



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Heuschnupfen

Jedes Jahr im Frühling plagen mich verschiedene Pollen und ich kann oft tagelang nicht ins Freie gehen. Wissen Sie Rat?

Die Kombination von Krillöl und MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, hat schon oft geholfen. Dadurch wird die Entzündungs- und Allergieneigung gesenkt sowie ein Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt, wodurch die Pollen nicht mehr direkt an die Schleimhäute gelangen. Die normale empfohlene Dosierung reicht aus, doch man sollte schon mindestens einen Monat vor der Allergiezeit damit beginnen. Einzige Ausnahme dieser Empfehlung: Krillöl ist nicht geeignet, wenn man auf Meerestiere allergisch ist.

Blutverdünnung, Cholesterinsenkung

Ich nehme Blutverdünnungsmittel ein. Krillöl tut mir gut, aber darf ich es überhaupt zusätzlich einnehmen? Könnte ich damit auch Cholesterinsenker ersetzen?

Krillöl wirkt Blutverdickung und -verklumpung entgegen und senkt damit die Thrombosegefahr. Aufgrund seiner Wirkungen auf die Prostaglandinsynthese macht es das Blut «dünner», verbessert seine Fließeigenschaften und verhindert auch, dass sich die Gefäße übermäßig zusammenziehen. Krillöl sind Omega 3 Fettsäuren - die Gegenspieler zu den blutverdickenden, entzündungsfördernden Omega 6 Fettsäuren in der Nahrung (Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distelöl, Margarine) sowie zur Arachidonsäure, die durch tierische Fette und Eier entsteht. Man kann also mit der Ernährung und der richtigen Nahrungsergänzung sehr wohl zu gutem Blutfluss beitragen oder auch durch ein Übermaß an falschen Fetten den Blutfluss behindern. Zugleich senkt Krillöl das LDL-Cholesterin, hebt das „gute“ HDL-Cholesterin und verbessert so das Verhältnis zwischen den beiden. Es verhindert außerdem die Oxidation des vorhandenen Cholesterins. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an Gefäßwänden an! Nicht nur das Blut selbst, sondern auch das Gefäß profitiert von Krillöl. Gefäßentzündungen, ja sogar Ablagerungen an

den Gefäßen (Arteriosklerose) können sich rückbilden. Der wichtigste Anzeiger dafür, der Entzündungswert CrP (C-reaktives Protein) im Blut, sinkt innerhalb kürzester Zeit. Wir haben etliche Male erlebt, dass Gefäßoperationen erspart werden konnten. Krillöl verbessert den Herzrhythmus, die Funktion der Herzklappen – auch hier wurden schon Operationen erspart - und die Herzratenvariabilität, den Gradmesser für die Jugendlichkeit des Herzens. Viele berichten auch von Bluthochdruck, der sich normalisiert und von Augeninnendruck, der sich reguliert. Krillöl in höheren Dosen (2 bis 3 Kapseln) kann ein Ersatz für Blut verdünnende Medikamente sein, wenn man seine Gerinnungswerte regelmäßig überprüfen lässt bzw. kann man oft auf geringer dosierte Medikamente umsteigen. Sollte das nicht möglich sein, sollte man nur eine Kapsel Krillöl pro Tag nehmen. Der Gerinnungswert darf nicht unter 20% fallen. Ein wirkungsvoller Cholesterinsenker aus der Natur, der keinen direkten Einfluss auf den Blutfluss hat, sondern nur indirekt den Blutfluss verbessert, indem Cholesterin und Triglyceride reduziert werden, ist eine

Kombination aus Palmölextrakt, Granatapfelextrakt und Coenzym Q10. Man kann sie zusammen mit Krillöl oder auch allein anwenden, mit den weiteren Vorteilen einer antioxidativen, durchblutungsfördernden und herzstärkenden Wirkung.

Venenprobleme

Ich habe massive Venenprobleme und Angst vor einer Thrombose, was kann ich tun?

Krampfadern können das Thromboserisiko erhöhen. Denn wenn die Vene bereits Ablagerungen enthält, kann sie auch schnell verstopfen. Blutgerinnsel können sich lösen und durch die Blutbahn wandern, was die Blutzufuhr zu lebenswichtigen Organen gefährden kann. Die Folge können Lungenembolien, ein Schlaganfall oder Herzinfarkte sein. Bei Venenproblemen ist Krillöl äußerst hilfreich, es beugt Thrombose vor. Eine Ursache von Thrombosen ist verminderte Blutzufuhr bzw. Bewegungseinschränkung. So etwa bei langen Bahn-, Bus- oder Flugzeugreisen, bei denen die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist. Auch langes Liegen oder Stehen kann dazu führen, dass sich Thrombosen bilden. Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit besteht auch, wenn man raucht und die Pille einnimmt. Grund dafür ist eine Blutverdickung. Diese kann auch entstehen, wenn man nicht genug Wasser trinkt

oder zu viel Alkohol. Bewegung und Stützstrümpfe tragen, ist nicht genug. Grapefruitkernextrakt mit einem hohen Anteil an Bioflavonoiden unterstützt die Dichtheit der Gefäße, wobei diese Effekte auch mit Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchte und Buchweizen zu erzielen sind, wenn sie täglich gegessen werden. Besonders wichtig bei allen Gefäßproblemen, insbesondere auch Venenproblemen oder Hämorrhoiden ist das kolloidale Silizium, weil es unter anderem das Bindegewebe stärkt. Es hilft selbst bei Geschwüren in Krampfadern.

Grippale Infekte

Meine Tochter (15) hat ständig Infekte und fehlt viel in der Schule, was kann ich tun?

Zunächst ist die psychische Belastung zu prüfen, die sich aufs Immunsystem schlagen kann. Weitere Ursachen: Eine nicht-intakte Darmflora – 80 % des Immungeschehens spielt sich im Darm ab. Durch Antibiotika, Stress, Pilze und Belastungen kann die Darmflora geschädigt sein. Lactobac-M Darmbakterien erfüllen alle Aufgaben einer intakten Darmflora. Auch Zinkmangel kann eine Ursache für Infektanfälligkeit sein. Um ihn auszugleichen ist etwa Acerola Vitamin C mit Zinkgluconat empfehlenswert, da Zinkgluconat sehr gut aufgenommen wird. Um die unspezifische Immunabwehr insgesamt zu



Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter:

www.naturundtherapie.at

stärken, ist kolloidales Silizium ideal. Sternanis hemmt die Vermehrung von Viren, sie können sich nicht von der Wirtszelle lösen, außerdem stärkt Sternanis die Lunge. Darüberhinaus sollte noch bedacht werden: Der Schlafplatz sollte strahlungsfrei sein, da hinter Strahlenbelastung (Wasserader, Elektromog, Erdverwerfung) der Grund für Immunschwäche liegen kann. Weiters kann die Ernährung für energetische Ungleichgewichte sorgen. Gerade viele Mädchen und Frauen neigen zur Milzschwäche und deshalb zu Verschleimungen, eine Konstitutionsschwäche der Traditionellen Chinesischen Medizin (siehe auch Artikel „Frühlingsfrisch auf den Tisch“). Speziell vor der Regel steigt die Yang-Energie mitunter plötzlich und heftig an. Die Verschleimung steigt dann leicht in die Kopfgregionen, wo sie Schnupfen, chronische Erkältung, Mittelohrentzündung etc. auslöst. Günstig ist hier Curcuma. Es wirkt Milzschwäche entgegen und ist entzündungshemmend.



© Dr. Doris Ehrenbeiger