kommt auch auf die Qualität der Omega-3-Quelle an. Fische aus Aquafarmen wie Lachs, werden oft auch mit Omega-6-Kraftfutter ernährt, enthalten dazu noch Antibiotika und werden oft zu stark gebraten.

Und dann ist da noch das Thema der ganz üblen Fette: Transfette wirken sich besonders negativ auf Gefäße aus. Sie entstehen bei der chemischen Härtung von Fetten und erhöhem LDL-Cholesterin im Blut. Besonders gefährlich ist der Verzehr für Übergewichtige und Diabetiker und mit zunehmendem Alter. Sie sind enthalten in Fertigprodukten wie Margarine, Schokolade, Pralinen, Backwaren wie Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts, Pommes frites, Burgern, Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets, Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegeln, Nougatcreme, Sojasauce, Strudelteig, Tiefkühlpizza, Brotaufstrichen, Wurstwaren und Getränken.

RISIKOFAKTOR GLUTAMAT

Besondere Gefahr lauert auch in Geschmacksverstärkern. Glutamat greift Nervenzellen an. Es öffnet Kalzium-Kanäle und veranlasst Nervenzellen dazu, Reize abzugeben. Überstimulierte Nervenzellen können sich in Anwesenheit von zu viel Glutamat regelrecht zu Tode reizen. Wie es auch nach einem Schlaganfall geschieht, wenn die durch Sauerstoffmangel absterbenden Zellen viel Glutamat freisetzen und damit erst die meisten Zellen zerstört werden. Sehr wahrscheinlich ist Glutamat-Empfindlichkeit ein Magnesiummangelsymptom! Magnesium ist ein natürlicher Glutamat-Blocker und „der Wächter vor dem Tore", der den Kalziumeinstrom verhindern kann. Denn Magnesium ist der Mineralstoff, den das Nervensystem nutzt, um überlastete Nervenzellen abzuschalten. Das ist auch und gerade für das Herz wichtig.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft
Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen. Für die **einfache Mitgliedschaft** um **30 Euro** erhalten Sie:

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

Für die **Premiummitgliedschaft** um **140 Euro** erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen Online-Schulungen mehrerer Referenten, die laufend erweitert werden. Damit werden die bisherigen Live-Schulungen ersetzt und sind bequem von zu Hause aus, sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2022

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

Bankdaten:
Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf
BIC: RLBBAT2E027
IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202
Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
„Vereinsmitgliedschaft 2021 | Vorname Nachname"

Vorname:	**Nachname:**
Straße:	**Nr:**
PLZ:	**Ort:**
Telefon:	**E-Mail:**
Tätigkeit:	
Einfache Mitgliedschaft EUR 30,– ☐	**Premiummitgliedschaft EUR 140,–** ☐
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): ☐ **JA**	☐ **NEIN**
Unterschrift:	**Datum:**

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

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie
Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich LEBE *natürlich* Magazin) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.
Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen.
Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, natur und therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (info@natursubstanzen.com) an den Verein Netzwerk Gesundheit, natur und therapie übermitteln.

2022
12 STUNDEN
NEUE
VIDEOS

Die Naturheilkundeplattform „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“ bietet Premiummitgliedern Online-Schulungen auf naturheilkundlicher Basis an.

LIEBE NATURFREUNDE!
Die Premiummitgliedschaft ermöglicht den uneingeschränkten Zugang zu unseren Videos –professionell gefilmtes, von namhaften Referenten präsentiertes Wissen über viele Natursubstanzen, Kolloide, monoatomare Werkstoffe, traditionelle Medizinsysteme und neue Trends der Energiemedizin. Lernen bequem von zu Hause aus. Ansehen so oft man möchte. 365 Tage lang ab der Freischaltung nach Eingang des Mitgliedbeitrags.

NEU 2022:
TCM-Schulungsvideos 12 Stunden - Grundlagen der TCM und praktische Anwendung



VON BERNHARD JAKOBITSCH – NATURHEILPRAKTIKER, SEMINARLEITER, TCM THERAPEUT, ZHINENG QI GONG THERAPEUT

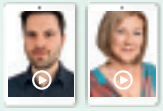
In den 4 Seminartools zu je vier Stunden geht es darum, die Grundbegriffe der TCM kennen zu lernen, die TCM ganzheitlich zu verstehen und mit Hilfe von Natursubstanzen sowie Ernährung im täglichen Leben anzuwenden. Insbesondere Qi ist weit mehr als nur Energie. Qi ist ein holistisches Konzept des Lebens, das man direkt erleben kann. Wenn wir mit Natursubstanzen arbeiten, können wir unser Qi direkt nähren und besser ausgleichen. Wie erkennt man aber harmonisierende Qi-reiche Natursubstanzen sowie wertvolle Lebensmittel? Was ist der Unterschied zu normalen, chemischen Wirksubstanzen? Und wie wird unser Leben dadurch beeinflusst? Der Experte bietet verständlich aufbereitete Einblicke in die TCM-Ernährung und TCM-Therapie aus unterschiedlichen Blickwinkeln und mit vielen praktischen Beispielen.

SCHULUNGSVIDEOS 2021
Für Premiummitglieder 2021 ist der Zugang zu diesen Videos weiterhin möglich und durch den 50%igen Rabatt auf die Mitgliedschaft kostenlos.

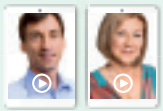
THEMENÜBERSICHT DER EINZELNEN VIDEOS:



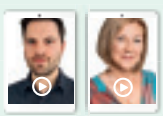
»NATURSUBSTANZEN VON A-Z«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 215 min



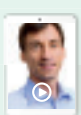
»NEUE NATURSUBSTANZEN«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 50 min
Bernhard Jakobitsch



»VITALPILZE AUS WESTLICHER SICHT«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 105 min
Mag. Martin Traunmüller



»VITALPILZE AUS SICHT DER TCM«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 55 min
Bernhard Jakobitsch



»WOFÜR NAHRUNGSERGÄNZUNG«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 30 min



»OMEGA-3-FETTSÄUREN«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 100 min



»DIE HANFPFLANZE«
Dr. med. Dagmar Zidek ≈ 45 min



»KOLLOIDALE UND MONOATOMARE WERKSTOFFE«
Wolfgang Bischof ≈ 210 min



»BIOPHOTONEN IM ALLTAG«
Wolfgang Bischof ≈ 30 min



»WASSERBELEBUNG«
Wolfgang Bischof ≈ 25 min



»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR«
Thomas Aigelsreiter ≈ 25 min



»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN«
Thomas Aigelsreiter ≈ 35 min

IHRE VORTEILE



einfache Anmeldung unter natursubstanzen.com



für € 140,- Premium Jahresmitgliedschaft
(Bei Premiummitgliedschaft 2021 70,- Euro)



jederzeit und überall via Internet abrufbar



Lernen im eigenen Tempo



laufend neue Videos

ZUSÄTZLICH:
Einjährige Vereinsmitgliedschaft, inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis samt 4 Ausgaben des 40-seitigen Naturheilkunde-Gesundheitsmagazins „LEBE *natürlich*“

Werde jetzt Mitglied
Kontaktieren Sie uns –
werktags von 8-12h – +43 664 3111387 –
wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Jetzt informieren
unter: natursubstanzen.com

lebenatur.com



natursubstanzen.com



Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

Kolloide

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

Kolloide Nachfüllpack

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

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

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

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe	€ 49,00

Monos

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





Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



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

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

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

NEU **Omega-3 Mikroalgenöl** | 150 ml ohne Astaxanthin € 32,90

Omega-3 Mikroalgenöl | 150 ml mit Astaxanthin € 43,90

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
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 55,90
Baobab | Pulver BIO	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
CBD-Öl 10 %	siehe Non Food	
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Cistus BIO	siehe Kosmetik	
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 26,00
Curcumin BCM 95 (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 40,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme VEGAN	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee | gerebelt BIO	250 g	€ 17,90
Micro Base | Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia | Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Oreganoöl	60 Kps.	€ 24,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee | gerebelt	250 g	€ 17,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 16,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 30,90
Sägepalmextrakt + Reishi	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut BIO	180 Kps.	€ 22,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 27,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 27,40
Tulsi Tee | gerebelt BIO	80 g	€ 17,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 40,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

lebe natur® Vitalpilze

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

lebe natur® Kuren

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

Non Food

CBD-Öl 10 %	10 ml	€ 68,00
Testsatz lebe natur®		€ 49,00
Körbler® Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD ethiktrade		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray ethiktrade		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package ethiktrade 1x CD + 1x Spray		€ 28,00
transformer intense nat. Energetikum – Konzentrat	310 g	€ 49,90
transformer profi nat. Energetikum	5,2 kg	€ 139,90
Akaija Anhänger ethiktrade		
Sterling Silber | 1,9 cm		€ 55,00
Sterling Silber | 2,2 cm		€ 62,00
Akaija Anhänger Gelbgold ethiktrade 8 Karat | 1,9 cm		€ 275,00

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl ethiktrade BIO	100 ml	€ 22,90
Baobaböl Duo-Package ethiktrade BIO	100 ml +30 ml	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 16,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf	1 l	€ 34,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf	1 l	€ 32,00
Cistus BIO	80 g	€ 19,90
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 28,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 20,90

lebe natur® Genussmittel

Meersalz naturbelassen | handgeschöpft aus der Bretagne	1 kg	€ 9,90
Zedernüsse | Edelbitter BIO	200 g	€ 13,95

Österreichische Post AG
M 09Z038097
Netzwerk Gesundheit, Postfach 10, 8382 Mogersdorf

bezahlte Anzeige



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
+49 8171 418760

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: