LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

3. AUSGABE 2018

DARM
SIEBEN METER GESUNDHEIT

AUGENLID-ZUCKEN
HARMLOS ODER VORBOTE FÜR PROBLEME?

WECHSEL
KRILLÖL SENKT HERZINFARKTRISIKO

TRIGEMINUS
WENN EIN NERV NERVT

NATURHEIL-KUNDE IST KEINE GLAUBENS-FRAGE

KALIUM
MANGEL DURCH ZU WENIG WASSER

OPC
DAS WUNDER STECKT IM KERN

NATURHEIL-KUNDE

IST KEINE GLAUBENSFRAGE

14

WECHSEL-JAHRE

KRILLÖL SENKT DAS HERZINFARKT-RISIKO

12

TRIGEMINUS-NEURALGIE

WENN EIN NERV DEN ALLTAG BESTIMMT

18

F&A

FRAGEN& ANTWORTEN

17

AUGENLID-ZUCKEN

HARMLOS ODER VORBOTE FÜR ERNSTE PROBLEME?

10

OPC

DAS WUNDER STECKT IM KERN

20

DER DARM

SIEBEN METER BESTIMMEN ÜBER DIE GESUNDHEIT

6

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, fotolia.com, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Alexandra Bäck, Matthias Wölfle, Benny Ehrenberger Titelfoto: gettyimages, fotolia Auflage: 60.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Ganz neu auf unserer Vereinswebsite können Sie nun die Informationen über Kolloide abrufen, samt Stichwortverzeichnis. Die Beschreibungen erklären erstmals umfassend die Wirkungen von Mineralstoffen und Spurenelementen – beispielsweise von Kalium.
Wer etwa zu wenig Wasser trinkt, scheidet viel Kalium aus! Kaliummangel wirkt sich unter anderem auf die Darmfunktionen negativ aus, wie Sie in diesem Heft lesen können. Mehr über den Darm erfahren Sie dann ein paar Seiten weiter. Der Herbst ist nach dem Wissen der TCM eine Zeit, die besonders zur Darmregeneration geeignet ist. Vielleicht wird dieser Artikel vielen „Darmgeplagten" genau jetzt einige Inspirationen bieten.
Wie sich Omega-3-Fettsäuremangel nach dem Wechsel auf das Herz auswirkt, wie alarmierend häufiges Augenlidzucken sein kann und was gegen Trigeminusneuralgie hilft, können Sie ebenfalls in diesem Heft nachlesen. Ein alter Hut, aber nicht minder wichtig, ist das gute alte Traubenkernextrakt, auch OPC genannt. Es verblüfft mit vielen Wirkungen und ist ein echter Lebensbegleiter, der viele Gesundheitsrisken positiv beeinflussen kann.

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

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

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

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924

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

KALIUM-MANGEL

DURCH ZU WENIG WASSER?

Wenig Wasser trinken schadet nicht nur der Niere. Durch verschiedene Regulationsvorgänge löst es einen Kaliummangel aus. In der Folge kommt es zu einer Reihe von Symptomen wie Herzstolpern, Zittern oder Schwindel, die nicht nur unangenehm, sondern sogar lebensgefährlich sein können.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

Kalium ist normalerweise genügend in der Nahrung enthalten und der Tagesbedarf von etwa 2 Gramm Kalium wird meist spielend gedeckt. Allerdings nur, wenn man viel Obst und Gemüse isst. Kaliumreiches Obst wie Bananen oder Birnen, Trockenobst, Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte oder die Verwendung des Kochwassers von Kartoffeln und Hülsenfrüchten als Suppen sind besonders geeignet, um den Kaliumspiegel zu unterstützen. Dennoch kann Kaliummangel ein Thema sein! Und zwar dann, wenn zu viel ausgeschieden wird oder es für die Zellen nicht verfügbar ist.

Kaliumverlust hat viele Gesichter

Wenn im Körper zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, wird das Nebennierenhormon Aldosteron vermehrt gebildet. Es drosselt den Wasserverlust über den Urin. Man muss seltener zur Toilette, dafür scheidet man aber vermehrt Kalium aus. Die Folge ist Kaliummangel. Wenig Wasser trinken ist also unweigerlich ein Hinweis darauf, dass die zum Teil sogar beängstigenden Beschwerden von einem Kaliummangel herrühren können. Vor allem bei älteren Menschen, Säuglingen und Kleinkindern besteht immer wieder die Gefahr, dass sie zu wenig trinken.

Wer unter Stress steht oder viel schwitzt, egal, ob beim Sport oder in der Sauna, verliert ebenfalls Kalium. Genauso, wer bei einer Magen-Darm-Grippe viel erbricht oder Durchfall hat. Darum fühlt man sich nach einer Magen-Darm-Grippe aufgrund des Kaliummangels oft schwach und zittrig. Bei Kleinkindern kann das sogar lebensbedrohlich sein. Wer aus anderen Gründen Durchfall hat, etwa durch Abführmittel oder Darmentzündungen, verliert ebenfalls Kalium. Entwässerungstabletten oder exzessiver Kochsalzkonsum – etwa

eine Leidenschaft für salzige Chips und kräftig nachgewürzte Speisen – führen auch zu Kalium-Defiziten. Wer sehr viel Kaffee trinkt, Cola oder fruktosehaltige Fertignahrung konsumiert, gerät ebenfalls leicht in einen Kaliummangel. Bei zwei Litern Cola tritt schon Kaliummangel ein, da durch das enthaltene Koffein, die Glukose und Fruktose vermehrt Kalium ausgeschieden wird.

Kaliummangel durch Magnesiummangel

Wer unter Magnesiummangel leidet – im bereits fortgeschrittenen Stadium erkennbar durch Wadenkrämpfe nachts – hat gleichzeitig auch einen Kaliummangel. Denn bei Magnesiummangel kann Kalium nur sehr schlecht verwertet werden. Magnesium ist unbedingt erforderlich, um Kalium für die Zellen verfügbar zu machen. Magnesiummangel ist allerdings fast so verbreitet wie wenig Wasser trinken. Bei Stress und Übersäuerung wird extrem viel Magnesium verbraucht. Ältere haben durch schleichenden Magnesiummangel über die Jahre viele verhärtete Strukturen entwickelt, die da und dort zu Schmerzen geführt haben. Dazu kommt, dass die meisten Magnesiumpräparate ziemlich wertlos sind, was man daran erkennt, dass sie zwar Durchfall erzeugen, die Beschwerden aber nicht besser werden.

Wie erkennt man Kaliummangel?

Kaliummangel lässt sich zwar im Blut feststellen, doch sagt ein Bluttest nichts darüber aus, ob die Kaliumspeicher auch langfristig genügend voll sind. Bevor sich Kaliummangel überhaupt im Blut zeigt, wird Kalium aus der Körpersubstanz mobilisiert und es entstehen schon Schäden. Man kann einen Mangel aber auch mit energetischen Testmethoden oder über eine Haaranalyse ermitteln. Bei diversen ernsten Erkrankungen, die mit Kaliummangel einhergehen, werden aufwendige Untersuchungen gemacht. Außerdem ist es meist möglich, Kaliummangel anhand der hier beschriebenen Symptome zu erkennen.

Wenn das Herz stolpert und Schwindel auftritt

Herzrhythmusstörungen, Herzstolpern oder beschleunigter Herzschlag sind bei Kaliummangel praktisch vorprogrammiert. Atemnot, Schweißausbrüche und Schwindel ebenso. Sogar Vorhofflimmern und Kammerflimmern sind mögliche Folgen des Kaliummangels. Bei einem Herzschrittmacher führt Kaliummangel ebenfalls zu Herzbeschwerden, da der spannungsgesteuerte Schrittmacher auf eine gewisse Kaliumkonzentration angewiesen ist. Bei sämtlichen Herzproblematiken spielt Magnesiummangel, der ja oft die Voraussetzung für Kaliummangel ist, mit hinein. Angina pectoris-Schmerzen hängen mit einem Mangel an beiden Mineralstoffen zusammen und sind oft der einzige Hinweis auf Kaliummangel, der unauffällig verlaufen kann.

Bluthochdruck und zu dickes Blut

Wenig Wasser zu trinken, kann sich unter anderem durch einen zu niedrigen Blutdruck bemerkbar machen. Kommt es dann zu einem Kaliummangel, kann das einer der Gründe für Bluthochdruck sein. Kalium senkt ihn und wirkt gleichzeitig der Verklumpung der Blutplättchen entgegen. Das Blut fließt besser und ein optimierter Blutfluss senkt die Schlaganfallgefahr. Eine sehr interessante Empfehlung für eine kaliumreiche Ernährung kommt von Wissenschaftlern des Albert Einstein College of Medicine in New York. Eine Studie mit 90.000 Frauen kam zum Ergebnis, dass ein hoher Kaliumkonsum das Sterberisiko um zehn Prozent senken kann. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, sank in Übereinstimmung mit einer WHO-Studie um 24 Prozent. Achtung jedoch bei Einnahme von ACE-Hemmern, Blutverdünnern wie Heparin, ASS und Betablockern. Sie können Kaliumüberschuss auslösen, der zu denselben Symptomen führt wie ein Mangel.

Ödeme als Warnsignal

Kalium ist für den Wasserhaushalt zuständig. Pumpt das Herz infolge Kaliummangels unzureichend, führt das zu Einlagerung von Wasser im Gewebe (Ödemen). Entwässerungstabletten verschlimmern nach anfänglicher Erleichterung die Situation, da sie nicht nur Wasser, sondern auch Kalium ausschwemmen. Zur Entwässerung ist daher der kaliumreiche *Löwenzahn* oder die *Brennnessel* oft besser geeignet als herkömmliche Diuretika.

Von Nervosität bis zu Panikattacken

Da Kalium für die Reizweiterleitung und damit für die normale Aktivität von Nerven und Muskeln benötigt wird, macht sich Kaliummangel durch Nervenanspannung bemerkbar. Nervenzellen, die erregt wurden, können nicht mehr in den Ruhezustand

> WIE GLEICHT MAN KALIUMMANGEL AUS?

Genug Wasser trinken reguliert den Kalium-Haushalt oft schon ganz von alleine. Kaliumreiche Nahrungsmittel und Natursubstanzen oder für die Zellen sofort verfügbares, *kolloidales Kalium* sind natürlich auch empfehlenswert. Besonders gute Kaliumspender aus der Natur sind etwa *Löwenzahn* und *Brennnessel* – sie entwässern auch und unterstützen den Körper in vielfältiger Weise bei der Entgiftung. Das *Baobab Fruchtpulver* hilft überall, wo Kalium gefragt ist – und speziell bei Reizdarm oder weiteren Darmproblemen, da es entzündungshemmend ist und kaliumreich zugleich. *Mate* oder *Aronia Tee, Moringa Blatt*, die *Sango Meeres Koralle* oder *Gerstengras* sind allesamt reich an Kalium und an weiteren basischen Mineralstoffen, seltenen Spurenelementen und Antioxidantien.
Sie enthalten auch Magnesium. Bei starkem Magnesiummangel, der sich etwa schon durch nächtliche Wadenkrämpfe zeigt, ist aber eine noch gezieltere Versorgung nötig. Gute Magnesiumspender sind die *Micro Base* aus besonders leicht aufnehmbaren Citraten und der Rolls-Royce unter den Magnesiumquellen: *Kolloidales Magnesium*, flüssig oder als Öl.

zurück. Nervosität, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, auch Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Schwäche, Verwirrung oder Missempfindungen in Händen und Füßen treten auf. Kalium fährt das überreizte System hingegen wieder herunter.

Spontane Müdigkeit, Kopfschmerz und Muskelkrämpfe

In gefährlichen Situationen muss das Gehirn sofort hellwach sein, um richtig reagieren zu können. Es ist auf Glukose angewiesen, eine schnell verfügbare Energiequelle, für deren Gewinnung aus Kohlenhydraten Kalium benötigt wird. Bei Kaliummangel kommt es deshalb zu Glukosemangel mit Schwindel, Konzentrationsmangel und Schwäche. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich, der Puls ebenso, man ist müde – oft ganz spontan. Kälte- und Wärmeempfinden werden mitbeeinflusst. Nerven- und Muskelzellen werden nicht mehr richtig angeregt und die Muskelzellen können nicht mehr schnell genug Energie tanken. Muskelschwäche und speziell Muskelkontraktionsschwäche sind die Folge. Auch Muskelkrämpfe (morgens, tagsüber), Kribbelgefühl oder Taubheit sind ein Warnsignal in Richtung Kaliummangel. Im Extremfall kann es sogar zu Lähmungen kommen.

Kaliummangel schädigt die Nieren durch erhöhte Harnsäure

Kalium regt die gesunde Niere zur Harnbildung an und reguliert so die Harnsäure-Konzentration im Körper. Kaliummangel hingegen wirkt sich im Nierengewebe negativ aus, da der Urin dann nicht eingedickt werden kann und der Körper zwar große Wassermengen, aber wenig Harnsäure verliert. Kaliummangel kann daher genauso zu Gicht führen wie ein Übermaß an Purinen (Fleisch) in der Ernährung. Andererseits kann Kalium bei Gicht helfen, die Harnsäure durch die Nieren auszuscheiden und Kristalle aufzulösen. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche (Niereninsuffizienz, Dialyse) muss Kalium allerdings stark reduziert werden, da Kalium harntreibend wirkt und kranke Nieren nicht gefordert werden dürfen und es leicht zu gefährlichem Kaliumüberschuss kommen könnte.

Kaliummangel belastet den Säure-Basen-Haushalt

Saure Stoffwechselprodukte müssen neutralisiert werden. Dafür benötigt der Körper basische Mineralstoffe wie in erster Linie Kalzium, aber auch Kalium oder Magnesium. Stehen sie nicht in ausreichender Menge zur Verfügung, greift der Körper auf seine Speicher wie Knochen oder Muskeln zurück, die dadurch „ausgeraubt" werden.

Kaliummangel kündigt Diabetes an

Kaliummangel ist bei Bluthochdruckpatienten ein Früherkennungszeichen für Diabetes Typ 2 oder eine Vorstufe davon. Kaliummangel ist bei Diabetikern häufig, da sie meist unter Magnesiummangel leiden. Sowohl Magnesiummangel als auch Kaliummangel führt zu erhöhter Insulinresistenz. Dazu kommt noch die Übersäuerungsthematik bei Diabetikern. Sie produzieren vermehrt Stoffwechselsäuren, was zu einem vermehrten Verbrauch von basischem Kalium führt.

Kaliummangel plagt die Verdauung

Kalium verliert man bei Durchfällen und Erbrechen. Dadurch kommt es aber erst recht zu Darmträgheit, Verstopfung, Darmkrämpfen und Blähungen, da auch die Darmmuskulatur und die Verdauungssäfte Kalium benötigen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem paralytischen Ileus kommen, eine Form des Darmverschlusses mit starken Bauchschmerzen, aufgeblähtem Bauch und lebensbedrohlicher Lähmung der Muskulatur. Das kann auch Jüngere betreffen, etwa bei viel Stress, Wassermangel und viel schweißtreibendem Sport. Wenn es zwischen Durchfällen und Verstopfung hin und hergeht, wie etwa bei Reizdarm, ist ebenfalls Kaliummangel mit im Spiel.

Kaliummangel und chronische Entzündungen

Wer unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, isst infolgedessen oft sehr eingeschränkt. Obwohl es noch keine Studien in Bezug zu Kalium bei diesen Erkrankungen gibt, kann kaliumreiche Ernährung schon alleine deshalb eine Besserung bringen, da durch Kalium mehr entzündungshemmendes Cortisol im Körper erzeugt wird. Das könnte auch der Grund sein, warum eine kaliumreiche Ernährung mit vorwiegend Obst und Gemüse bei Gelenksentzündungen oder Allergien günstig sein kann.

Der Sieben Meter bestimmen über die Gesundheit

Der Herbst ist nach der TCM die wichtigste Zeit, um den Dickdarm zu regenerieren. Er wird dem Metallelement zugeordnet, das im Herbst seine Hoch-Zeit hat. Alles, was wir jetzt für den Darm tun, hilft ihm doppelt. Alles, was ihm schadet, schadet ihm jetzt umso mehr. Das Immunsystem hat seinen Sitz großteils auch im Darm. Wer es vor dem Winter noch stärken will, findet jetzt den idealen Zeitpunkt dafür.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

„Alle Krankheiten haben im Darm ihren Ursprung", wusste schon Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike. Der Darm ist eines der wichtigsten Organe. Er sorgt dafür, dass die Nahrung optimal verarbeitet wird. Auf rund sieben Metern ist sein Hauptjob die Verdauung: Er spaltet Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, absorbiert Nährstoffe und Spurenelemente aus dem Nahrungsbrei, sorgt für einen optimalen Wasserhaushalt des Körpers und produziert außerdem den Großteil der für das Immunsystem benötigten Abwehrzellen sowie Hormone, Botenstoffe und sogar Vitamine.

Die größte Schleimhaut des Körpers

Etwa dreiviertel unseres Immunsystems sitzt im Darm, gut geschützt von rund 1,5 Kilogramm Darmbakterien, die die Darmflora ausmachen. Es beliefert die Schleimhäute über das Blut mit Immunzellen. Eine gesunde Darmflora und ein gesunder Darm sind das Fundament der Gesundheit. Bestehend aus Billionen an Mikroorganismen und Bakterien ist die Darmflora Verdauungshilfe, Gesundheitspolizei und Saubermacher in einem. „Schlechte" Bakterien, Pilze und sogar Parasiten werden von ihnen erkannt und bekämpft.

Mit seinen Schlingen, Zotten und Falten stellt der Darm die größte Schleimhaut des Körpers dar. Sagen die einen, sie wäre fast so groß wie ein Fußballfeld, so behaupten nun schwedische Wissenschaftler, er messe „nur" rund 40 Quadratmeter und habe somit Wohnzimmergröße.

Doch egal wie groß, an den Darm denken die meisten nur, wenn er peinliche Geräusche von sich gibt oder nicht mehr richtig funktioniert. Denn noch nie hatte der Darm so viel zu tun wie heutzutage: Es ist noch nicht so lange her, dass Stress ein Fremdwort war, Medikamente selten genommen wurden, Kohlenhydrate kein „täglich Brot" waren, Fleisch nur selten am Teller zu finden war, wir eine Vielzahl an verschiedenen Gemüsen zu uns nahmen und wir durch viel mehr körperliche Arbeit alles verbrannten, was wir konsumierten.

Das „zweite" Gehirn

Mehr als hundert Millionen Nervenzellen beherbergt der Darm, daher sprechen Wissenschaftler auch vom „zweiten Gehirn". Das „Bauchgehirn" ist eine Kopie des Kopfhirns, die Zelltypen sind identisch. Das kleine Gehirn in unseren Gedärmen steuert selbsttätig die Peristaltik (Muskelbewegungen) und kommuniziert durch die Botenstoffe Serotonin und Dopamin mit dem großen Bruder im Kopf. Diese Botenstoffe sind immerhin für unser Wohlbefinden verantwortlich, für Glücksgefühle und einen gesunden Antrieb. Bei Depressionen gibt es hier Defizite. Wie Forscher der School of Medicine an der Universität Los Angeles herausfanden, transportiert der Vagus-Nerv (zehnter Gehirnnerv und Kommunikationstransporter) seine Informationen zu 90 Prozent in nur eine Richtung: Nämlich vom Darm zum Hirn und nicht umgekehrt. Von dieser Tatsache lässt sich unter anderem ableiten, dass ein großer Teil unserer Emotionen von den Nerven unseres Darms beeinflusst wird. Wenn wir Schmetterlinge im Bauch haben, uns etwas auf den Magen schlägt oder wir Entscheidungen aus dem Bauch heraus treffen, deuten wir schon an, dass Sorgen, Wut, Freude, Ekel und auch Angst anscheinend im Bauchraum entstehen. Viele Wissenschaftler meinen schon lange, man solle Bauchgefühle stärker berücksichtigen.

Wenn der Darm erkrankt – eine Auswahl häufiger Darmprobleme

> Durchfallerkrankungen

Schon eine kurze, harmlose Durchfallerkrankung, ausgelöst durch Viren wie Rotavirus oder Norovirus, Nahrungsmittelunverträg-

Darm

lichkeiten oder einfach, wenn man etwas Verdorbenes gegessen hat, schwächt den Körper extrem. Wie schlimm ist es erst, wenn unsere für den Körper so wichtige Steuerzentrale an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leidet. Die beiden schwersten Darmerkrankungen neben dem Darmkrebs (eine der häufigsten Krebsarten) sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

> Colitis ulcerosa

Dabei ist der Darm immer wieder entzündet und es kommt zu Durchfällen. Betroffen sind der Dick- sowie der Mastdarm.

> Morbus Crohn

Die chronische Entzündung kann den gesamten Darm, also auch den Dünndarm erfassen. Im Zuge des Krankheitsverlaufes kommt es zu einer Verdickung der Darmwand. Dadurch werden Fisteln und Einengungen des Darmes ausgelöst.

> Reizdarm

Die typischen Symptome eines Reizdarms sind Bauchschmerzen, Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung, auch Juckreiz im After. Betroffen sind der Dickdarm und der Dünndarm. Die Ursachen sind noch nicht erforscht, man vermutet jedoch Stress, falsche Ernährung, Infekte und eine nicht intakte Darmflora.

> Verstopfung

Dreimal pro Tag bis zu dreimal pro Woche Stuhlgang gilt als normal. Erst bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung, bei der trockene Schleimhäute und ein verkrampfter Darm eine Rolle spielen.

> Blähungen

Solange es im Bauch nur gluckert und rumort, sind Blähungen harmlos. Kommen ein vorgewölbter, gespannter Bauch und Krämpfe hinzu, fängt meist die Suche nach der Ursache an. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kostumstellung, Bewegungsmangel, Fettverdauungsstörungen (wenig Gallensäuren) und psychischer Stress können dahinter liegen.

> Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Von harmlosen Blähungen, wiederkehrenden Durchfällen bis hin zu Entzündungen, Kopf- und Gliederschmerzen ist nahezu jedes Symptom möglich, wenn man ein oder mehrere Nahrungsmittel nicht verträgt. Laktoseintoleranz und Zöliakie - eine 100 prozentige Unverträglichkeit auf Gluten -, sind die bekanntesten. Unverträglichkeiten spielen bei nahezu allen Darmbeschwerden mit, selbst wenn das schulmedizinisch bezweifelt wird. Regeneration findet erst statt, wenn man weglässt, was man nicht verträgt. Was das ist, kann man mit einfachen energetischen Tests herausfinden (mehr dazu siehe LEBE 3/2013).

> Divertikulitis

Durch zu hohen Druck kommt es im Dickdarm zu Schleimhautausstülpungen, die sich entzünden können.

> Darmpolypen und Darmkrebs

90 Prozent der Darmtumore entwickeln sich aus gutartigen Darmpolypen, die meist zufällig bei einer Darmspiegelung entdeckt werden. Sie treten ab etwa 40 Jahren auf und haben eine Verdopplungszeit von zwei Jahren. Bis ein Karzinom vorliegt, vergehen rund zehn Jahre.

> Leaky Gut Syndrom

In der Schulmedizin ist es umstritten, bei Heilpraktikern und in der Naturmedizin ist es Realität. Bei einem gesunden Menschen ist die Darmschleimhaut „dicht", nur Nährstoffe und Wasser können durch die Darmwände hindurch in den Blutkreislauf kommen. Durch eine undichte, löchrige Darmschleimhaut gelangen jedoch auch Toxine, Nahrungspartikel und Stoffe ins Blut, die dort überhaupt nichts verloren haben: Sämtliche Alarmsirenen schrillen, für das Immunsystem gilt Alarmstufe Rot. Der Körper bildet Entzündungsstoffe und Antikörper. Ein Leaky-Gut soll Auslöser von Allergien, chronischen Erkrankungen, ständiger Müdigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, autistischen Störungen, Neurodermitis und Psoriasis, Herzerkrankungen, Parkinson, Depressionen, Reizdarm, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sein. Wenn diese Fremdstoffe Ähnlichkeit mit körpereigenen Zellen haben, können hier auch Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Hashimoto Thyreoiditis, MS usw. entstehen, wenn das Immunsystem sich irrt und die eigenen Zellen angreift. Das Leaky Gut Syndrom entsteht durch unseren modernen stressigen Lebensstil und unsere Essgewohnheiten mit zu wenig Ballaststoffen, industriell gefertigter Nahrung, künstlichen Aroma- und Farbstoffen, Schwermetallen, Alkohol, Nikotin, Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen, Bewegungsmangel, zu viel Gluten, Konservierungsstoffen und Medikamente – vor allem Antibiotika oder Cortison, aber auch die Antibabypille.

Das tut dem Darm besonders gut

Nicht jeder verträgt alles und was dem einen hilft, geht am anderen spurlos vorüber. Hat man aber die richtigen Naturmittel gefunden, können nahezu Wunder geschehen, so groß ist die Regenerations- und Selbstheilungskraft des Menschen. Energetisches Austesten wird in diesem Magazin darum immer wieder erwähnt. Besonders häufig stellen sich Erfolge mit folgenden Natursubstanzen ein:

> Laktobazillen: Lactobac Darmbakterien

Da der Darm das geheime Zentrum und die Steuerzentrale ist, ist es naheliegend und kaum verwunderlich, dass viele Krankheiten durch eine nicht intakte Darmflora ausgelöst werden oder diese beeinflussen. Was liegt da näher, als das Übel an der Wurzel zu packen und Gutes für die Darmflora zu tun. Zur Behandlung des Ungleichgewichts (Dysbiose) der Darmflora eignen sich konzentrierte, lebensfähige Bakterienkulturen. Diese Probiotika sind die Wegbereiter für eine sich selbst ansiedelnde, gesunde Darmflora. Sie schaffen im Darm den richtigen pH-Wert, damit sich wieder eine gesunde Flora bilden kann – ein Prozess der von alleine geschieht. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von milchsäureproduzierenden Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln, den nützlichen hingegen ein ideales Terrain bietet. Diese Fähigkeit hat auch der Acidophilusstamm DDS1. Neben dem Talent, den richtigen pH-Wert wiederherzustellen, kann er auch das Immunsystem durch die Produktion des natürlichen Antibiotikums Acidophilin unterstützen und krankmachende Keime bekämpfen. Er fördert die Verdauung und erzeugt wichtige Vitamine und Enzyme.

> Ballaststoffe: Akazienfaser und Baobab

Die *Akazienfaser* aus der afrikanischen Akazie ist ein getrocknetes Baumharz und ein tolles „Darmmittel" aus 90 Prozent löslichen Ballaststoffen. *Baobab Fruchtpulver* enthält zur Hälfte lösliche und unlösliche Ballaststoffe und zusätzlich noch Kalium, Kalzium und Vitamin C und wirkt entzündungshemmend.
Ballaststoffmangel ist eines der ganz großen Ernährungsprobleme, Ursache für Verstopfung, Leberschäden durch Rückvergiftung sowie für Divertikulitis. Ballaststoffe sind definitiv nicht im richtigen Ausmaß in der Ernährung enthalten, wenn man nicht speziell darauf achtet. Darmflora und Ballaststoffe – beides zusammen ist vielleicht der wichtigste Schlüssel zur Darmgesundheit und zur Reduktion von Überempfindlichkeiten, wie sie heute so alltäglich sind. Denn die Darmbakterien erzeugen bei der Fermentation der löslichen Ballaststoffe Butyrat, das einen Film auf der Schleimhaut erzeugt und Nahrungs- und Genussmittel, wie beispielsweise Kaffee, verträglicher macht. Außerdem dient es der Ernährung der Schleimhautzelle und hemmt die Krebsentstehung. Bei entzündeter Darmschleimhaut, Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch Durchfall durch Antibiotika spielt ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel eine bedeutsame Rolle. Selbst entzündliche Veränderungen bei Hauterkrankungen wie Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis und Allergien können damit zusammenhängen.
Besonders empfehlenswert sind lösliche Ballaststoffe bei Reizdarm. Mitverursacher der krampfartigen Bauchbeschwerden und Blähungen, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet werden, ist eine geschwächte Darmflora sowie eine geschädigte Darmschleimhaut. Da die *Akazienfaser* beides fördert, ist sie für Reizdarmpatienten eine wertvolle Unterstützung. Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien im Stuhl bei einer täglichen *Akazienfaser*-Dosis von 10 g vervierfachte – weit mehr als man mit dem bekannten probiotischen Inulin erzielen kann.

Baobab ist die Frucht des afrikanischen Baobabbaumes

Allerdings kann man, vor allem bei einer Fruktoseintoleranz, auch eine Unverträglichkeit auf unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose (Kapselhüllen!) oder Oligosaccharide (in vielen Darmpräparaten leider enthalten) entwickelt haben. Deshalb wird dann *Baobab*, das zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe und auch etwas Fruktose enthält, eventuell schlechter vertragen als die *Akazienfaser*.

Akazienfaser ist das Harz der afrikanischen Akazie

> Die Aminosäure L-Glutamin

Sie ist „der" Therapeuten-Tipp beim Leaky-Gut-Syndrom. Im Dünndarm wird *Glutamin* von den Zellen der Darmschleimhaut dringend gebraucht, um die geschädigte Darmschleimhaut wieder aufzubauen. Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen braucht der Körper sogar hohe Dosen an *Glutamin*, um die Entzündung bekämpfen und beheben zu können. Hilfreich ist *Glutamin* auch bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarm und Durchfall. Auch bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten könnte *Glutamin* der Schlüssel zur Heilung sein, indem fehlgeleitete Immunreaktionen durch eine Abdichtung des Darms beendet werden.

> Die Aminosäure Threonin

Indem *Threonin* für den Kollagenaufbau verwendet werden kann, fördert es dessen Fähigkeit, die Darmschleimhaut zu beruhigen und beschädigte Zellwände zu reparieren. *Threonin* ist für die Ausbildung der Schleim-

schichte (Mucine) der Schleimhäute zuständig. Fehlt es, können Krankheitserreger wesentlich leichter in die ungeschützte Schleimhaut eindringen. Besonders anfällig ist der Magen, wenn die schützende Schleimhautschicht ausdünnt und sich infolgedessen Schäden durch die aggressive Magensäure zeigen. Auch die Darmschleimhaut kann von Threonin-Mangel betroffen sein und zum Leaky-Gut-Syndrom führen.

> Der Hericium Vitalpilz

Der Baumpilz Hericium erinaceus ist in erster Linie wegen seiner enorm positiven Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bekannt. Neben Leber und Magen pflegt er auch Dünn- und Dickdarm. Der ganze Trakt wird beruhigt, die

Der Baum- und Heilpilz Hericium erinaeus

Verdauung reguliert. Der *Hericium* baut die Magenschleimhaut wieder auf. Außerdem bekämpft der antibakteriell wirkende Pilz das Helicobakter pylori Bakterium, welches Auslöser für Gastritis und Magengeschwüre ist. Sodbrennen, Reflux und Entzündungen, Magenbrennen und Reizmagen bessern sich schnell und können ausgeheilt werden. Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten immer wieder für neue Entzündungen sorgen, kann der *Hericium* die Darmschleimhaut regenerieren. Außerdem unterstützt er bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Sowohl Dünn- als auch Dickdarm profitieren von der regenerierenden Wirkung des Heilpilzes auf die Schleimhaut und die Darmflora.

> Curcuma und Weihrauch

Curcuma löst Probleme mit der Fettverdauung und wirkt daher bei Blähungen oft Wunder. Für Darmpatienten ist *Curcuma* ohne Pfeffer-Extrakt als Zusatz oft bekömmlicher. Der Zusatz wird wegen der besseren Resorbierbarkeit beigefügt, was aber unnötig ist, wenn noch die ätherischen Öle enthalten sind, die für die Aufnahme sorgen. Der Hauptwirkstoff *Curcumin* wirkt stark entzündungshemmend bei allen – auch schweren – Darmentzündungen, wie auch der *Weihrauch*. Er wirkt wahre Wunder bei schwersten Darmentzündungen! Aber eventuell Kapsel öffnen, da die Zellulosekapsel möglicherweise nicht vertragen wird. Unbedingt darauf achten, dass keine Beistoffe wie Magnesiumstearat (Magnesiumsalz der Stearinsäure) enthalten sind! Sie werden bei der automatisierten Verkapsulierung benötigt, sollen Darmzotten verkleben und sind gerade bei Entzündungen besonders überflüssig. *Curcumin* reduziert übrigens Darmpolypen!

> Pflanzlicher Schwefel MSM

Bereits die Römer wussten von der heilenden Wirkung des Schwefels und nutzten die Quellen für ihre Gesundheit. *MSM* (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelverbindung, die fast überall in der Natur vorkommt. Ursprünglich stammt *MSM* aus den Algen des Meeres. Deren Gase steigen auf, regnen ab und reichern sich in Pflanzen an. Im Darm können Vitamine, Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente ohne Schwefel schwerer aufgenommen werden – so gesund die Ernährung auch ist, gelangen die wertvollen Inhaltsstoffe daraus auch dorthin, wo sie gebraucht werden? Schwefel sorgt für die optimale Durchlässigkeit der Zellmembranen und fördert somit die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Schadstoffe können dadurch besser abtransportiert werden. Außerdem sind gut ausgebildete Schwefelbrücken um die Zelle die Voraussetzung dafür, dass sämtliche Enzyme überhaupt wirken können und *MSM* unterstützt zusätzlich noch die Bildung und Aufrechterhaltung der Darmschleimhaut und ist ein exzellenter Entzündungshemmer. Naturheilärzte propagieren organischen Schwefel vor jeder Mahlzeit und haben beste Erfahrungen damit.

Weihrauch ist das Harz des Weihrauchbaumes

AUGENLID-ZUCKEN

HARMLOS ODER VORBOTE FÜR ERNSTE PROBLEME?

Es ist lästig, willentlich nicht beeinflussbar und geht meistens schnell vorbei. Nervöses Lidzucken kann aber durchaus tage- bis zu monatelang andauern. Dann sollte man der Sache auf den Grund gehen, denn es kann Vorbote für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

Die Ursache für das Zucken sind Nervenfehlfunktionen, die unkontrollierte Signale an die Muskeln rund um das Auge senden. Solche fehlgeleiteten Impulse gibt es auch in anderen Körperregionen, nur bemerkt man sie oft nicht, da wir im Gesicht einfach empfindlicher sind. Als Auslöser kommen Schlafmangel und durch Bildschirmarbeit übermüdete Augen in Frage. Eine leichte Massage mit den Fingern oder die Augen mit den Handflächen verschließen, entspannt die Augenpartie. Und: Auf regelmäßige Arbeitspausen achten, zwischendurch den Blick vom Bildschirm abwenden und einen Punkt in der Ferne fixieren.

Stress spielt fast immer mit

Stress und permanente Anspannung sind „treue Lebensgefährten". Wär ja gelacht, wenn sie hier nicht ihre Fingerchen im Spiel hätten. Gerät der Körper unter Druck, schüttet er verschiedene Hormone aus: Adrenalin, Cortisol oder Noradrenalin. Diese biochemischen Botenstoffe bereiten den Körper auf Gefahr und Flucht vor. Der Körper steht unter Hochspannung, die Muskeln sind in Alarmbereitschaft: Auch die Muskelgruppe um das Auge ist angespannt und es kommt zu den unerwünschten Zuckungen.
Ein paar Tage Entspannung wirken oft Wunder. Auf längere Sicht gesehen sind auch Yoga, autogenes Training oder Ähnliches zu empfehlen. Ganz wunderbar wirken Stress erleichternde Pflanzen wie die *Rhodiola rosea*, wobei *Rhodiola Mix*, eine Mischung von Rhodiola, Cordyceps Vitalpilz und Yams ganz besonders effektiv ist.

Ein Zeichen für Gefäßproblematik?

Ein zuckendes Auge ist im Grunde harmlos, dauert der Zustand aber länger an oder wird sogar chronisch, sollten die Ursachen genauer untersucht werden. Denn das Zucken könnte durchaus auch ein Indikator für eine ernsthafte Erkrankung sein: Etwa für erhöhten Blutdruck. Steigt er, kann das pralle, pulsierende Gefäß die Nerven reizen. Bluthochdruck schädigt auf Dauer auch die Gefäße, die Folgen können lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

Burnout, Schilddrüse und zu viel Alkohol

Erhöhter Blutdruck kann auch ein Anzeichen für beginnendes Burnout sein, also den Lebensstil überdenken und vielleicht ein wenig zurückschalten! Gegen Bluthochdruck gibt es viele in Frage kommende Mittel wie beispielsweise die *Buntnessel* oder die *Aronia*, bzw. Aminosäuren (*Aminosäuremischung 3*). Am besten ist es, sich energetisch austesten zu lassen, welches Mittel nun am besten passt.
Auch die Funktion der Schilddrüse kann gestört sein. Eine Überfunktion kann sich in Nervosität, Herzrasen und Muskelzucken zeigen.

Wer permanent zu viel Alkohol konsumiert, kann ebenfalls an Augenlidzucken leiden, wenn es bereits zu bleibenden Schäden im Hirn gekommen ist.

Die wichtigen B-Vitamine

Mangel an B-Vitaminen kommt relativ häufig vor und ist wegen seiner Tragweite nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Er entsteht nicht nur durch vitaminarme Ernährung, sondern auch durch hohen Verbrauch – einerseits durch Stress, nervliche Probleme, Diabetes, Arteriosklerose und Darmentzündungen und andererseits durch Ernährung mit viel Zucker und anderen „leeren" Kohlenhydraten (Weißmehlprodukte). Was bedeu-

tet das für die Gefäße? Fehlen Vitamin B6, Folsäure und B12, kann der Entzündungsfaktor Homocystein nicht schnell genug in der Leber abgebaut werden. Die Folge ist ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut. Damit steigt das Risiko für Gefäßentzündungen, Tumorerkrankungen, Gelenksentzündungen und neurodegenerative Erkrankungen wie kognitive Störungen, Depressionen und Alzheimer-Demenz sowie osteoporotische Knochenbrüche und Komplikationen in der Schwangerschaft.
Der *Vitamin B Komplex* aus Quinoa ist eine Lösung aus der Natur, um dem gefährlichen Vitamin B-Mangel ein Schnippchen zu schlagen und das Leben entspannter zu machen: Keimlinge der Quinoa (eine Kulturpflanze aus den Anden), werden in einem mit *Vitamin B-Komplex* angereicherten Wasser gezogen, bauen so die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein und bilden zusätzlich Co-Faktoren aus, die für die gute Aufnahme der B-Vitamine verantwortlich sind. Die getrockneten, vermahlenen Keimlinge werden pulverisiert und verkapsuliert, was eine einfache Dosierung zulässt.

Magnesiumwerte im Keller?

Wenn das Auge zuckt, kann Magnesiummangel ebenfalls mitspielen. Magnesium ist bei Stress immer im Defizit und für sehr viele Vorgänge Im Körper verantwortlich: So wird es unter anderem etwa auch für die Kommunikation zwischen Muskel und Nerv gebraucht. Außerdem regelt der Mineralstoff die Muskel-Entspannung. Hinlänglich bekannt sind ja die nächtlichen Wadenkrämpfe, die meist durch einen Magnesiummangel ausgelöst werden. Der Mangel hat vielfältige Ursachen wie einseitige Ernährung, Durchfall oder auch die Pille und zeigt sich in vielen Beschwerden wie Schlafdefizit und Kopfweh, die man durch eine Extraversorgung mit Magnesium gleich mitbehandeln kann.
Besonders am Herzen wirkt sich Magnesiummangel kritisch aus. Magnesium schützt die Herzmuskelzellen vor Stress durch erhöhte neuromuskuläre Erregbarkeit. Es 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 und beeinflusst die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Eine gute Magnesiumversorgung ist auch eine wahre Wohltat für den Herzmuskel und die Gefäße. Da die erhältlichen Präparate aber oft nicht halten, was sie versprechen, und meist nur Durchfall verursachen, sollte man schnell und gut wirkende Präparate bevorzugen wie die *Micro Base* oder *kolloidales Magnesium* als Öl oder wässrig. Sie wirken rasch und das lästige Zucken am Auge sollte verschwinden. Wie lebensrettend die B-Vitamine und Magnesium wirklich sein können, erlebten wir bei einem Journalisten, der meist unter Strom stand und dessen Augenlid ständig leicht zuckte. Er nahm auf unsere Empfehlung beides einen Monat lang ein, wodurch das Zucken erst besser wurde und bald wieder verschwand. Dann vergaß er aber darauf, lebte weiterhin unter enormem Druck und zwei Jahre später hatte der 55-Jährige einen schweren Schlaganfall, den er nur knapp überlebte.

> DER SCHNELL-TEST FÜR DEN SCHLAGANFALL

Rund 25.000 Österreicher erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Nach Herzkreislauf-Erkrankungen und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache. Durch einen schnellen Therapiebeginn kann es sein, dass weniger Gehirnzellen absterben und die Folgen des Schlaganfalls begrenzt bleiben.
Eine Durchblutungsstörung im Hirn ist Ursache für den Schlaganfall: Typische Symptome sind halbseitige Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Taubheitsgefühle, Schwindel, starke Kopfschmerzen, eine Störung des Gleichgewichtes sowie Sehstörungen. Sie können auch nur gering ausfallen und der Betroffene selbst muss sie nicht einmal unbedingt bemerken.
Der „FAST"-Test ist ein schnelles Mittel, um zu sehen, ob ein Schlaganfall vorliegt. „FAST (engl. für „schnell") steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). Gesicht, Arme und Sprache sind fast immer betroffen, der Zeitfaktor „time" für die rasche Hilfe wichtig. Es sind nur drei einfache Übungen, die der Betroffene machen muss, nach denen man auch als Laie eine rasche und relativ sichere Diagnose stellen kann:

- Bitten Sie den Betroffenen die Zähne zu zeigen, zu lächeln oder die Stirn zu runzeln: Gelingt dies nicht und zeigt sich eine Grimasse oder kann die Bewegung nur einseitig ausgeführt werden, so ist dies bereits der erste Hinweis.
- Der Patient soll die Arme ausstrecken, anheben und die Handflächen nach oben drehen.
- Als drittes ersuchen Sie den Betroffenen, einen einfachen Satz nachzusprechen.

Gelingt nur eine dieser Übungen nicht, spricht der Patient außerdem undeutlich und verwaschen oder hängt ein Mundwinkel herunter, sollte sofort der Notarzt gerufen und Erste Hilfe geleistet werden: Den Patienten mit erhöhtem Oberkörper bequem lagern, beengende Kleidung öffnen, für frische Luft sorgen, zudecken oder abkühlen und beruhigen, bis professionelle Hilfe kommt.

> BIN ICH GEFÄHRDET?

Die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalles steigt mit dem Alter. Rund 80 Prozent der Patienten sind älter als 60 Jahre. Auch die Veranlagung ist ein Risikofaktor, der aber nicht beeinflussbar ist. Als Risikofaktoren werden auch Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten, Stress, Alkohol und Rauchen, Migräne und hohe Cholesterinwerte eingestuft.
Wie hoch das eigene Risiko ist, kann man binnen kürzester Zeit durch Tests aus dem Internet feststellen. Einer davon: Versuchen Sie 20 Sekunden lang auf einem Bein zu balancieren. Gelingt das nicht, ist das ein wichtiger Hinweis, dass die Arterien beschädigt ein könnten und der Blutfluss im Gehirn nicht mehr richtig funktioniert, was ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall darstellt.

WECHSEL-JAHRE

KRILLÖL SENKT DAS HERZINFARKT-RISIKO

Dass die Wechseljahre der Frau unangenehm sein können, ist bekannt. Doch dass auch das Erkrankungsrisiko in mancherlei Hinsicht steigt, ist nur wenigen bewusst. Vor allem: Wer rechnet schon mit einem Herzinfarkt „in den besten Jahren", wenn viele Frauen erst so richtig zu sich selbst gefunden haben? Der Herzinfarkt ist keine reine „Männerkrankheit". Beide Geschlechter sollten an Vorbeugung denken. Omega-3-Fettsäuren – am besten aus Krillöl – leisten einen wesentlichen Beitrag.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

Mit Anfang 40 zeigen sich bei den meisten Frauen bereits erste Anzeichen des Klimakteriums. Oft werden sie noch gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung gebracht: Denn mitten im Leben stehend, werden unruhiger Schlaf, eine unregelmäßige Periode und Stimmungsschwankungen eher auf stressige Lebensumstände zurückgeführt als auf den nahenden Wechsel. Und dennoch: Die Eierstöcke haben längst damit begonnen, die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen- und Progesteron herunterzufahren. Dadurch kommt es allmählich zu einer Reihe körperlicher Veränderungen. Fünf bis zehn Jahre können die sogenannten Wechseljahre durchaus dauern, es ist die Zeit vor und nach der Menopause, dem Ende der Fruchtbarkeit der Frau.
Schwerwiegender als die zwar unangenehmen, doch ungefährlichen Wechseljahrbeschwerden, ist das mit dem Wechsel steigende Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung. Ähnlich wie bei der Osteoporose, die ebenso nach dem Wechsel verstärkt auftritt, spürt man die Gefährdung nicht.

Omega-3-Fettsäuren nach der Menopause immer wichtiger

Beinahe jede zweite Frau in Österreich stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und Omega-3-Fettsäure-Mangel trägt erheblich dazu bei. Nach dem Wechsel ist das Risiko für einen Omega-3-Mangel deutlich größer als in den fruchtbaren Jahren der Frau. Denn die Östrogene sorgen dafür, dass die Omega-3-Fettspeicher immer mit EPA und DHA gefüllt sind. Während Frauen bis zur Menopause sich also in puncto Herzschutz zu einem guten Teil auf ihre körpereigenen Hormone verlassen können, hat der Rückgang des Östrogenspiegels im Zuge der Wechseljahre gravierende Auswirkungen auf die Herzgesundheit und nebenbei auch auf noch viel mehr wie etwa auf die geistige Leistungsfähigkeit und die psychische Ausgeglichenheit, die ebenso maßgeblich von Omega-3-Fettsäuren abhängen.

Der Omega-3-Spiegel ist messbar

Wie gut der Omega 3-Speicher gefüllt ist, lässt sich mithilfe einer Blutanalyse feststellen, wobei der EPA- und DHA-Gehalt in den Zellmembranen der roten Blutkörperchen gemessen, in einen Prozentanteil am Gesamt-Fettsäuregehalt umgerechnet und als Omega-3-Index ausgewiesen wird. Und so lässt sich das Ergebnis interpretieren: Ein Omega-3-Index größer als 8 Prozent schützt vor plötzlichem Herztod. Menschen mit einem Omega-3-Index kleiner als 4 Prozent unterliegen dem erheblichen Risiko, Herzprobleme sowie Gedächtnisschwund und Symptome einer Depression zu entwickeln.
Eine im Jänner 2017 erschienene deutsche Studie (1) überprüfte den Omega-3-Index von 446 Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren. Die Ergebnisse waren beunruhigend. 97,3 Prozent der Frauen hatten einen Omega-3-Index unter 8 Prozent, was ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Herzproblemen bedeutete. Davon hatten 62,8 Prozent der Teilnehmerinnen einen Omega-3-Index zwischen 4 und 6 Prozent, während 9 Prozent der Frauen einen Omega-3-Index kleiner als 4 Prozent aufwiesen.

> OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie gehören zu den wichtigsten, lebensnotwendigen Fettsäuren. Nach dem Wechsel werden sie für Frauen noch bedeutender, denn sie gleichen viele mit dem Älterwerden auftretende Probleme gleichzeitig aus. Omega-3-Fettsäuren:

- Sind unverzichtbare Bausteine für die Zellmembran und halten sie flexibel. Das ist wichtig für einen guten Zellstoffwechsel allgemein. Nährstoffe gelangen besser zur Zelle, Stoffwechselrückstände leichter aus der Zelle
- Wirken sich positiv auf die Herzgesundheit inklusive Durchblutung, Fließfähigkeit des Blutes, Hemmung von Blutgerinnseln (Thrombosen), Senkung der Blutfettwerte (LDL-Cholesterin, Triglyceride), Anhebung des HDL-Cholesterins und Senkung von Bluthochdruck aus. Gefäßablagerungen können oft rückgängig gemacht werden
- Reduzieren Entzündungsprozesse, etwa in Gefäßen und Gelenken
- Halten das Nervensystem gesund
- Verbessern die Gehirnleistungen, beugen Demenz vor
- Verbessern die Wirksamkeit von Vitaminen wie Vitamin D
- Helfen oft bei Migräne
- Wirken gegen Erschöpfung, verbessern die Vitalität
- Wirken gegen Depressionen, verbessern die Botenstoffe des Gehirns
- Schützen gegen stoffwechselbedingte Erkrankungen wie Diabetes oder Arteriosklerose
- Halten Schleimhäute gut befeuchtet
- Reduzieren die Allergiebereitschaft
- Verbessern die Sehkraft, verringern Lichtempfindlichkeit, grauen Star und grünen Star (senken Augeninnendruck)
- Unterstützen Muskelaufbau und -regeneration

Herzinfarkt: Die Anzeichen sind bei Frauen anders

Während sich Herzinfarkte bei Männern in erster Linie durch Brustschmerzen ankündigen, sind die Anzeichen bei Frauen weniger leicht deutbar und reichen von Atemnot, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Schmerzen im Oberbauch, Druckgefühl in der Brust, geschwollenen Knöcheln, Freud- und Lustlosigkeit bis hin zu Erbrechen und Schlafstörungen.

Omega-3-Fettsäuren aus Krillöl

Krillöl – aus kleinen Krebschen der Antarktis – ist als Omega-3-Spender eine echte Alternative zum Fischöl, da es außer herzschützendem EPA und DHA im optimalen Verhältnis zueinander noch Phospholipide und Astaxanthin enthält. Durch die Bindung an Phospholipide – eine Besonderheit, die andere Omega-3-Quellen nicht bieten – werden die Omega-3-Fettsäuren bevorzugt aufgenommen, ohne erst verdaut werden zu müssen. Das vermindert fischiges Aufstoßen und lässt auch kleine Dosen große Wirkungen entfalten. Außerdem sind Phospholipide wichtig für die Regeneration des gesamten Körpers, da sie als „Baustoff" für die ständig ablaufende Zellerneuerung benötigt werden. Unsere Zellhüllen sind hauptsächlich aus Phospholipiden aufgebaut. Zusammen mit den flexiblen Omega-3-Fettsäuren des *Krillöls* schaffen sie gut durchlässige Zellmembranen, die optimal für die Nährstoffversorgung und für die Entsorgung von Abfallprodukten der Zelle sorgen, was die Gesundheit und Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle enorm steigern kann – man wird insgesamt vitaler und regeneriert schneller.

Das Astaxanthin ist eine weitere Besonderheit des *Krillöls*. In Fischöl und Leinöl fehlt es. Forscher vermuten, dass Astaxanthin noch wirkungsvoller die Alterung von Zellen und Geweben verlangsamt als andere Carotinoide und Vitamin E. Es trägt zum Schutz vor degenerativen Krankheiten bei, bei denen oxidativer Stress und Entzündungsvorgänge eine wesentliche Rolle spielen. Dazu gehören auch Rheuma, Diabetes und Krebs. *Krillöl* kann durch Astaxanthin nicht „ranzig" und dadurch gesundheitsschädlich werden und gibt diesen Schutz auch weiter an die Zellhüllen. Es dient als Schutz für die Haut (Sonnenschutz von innen, Schutz vor Austrocknung, langsamere Alterung), für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit, für die Augen (trocken, tränend, ermüdet, Makula, grauer Star), für die Gefäße (hebt HDL, verhindert Ablagerungen von LDL), für die Ausdauer und den Bewegungsapparat (Gelenke, Muskeln), sowie die Schleimhäute. Achten Sie beim Kauf von Krillöl-Produkten auf einen möglichst hohen Astaxanthingehalt (maximal 4 mg pro Tagesdosis in der EU). Denn Astaxanthin ist ein extrem starkes Antioxidans, das die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation schützt und ein wichtiges Qualitätskriterium gegenüber Billigprodukten ist.

Krillöl gibt es auch mit einem weiteren Zusatz von Vitamin D3 und Vitamin K2, was viele zusätzliche Vorteile bringt. Beispielsweise verbessern Omega-3-Fettsäuren die Aufnahme von Vitamin D. Zusammen wirken sie noch stärker entzündungshemmend und unterstützen einander in der Wirkung auf viele Körperregionen wie etwa auch in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System, die Knochen, das Immunsystem oder die Stimmung.

(1) Gellert S, Schuchardt JP, Hahn A., „ Low long chain omega-3 fatty acid status in middle-aged women. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids", Online-Publikation 25. Januar 2017; 117:54-9.

> 10 WARNSIGNALE FÜR MÖGLICHEN OMEGA- 3-MANGEL

1. Trockenheit - Trockene Haut, trockene Schleimhäute, trockene Augen
2. Herzrhythmusstörungen
3. Erschöpfung, Atemlosigkeit
4. Schlechtes Gedächtnis und schlechte Stimmung
5. Erhöhte Entzündungs- und Allergiebereitschaft
6. Lichtempfindlichkeit und Sehschwäche
7. Schlaflosigkeit
8. Infektanfälligkeit
9. Glanzlose Haare, wenig standfest, Haarausfall
10. Brüchige Nägel

NATUR-HEIL-KUNDE IST KEINE GLAUBENSFRAGE

Warum sind Studien nicht der Weisheit letzter Schluss, wenn es um Gesundheit geht? Warum setzen Ärzte so selten Natursubstanzen ein und warum dürfen Firmen so wenig über Natursubstanzen sagen? Lesen Sie Antworten auf viele Fragen, die sich Gesundheitsinteressierte heute stellen.

Ein Interview mit Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie.

LEBE: *Sie beschäftigen sich schon lange mit Natursubstanzen, woher kommt das Interesse?*

Wie viele andere spüre auch ich eine tiefe Verbundenheit zur Natur. Das war schon als Kind so, als vor allem meine Großmutter mir vieles nahe brachte. Später suchte ich Hilfe gegen Neurodermitis und versuchte alles, um sie los zu werden, was schließlich auch gelang. Und noch später begab ich mich auf die wunderbare Reise, Natursubstanzen in ihrer Tiefe kennenzulernen, sie zu erforschen, energetisch auszutesten, bei vielen Menschen anzuwenden und darüber zu schreiben.

LEBE: *Haben Sie denn ein Medizinstudium?*

Nein, und bei allem Respekt, ich empfinde es als gut so. Denn nur wenige Mediziner, die ich dafür wirklich bewundere, schaffen es, die Richtung, die sie einmal durch ihr Studium eingeschlagen haben, auch ein Stück zu verlassen und über den eng gezogenen Horizont zu schauen. Es gibt einfach auch andere Sichtweisen als die schulmedizinische und sie haben eine viel längere Tradition auf dieser Welt, bei allen Völkern. Die Naturheilkunde ist aber nur beschränkt anerkannt und man wird leicht zum Spinner erklärt.

LEBE: *Woher glauben Sie, kommt das?*

Es liegt am Problem, das uns die Moderne beschert hat. Einmal abgesehen von der sicher auch interessensgesteuerten Gesetzgebung, die die Naturheilkunde einschränkt, wo es nur geht, glauben wir nur das, was als wissenschaftlich anerkannt gilt und nicht, was uns die Erfahrung seit Jahrtausenden lehrt. Die Naturheilkunde ist eine Erfahrungswissenschaft und das finde ich großartig, denn das heißt auch, dass man auf Bewährtem aufbaut und das Wissen immer erweitert wird.

LEBE: *Man neigt ja in der heutigen Zeit leider dazu, im Sinne des Fortschritts auch Bewährtes zu verwerfen. Ist dies das Schicksal der Naturheilkunde?*

Irgendwie ja. Und dabei ist man gründlich. Schon lange wurde die Naturheilkunde aus dem Medizinstudium verbannt und das enorme Wissen der heilkundigen Frauen hat man bei uns so lange und intensiv verfolgt, bis sich kaum mehr jemand traute, mehr als

nur Kamillentee anzuwenden. So etwas sitzt tief im Bewusstsein, auch der nachfolgenden Generationen. Stattdessen ist Wissenschaftlichkeit zum absoluten Credo erhoben worden und an dieser Barriere scheitert heute alles. Man erklärt die Naturheilkunde zur Glaubensfrage und lässt sie in gewissem engen, rechtlichen Rahmen zwar gewähren, doch die wirkliche Anerkennung fehlt. Was aber wieder gut ist, denn sonst dürften sich kleine Nahrungsergänzungsmittelhersteller damit gar nicht mehr befassen und alles wäre Arzneimittel, somit allein in den Händen der Pharmaindustrie.

LEBE: *Und das sollte nicht so sein?*

Nein, warum auch? Wir sprechen hier nicht von künstlich im Labor hergestellten Stoffen, sondern von dem, was die Natur für uns bereit hält, als Geschenk der Schöpfung an uns. Wo kommen wir denn hin, wenn alles monopolisiert wird, wie das – früher unvorstellbar – leider sogar bei den Nahrungsmitteln immer mehr der Fall ist.
Das Wissen um Naturmittel selbst ist weder kompliziert, noch einer Elite vorbehalten, sondern jeder, der dafür Interesse hat, kann beim nötigen Fleiß zum Experten werden. Viele Therapeuten aus dem Bereich der Energiemedizin nützen diese Zusatzmöglichkeit und sie haben besonders viele Erfolge, weil sie energetisch austesten können. Das ist wissenschaftlich natürlich nicht anerkannt, funktioniert aber bei gewisser Übung ganz phantastisch.

LEBE: *Wie ist das energetische Testen zu verstehen?*

Es gibt verschiedene Testmöglichkeiten wie Muskeltests, Testen mit Tensor oder mit Pendel oder – ganz modern – mittels Quantenmessgeräten. Testebene ist das Energiesystem des Menschen, das nicht nur sehr empfindlich und sofort mit Zustimmung=Stärkung oder Ablehnung=Schwächung reagiert, sondern dabei auch sehr exakt und unmissverständlich preis gibt, was diesem Menschen gut tut und auch, was ihm schadet. Es gilt allerdings nur für den Moment der Testung. Man kann etwa auf jedes Naturmittel nach ein paar Tagen Einnahme – wie das auch bei Nahrungsmitteln der Fall ist – unverträglich reagieren. Das ist jedoch selten. Im Normalfall geht es dem Betroffenen mit dem ausgetesteten Naturmittel besser und das oft anhaltend sowie ohne die oft starken Nebenwirkungen, die man vor allem beim Langzeiteinsatz von Arzneimitteln kennt.

LEBE: *Wie ist das denn erklärbar?*

Mit herkömmlicher Wissenschaft lässt sich das Phänomen des Testens nicht erklären, was natürlich noch lange nicht heißt, dass es nicht trotzdem ernst zu nehmen ist. Eigentlich sollten wir uns im Laufe der Menschheitsgeschichte schon langsam daran gewöhnt haben, dass die Welt nicht am Horizont des Erklärbaren aufhört. Jedes

„Wie viele andere spüre auch ich eine tiefe Verbundenheit zur Natur."

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Naturmittel ist eine einzigartige Komposition der Natur, auch wenn viele Wirkstoffe in unterschiedlichen Mengen in vielen Pflanzen vorkommen. Würden wir versuchen, alle Einzelbestandteile einer Pflanze zusammenzusetzen, würden wir trotzdem niemals die Pflanze selbst dabei erhalten. Sie ist immer weit mehr als ihre Einzelteile – nur so viel zu den beschränkten Möglichkeiten der Wissenschaft und dem unbeschränkten Können der Natur, mit der wir zwar kooperieren dürfen, die wir aber nie zum Unteran machen werden und auch nicht zerstören können, ohne uns selbst zu zerstören.

LEBE: *Wie genau ist die Auswahl von Naturmitteln durch energetisches Testen?*

Sie ist sehr genau, wobei das Testen wirklich eigenen Gesetzen folgt. Beim energetischen Testen sehen wir, dass es nicht um die Wirkstoffe selbst oder allein gehen kann, denn sogar bei eng verwandten Natursubstanzen wie etwa der Gruppe der Vitalpilze, die sehr viele gleiche Inhaltsstoffe haben, kann man oft ganz spezifisch einen ermitteln, der ganz besonders gut und auch ganz besonders schnell hilft. Während ein anderer aus derselben Gruppe, der nicht im energetischen Test anspricht, dafür länger braucht oder auch gar nicht hilft. So ist das und diese Erfahrung wurde von vielen gemacht. Erklären kann man das Phänomen am besten mit den Begriffen der Quantenphysik, aber das werde ich hier nun nicht versuchen.

LEBE: *Kritiker der Naturheilkunde bemängeln vor allem auch die mangelnde Wissenschaftlichkeit der behaupteten Wirkungen von Naturmitteln, wie stehen Sie dazu?*

Das Recht auf Heilung nach eigenen Vorstellungen wird unterdrückt, wenn Information unterdrückt wird. Als Nahrungsergänzungsmittelhersteller darf man etwa keine Wirkungen nennen, die nicht wissenschaftlich bewiesen und, von der EU-Kommission anerkannt, als "health claims" (erlaubte Gesundheitsaussagen) formuliert sind. Darum werden Sie in heimischen Internetshops auch keinerlei Informationen finden. Man muss sich also anders informieren, etwa über Vereine wie unseren. Denn sonst wird man kaum etwas über die Möglichkeiten durch Naturmittel erfahren.

LEBE: *Gibt es überhaupt wissenschaftliche Studien zu Natursubstanzen?*

Es gibt schon viele, aber nicht genug, um wissenschaftliche Anerkennung zu bekommen. Wer soll das auch bezahlen? Studien sind teuer, Natursubstanzen kann aber jeder, wenn es sich nicht um spezielle, patentier-

bare Zubereitungen handelt, in seinen Rezepturen verwenden. Für mich sind Studien ohnehin längst nicht so interessant, wie man das vielleicht annehmen könnte. Einerseits, weil ich Tierversuche ablehne und auch für oft nicht relevant für den Menschen halte und andererseits, weil man gerade aus der Quantenphysik mittlerweile weiß, dass es etwa gar keine Objektivität gibt, welches ein wichtiges wissenschaftliches Kriterium ist, da der Durchführende das Ergebnis schon allein durch seine Beobachtung stets beeinflusst. Dazu kommt, dass man keine 100 Menschen findet, die auf dasselbe Naturmittel in genau derselben Weise reagieren werden, weil man eben energetisch aussuchen sollte, ob das Mittel zu dem Betroffenen passt.

LEBE: *Aber dann ist die Frage, wie verlässlich Studien überhaupt sind!*

Die Wissenschaft hat sich nun einmal auf ihre Kriterien geeinigt. Für mich ist das ein Irrweg und deshalb habe ich andere Prioritäten. Es gibt überhaupt keine 100 Menschen, die einander in ihrer bisherigen Geschichte, ihrer Psyche, ihrer Energetik oder ihren Gewohnheiten und Lebensumständen total ähneln und deshalb uneingeschränkt ganz genau dasselbe brauchen. Es gibt zwar auch zu Natursubstanzen etliche Studien, aber sie können nur Hinweise über Wirkungen geben, die den Völkern der Erde durch Erfahrung schon längst bekannt sind. Diese ganze Sache mit der Wissenschaftlichkeit ist vielleicht für anderes anwendbar, aber sicher nicht für die Naturheilkunde. Sie ist und bleibt eine Erfahungsmedizin und wenn man sie sich zunutze machen will, muss man diesen anderen Zugang einfach akzeptieren.

LEBE: *Haben die Erfolge vielleicht mit Placebo-Wirkungen zu tun?*

Schon möglich und im Übrigen auch nicht schlecht, denn letztlich zählt doch immer nur, dass die Selbstheilung in Gang gekommen ist. Denn jede Heilung ist letztlich Selbstheilung. Ja, unser Körper verfügt über diese Fähigkeit, sonst hätten wir nie Jahrtausende überstanden. Es ist aber nicht sehr wahrscheinlich, dass es sich ausschließlich um Placebo handelt, denn Naturmittel helfen auch in der Tiermedizin, oft schon nach ein-, zweimaliger Gabe und Tieren kann man bekanntlich nichts suggerieren.

> „Letztlich zählt doch immer nur, dass die Selbstheilung in Gang gekommen ist.“
>
> *Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

LEBE: *Warum glauben Sie, dass die Naturheilkunde heute besonders gebraucht wird?*

Einmal weil wir multifaktorielle Probleme haben und weil wir schon so “denaturiert” leben. Der Mensch braucht die Ordnung aus der Natur, auch wenn nur wenige, wie der schon längst verstorbene Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger, bisher versucht haben, das zu erklären. Nur weil die Schulmedizin chemische Abläufe durchschaut hat und bis ins Kleinste aufschlüsselt, heißt das noch lange nicht, dass sie auch heilend eingreifen kann. Die Anwendung von Naturmitteln ist dabei auch nur eine Behandlungsmöglichkeit. Es gibt viele Methoden, die auf der Energieebene arbeiten. Dieses Wissen wird ebenfalls ständig erweitert und es gibt auch neue, vielversprechende Ansätze etwa im Bereich der Wiederherstellung der gesunden Biophotonenaussendung der Zellen, womit man praktisch unbegrenzte Möglichkeiten hat. Zum Glück haben wir in Österreich viele Energetiker, die das auch anwenden können und wenn ich selbst ein Problem habe, führt mein erster Weg ehrlich gesagt dort hin.

LEBE: *Was möchten Sie den Lesern noch mitgeben?*

Man muss ständig an seiner Gesundheit arbeiten, auf Signale achten, die der Körper gibt. Man muss sich auch ständig weiter informieren. Denn wenn man sich nicht selbst um seine Gesundheit bemüht, wird es niemand sonst tun, egal wie gut man versichert ist. Man soll den Weg zum Therapeuten nicht scheuen. Doch auch ein ausgetestetes Naturmittel nützt nicht viel, wenn es nur am Küchenschrank steht. Man muss es auch einmal ein Monat lang regelmäßig anwenden und in entsprechender Dosierung. Es ist kein Medikament, wie viele glauben, und es ist nicht sinnvoll, vorsichtshalber nur eine statt beispielsweise drei Kapseln einzunehmen, um sich dann zu wundern, wieso keine Wirkung eintritt. Schließlich ist noch auf die Qualität zu achten. Sie hat ihren Preis. Was wir in unserem Verein beschreiben, sind meist besondere Qualitäten. Ein im Internet billig angebotenes OPC oder auch ein teurer Vitalpilzextrakt müssen bei weitem nicht dem entsprechen, was wir beschreiben. Das macht es so schwierig. Wir dürfen die besten Marken aus rechtlichen Gründen nicht nennen. Aber es gibt nur weniger als eine Handvoll Firmen, die händisch und ohne Beistoffe verkapsulieren, auf bio achten, wenn es denn erhältlich ist, und konsequent erstklassige Qualität liefern.

LEBE: *Was hat es mit der händischen Verkapsulierung auf sich?*

Sie erspart Abfüllanlagen, was nicht nur bedeutet, dass ein Mensch eine wertvolle Arbeit verrichtet, sondern auch, dass immer frisch produziert werden kann, auch in kleinen Mengen, wofür die Abfüllanlagen gar nicht ausgerichtet sind. Und vor allem bedeutet es, dass keine Beistoffe verwendet werden müssen. Die Branche spricht darüber nicht gern, weil alle Beistoffe verwenden, damit die Maschinen überhaupt funktionieren. Aber die Beistoffe – meist sind es Rieselhilfen, damit das Pulver schnell in die vorgesehenen Kapseln rieselt und die Maschinen nicht verschmutzen – haben auch unerwünschte Wirkungen wie etwa durch das Magnesiumstearat.

LEBE: *Was zum Beispiel?*

Magnesiumstearat könnte das Immunsystem schwächen, Allergien hervorrufen, die Darmzotten verkleben und dadurch die Aufnahme von wichtigen Nähr- und Vitalstoffen erschweren. Gesichert ist das noch nicht, aber ich möchte in meiner Nahrung – und Nahrungsergänzung gehört hier auch dazu – keine fremden Stoffe vorfinden, wenn sich das vermeiden lässt.

F&A fragen & antworten

Ich habe eine Nagelbettentzündung und schon alles probiert. Wissen Sie Rat?

Sehr gute Erfahrungen gibt es mit hochwertigem *kolloidalem Silber* (wässrig oder als Öl), hergestellt mittels Protonenresonanz. Dadurch erhält das Kolloid eine kontrolliert hohe Ladung. Das erhöht nicht nur die Effektivität des Produkts und lässt es schnell wirken, sondern verhindert eine eventuelle Ablagerung des Silbers.

Bei mir wurde Helicobacter pylori festgestellt. Kennen Sie noch eine andere Hilfe außer Antibiotika?

Zunächst einmal: Man kann das Bakterium mit natürlichen Mitteln eindämmen, aber es sollte nach etwa sechs Wochen Anwendung auch überprüft werden, ob es funktioniert hat. Die besten Erfolge gibt es mit einer Kombination aus *Ozonöl* (trinken), *Lactobac Darmbakterien* (Einnahme), *Hericium Vitalpilz* (Einnahme) und *kolloidalem Bismut* (in der Magengegend aufsprühen). Jedes Mittel für sich genommen hat schon durchschlagend geholfen. Zusammen erreicht man wohl die höchste Effektivität.

Ich leide häufig unter Kopfschmerzen, vor allem bei Wetterumschwung und muss dann Tabletten nehmen. Haben Sie eine bessere Lösung?

Auf jeden Fall, wenn man die Langzeitschäden durch die Nebenwirkungen bedenkt. Bei den hilfreichen Naturmitteln gibt es Soforthilfen, die natürlich umso besser wirken, wenn man sie auch längerfristig – wie eine Kur – anwendet. Dazu gehören *Rosmarin-Kapseln. Rosmarin* verbessert die Mikrozirkulation und die Sauerstoffversorgung im Gehirn. *Tausendguldenkraut* ist hingegen die richtige Wahl, wenn die Galle angespannt ist, etwa nach heftigem Ärger. Dann kann man gleich fünf Kapseln auf einmal nehmen. Der *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa hilft, wenn ein Mangel an Vitamin B1 die Ursache ist (drei Kapseln auf einmal). *Sternanis* oder *MSM* (eine pflanzliche Schwefelverbindung) sind die richtige Lösung, wenn die Ursache muskuläre Anspannung ist. Auch *kolloidales Magnesiumöl*, in den Nacken gerieben, entspannt die Muskulatur sofort. *Krillöl* ist oft eine langfristige Hilfe gegen Kopfweh und Migräne. Nach etwa einem Monat Einnahme merkt man, dass die Schmerzen ausbleiben. Was nun wirklich die erhoffte Wirkung bringt, hängt von der Ursache ab. Man kann einfach eines der genannten Naturmittel ausprobieren. Nach spätestens einer halben Stunde muss die Erleichterung aber da sein, sonst war es nicht das richtige. Ideal ist natürlich das entsprechende Naturmittel energetisch auszutesten.

Bei einer Darmuntersuchung wurden bei mir Polypen festgestellt. Kann ich etwas dagegen machen?

Ja, *Curcumin* reduziert Darmpolypen laut Studien um die Hälfte. Wir haben schon oft erlebt, dass sie sich damit ganz zurück bildeten.

Wir wünschen uns ein Kind, aber es klappt nicht, obwohl meine Frau schon zwei Kinder hat. Fehlen mir vielleicht Nährstoffe? Ich habe auch ein wenig Neurodermitis.

Das kann sehr leicht möglich sein. Für die Fruchtbarkeit des Mannes ist Zink besonders wichtig, das bei Neurodermitis meist im Defizit ist. Die Funktion der männlichen Hoden und die Samenqualität hängen außerdem von einer hohen Konzentration selenhaltiger Eiweißstoffe ab. Selen fehlt häufig bei Problemen mit der Fruchtbarkeit und auch sonst ist bekannt, dass die Böden in unseren Breiten selenarm sind. Vitamin E ist ebenso für die Fortpflanzung von Bedeutung (und für die Haut, enthalten etwa in *Lutein-Zeaxanthin+Vitamin E*). Eventuell haben Sie auch eine Schwermetallbelastung. Empfehlenswert sind *kolloidales Zink* und *Selen* in kolloidaler Form, da sie neben den genannten Vorteilen in Hinblick auf die Fruchtbarkeit bei Schwermetallbelastung unserer Erfahrung nach besser geeignet sind, als Nährstoffverbindungen (mehr Infos siehe Vereinswebsite im Impressum). Übrigens hat *kolloidales Gold* auch schon einigen Paaren mit Kinderwunsch geholfen, einfach weil es unbewusste innere (oder äußere) Widerstände auflöst.

Ich leide unter Zahnfleischentzündungen, obwohl ich schon alles mache, was der Zahnarzt empfohlen hat. Bitte um einen guten Tipp!

Versuchen Sie es mit *Ozonöl*. Spülungen, Zähneputzen oder "Ölziehen" mit *Ozonöl* beseitigen entzündungsauslösende Erreger. Eventuell ist auch Ihre Darmflora nicht in Balance und sie sollten einen Schluck *Ozonöl* täglich einnehmen. *Traubenkernextrakt* (*OPC*) unterstützt zusätzlich von innen.

Meine 12-jährige Tochter hat Wachstumsschmerzen in den Beinen. Können Sie helfen?

Wählen Sie *Cissus* und dazu die *Micro Base*, die Kalzium und Magnesium für die schnell wachsenden Knochen enthält. Vitamin D sollte genügend vorhanden sein. Falls es diesbezüglich Zweifel gibt: *Krillöl mit Vitamin D und K2* oder *liposomales Vitamin D mit K2* oder auch *Champignon Vitamin D mit K2*.

TRIGEMINUS-NEURALGIE

WENN EIN NERV DEN ALLTAG BESTIMMT

Die Trigeminusneuralgie bedeutet für die Betroffenen eine dramatische Einschränkung des Lebens mit Schmerzen, die von stark bis unerträglich eingestuft werden. Medikamente haben oft enorme Nebenwirkungen. Doch es gibt Naturmittel, die gefahrlos und erfolgreich eingesetzt werden können!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

Die Schmerzen kommen – auch mehrmals täglich – im Sekunden- oder Minutentakt und können mehrere Sekunden anhalten. Selten dauert eine Attacke länger als zwei Minuten. Im Laufe der Zeit werden die schmerzfreien Phasen immer kürzer – alles in allem ein Leiden, dem man unbedingt ein Ende setzen möchte! Auslöser ist der Nervus trigeminus, auch Drillingsnerv genannt, ein Nervenknoten, der sich in drei Äste aufteilt. Schädigungen dieser drei Äste führen zu furchtbaren Schmerzen in drei verschiedenen Gesichtsregionen.

Der Schmerz kommt aus dem Nichts

Die Trigeminusneuralgie tritt oft erst zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr auf, in vielen Fällen erst nach dem 60. Lebensjahr. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Der Schmerz zeigt sich mitten im Alltag und bei ganz normalen Tätigkeiten: Beim Zähneputzen, beim Essen, mitten in einem Gespräch, beim Lachen oder bei leichten Berührungen. Ein kalter oder warmer Luftzug im Gesicht reicht oft schon als Auslöser. Als Nebenerscheinung zu den heftigen Schmerzen treten Hautrötungen, Tränenfluss und Verkrampfungen (tic doloureux) auf. Betroffen ist meist nur eine Region der rechten oder der linken Gesichtshälfte. Die Betroffenen sind in ihrem Alltag immens eingeschränkt, ein normales Leben ist so gut wie gar nicht möglich, obwohl die schmerzfreie Zeit im Glücksfall auch Monate oder Jahre andauern kann. Viele verzichten darauf, ihr Gesicht zu berühren, essen nur noch ganz wenig, gehen nicht mehr nach Draußen und werden dadurch in ihren sozialen Kontakten eingeschränkt, vereinsamen... Oft folgen Depression bis hin zu Suizid.

Klassisch oder symptomatisch?

Es wird zwischen klassischer (idiopathischer) und symptomatischer Trigeminusneuralgie unterschieden. Treten die Schmerzen im Zuge einer anderen Erkrankung auf (wie etwa Tumore, Multipler Sklerose, Post-Zoster-Neuralgie, Gefäßmissbildungen oder zündlicher Prozesse des Gehirns, der Zähne, der Nasen-Nebenhöhlen), so spricht man von einer symptomatischen Erkrankung.
Ein Großteil der Patienten leidet jedoch an der klassischen Trigeminusneuralgie ohne Begleiterkrankung. Dabei kommt es im Kleinhirn zu einem Kontakt zwischen einer blutversorgenden Arterie und einem Nerv. Die Ursachen sind immer noch nicht ganz geklärt. Ein möglicher Hintergrund ist fortschreitende Arteriosklerose - die Schlagadern werden durch die Verkalkung dicker und starrer. Durch den Druck des Blutgefäßes auf den Nerv wird dessen Myelinschicht beschädigt, die Zellen verändern sich, können nicht mehr richtig arbeiten. Es kommt zu Fehlschaltungen, die den Schmerz auslösen.

Was kann helfen?

Nur vier von 100.000 Menschen erkranken jährlich tatsächlich an Trigeminusneuralgie. Hausarzt, Zahnarzt, HNO-Arzt und letztendlich Neurologe sind die ersten Anlaufstellen bei Schmerzen im Gesicht. Oft dauert es dennoch sehr lange, bis die Ursache gefunden ist. Aber auch dann ist noch bei weitem nicht alles wieder gut. Es gibt zwar Medikamente, sogenannte „Membran-Stabilisatoren", die in Kombination mit Schmerzmitteln verschrieben werden. Doch sie sind nicht immer effektiv und haben oft erhebliche Nebenwirkungen wie extremen Schwindel. Es gibt sogar Berichte von Patienten, die vorübergehend auf der Intensivstation betreut werden mussten. Die extrem starken Schmerzmittel belasten Leber und Nieren.
Manche Betroffene suchen Hilfe beim Chirurgen. Dabei wird der Trigeminusnerv über eine kleine Öffnung hinter dem Ohr freigelegt. Zwischen Nerv und Blutgefäß wird ein Polster angebracht, sodass kein Druck mehr auf den Gesichtsnerv ausgeübt wird. Bei etwa 70 Prozent der Betroffenen ist diese Operation erfolgreich. Doch jede OP birgt Gefahren und es geht eventuell auch noch einfacher. Die neuste Methode ist eine Behandlung mit dem „Gamma-Knife" (Laser-Bestrahlung). Dazu ist einmalig eine hohe Strahlendosis

nötig. Die Erfolgsaussichten sind geringer als bei der OP und meist dauert es einige Wochen, bis die Schmerzen verschwunden sind. Daneben können aber auch ganz einfache Naturmittel helfen – und das sehr schnell.

Aussichtsreich: Hericium Vitalpilz und B-Vitamine

Obwohl die Anwendung des *Hericium Vitalpilzes* für die Nerven auf alten Erfahrungen beruht, konnte erst im Jahre 2005 nachgewiesen werden, warum das so ist. Der Pilz regt nach Studien des japanischen Hericium-Experten Dr. Hirokazu Kawagishi die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an, wodurch Wachstum, Differenzierung und Überleben von Nervenzellen stimuliert und reguliert werden. Der *Hericium* kann bei Nervenverletzungen und Neuropathien, sogar wenn sie infolge degenerativer Nervenerkrankungen entstanden sind, gut unterstützen. Es kommt generell zur Regeneration und Stärkung der Nerven. Etwa kann dadurch bei der Parkinson Erkrankung der Zerfall der Mitochondrien – der Energiegewinnungszentralen der Zellen – reduziert werden. Außerdem baut der H*ericium* die Myelinschichten der Nerven wieder auf, was bei Trigeminusneuralgie, Bandscheibenvorfall oder Multipler Sklerose sehr hilfreich ist.
Wir haben bisher einige Betroffene mit dem *Hericium Vitalpilz* und dem *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa begleitet. Mit großem Erfolg. Allerdings sollte man die Dosierung beachten und nicht unterdosieren. Es gibt Betroffene, die damit schon lange völlig beschwerdefrei sind!
Die B-Vitamine – etwa der *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa - sind bei Schmerzen und Nervenleiden immer mit zu berücksichtigen. Jeder Schmerz fällt schlimmer aus, wenn B-Vitamine fehlen!

Was sonst noch unterstützen kann

Threonin-Mangel kann ebenfalls eine Rolle spielen. Die essentielle, also täglich nötige *Aminosäure Threonin* entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt. *Threonin* baut außerdem den Nervenbotenstoff Glycin auf. Threonin-Mangel führt unter anderem zu neurologischen Beschwerden bzw. ist der Threonin-Bedarf dabei erhöht.
Die *Buntnessel* kann sich langfristig bei Trigeminusneuralgie ebenfalls günstig auswirken, da sie Nervenschäden regeneriert. Auch der *Sternanis* kann Nervenschmerzen lindern.

Hercium Vitalpilz – der Nervenheiler

Ein Vitalpilz mit verschiedene Erfolgsgeschichten: Lesen Sie Fallberichte aus dem Therapeuten-Netzwerk, die sich auf die nervenregenerierenden Eigenschaften des H*ericium Vitalpilzes* beziehen:

> Polyneuropathie

Mann 64, seit 20 Jahren kalte Füße aufgrund seiner Polyneuropathie. Noch am ersten Einnahme-Tag des *Hericium Vitalpilzes* werden die Füße warm.

> Bandscheibenschmerzen

Frau 64, nach Bandscheiben-OP immer noch Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Unverträglichkeiten werden aufgedeckt. *Premium Krillöl* mit Astaxanthin und *Hericium Vitalpilz* sowie Verzicht auf unverträgliche Nahrungsmittel beseitigen Schmerzen innerhalb eines Monats.

> Karpaltunnelsyndrom und Knieschmerzen

Frau 72, durch Einnahme der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* und des *Hericium Vitalpilzes* verschwinden Karpaltunnelsyndrom und Knieschmerzen.

> Neuroborreliose

Frau 64, konnte nur mehr in paar Meter gehen, da sie seit Jahren unter schmerzhafter Neuroborreliose leidet. Mit *Hericium Vitalpilz* verschwinden die Schmerzen völlig, der Primar der REHA-Klinik, wo die Frau zur Kur war, hat einen derartigen Erfolg noch mit keinem Naturmittel erlebt.

> Schulterschmerz

Frau 75, nach einem lange zurückliegenden Unfall Dauerschmerzen in der Schulter. Enorme Besserung nach drei Wochen Einnahme von *Cissus* und *Hericium Vitalpilz.*

> Spastische Spinalparese

Frau 45, leidet seit vielen Jahren an HSP (Spastische Spinalparese) = Spastische Bewegungsstörung der Beine durch Störung der Nerven im Gehirn. *Hericium Vitalpilz* bringt Erleichterung.

> Trigeminusneuralgie

Mann 45, immer wiederkehrende Probleme mit dem Trigeminusnerv. Kombination von *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa und *Hericium Vitalpilz* bringt nachhaltige Besserung.

> Multiple Sklerose

Frau 45, leidet seit Jahren unter Multipler Sklerose. Der *Hericium Vitalpilz* bringt ihr starke Verbesserungen, vor allem in Kombination mit dem *Vitamin B-Komplex.*

> Parkinson

Mann 65, nimmt Medikamente gegen Parkinson. Doch die Ärzte wundern sich immer wieder, dass sein Zustand weit besser ist als der anderer Parkinson-Patienten mit derselben Medikamentation. Vor allem hat sich sein Zustand selbst im Laufe von zwei Jahren nicht verschlechtert. Er nimmt *Hericium Vitalpilz, Krillöl, Rhodiola Mix* und *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa.

> Depressionen

Frau 55, eine Therapeutin testet ihr *Hericium Vitalpilz* gegen ihre Depressionen aus. Er hilft tatsächlich. Nicht nur ihre Stimmung wird besser, sie wird auch entspannter und nervlich robuster.

> Nervenschmerzen und Herzrhythmusstörungen

Mann, seit Jahren Schmerzen im Bewegungsapparat und Herz-Rhythmusstörungen, gegen die nichts hilft. Duina-Massage, *Hericium Vitalpilz* und *Krillöl* bringen eine Besserung um 90 Prozent.

> Unerklärliche Schmerzen

Mann 48, seit einem Jahr Schmerzen im ganzen Körper und bei jeder Bewegung. Die Ursache kann nicht festgestellt werden. Schmerzmittel helfen bald nicht mehr. Mit dem *Hericium Vitalpilz* lassen die Schmerzen binnen eines Monats stark nach und gehen im Laufe weiterer Monate nahezu völlig zurück.

OPC

DAS WUNDER STECKT IM KERN

Schon interessant, dass wir genau das ausspucken, was an der Traube das Wertvollste ist: der Kern. Er enthält OPC, das auch Vitamin P genannt wird, und als stärkstes Antioxidans gilt. Sein Entdecker Professor Masquelier war überzeugt davon, dass er seine Gesundheit trotz seines Alters von 87 Jahren dem „wunderbaren OPC" zu verdanken habe. Aufgrund der breiten Wirkpalette hat nahezu jeder einen Nutzen von OPC!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Matthias Wölfle

Zugegeben, bei OPC, wie oligomere Proanthocyanidine kurz genannt werden, handelt es sich nicht um etwas Neues, kürzlich Entdecktes. Für viele ist das 1948 erstmals aus Erdnussschalen isolierte OPC schon ein recht alter Hut. Man hat viel davon gehört und es vielleicht auch schon einmal ausprobiert. Aber OPC ist es dennoch wert, in all seinen Wirkungen einmal aus der Nähe betrachtet zu werden.

OPC ist in manchen Kräutern, Propolis, Beeren (wie der Aronia) und in großen Mengen im *Traubenkernextrakt* enthalten. Dort sind gleich noch eine Menge weiterer sekundärer Pflanzenwirkstoffe – sogenannte Polyphenole – enthalten. OPC und Polyphenole sind enge „Freunde" des Menschen und der Tiere, weil sie gegen eine unsichtbare Hauptbelastung unseres Alltags vehement vorgehen: Freie Radikale. Sie entstehen durch ganz normale Belastungen aus unserem Stoffwechsel sowie aus äußeren Einflüssen wie Stress, körperlichen und seelischen Belastungen, UV-Licht, Umweltgiften und vielem

mehr. Freie Radikale sind für Oxidation verantwortlich, also für alle Alterungsprozesse und Verschleißerscheinungen und das allein schreit schon nach einem „Anti-Oxidans", einem „Rostschutz" der Spitzenklasse. Traubenkernextrakt und sein Hauptwirkstoff OPC werden damit zu treuen Verbündeten in einem gesünderen Alltag.

OPC – ein Allroundtalent in puncto Gefäße

OPC gelangt schon nach wenigen Minuten ins Blut, verbessert gleich einmal die Fließeigenschaft und erleichtert die Weitstellung der Gefäße. Es wirkt Verklumpung entgegen und wird von Naturheilkundlern zusammen mit dem *Auricularia Vitalpilz* und *Krillöl* als Alternative zu medikamentösen Blutverdünnern eingesetzt. Die Dosierung ist dabei, wie bei fast allen Blutverdünnern, schwierig, da nicht überprüfbar. Doch sind bei den Natursubstanzen keine Nebenwirkungen wie lebensgefährliche Blutungen, Demenz oder Knochenschwund zu befürchten. Außerdem sind Antioxidantien wie OPC nicht nur blutverdünnend, sondern gleich vielfach gegen Arteriosklerose wirksam, Blutdruck entlastend, durchblutungsfördernd, Cholesterin senkend und entzündungshemmend. Ablagerungen können sich rückbilden. Durch den Kollagenaufbau wird die Gefäßinnenwand glatt und elastisch gehalten, Cholesterin kann keinen Schaden anrichten, denn nur oxidiertes Cholesterin legt sich überhaupt erst an der Gefäßwand an.

In Frankreich ist OPC der am häufigsten verwendete Blutdrucksenker! Bereits nach 24 Stunden hat OPC die Widerstandsfähigkeit der Blutgefäße verdoppelt, die Herzkranzgefäße geglättet und Durchblutung und Durchlässigkeit der Kapillargefäße für Nährstoffe und Sauerstoff verbessert, die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr reduziert. Von solchen Eigenschaften profitiert der gesamte Körper, jedes einzelne Blutgefäß bis ins Gehirn, das leistungsfähiger bleibt und vor Demenz geschützt wird. Denn die Wirkung des OPC ist nicht auf Blutgefäße beschränkt, sie erstreckt sich auf alle Zellen, auch auf Nervenzellen.

Sehr günstig ist OPC auch bei Problemen mit den Venen. Staut sich das Blut in den Beinen, kommt es zu Juckreiz, Schmerzen, Schwellungen, Schweregefühl und eventuell zu hervortretenden Venen. OPC setzt Reparaturvorgänge an den Gefäßwänden in Gang, verbessert ihre Elastizität und baut Ablagerungen ab. Dasselbe gilt für Hämorrhoiden. Die Thrombosegefahr bei langem Sitzen (Flugreisen) oder Liegen wird reduziert.

OPC und andere natürliche Blutverdünner nimmt man vor allem, wenn noch keine dringenden Gründe für eine Blutverdünnung vorliegen wie etwa Vorhofflimmern, das doch medikamentöse Begleitung erfordert. Dann sollte man blutverdünnende Naturmittel aber weglassen oder in Absprache mit dem Arzt in nur kleinen Dosen anwenden, da die Folgen einer gemeinsamen Einnahme nicht absehbar sind.

OPC und Entzündungen

Es ist leicht zu merken: OPC lindert alle Erkrankungen, die mit der Silbe „-itis" enden. Bei Entzündungen werden viele freie Radikale als Abwehrversuch des Körpers ins Rennen geführt, doch ihre Prozesse laufen unkontrolliert ab. Dabei werden Strukturen zerstört, aus einer „-itis" wird irgendwann eine „-ose", eine chronisch-degenerative Erkrankung, die zerstörtes Gewebe hinterlässt. OPC bringt mehr Kontrolle ins Geschehen, schützt als mächtiges Antioxidans vor unbändigen „Artellerieangriffen" freier Radikale, es ist ein „Friedenskorps", das vor irreversiblen Schäden bewahren kann. Egal, ob es sich um Gelenkknorpel, Schleimhäute, Gefäße, Nerven, Muskeln oder anderes handelt. Dadurch werden auch Schmerzen gelindert, die Entzündungen immer begleiten.

OPC lindert Allergien

Allergiker lieben OPC, weil es ihnen vieles erleichtert. OPC reguliert die Histamin- und Histidinproduktion und reduziert bei einem Vorlauf von etwa sieben Wochen Einnahme Allergien insgesamt. OPC kann auch als Sofortmittel bei Allergien eingesetzt werden. Als Antihistaminikum und Entzündungshemmer lindert es allergische Symptome bei einer Allergie auf Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze, Lebensmittel, Insektenstiche, Tierhaare uvm.

OPC und jugendliche Haut

Freie Radikale nehmen der Haut die Spannkraft und verstärken die Faltenbildung. Vor allem, wenn das Stützgewebe aus Kollagen und Elastin mitangegriffen wird. Es hält unsere Haut straff und elastisch, ist für Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich. Verliert es seine Stabilität und Elastizität, muss es von körpereigenen Enzymen abgebaut werden. Die „Polsterung" nimmt ab und lässt Falten stärker hervortreten. Blutgefäße, die Nährstoffe und Sauerstoff für die ständige Erneuerung der Haut und des Stützgewebes anliefern, werden ebenso dezimiert und damit gibt es bleibende, sichtbare Schäden. Unnötig, meinen Langzeitanwender des Schönheitselixiers OPC. Es ist das einzige Vitamin, das sich an Kollagen und Elastin binden kann und das Bindegewebe direkt dort schützt, wo es am verwundbarsten ist. Nicht einmal Vitamin C, das eng mit OPC zusammenwirkt, hat diese Fähigkeit. Die Haut bleibt durch OPC nicht nur länger jugendlich, sie bleibt auch gesund, da der Aufbau der Kapillarwände und Lymphgefäße unterstützt wird, Wunden besser heilen, sogar Bakterien durch das verbesserte Immunsystem schneller eliminiert werden. Die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite) wird reduziert. OPC dient sogar als Sonnenschutz von innen und lindert Pigmentflecken, hemmt aber die Melaninbildung in der Haut und damit die Bräune. Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau und verbesserte Durchblutung wird Besenreißern entgegen gewirkt. Selbst Hauterkrankungen wie Ekzeme, Neurodermitis oder Schuppenflechte lassen sich mit OPC positiv beeinflussen: Einmal aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften und der Unterstützung der Hautregeneration insgesamt und einmal wegen der antiallergischen Wirkung von OPC, die bei Neurodermitis immer mit ein Thema ist.

OPC und das Sehvermögen

OPC schützt die Augen vor freien Radikalen durch Sonnenlicht, Computerarbeit und Erkrankungen wie Diabetes und andere chronische Leiden. Es hilft gegen trockene Augen, Bindehautentzündungen, Makuladegeneration, grauen und grünen Star, Lichtempfindlichkeit und altersbedingte Sehschwäche. Es verbessert die Anpassung des Auges bei Nacht.

OPC fürs Immunsystem und bei Frauenleiden

OPC wirkt sich positiv auf das Immun- und Hormonsystem aus. Durch noch nicht geklärte Mechanismen kann man bei beiden eine Stärkung, Harmonisierung und Regulierung beobachten. Etwa unterstützt OPC bei Infekten aller Art – auch bei einem simplen Schnupfen – drängt Viren und Bakterien zurück, hemmt sämtliche Entzündungen und unterstützt sogar bei Autoimmunerkrankungen. Es greift regulierend ein bei unregelmäßiger Regel, Regelbeschwerden und PMS mit seinen vielfältigen Symptomen bis hin zu hormonell bedingten Pickeln.

OPC und Diabetes

Für Diabetiker ist OPC wichtig, da es Blutzucker und Insulin stabilisiert. Bei Diabetes neutralisiert es die vielen freien Radikale, die im Zuge dieser Erkrankung auftreten und zu den gefürchteten Gefäßschäden an Augen, Nieren und Kapillargefäßen („Raucherbein") führen.

OPC schützt Leber, Magen und Nieren

OPC schützt Leber und Magen. Das ist sehr wichtig, wenn man Medikamente einnimmt. Denn bei der Entgiftungsarbeit fallen in der Leber viele freie Radikale an, die entschärft werden müssen. Auch Alkoholiker sollten sich wenigstens mit OPC versorgen, um ihre Leber etwas zu entlasten. Es verringert auch die Alkoholresorption. OPC reduziert außerdem Verletzungen der Magenschleimhaut, beugt Magengeschwüren vor und fördert die Arbeit der Verdauungsorgane. OPC stärkt die Nierenkapillare, verbessert die Filterfunktion der Niere und Proteinurie (schaumiger Harn durch Eiweiß).

OPC und Sport

Bei intensiver Muskeltätigkeit werden Sehnen und Knorpeln durch freie Radikale angegriffen. Dämmt man sie mit OPC ein, kann auch die Muskulatur noch besser arbeiten. Muskelverletzungen, wie sie etwa bei Überanstrengung in Form kleinster Muskeleinrisse („Muskelkater") entstehen, profitieren vom beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau durch OPC.

OPC hilft beim Abnehmen

Abgesehen von seiner appetitzügelnden Wirkung fand man heraus, dass OPC die Fettaufnahme aus der Nahrung vermindert, was aber nicht bei jedem gleich gut funktioniert. Dazu passt die Beobachtung, dass die französische Bevölkerung mit hohem Rotweinkonsum trotz fettreicher Küche recht schlank ist.

OPC und Impotenz

OPC unterstützt, allein oder zusammen mit der Aminosäure Arginin (stellt die Gefäße ebenfalls weit und bessert die Durchblutung), gegen Impotenz. Bei 124 Männern im Alter von 30 bis 50 Jahren zeigte die Einnahme von OPC mit Arginin für über sechs Monate eine Verbesserung gegenüber der Placebo-Gruppe. Arginin ist etwa im Powermittel Maca mit Arginin und Lysin enthalten. (Arginin immer mit Lysin kombinieren, damit Herpes nicht „aufgeweckt" wird).

OPC und Haarwuchs

Durch OPC vermehren sich Haarfollikel schneller, das Haar wächst schneller und wird dichter, da die Anzahl der Haare, die sich im Wachstumsprozess befinden, ansteigt.

OPC, Knochen und Zähne

Die Unterstützung der Kollagen- und Elastinsynthese wirkt sich positiv auf die Heilung von Knochenbrüchen und die Knochenmatrix insgesamt aus, was bei Osteoporose günstig ist. Dasselbe gilt auch für lockere Zähne, die gefestigt werden, wobei OPC auch noch gegen Zahnfleischentzündungen hilft.

Weitere Wirkungen von OPC

Bei Verletzungen oder Operationen kann OPC dazu beitragen, Schwellungen zu reduzieren, Lymphfluss und Heilungsverläufe zu verstärken. OPC unterstützt auch bei Asthma und Bronchitis. Es verbessert Erschöpfungsanzeichen. Mit OPC steigen Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz. Hyperaktivität bei Kindern wird vorgebeugt, genauso Lernschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche und nachlassender Reaktionsfähigkeit im hohen Alter. Verbesserungen sieht man bei Migräne, Epilepsie, Parkinson, Alzheimer und Multipler Sklerose. In aktuellen Studien gelang der Nachweis, dass unter OPC das Absterben von Krebszellen intensiviert wird, während gesunde Zellen davon nicht betroffen sind. Bei Chemotherapien eignet sich OPC zum Abschwächen der Nebenwirkungen. OPC ist um ein Vielfaches stärker als Vitamin C oder auch E und vervielfacht deren antioxidative Wirkungen. Bei Vitamin A und E erhöht es die Wirkungsdauer gleich bis zum Zehnfachen.

Wie viel und wie lange?

Dosierungen von 150 bis 300 mg OPC täglich sind zu empfehlen, wobei die OPC-Menge, die ein *Traubenkernextrakt* enthält – es gibt verschieden starke Extrakte –, auf dem Etikett ablesbar sein muss und auch für den Preisvergleich relevant ist. Wird etwa als Tagesdosis zwei Kapseln angegeben und beträgt ihr Inhalt 700 mg Traubenkernextrakt, dann macht das bei einem 50 prozentigen Extrakt 350 mg OPC aus, während ein 40 prozentiger Extrakt nur 280 mg bietet. Beim 50-prozentigen Extrakt käme man also schon mit einer Kapsel auf gute Ergebnisse. Die Wirkung hält übrigens nur solange an, wie die Einnahme erfolgt. Danach werden die Angriffe freier Radikaler wieder ins Gewicht fallen und ihr Zerstörungswerk fortgesetzt, auch wenn zwischenzeitlich viel Regeneration möglich wurde. Damit erübrigt sich die Frage nach dem „wie lange" – so lange wie möglich, da damit wirklich viel für die Gesundheit getan wird.

Deutschland (DE)

Im Einklang mit dem Ursprung

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Aminosäure Glutamin NEU
350 g | Pulver € 32,90

Aminosäure Threonin
180 Kps. € 28,60

Vitamin D3+K2 | liposomal
60 ml € 26,90

bezahlte Anzeige

Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 55,90

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 82,90

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

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 24,00
Agaricus blazei murrill Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Akazienfaser | Pulver BIO	360 g	€ 27,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 32,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 32,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 26,40
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 28,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 17,90
Aronia Tee | Trester BIO	330 g	€ 17,00
Artemisia annua	90 Kps.	€ 37,90
Artischoke	90 Kps.	€ 26,90
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,40
Baobab | Pulver BIO	270 mg	€ 27,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 19,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 19,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 34,90
Chlorella	280 Plg.	€ 26,90
Cissus	180 Kps.	€ 44,90
Cordyceps | Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,40
Cordyceps | Pilz BIO	180 Kps.	€ 45,00
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 25,00
Curcumin BCM 95	90 Kps.	€ 39,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 19,90
Gerstengras | Pulver BIO	100 g	€ 45,00
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 26,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 26,40
Hericium | Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Hericium | Pilz BIO	180 Kps.	€ 52,50
Ingwer	90 Kps.	€ 26,90
Lactobac	60 Kps.	€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 26,40
Maca + L-Arginin	180 Kps.	€ 24,90
Mate Tee | gerebelt BIO	250 g	€ 17,00
Micro-Base | Basenpulver	360 g	€ 32,90
Micro-Base Aronia | Basenpulver	360 g	€ 32,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 29,90
MSM	60 Kps.	€ 26,90
MSM	130 Kps.	€ 49,90

lebe natur® Natursubstanzen

Papayablatt Tee | gerebelt	250 g	€ 17,00
Papayablatt	180 Kps.	€ 25,00
Reishi 4-Sorten | Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,90
Reishi 4-Sorten | Pilz BIO	180 Kps.	€ 52,50
Reishi 4-Sorten | Pilz | Pulver BIO	140 g	€ 59,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 29,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 29,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 15,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 29,90
Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2	180 Kps.	€ 32,90
Silizium | flüssig	200 ml	€ 32,90
Spirulina	180 Kps.	€ 32,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 19,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 32,90
Tausendguldenkraut BIO	180 Kps	€ 21,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 26,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 26,40
Tulsi Tee | gerebelt BIO	80 g	€ 17,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 55,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 39,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 47,90
Yams	90 Kps.	€ 19,90
Zink	90 Kps.	€ 25,00

Sortimentsauszug
kolloidale & monoatomare Werkstoffe z.B.:

Kolloidale Öle

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

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl BIO	100 ml	€ 21,90
Baobaböl Package BIO	100+30 ml	€ 31,90
Biomimetik Desinfekt	150 ml	€ 15,50
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 27,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 19,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 164,90
Buntnesselkur klein	€ 92,90
Buntnesselkur groß	€ 195,00

Non Food

Testsatz lebe natur®		€ 49,00
Testsatz Selektion kolloidale & monoatomare Werkstoffe		€ 49,00
Körbler® Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD		€ 15,00
Golden Dolphin Essence – Spray		€ 15,00
Happy Golden Dolphin Package: 1 x Happy Dolphins in the Wild, 1 x Golden Dolphin Essence		€ 28,00
transformer intense nat. Energetikum - Konzentrat	310 g	€ 49,90
transformer profi nat. Energetikum	5,2 kg	€ 139,90
Akaija Anhänger Sterling Silber, 1,9 cm		€ 49,40
Akaija Anhänger bold Sterling Silber, 2,2 cm		€ 53,00
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm		€ 249,00
Akaija Anhänger ILOA Sterling Silber, 2,1 cm		€ 54,80
Akaija Anhänger ILOA Gelbgold 8 Karat		€ 340,00
Akaija Anhänger ILOA Rotgold 8 Karat		€ 340,00

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 aquarius-nature.com

Vertrieb & ©: aquarius-nature.com

Bezugsquelle

naturwissen GmbH & Co.
Ausbildungszentrum KG
Geltinger Str. 14e
D-82515 Wolfratshausen | +49 8171 41 87-60
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: