

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

1. Ausgabe 2011 / € 3,-

FRÜHLING

Das hilft der Leber

HAARE

Natursubstanzen bei
Haarausfall

ERNÄHRUNG

Frühlingsfrisch auf
den Tisch

PYRAMIDEN

Höchstes Wissen
in Stein

ORDNUNG

Gibt es das Gute,
Wahre, Schöne?



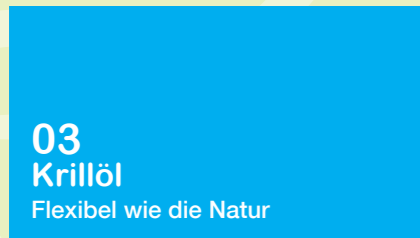
Inhalt



04

Entgiftung

Entgiften, entschlacken, loslassen



03

Krillöl

Flexibel wie die Natur



07

Die Leber

braucht Gelassenheit



15

Pyramiden

Höchstes Wissen in Stein



11

Frühlingsfrisch ...

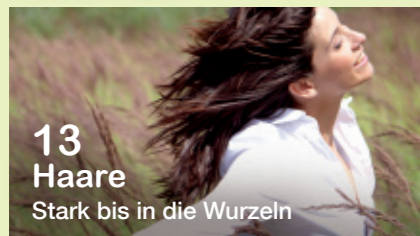
auf den Tisch



19

Das Gute,

Wahre und Schöne



13

Haare

Stark bis in die Wurzeln



22

FAQ's

Infos von Experten

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, www.naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at Grafik: Erek Engelberger Grundlayout: www.abs-design.at Fotos: istockphoto.com, Dr. Doris Ehrenberger Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Dr. Michael Ehrenberger Auflage: 35.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Dr. Doris Ehrenberger

Liebe LeserInnen,

Es ist wieder Entgiftungszeit! Wir haben den Frühling heuer aus energetischer Sicht betrachtet und zeigen, wie man die aufsteigenden Energien für die Erneuerung auf allen Ebenen nützen kann. Dabei kommt es genauso darauf an, dass man sich entsprechend ernährt, als auch dass man emotional im Lot bleibt. „Die Leber braucht Gelassenheit“ ist der Versuch, die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin in komprimierter Form und möglichst einfach darzustellen. Wertvolles Wissen, wie wir glauben, aus dem Sie mögliche Ursachen für Erkrankungen selbst erkennen können. Da die Leber die Emotionen kontrolliert, liegt hier wohl für jeden ein großes Feld für persönliches Weiterkommen. Letztlich sehnen wir uns nach Auflösung alter Begrenzungen und nach mehr Bewusstsein.

Sie werden schon bemerkt haben, dass wir in den letzten LEBE-Ausgaben Artikel brachten, die über das Thema Natursubstanzen hinausführen. Weil wir meinen, dass man aus der Natur lernen kann, wie eine glückliche Zukunft für die Erde und ihre Lebewesen aussehen könnte. In ihr liegt das Wissen um eine höhere Ordnung und deren Spielregeln. Nehmen Sie einen Einblick mit den Artikeln „Höchstes Wissen in Stein“ und „Gedanken über das Gute, das Wahre, das Schöne“!

Herzlichst

Dr. Doris Ehrenberger

Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie

Krillöl Flexibel wie die Natur!

Lust auf Bewegung? Wenn es draußen wieder wärmer wird, liegt Bewegung in der Luft. Doch leider ist gerade im Frühjahr die Entzündungsbereitschaft oft erhöht. Das betrifft sowohl die Gelenke, die Schleimhäute, als auch Entzündungen generell. Die Lösung kommt aus der Natur: Jetzt ist Krillöl-Zeit!



Krill lebt in der extremen Kälte antarktischer Gewässer. Das kann er nur, weil er über besonders flexible Fettsäuren verfügt, die seine Lebensprozesse auch dann noch ermöglichen, wenn er etwa seinen Winterschlaf hält. Unvorstellbar, was für ein Überlebenskünstler diese Mini-Garnele ist! Krill wächst schnell, vermehrt sich schnell. Krill-Schwärme sind die größte Tierpopulation der Welt.

Das tiefrote Krillöl besteht vorwiegend aus Omega 3 Fettsäuren und enthält auch noch Astaxanthin, den roten Farbstoff einer bestimmten Algenart, von der der Krill ausschließlich lebt. Da Krillöl kein Räuber ist, ist er auch frei von Umweltgiften. Außerdem ist Krillöl reich an Phospholipiden, was auch der Grund dafür ist, dass Krillöl schon in geringer Dosierung so gut wirkt. Im Unterschied zu Fischöl (bis zu 3 g) braucht man vom Krillöl nur 500 bis 1000 mg – ein bis zwei Kapseln täglich, selten auch drei, je nach Körpergewicht und Schweregrad der Entzündung. Es ist sofort ohne Gallensäuren aufnehmbar, verursacht kein Aufstoßen und ist weit stärker antioxidativ, dank seines Gehalts an Astaxanthin. Dadurch ist es auch länger haltbar und oxidiert im Körper nicht. Studien mit Krillöl zeigten gute Resultate im Rückgang von Entzün-

dungen. Es zeigte sich, dass man damit beweglicher, schmerzfreier wird, Entzündungsparameter im Blut gehen zurück (C reaktives Protein CrP) einschließlich der Abnahme bestimmter, entzündliche Gewebsreaktionen begünstigender „Leukotriene“. Schon nach kurzer Zeit der Einnahme zeigt sich ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige Parameter wie Schmerzen, Steifigkeit und Funktionsstörung.

Arthritis und Arthrose

Krillöl hat selbst bei degenerativen Erkrankungen Bedeutung, wenn Gewebe bereits zerstört worden ist. Im Bereich des noch verbliebenen funktionstüchtigen Areal, findet immer noch Zellerneuerung statt. Dazu braucht der Körper Fettsäuren, aus denen er die Zellhüllen (Zellmembranen) herstellt. Es ist nicht egal, ob er sie aus starren Fettsäuren aus Fleisch gewinnt oder aus den flexiblen Fettsäuren des Krill. Die Zellhüllen aus flexiblen Ölen sind elastischer, durchlässiger für Nährstoffe, werden besser versorgt. Zusätzlich sind diese Zellhüllen aufgrund des antioxidativen Potentials des Astaxanthins vor Zerstörung durch freie Radikale, wie sie im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen vermehrt

auftreten, besser geschützt. Diese Zusammenhänge machen klar, warum man selbst bei Arthrose gewisse Verbesserungen erzielen kann. Übrigens ist eine Kombination mit MSM, eine natürliche Schwefelverbindung mit ebenso entzündungshemmenden Eigenschaften sehr günstig, weil auch sie die Durchlässigkeit der Zellmembranen positiv beeinflusst und zudem die Gelenksflüssigkeit wieder aufbaut. MSM ist auch die wichtigste Empfehlung für alle Pollenallergiker. Es erzeugt einen Schutzfilm auf Schleimhäuten, was sie weniger anfällig für Pollen macht. Krillöl senkt neben der Entzündungsbereitschaft auch die Allergiebereitschaft, darf nur dann nicht verwendet werden, wenn man auf Meerestiere allergisch ist. Das vermehrte Auftreten von Entzündungen im Frühling hängt mit der verstärkt aufstrebenden Energie des Lebermeridians zusammen. Das macht es gerade so notwendig, den Körper jetzt zu entgiften, die richtigen Nahrungsmittel zu essen, negative Emotionen abzubauen und damit seine Leber zu unterstützen. Krillöl hat dabei sehr viele positive Einflüsse gleichzeitig. Es verbessert den Qi und Blutfluss, fördert damit den Energiefluss im Lebermeridian. Es unterstützt gute Stimmung, die Entsäuerung, die Regeneration der Zellen, speziell auch der Leberzellen. ✎

Entgiften, entschlacken, loslassen

Wie jedes Jahr nützen Gesundheitsbewusste die aufsteigenden Energien des Frühjahrs zur Entgiftung. Im Mittelpunkt steht die Leber, das Hauptentgiftungsorgan des Körpers. Aber auch das Bindegewebe, körpereigene Müllhalde für Säurelasten, das Fettgewebe mit abgelagerten Umweltgiften, der Darm, mit seinem oft vorgeschädigten Milieu, die Niere mit ihren kristallinen Ablagerungen belasten die Gesundheit nachhaltig. Kein Wunder, dass man sich nach der inneren Reinigung wie neugeboren fühlt.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Die Leber ist in unserer Zeit extremen Herausforderungen ausgesetzt. Nicht nur durch negative Emotionen, die sie energetisch belasten. Die unzähligen Schadstoffe, die wir täglich unbewusst aufnehmen, sehen, schmecken und riechen wir nicht. Der jüngste Dioxinskandal hat wieder einmal gezeigt, wie ausgesetzt wir den Machenschaften „modernen Wirtschaftens“ sind. Dioxine und ähnlich schwere Gifte wie Insektizide, Pestizide, Schwermetalle sammeln sich über viele Jahrzehnte besonders im Körperfett und der Leber an. Sie „wirken“ selbst dann noch im Körper nach, wenn sie schon längst aus dem Verkehr gezogen wurden.

Am Beispiel Dioxin, das über vergiftetes Tierfutter in die Nahrungsmittelkette gelangt ist, erahnt man die Problematik derartiger Umweltgifte. Dioxine sind fettlösliche Substanzen, die sich im Fettgewebe des Körpers speichern. Der Körper versucht sie über die Leber und Galle auszuscheiden, daher treten speziell hier hohe Konzentrationen auf.

Das Verhängnisvolle dabei ist, dass diese fettlöslichen Sub-

stanzen im Darm wieder rückresorbiert, also gleich wieder aufgenommen werden. Das Problem ist die chronische Toxizität. Keiner weiß, wie viel Dioxin beispielsweise Krebs auslösen kann oder wie viel Dioxin den Hormonhaushalt stören kann. Man weiß einfach nur, dass Dioxin diese Eigenschaften hat und dass es auch in geringen Konzentrationen zu solchen Krankheiten kommen kann.

Wir dürfen uns nicht darüber hinwegtäuschen lassen, dass konventionelle Nahrungsmittelproduktion nicht garantieren kann, dass wir mit genveränderten und giftigen Substanzen Tag für Tag in Berührung kommen. Einzig bei Bio-Produkten, vor allem, wenn man den Hersteller kennt und ausgeschlossen werden kann, dass geschwindelt wurde, ist man als Konsument halbwegs geschützt. Selbst da kam es schon zu Dioxinbelastungen durch Dioxin Entstehung bei der Trocknung von Mais, der als Futtermittel ausgeliefert wurde. Jedenfalls hat der Bio-Bauer, der im größeren Maße eigenes Tierfutter einsetzt, eine viel größere Kontrolle über die Qualität der Futtermittel und er hat natürlich auch kein Interesse, seine eigenen Produkte zu verseuchen.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln sieht es nicht anders aus. Fischöle können, wenn sie nicht gereinigt wurden, Gifte enthalten, wobei es hier die Summe an Giften ausmacht, die die Omega 3 reichen Raubfische wie Lachs, Hering, Makrele im Laufe ihres Lebens über die Nahrungskette aufgenommen haben. Gewürze sind auch ein heikles Thema, werden sie doch einerseits häufig in Ländern angebaut, wo viele bei uns verbotene Gifte, etwa DDT, noch in Verwendung sind. Selbst die für die Leber so hervorragende rote Rübe, Spargel und ähnliche Gemüse in Kapseln können durch konventionellen Anbau belastet sein. Man denke da nur an Nitrate, die speziell von der roten Rübe gespeichert werden.

Doch nicht nur die Nahrungsmittel, auch die Vielzahl an Medikamenten, die heute verabreicht werden, ohne je über die Notwendigkeit einer regelmäßigen Entgiftung zur Leberregeneration auch nur nachzudenken, belasten so manche Leber. Dazu kommen noch ausgeprägte Süchte, nicht nur nach Alkohol, auch nach Zigaretten, nach Zucker und anderen raffinierten Kohlenhydraten, fetten Speisen, Fast Food und sonstige einseitige Ernährung, die den Genuss über jede Vernunft stellt. Mit allen Giften muss letztendlich die Leber fertig werden.

Physiologisch entwickelt sich eine Leberschwäche durch langfristige

- Giftbelastungen
- Ungeeignete Ernährung
- Medikamentenmissbrauch
- Negative Emotionen
- Übermaß an Stress
- Übermaß an Genussmitteln
- Rückvergiftung über den Darm
- Fehlende Entlastungsmaßnahmen

Entgiften mit Natursubstanzen

Vulkanmineral

Vulkanmineral, der „Straßenfeger“ unter den Entschlackungsmitteln, wird vom Körper nicht aufgenommen. Es durchwandert den Darm nur, zieht dabei Gifte an und bindet sie, sodass es zu keiner Rückvergiftung der Leber kommen kann. Indirekt reinigt Vulkanmineral auch das Bindegewebe, setzt doch der Körper weitere Gifte aus seinen Bindegewebsdepots frei, sobald die Entgiftung des Darms voranschreitet. Dabei entsorgt Vulkanmineral vor allem Umweltgifte, die sonst nur sehr schwer gelöst werden können. Vulkanmineral ist eine Siliziumverbindung. Man kann damit sogar Dioxin und Schwermetalle langsam loswerden. Außerdem nimmt Vulkanmineral die Gifte aus der eigenen „Giftküche“ mit, wenn im Darm Fäulnis, Gärung oder Fehlbesiedelung durch Pilze das gesunde Milieu stören. Vulkanmineral wendet man am besten gezielt über eine Zeitspanne von etwa sechs Wochen an. Das kann man mit Vulkanmineral allein machen oder – was aufgrund der Synergieeffekte noch sinnvoller ist – kombiniert mit Curcuma, der Schwefelverbindung MSM sowie mit roter Rübe („Vulkanmineral-Kur“).

Curcuma

Curcuma ist der kleine Bruder des Vulkanminerals, arbeiten Sie doch Hand in Hand.

Während Curcuma den Gallenfluss in der Leber fördert und dabei Gifte verstärkt aus der Leber gespült werden, nimmt das Vulkanmineral den sekundären Gallenfluss auf und entsorgt ihn. Curcuma unterstützt auch bei

Milz-Qi-Schwäche und dem daraus resultierenden „Blutmangel“ und hilft somit, die Leber auch energetisch zu stabilisieren (siehe Artikel „Die Leber braucht Gelassenheit“ in diesem Heft). Mit Curcuma kann man Fett besser verdauen, abgesehen von den zahlreichen anderen guten Effekten.

Silizium

Kolloidales Silizium hilft genauso wie Vulkanmineral, Umweltgifte wie Dioxin auszuleiten. Seine Kristallstruktur bindet giftige Substanzen, tauscht diese gegen Kalium, Magnesium und Calcium aus dem Kristallgitter aus. Außerdem wirkt es basisch und ist ein wichtiges Spurenelement des Bindegewebes, der Hauptlagerstätte von Säuren, Wasseransammlungen und Giften. Das Bindegewebe wird gefestigt und gereinigt, selbst Cellulitis kann leichter abgebaut werden. Kolloidales Silizium kann man auch mit Vulkanmineral gemeinsam einnehmen um damit einerseits die reinigende Wirkung auf das Bindegewebe und andererseits auf den Darm zu unterstützen.

Calcium und Magnesium

Basenpulver der neuesten Generation enthalten Mineralstoffe aus Citraten statt wie noch immer sehr oft üblich aus anorganischen Carbonaten. Sie sind weit besser aufnehmbar, werden im Körper wie Obst verstoffwechselt und neutralisieren die Magensäure daher nicht, was für die Verdauung wichtig ist. Sie bilden auch keine Nierensteine, was bei anorganischen Carbonaten nicht auszuschließen ist. Carbonate sind unlösliche Kohlenstoffverbindungen aus Kalkbergen, werden biochemisch nicht weiter verstoffwechselt, lagern sich im Körper mit den Säuren ab und bilden mit ihnen unlösliche Schlacken.

Micro Base Basenpulver besteht aus Citraten, es bietet zusätzlich Ballaststoffe und Darmbakterien für eine kleine Darmsanierung, um den Darm wieder besser für Mineralstoffe aufnahmefähig zu machen und die Schlacken zu lösen. Wer allerdings eine Fructose-Unverträglichkeit hat, sollte auf die fructosefreie Variante dieses

Basenpulvers achten. Basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium sind nicht nur für viele Körperfunktionen wichtig (etwa Knochen, Nerven, Muskulatur), sondern auch für die Entsäuerung des Bindegewebes. Besonders günstig ist die gleichzeitige Einnahme von Silizium, das Calcium und Magnesium gegen Gifte austauscht.

MSM

Die natürliche Schwefelverbindung aus kanadischen Kiefern wirkt nicht nur stark entzündungshemmend, sondern auch entgiftend. Da MSM die Blut-Gehirn-Schranke überwindet, sogar bis ins Gehirn. MSM erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen, was die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken effektiver macht. Ganz besonders wirksam ist Schwefel bei der Schwermetallausleitung. Günstig ist die Kombination mit Vulkanmineral oder Silizium.

Baobab

Der natürliche Ballaststoffspender der vitalstoffreichen afrikanischen Frucht hilft mit, den Darm zu reinigen. Durch das Vorhandensein von Ballaststoffen im Darm wird eine Rückvergiftung der Leber verhindert. Baobab kann man als tägliche Nahrungsergänzung nehmen oder in Form der Yucca-Baobab-Kur. Dabei löst eine Mischung aus Yuccaextrakt, Triphalaextrakt und Brokkoliextrakt die Darmschlacken, Baobab bindet sie und führt sie ab, Grapefruitkernextrakt wirkt gegen Pilze im Darm und fördert die Verdauung, Laktobac Darmbakterien besiedeln die Darmflora neu. Bei ausgeprägter Fructoseunverträglichkeit ist Baobab nicht geeignet.

Buntnessel

Die Buntnessel stimuliert fettabbauende körpereigene Hormone. Damit kann man den BodyMassIndex verbessern und gezielt Fettdepots an Taille und Bauch abbauen ohne gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen. Auch der Stoffwechsel profitiert sehr von Buntnessel, stimuliert sie doch die Produktion verschiedener Verdauungsenzyme und normalisiert

reduzierte Magensäure. Allein die Unterstützung der Bauchspeicheldrüse ist oft so effektiv, dass jahrelange Beschwerden wie Blähungen verschwinden können. In seltenen Fällen reagiert man jedoch mit Verstopfung darauf, dann sollte man sie nicht weiter nehmen, ungeeignet ist sie weiters bei Schilddrüsenüberfunktion. Die Buntnessel wird gern kombiniert mit der Mariendistel, dem Klassiker zur Leberstärkung, angeboten. Das gilt generell, aber speziell wichtig ist das beim Abnehmen. Fettdepots werden vom Körper als Müllhalde für sämtliche Giftstoffe verwendet, die er nicht sofort ausscheiden kann. Durch das Öffnen von Fettdepots gelangen viele Giftstoffe in die Blutbahn und sollten von der Leber entgiftet werden. Buntnessel mit Mariendistel gibt es auch als kleine oder große Buntnessel-Abnehm-Kur. Bei der kleinen Kur sind zwei Aminosäuremischungen mit dabei, die zusammen diejenigen Eiweißbaustoffe enthalten, die rund um das Thema gesundes Abnehmen eine Schlüsselrolle auf Steuerungsebene spielen. Bei der großen Kur sind außer den beiden Aminosäuremischungen auch noch Krillöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Micro Base Basenpulver enthalten.

Spargel

Der als „Polizist der Nieren“ bekannte Spargel reinigt Nieren und Blase. Ein positiver Nebeneffekt der natürlichen und schonenden Entschlackung des Körpers mit Spargel ist eine reine, glatte Haut, wie sie selten durch äußere Behandlung erreicht werden kann. Die Haut wird von innen heraus gereinigt und selbst chronische Hautprobleme können gebessert werden. Vorsicht bei Nieren- und Herzschwäche.



Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter:
www.naturundtherapie.at

Die Leber braucht Gelassenheit

„Ihr im Westen habt alle ein Riesenproblem mit der Leber“, sagen Experten für Traditionelle Chinesische Medizin und werfen damit eine Menge Fragen auf. Was für ein Problem sollte das sein? Zuviel Alkohol? Schlechte Verdauung? All das kann zwar mitspielen, gemeint ist aber die westliche Art zu leben, zu denken und zu fühlen. Da sind wir weder gewöhnt hinzuschauen, noch ist uns bewusst, dass Gesundheit genau dort beginnt. Zeitdruck und geistige Gifte führen zu energetischem Ungleichgewicht im Lebermeridian und damit zu vielen Erkrankungen.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Ein tibetischer Rinpoche (Würdenträger) hielt einen Vortrag über die Erlangung der Glückseligkeit durch Überwindung der Emotionen. Schon der erste Eindruck war, dass hier jemand Güte und Liebe zur Vervollkommenung gebracht haben muss, so überwältigend war seine Ausstrahlung. Sofort in eine heilige Stimmung versetzt, erwartete ich einen kleinen Blick ins Paradies. Glückseligkeit! Wer möchte dort nicht hin? Neugierig lauschte ich der Übersetzung durch einen Ersatz-

Dolmetsch, saß doch der eigens in Kopenhagen Engagierte wegen Schneetreiben am Flughafen fest. Leider bekam man den Eindruck, dass der Ersatz-Dolmetsch weder deutsch noch tibetisch versteht, so katastrophal war seine Übersetzung. Bald machte sich Unruhe im Publikum breit. Man verstand wirklich kein Wort. Das „Kopfkino“ setzte unweigerlich ein: „Was tue ich da überhaupt? Schade um die Zeit. Bis nach Hause sind es noch zwei Stunden heute Nacht. Bei Nebel, was

da passieren kann. Wie kommt der blöde Übersetzer da vorn dazu, mich davon abzuhalten bei meinen Kindern zu sein?“ Unmut stieg, richtig spürbar, in mir hoch. Das glatte Gegenteil von Überwindung von Emotionen, von Glückseligkeit auch keine Spur mehr. Der Rinpoche sprach zunächst unbeirrt weiter. Doch dass seine wortreichen Erklärungen mit stets nur höchstens zwei kurzen Sätzen beantwortet wurden, machte auch ihn stutzig. Wie reagierte er? Er begann zu lachen, lauthals, glucksend, glücklich. Er platzte förmlich vor Vergnügen. Höchst ansteckend. Ich fühlte mich selten so befreit. Ein kleiner Moment der Erleuchtung. Versuchen Sie einmal sich zu ärgern und dabei gleichzeitig herzlich zu lachen...

Wie selbstverständlich begleiten Ärger, Wut, Zorn, Frustration und Depression unser Leben! Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstehen diese negativen Emotionen nicht nur allein aus negativen Gedanken. Sie sind auch das

Ergebnis eines energetischen Ungleichgewichts im Funktionskreis Leber/Gallenblase. Während wir Leber und Gallenblase einfach als Organe sehen, stehen sie in asiatischen Traditionen für die Verkörperung des Holzelementes im menschlichen Körper und allem, was damit zusammenhängt. Symbol des Holzelementes ist der Bambus: Er wächst extrem schnell, ist geschmeidig und flexibel, passt sich den äußeren Bedingungen optimal an und richtet sich immer wieder auf. Das Holzelement steht für die wiederkehrende Kraft des Frühlings, den Aufbruch, das Wachstum, die Kreativität und Entfaltung. Es steht auch für die – maßvoll gelebte – Kraft der Aggression, die nichts anderes als „das Vorangehen“ im Leben bedeutet.

Für fast alles im Leben brauchen wir die Holzenergie – wir brauchen die inneren Bilder der Vorstellungskraft um zu planen, die voranschreitenden Energien um zu organisieren und andere zu führen, für ein gutes Urteilsvermögen, für den kreativen Fluss um Neues zu schaffen. Mit dieser Kraft richtig umzugehen, setzt einen guten Energiefluss im Lebermeridian (Energiebahn der Lebensenergie Qi) voraus. Doch das ist eben sehr, sehr oft nicht der Fall. Die nach oben und außen gerichtete Energie, kann, wenn sie durch den Meridian fließt, zu schnell „hochgehen“ oder blockiert werden. Beides äußert sich in Reizbarkeit, ein Alarmsignal, dass es in dem Organsystem zu energetischen Ungleichgewichten gekommen ist. Das ist immer dann der Fall, wenn die Themen des Holzelementes nicht richtig gelebt werden, wenn bestimmte Verhaltensweisen überhand nehmen, wenn durch Überessen, zu viel üppiges und fettes Essen, besonders durch spätes Abendessen die Leber geschädigt und der Energiefluss im dazu gehörenden Meridian gestört wird. Die gute Nachricht dabei ist: Leber/Galle haben jetzt im Frühling ihre

Hauptregenerationszeit. Alles, was ihr energetisches Gleichgewicht fördert, wirkt sich jetzt doppelt positiv aus. Leider ist das auch umgekehrt so. Erkrankungen, die mit einer Schwäche in dem Funktionskreis zusammenhängen, können im Frühling schlimmer werden.

Druck entsteht schon in der Kindheit

Das Holzelement hat im Lebensalter der Kindheit die stärkste Bedeutung und stellt die Energie für Wachstum, Kreativität und Erweitern von Grenzen



zur Verfügung. Der Grundstock zu einer Leberschwäche wird darum schon in der Kindheit gelegt. Da lernen wir unter Druck zu stehen, eigentlich das Gegenteil von dem, was wir für unsere persönliche Entfaltung brauchen. Die Leber hasst jede Art von Druck. Sie leidet energetisch darunter, wenn die Umgebung kein Verständnis hat für die aus- und aufbrechenden Energien, die in Kindern wirken, ihre Ungeduld, ihren Lebens- und Erlebensdrang – alles Attribute des Holzelementes und Ausdruck der sich entfaltenden Persönlichkeit. Wenn strenge Erziehung, Maßregelung, Einengung, schulische Überforderung die liebevolle, geduldige Führung und freie Entfaltung ersetzen, prägt uns das oft fürs ganze

Leben. Wir werden zum Bonsai statt zum Baum, vergessen dabei häufig unsere Träume, Visionen und das, wofür wir eigentlich da sind. Und oft genug werden wir dabei auch krank, als Ausdruck des nicht richtig gelebten Holzelementes. Ein hoher Preis dafür, pflegeleicht zu sein. Davon sollte man sich so schnell als möglich befreien.

Die Leber kontrolliert und beeinflusst nach chinesischem Denken das zentrale und autonome Nervensystem, Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskelspannung, Blut, Augen, Tränen und alles, was damit zusammenhängt wie

Stimmung, Schlaf, Bewegung, Körperspannung, Blutfluss (Cholesterin!), Menstruation, Blutdruck, Verdauung, Sehkraft, Befeuchtung der Augen. Es entstehen vielfältige Symptome – auch durch Blockaden entlang des Meridianverlaufes (Energiebahn des Qi). Zum Teil hängen Sie auch mit dem äußeren Einfluss „Wind“ zusammen, der nach chinesischem Denken der Holzenergie schadet. Wer „Zug empfindlich“ ist und unter Neurodermitis, Rheuma, Allergien, Gelenkschmerzen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Migräne leidet, erkennt daran seine Leberschwäche. Immer wenn sich die Leberenergie zu schnell erhebt oder im Meridian blockiert, können sich solche Symptome

zeigen. Da spielt immer die Leber entscheidend mit! Negative Emotionen verschlechtern die Situation grundsätzlich.

Wer eine schwache oder blockierte Leberenergie hat, ist oft unglaublich müde. All die (Schein-) Gefechte gegen „Gott und die Welt“ machen genauso abgeschlagen, wie das Gefühl der Aussichtslosigkeit. Man ist ausgebrannt, leidet unter „Burnout“. Vor allem, wenn man seine Lebensaufgabe nicht lebt (Leber kommt von „leben“, auch im Englischen liver „live“). Der Druck schlägt sich auf den Magen oder sorgt für Verspannungen, Migräne, Verstopfung oder Durchfall, Bluthochdruck. Zudem beginnt man schlecht zu schlafen, speziell zur „Gallenzeit“ zwischen elf und ein Uhr nachts oder man wacht speziell zur „Leberzeit“ zwischen ein und drei Uhr auf oder hat Alpträume.

Die andere Möglichkeit ins Burnout zu kommen, ist durch zu viel Aktivität. Kreative, aktive Menschen mit einer an sich starken Holzenergie geraten mitunter in Versuchung, es zu übertreiben, sich selbst unter Druck zu setzen, um sich voranzutreiben und verlieren dabei leicht das Maß. Angestachelt und angespornt reiten sie auf der Welle übertriebener Aktivität, akzeptieren und erzeugen Zeitdruck, bis sie nicht mehr können. Das geschieht vor allem dann, wenn die Ziele materieller Art sind und nicht in einem höheren Bewusstsein verankert. Wenn wir die aufstrebende Energie für unser Ego nutzen, statt für wahre Selbstverwirklichung.

Den Frühling begrüßen

Pünktlich zu Frühlingsbeginn, nach dem mit den Naturkräften korrespondierenden chinesischen Kalender Anfang Februar, tritt bei jedem Menschen der Lebermeridian die Herrschaft im Meridiansystem an. Überall sprießt neues Leben hervor, neue Impulse brechen durch. Auf den Winterschlaf folgt Aktivität, in der Natur genauso wie im Menschen. Vorausgesetzt wir haben den Winter für unsere körperliche und geistige Regeneration

Die Leber in der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht drei wesentliche Aufgaben der Leber. Ihre Hauptaufgabe ist es, den geschmeidigen Qi-Fluss zu gewährleisten und das Blut, das von der Milz gebildet wird, zu speichern, zu reinigen und zu verteilen. Außerdem muss sie die Emotionen im Gleichgewicht halten und kontrollieren. Dabei kann es zu drei sehr häufigen Störungen kommen:

Leber-Hitze

Stress, hohe Anforderungen an uns selbst, Zeitdruck, Ungeduld, Überarbeitung und Perfektionismus in unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Zeit fordern ihren Tribut. Unter Druck fühlt sich die Lebensenergie wie in einem Druckkochtopf und steigt zu schnell nach oben. So schnell, wie der Wind im Frühjahr sich stürmisch erheben kann. Dann entstehen Symptome wie: Gereiztheit, Neigung zu Zornausbrüchen, roter Kopf, rote Augen, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen, Schwindel, Entzündungen, Fieber, Hauterkrankungen, Bluthochdruck, trockener Mund, bitterer Geschmack, Schlafstörungen, Alpträume, Verstopfung, dunkler Harn, Nasenbluten, Bluterbrechen, blutiger Husten

Blutmangel

Die Energie erhebt sich auch dann zu schnell, wenn das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in der Leber nicht stimmt. Häufig aufgrund von sogenanntem „Blutmangel“, ein Begriff der TCM. Bei Blutmangel kann die Yang-Energie vom schwachen Yin nicht festgehalten werden und steigt unkontrolliert auf. Wie etwa wenig Wasser schneller kocht als ein Topf mit viel Wasser. Blutmangel entsteht einerseits durch eine Milz-Qi-Schwäche (näher beschrieben im Artikel Frühlingsfrisch auf den Tisch), was bei Frauen häufig der Fall ist, vor allem, wenn sie sich viel Sorgen machen und zu viel grübeln. Der andere Grund für Blutmangel liegt in Zeitdruck und Überarbeitung. Durch Verausgabung, Überarbeitung, Nacharbeit, viel geistige Arbeit, Reizüberflutung erschöpft sich das Blut. Blutmangel äußert sich in Symptomen wie lichtempfindliche Augen, schwarze Pünktchen sehen, Nachtblindheit, Verspannung, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, brüchige, trockene Nägel, Schwindel, blasse Lippen, stumpf-blasser Teint, Taubheit der Extremitäten, Schlafstörungen, keine oder schwache Regel

Leber-Qi-Stagnation

Beim Aufsteigen kann die Lebensenergie blockiert werden und stagniert. Dadurch kommt es im Verlauf des Leber-Meridians zu verschiedenen Beschwerden: Reizbarkeit, Depression, Spannung in der Brust, Schmerz unter dem Rippenbogen, Seufzen, Schluckauf, Übelkeit, Erbrechen, saurer Reflux, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Müdigkeit, zu wenig Gallenflüssigkeit, Kloßgefühl in der Kehle, unregelmäßige oder schmerzhafte Regelblutungen, PMS-Syndrom, Myome, Zysten, Tumore. Anhaltende Leber-Qi-Stagnation ist ein Ausdruck seelischer Not und kann zu Schmerzen und sogar zu ernstesten Erkrankungen entlang des gestauten Meridians führen, sogar zu Krebs. Mangelndes Durchsetzungsvermögen, nicht gelebtes Aggressionspotential und ein Gefühl des „Abgeschnittenseins vom Leben“ sind Alarmsignale. Vor allem betrifft das die Harmoniebedürftigen, die nicht Dampf ablassen und sich nichts von der Seele schreien können, deren Ärger sich zu Frustration und Depression aufstaut. Statt sich zu entladen und damit auch abzubauen, nährt sich ihr Ärger in gedanklichen Schuldzuweisungen und Angriffen stets neu oder endet überhaupt in Resignation. Daraus resultiert ein Gefühl des Sich Verausgabens.

Weitere mit der Leber zusammenhängende Symptome

Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Rheuma, Gliederschmerzen, Kopfweh, Migräne, Nackenverspannung, Erkältung, Gesichtslähmung, Akne, Ekzeme, Furunkel, Allergien, Asthma, Atemnot, Zittern, Schüttelkrampf, Lähmungen, hohes Fieber, Nackensteife, Streckkrampf, Schmerz im Hoden, vaginaler Juckreiz

Natursubstanzen unterstützen Energieausgleich

Krillöl

Löst Leber-Qi-Stagnation, gut für: Blutfluss, Cholesterin, Gefäßablagerungen, alle Entzündungen, Sehkraft, Migräne, Probleme mit der Menstruation (PMS), Gereiztheit, depressive Stimmung, (zusammen mit der Schwefelverbindung MSM) Gelenkentzündung, Allergie, Asthma, Heuschnupfen, Diabetes

Jiaogulan

Kühlt, leitet Hitze aus, günstig bei Milz-Qi-Schwäche (Qi-Spender!!!), Leber-Qi-Stagnation und deren Symptome, gut für: Stress, Ärger, Blutfluss, Herz, Immunsystem, Entgiftung, gleicht die Nerven aus, stressbedingte Blutdruckschwankungen, alle Entzündungen (speziell Gastritis, Bronchitis, Hepatitis), Diabetes

Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan

Kühlt, leitet Hitze aus, günstig bei Milz-Qi-Schwäche (Qi-Spender!!!), Leber-Qi-Stagnation und deren Symptomen, gut für: alles wie oben, zusätzlich: Niedergeschlagenheit, Frustration, Depression, mangelnde Lebensfreude, Trauer

Curcuma

Wärmt, günstig bei Milz-Qi-Schwäche, Blutmangel und Leber-Qi-Stagnation und deren Symptome, gut für: Fettverdauung (Gallenfluss), Kälteempfindlichkeit, Entgiftung, Entzündungen, Verschleimungen (v.a. Kopfbereich, Bronchien), Blut reinigend und -bildend

Spargel

Günstig bei Leber-Qi-Stagnation, baut Qi auf und unterstützt die Säfte (Yin), bewahrt sie bei aufsteigender Leber-Hitze, gut für: Abnehmen, Entschlackung, entgiftet die Niere

Rote Rübe (rote Beete)

Günstig bei Leber-Blut-Stagnation, baut Qi, Blut und Säfte auf, bewahrt sie bei aufsteigender Leber-Hitze, gut für: Blutbildung, Herz-, Kreislaufsystem, Immunsystem



genutzt, sonst macht sich jetzt Frühjahrsmüdigkeit breit, als Konsequenz nicht gelebter Erholung. Mit der Kraft, die in den vorausgehenden ruhigen Monaten gesammelt wurde, wird nun Neues angepackt.

Alle neuen Projekte, sich verlieben oder neu verlieben, überhaupt glücklich sein, kreatives Ausleben entspricht den aufsteigenden Energien. Liebevoller Begegnungen, maßvolle Bewegung, gerade auch Yoga und Qi Gong, alle Dehnübungen, Akupunktur, Meridianmassage, harmonische Erlebnisse und Lachen bringen das Qi in Fluss, während Ärger und unzufriedene Gedanken es stagnieren lassen. Je schneller man sie erkennt, desto schneller kann man sie loslassen. Verwirklichen Sie Ihre Träume, tun Sie, was Sie schon immer tun wollten. Besonders wenn Sie krank sind, ist das der beste Gesundheitstipp überhaupt, wie man anhand vie-

ler Spontanheilungen von Krebspatienten sieht, die ihr Leber-Qi wieder nachhaltig in Fluss brachten. Dabei ist es wichtig, das Maß zu halten – auszubrechen, aber auch wieder Kräfte zu sammeln. Geistige Ausgewogenheit, Durchsetzungskraft, die Fähigkeit zu träumen, kreativ zu sein, die Fähigkeit, das Leben zu planen, liebevolle Beziehungen, über sich hinaus wachsen, seine Lebensziele verwirklichen, schafft einen ausgeglichenen Fluss im Lebermeridian. Die Basis für Zufriedenheit und Gelassenheit!



Weiterführende Informationen:

<http://www.heilendestao.at>
Buch Tipp: Dr. Achim Eckert „DAS HEILENDE TAO“, Verlag Müller & Steinicke, München 2004



Frühlingsfrisch auf den Tisch

Essen Sie, was der Energie der Jahreszeit entspricht! Am besten das, was gerade wächst. Frische Sprossen, frische Salate, frische Kräuter... Essen im Rhythmus der Jahreszeiten bedeutet, auf die energetischen Anforderungen der Jahreszeit Rücksicht zu nehmen. Das regeneriert. Das macht den Körper leistungsfähig. Im Frühling steht alles im Zeichen der Entgiftung und Entlastung des Körpers. Helfen Sie ihm dabei!

Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs. Die Energien kehren zurück und brechen auf, sorgen für Wachstum und Kreativität. Im Frühling geht es energetisch um die Stärkung des Holzelementes, dem der Funktionskreis Leber/Galle zugeordnet ist. Das ist nicht nur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt, es entspricht auch der in Europa überlieferten Tradition der Entgiftung und Entschlackung der Leber und der Entsäuerung des Bindegewebes.

Frische, ruhig auch bittere Salate, selbst gepflückte Frühlingskräuter wie Löwenzahn und Bärlauch, knackige Sprossen usw., enthalten die Energie des Frühling in besonderem Maße, leiten Hitze, Gifte und Schlacken aus, erfrischen die Leber. Da sie basisch sind, helfen sie mit, Säuren abzubauen.

Zur Stärkung des Holzelementes dienen Nahrungsmittel, die zum Säfte-

und Blutaufbau beitragen. Das sind alle grünen Gemüse wie Spinat, Mangold, Sprossen, Brokkoli, Petersilie, aber auch Sauerkraut, Dinkel und Grünkern, reife Früchte wie Äpfel und alle Beeren, auch als Kompott und Obstsaft, wobei vor allem rote Trauben und Kirschen sowie Huhn den Blutaufbau fördern. Auch günstig: Eigelb, Sesammus. Säfte aufbauend wirken weiters Cashews, Langkornreis, Honig, schwarze Sojabohnen, Mungobohnen, rote Rübe, Champignons, Artischocke, Karotten, Chinakohl, Buchweizen, Eier, Mais, Haselnuss, Mandeln, Karfiol, Sellerie, Kohlrabi, Spargel, Rettich, Pilze, (gedünstete) Tomaten, Blattsalate, Radieschen, Gurke (günstig gedünstet), Kresse, Basilikum, Minze, Safran.

Alles, was das Yang zu sehr nach oben leitet, soll gemieden werden. Das sind Lamm, scharf gebratenes Rindfleisch,

stark erhitztes Fett, Genussmittel (Kaffee, Alkohol) und yangisierende Kochmethoden wie Frittieren, scharf braten sowie scharf würzen (Chili, Knoblauch, Curry) erzeugen gerade im Frühling leicht innere Hitze und trocknen die Säfte aus. Günstig ist blanchieren und dünsten. Am besten lebt man im Frühling vegetarisch und nimmt zum Ausleiten Salate und Rohkost. Nichtbekömmliche Nahrungsmittelkombinationen sind Alkohol, verbunden mit üppigen oder fetten Speisen, Milchprodukte, verbunden mit dem süßen Geschmack (Zucker, Getreide) sowie fetthaltige Süßigkeiten wie Schokolade und Torten. Insbesondere bei Gallenblasensteinen gilt: weniger und nicht spät abends essen, weiters sollten Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren reduziert werden, wie Schmalz, Fleisch, Schlagobers, Käse, Eier. Fette von schlechter Qualität sollten vermieden werden. Das heißt, nur Öle aus Erstpressung verwenden, und laut TCM ist Butter gesünder als Margarine. Letztere sollte aufgrund der gehärteten Fette überhaupt nicht verwendet werden.

Müelos Gewicht verlieren

Jedes Jahr im Frühling haben viele den Wunsch Gewicht abzunehmen. Dabei unterstützen einige Natursubstanzen ganz hervorragend. Die Buntnessel beispielsweise hilft Fettdepots abzubauen ohne die Muskulatur zu schwächen. Aminosäuren (I und III) haben Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung. Zusammen sind sie als kleine Buntnessel-Kur oder, er-



gänzt durch weitere Naturprodukte, als große Buntnessel-Kur erhältlich. Auch Grapefruitkernextrakt hilft beim Abnehmen, indem das Hungergefühl reduziert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Es ist einzeln, oder integriert in die darmreinigende Yucca-Baobab Kur, erhältlich. Spargel reduziert Wassereinlagerungen, was gerade bei Frauen, die sich hormonell bedingt „aufgeschwemmt“ fühlen, phantastisch sein kann.

Wichtig ist allerdings, dass man sich beim Abnehmen richtig ernährt. Dazu sollte man herausfinden, ob man bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt. Stoffwechselblockaden könnten die Folge sein und das Abnehmen wird erschwert bis unmöglich. Dasselbe ist der Fall, wenn man sich nicht seiner Konstitution nach ernährt. Da ist gerade die Milz-Qi-Schwäche ein wichtiges Thema, neigen doch vor allem die energetisch mit mehr Yin ausgestatteten, Kälte anfälligeren Frauen dazu. Symptome sind Müdigkeit, vor allem morgens, Grübeln, sich sorgen,

schwache Abwehr, kalte Hände, Füße, blasses Gesicht, Neigung zu Bindegewebschwäche mit Cellulitis, Senkungsproblematik, Blähungen, Völlegefühl, Stimmungsschwankungen, breiiger Stuhl oder Verstopfung, Gier nach Kaffee oder Süßem, Zahnabdrücke seitlich an der aufgequollenen Zunge.

Wer Qi- und fast immer auch gleichzeitig Blutmangel hat, ist im Frühling oft von einer Verschlimmerung der Symptomatik betroffen, weil sich im Frühling Blutmangel besonders bemerkbar macht. Von den oben genannten Empfehlungen vorwiegend Salate, Kräuter und Rohkost zu essen, ist dieser Konstitutionstyp ausgenommen! Obst und Gemüse sollten gedünstet werden, denn es ist oft nicht genügend Verdauungsfeuer da, um sie richtig zu verdauen. Mahlzeiten sollten mit Suppe eingeleitet werden. Sauer-kalte Nahrungsmittel (Südfrüchte,

Tomaten, Fruchtttees, Sauermilchprodukte) sind nicht geeignet, da sie die Energie zu stark nach unten führen, was ohnedies schon durch die Milz-Qi-Schwäche geschieht. Zum Qi und Blutaufbau sind neben roten Säften (Beeren) auch Fleisch und Getreide wie Dinkel oder Hirse in Maßen, schonend zubereitet sowie wärmende Gewürze geeignet. Ganz wichtig ist Curcuma, als Gewürz oder auch als Nahrungsergänzung in Kapseln. Curcuma baut Blut auf, wärmt und hilft der Milz. Es ist für viele Frauen günstiger als bitter-kalte Kräuter, selbst wenn sie als Tee getrunken werden!

Qi und Blut aufbauende Nahrungsmittel bauen also Kälte und Stagnation ab. Wichtigste Einnahmezeit ist morgens, wenn die Milz ihre Hauptregenerationszeit hat. Auch Frühstück ist bei Milz-Qi-Schwäche sehr wichtig, solange man auf Milchprodukte, Zucker und Rohes verzichten kann. Bei unseren Ernährungsge-wohnheiten ist das gar nicht leicht,

weshalb man sich Unterstützung von Kochbüchern nach der „5-Elemente-Lehre“ besorgen sollte.

Von den Zubereitungsarten ist bei Qi und Blutmangel auf kleinster Flamme köcheln günstig. Das darf ruhig stundenlang sein bei Hühner- und Fleischsuppen - immer mit Knochen, um blutbildend zu wirken. Ein kleines Stückchen Ingwer dazu, Sternanis, Petersilienwurzel, zwei bis drei rote Datteln, Karotten und Lauch, einen Teil davon erst am Schluss hineingeben. Natürlich sind auch vegetarische Suppen mit Gemüse und/oder Getreide, mit wärmenden Gewürzen empfehlenswert. Rote Rübe und Karottensuppe, Hirsesuppe, klare Gemüsesuppe – alles ist bei Qi-Mangel ausgleichend und schnell zubereitet. Energetisch kalte und daher verschleimende Nahrungsmittel hingegen – rohes Obst und Gemüse, Südfrüchte, Tiefkühlprodukte, Milchprodukte und Zucker sind zu abkühlend bzw. dem chinesischen Denken nach zu stark befeuchtend, was die Milz schädigt. Dadurch kann sie nicht genug Qi und Blut zur Verfügung stellen und man kann nebenbei auch nicht abnehmen.

Heilfasten und Säure-Basen-Gleichgewicht

Wer unter zu stark aufsteigendem Leber-Yang leidet, ist mit einer Heilfastenkur gut beraten. Die Augen werden wieder klar und strahlend, der Körper wird entkrampft und geschmeidig, Schmerzen, Bluthochdruck, Entzündungen, Überreiztheit gehen zurück. Zumindest sollte man der Tradition folgen und in der Fastenzeit auf Alkohol (eventuell ausgenommen ist leichtes Bier, leichter Weißwein) aber auch auf starken Kaffee verzichten, die nur kurzfristig entspannen. Ausleitende, kühlende, bittere frische und getrocknete Kräuter, bauen die angestauten Gifte ab. Basensuppen aus viel Gemüse bei gleichzeitigem Verzicht auf Fleisch, Weißmehlprodukte, Kaffee und Zucker entsäuern den Körper, wenn man nicht gleich fasten will. Bei ausgeprägtem Qi- und gleichzeitig Blutmangel, ist strenges Fasten ohne ärztliche Begleitung nicht empfehlenswert. ☺

Haare

Stark bis in die Wurzeln



Ob von fester oder dünner Struktur, ob glatt oder gelockt, die Qualität des Haares, ist Anlage bedingt. Für die Pflege allerdings, ist man selbst verantwortlich. Diverse Haarpräparate übernehmen einen guten Teil der Aufgaben. Bei Haarausfall, stoßen sie jedoch an ihre Grenzen. Hier helfen am besten Natursubstanzen und Entsäuerung.

Da die Haare im Frühling ihren Wachstumszyklus neu beginnen, tritt in dieser Zeit vermehrt Haarausfall auf. Doch wenn es täglich mehr werden, wird man leicht nervös. Haare spiegeln unser Lebensgefühl wider. Wir kennen das alle, wenn man morgens in den Spiegel schaut.

Nun gibt es eine Menge von Ursachen für krankhaften Haarausfall etwa aufgrund einer Fehlfunktion der Schilddrüse, erhöhten Blutzuckers oder einer Autoimmunerkrankung. Auch Hormonschwankungen mit überhöhten Androgenspiegeln können eine Rolle spielen. Haarausfall kann weiters durch Umweltbelastungen entstehen, durch Medikamente, durch Übersäuerung des Gewebes, sogar durch stressbedingte Muskelverspannungen im Halsbereich oder andere Ursachen für gestörten Blutfluss. Die Kopfhaut wird dadurch schlechter ver-

und entsorgt. Schließlich können noch Entzündungen im Bereich der Haarstammzellen in einen narbigen Haarausfall münden, die seltenste Form des Haarausfalls.

Mit Natursubstanzen kann man oft innerhalb weniger Tage helfen. Nicht nur bei Mangelerscheinungen. Liegen etwa entzündliche Prozesse vor, sind begleitend entzündungshemmende Substanzen wie Krillöl oder die Schwefelverbindung MSM angebracht, die auch bei Autoimmunerkrankungen unterstützend wirken. Krillöl verbessert außerdem den Blutfluss. MSM wirkt zusätzlich entspannend auf die Muskulatur, macht die Membranen durchlässiger, entgiftet und verbessert die Haarstruktur. Sehr gute Hilfe aus der Natur gibt es auch bei stressbedingtem Haarausfall, wo Pflanzen, die bei der Stressanpassung unterstützen,

eingesetzt werden. Dazu zählen Rhodiola, Jiaogulan oder Yams.

Eisen-Chelat

Eisenmangel gilt als die Hauptursache für Haarausfall bei Frauen um die 40. Man erkennt ihn im Blutbefund und auch im Gesicht an bläulichen Verfärbungen der Haut unter dem Augenlid. Auch an Symptomen wie Blässe, Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, brüchige Fingernägel, trockene Haut, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Frauen leiden aufgrund der Menstruation häufig unter Eisenmangel.

Herkömmliche Eisen-Präparate oxidieren leicht im Körper, was Freie Radikale verursacht. Unwohlsein, Verstopfung, Übelkeit sind häufige Nebenwirkungen. Eisen-Chelat ist hingegen eine äußerst bekömmliche, natürliche und ungefährliche

Möglichkeit zur Eisenversorgung. Es besteht aus zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Echte Aminosäuren-Chelate (z.B.: Eisen-Bisglycinat) sind sofort verwertbar.

Kolloidales Silizium

Das Schönheitsspurenelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe festigt Haarwurzel und Haare, Nägel und Bindegewebe, was man sehr schnell durch weniger Haarausfall, stärkeren Haarwuchs und stabilere Nägel bemerkt. Mit Silizium bleibt man länger jung, Falten kommen später, das Bindegewebe ist gepolsterter. Siliziummangel äußert sich übrigens oft durch bräunliche Verfärbungen um die Augen und an schwachem Bindegewebe. Übrigens aktiviert Silizium auch das Immunsystem, hilft den Knochen und Gefäßen (Venen), entgiftet.

Silizium ist in aufnehmbarer und verwertbarer Form Mangelware. Es kommt zwar in Gemüse und den Randschichten von Getreiden vor, dennoch wird es zunehmend schwerer, den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken. Denn Gemüse aus der Intensivlandwirtschaft nimmt in der Wachstumsphase nur wenig Silizium auf und durch Kochen und industrielle Nahrungsmittelverarbeitung (98 % etwa durch Schälens von Getreide) geht das meiste Silizium verloren. Da die Aufnahme außerdem an die Zellatmung gekoppelt ist, wird bei verminderter Zellatmung - infolge zunehmenden Alters, Mangelzuständen oder Belastungen - weniger Silizium aufgenommen.

Darum ist wichtig, dass Silizium als Nahrungsergänzung in einer gut aufnehmbaren Form vorliegt - etwa in kolloidaler Lösung. Kolloidal bedeutet „in Schwebe“. Die sehr kleinen Teilchen der kolloidalen Lösung bilden eine sehr große Oberfläche, was entscheidend ist für gute Bioverfügbarkeit und Verwertbarkeit durch den Organismus.

Vitamin B aus Quinoa

B-Vitamine haben eine Schlüsselfunktion in unserer Gesundheit, so auch bei Haarausfall. Einziger Wermutstropfen bisher: wer Vitamin B aus Hefe nicht vertrug, konnte erhöhten Bedarf nur über Produkte aus dem Chemielabor decken. Nun gibt es endlich eine Lösung aus der Natur. Quinoakeimlinge werden mit Vitamin-B Komplex angereichertem Wasser gezogen und bauen die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein. Das Ergebnis ist eine phantastische Vitamin-B-Quelle, genial bioverfügbar und wohlschmeckend. Die vermahlenden Quinoakeimlinge werden pulverisiert und als natürliche Nahrungsergänzung verkapsuliert. Man kann den Kapselinhalt aber genauso in Joghurt rühren oder auf Salat streuen und damit den Tagesbedarf des gesamten Vitamin-B-Spektrums zuverlässig decken. Vitamin B-Mangel kommt sehr häufig vor. Einerseits durch erhöhten Bedarf - etwa bei Diabetes, Arteriosklerose, Nervenleiden, Darmentzündungen -, andererseits durch Fehlernährung. Wobei beides zusammenhängt. Wir dürfen nicht vergessen, dass Ernährung weniger von Vernunft als von Lust gesteuert ist und deshalb ein schwer beherrschbarer Bereich ist. Zudem ist er von Gewohnheiten geprägt. Fehler wiederholen sich immer wieder. Mengenmäßig steht das, was wir an Belastendem essen meist in keinem Verhältnis zur kleinen Gemüsebeilage da oder dem kleinen Vollwertprodukt dort.

Die Situation spitzt sich vor allem dann zu, wenn der Darm geschädigt ist. Denn nur in einer gesunden Darmschleimhaut kann ein Teil der B-Vitamine hergestellt werden. Daher schadet alles, was die Darmschleimhaut belastet: Zucker, leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Durchfälle oder chronische Entzündungen im Darm sowie Antibiotika und weitere Medikamente (Pille, Antidepressiva, Barbiturate, Antazida, Betablocker u.v.m.). Wenn B-Vitamine fehlen, entsteht Stress, Reizbarkeit, Nervosität und

Konzentrationsmangel. Die Nervenzellen sind betroffen, aber auch die von der Arbeit der Nervenzellen abhängigen Muskeln, die Organe des Verdauungsapparates, insbesondere die Leber. B-Vitamine regeln den Ab- und Umbau von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fett, haben positive Wirkung auf den Energie- und Muskelstoffwechsel, wirken schmerzlindernd, werden bei der Wundheilung der Haut und bei der Blutbildung benötigt.

Pflanzenhormone

Die Wirksamkeit von pflanzlichen Hormonen konnte in zahlreichen Studien sehr gut belegt werden. Es existieren viele Hinweise, dass sie durchaus einen milden Ersatz für fehlende Hormone darstellen und Altersvorgänge sowie Wechseljahrbeschwerden bremsen können. Sie haben natürlich nicht die gleiche Stärke wie rezeptpflichtige Hormonpräparate, aber auch nicht deren Risiken und Nebenwirkungen. Pflanzenhormone tragen entscheidend zu weiblichem Wohlbefinden bei, halten die „Lockstoffe der Natur“ doch einige Attribute weiblicher Schönheit aufrecht: volles Haar, stabiler Knochenbau, schöne Haut. Sie zeigen zwar eine schwächere Wirkung als körpereigene Hormone, können aber bei verminderter Hormonproduktion als Ergänzung dienen. Rotklee, Yams, Maca, Granatapfel sind etwa solche Pflanzenhormone. Wobei Yams auch ein Mittel bei Burnout ist, bei der Stressanpassung hilft und das unter Stress reduzierte DHEA (Prohormon der Jugend) wieder aufbaut. ☺



Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter: www.naturundtherapie.at



Höchstes Wissen in Stein

Viele Ungereimtheiten lassen an der Vorstellung, die Pyramiden von Gizeh seien Grabstätten gewesen, zweifeln. Wozu wurden sie wirklich gebaut und wer war dazu imstande? Der Pyramidenforscher Axel Klitzke nahm Lasermessungen unter Anwendung uralter Maßeinheiten in den Pyramiden vor. Er fand Erstaunliches heraus: Das Alter der Pyramiden muss viel weiter zurückgehen als unser Geschichtsverständnis es erlaubt. Ihre Erbauer müssen über unvorstellbares kosmisches Wissen verfügt haben, hineinreichend bis zur Frage nach der Entstehung der Welt, der kosmischen Ordnung und den Schöpfungskräften.

Ein Reisebericht von Dr. Doris Ehrenberger

7 Uhr 30 in Kairo. Die Sonne steht schon als großer Ball am Horizont und lässt einen weiteren heißen Tag erwarten. Eine kleine Gruppe bereitet sich auf ein großes Abenteuer vor. Abseits der Touristenströme machen sie sich auf zu einer Reise in die Vergangenheit, weit zurück, viel weiter als auch nur die Vorstellung der modernen Pyramidenforschung reicht. Ihr Führer ist Dipl.-Ing. Bau-Ing. Axel Klitzke, genauso leidenschaftlicher wie versierter Forscher und Autor.

Im Dunst des Morgens ragen mächtig und allgegenwärtig die nur 8 km vom Stadtzentrum Kairos entfernten Pyramiden des Gizeh-Plateaus ins Blau

des Himmels. Sind sie wirklich das, was Ägyptologen behaupten? Waren die Pyramiden, in denen bisher keine einzige Mumie gefunden wurde, Grabmäler?

Prächtig leuchtete in der vergangenen Nacht das Sternbild des Orion, nach altägyptischer Auffassung die symbolhafte Darstellung des Gottes Osiris. Mit ihm ist ein Mythos verbunden, der die Prüfungen eines verstorbenen Menschen beim Übergang in das Jenseits beinhaltet. Das Weiterleben der Seele nach dem Tode ist ein zentrales

Thema altägyptischer Religion, wobei es Osiris ist, der Gott der Unterwelt, der entscheidet, ob die Seele des Verstorbenen in den Himmel kommt oder in der Unterwelt gefangen bleibt. „Im Gizeh-Plateau, wie auch im Tal der Könige, gibt es mehrere hundert Gräber, in denen der einbalsamierte Tote in aufwendig hergestellten Sarkophagen tief unter der Erde zu seiner letzten Ruhestätte gebettet wurde. Die Eingänge führen in der Regel 44 „Königsellen“ tief in den Fels hinein, um der Unterwelt näher zu sein“, erklärt Axel Klitzke seiner Gruppe

altägyptische Bestattungsbräuche. „Diese Auffassung war so tief verwurzelt, dass kein Ägypter auf die Idee gekommen wäre, seinen Leichnam in einer Höhe über der Erdoberfläche beerdigen zu lassen. Der Sarkophag der Königskammer steht jedoch mehr als 43 m über der Basis der Cheops-Pyramide.“

Eines von Klitzkes Forschungsgebieten ist die Suche nach den ursprünglichen Planungsabsichten der Pyramiden und den verwendeten Maßeinheiten. Die Königselle beispielsweise ist so alt wie die Menschheit selbst und kann ganz und gar nicht willkürlich sein, sondern steht in einer höheren Ordnung. Wer Mathematik bisher für langweilig hielt, wird durch Klitzke in eine spannende Welt geführt. Gelang es ihm, unter Anwendung der alten Maßeinheiten und der Sprache der heiligen Geometrie die Rätsel um die Pyramiden und ihren Zweck zu entschlüsseln?

Der enge Eingang der Cheops-Pyramide nimmt die kleine Gruppe auf. Drinnen ist es nicht kühler als im Sonnenlicht und erwartungsgemäß wird es noch einigen Schweiß kosten, die Gänge und Räume zu durchwandern. Doch das eben Gehörte lässt die Spannung steigen und jeder ist sich sicher, dass dieses Abenteuer alle Strapazen wettmacht.

Bisher wurden keinerlei Unterlagen zur Konstruktion oder den tatsächlichen Beweggründen für den Bau der Pyramiden gefunden. Nicht einmal, wer die Erbauer waren, ist bisher schlüssig geklärt. Doch dass es nicht Cheops, Chefren und Mykerinos waren, die die – inschriftlosen - drei großen Pyramiden von Gizeh erbauten, ist wohl anzunehmen. Sie sparten sonst nach guter altägyptischer Herrschermanier nicht damit, sich durch Eingravieren Ihrer Namen unsterblich zu machen. Oft recht holprige Hieroglyphen, nachträglich angebracht auf wahrscheinlich weit älteren Skulpturen von außergewöhnlicher Machart. Unmöglich anzufer-



tigen mit den damaligen Werkzeugen wie Holzhammer oder Kupfermeisel. Nicht einmal Eisenwerkzeuge gab es in der angeblichen Entstehungszeit. Noch weniger schlüssig ist, dass mit den damals üblichen Werkzeugen gigantische Steinblöcke millimetergenau aneinandergesetzt worden sein sollen. Wer hier selbst davor steht, kann das nicht glauben. Nicht einmal eine Messerschneide hat Platz zwischen den einzelnen Blöcken, die alle unterschiedlich groß sind und deren Außenverkleidung Stein für Stein angefertigt worden ist, millimetergenau passend und so glatt, wie es nicht einmal moderne Werkzeuge ermöglichen. Aktuell zweifeln immer mehr Wissenschaftler am bisher angegebenen Alter der Pyramiden. Sie haben die Jahre bis etwa zum ersten Jahrtausend nach Christi mühelos überstanden, handelt es sich doch um

energetisch höchst bemerkenswerte, mit eigenem Schutz ausgestattete Bauwerke, womit ein weiteres erstaunliches Wissensfeld der Erbauer bis heute Rätsel aufgibt.

Entgegen der Annahmen der Ägyptologen, die Bauplanung sei „zufällig“ entstanden, gibt es für Kenner der heiligen Geometrie auf Schritt und Tritt außerhalb und innerhalb der Pyramiden erstaunliche Hinweise für außergewöhnliches Wissen. „Die Chephren-Pyramide besitzt einen Neigungswinkel von rund 53,1°. Diesen Winkel kann man aus einem nach dem Satz des Pythagoras gestalteten Dreieck ableiten ($3^2 + 4^2 = 5^2$). Der Fußwinkel dieses Dreiecks beträgt 53,1301...°, entspricht daher ziemlich genau dem genannten Steigungswinkel der Chephren-Pyramide“, so Klitzke. Noch weitere Entdeckungen geben Rätsel über das hohe mathema-

tische Verständnis der Erbauer auf. Die Königskammer der Cheops-Pyramide hat exakt 100 Steine in ihren Wänden, die obendrein geschickt verborgen den gleichen Lehrsatz enthalten. „Das würde bedeuten, dass nicht nur der Lehrsatz bereits vor Pythagoras angewendet wurde, sondern auch das Dezimalsystem schon bekannt war und zur Anwendung kam. Denn nur in diesem Zahlensystem tritt dieser Effekt mit genau diesen gewählten Zahlen ein.“

Die Pyramiden waren wohl niemals Grabmäler, sondern Einweihungsstätten in die Mysterien mit insgesamt 33 Meistergraden. Pythagoras studierte 22 Jahre lang die Mysterien in Ägypten und brachte dieses Wissen ins alte

Natursubstanzen - Ordnungsmuster aus der Natur

Natursubstanzen sind in jeder Hinsicht „besonders“. Mit ihrer Hilfe hat die Menschheit über Jahrtausende überlebt. Sie für die Gesundheit zu verwenden, ist das Natürlichste überhaupt. Wie man sie einsetzt, zählt zu den größten Erfahrungsschätzen vieler Völker. Doch sie sind fast ganz in Vergessenheit geraten. Man traut ihnen ihre Wirkungen gar nicht zu, so sehr wurden sie von der modernen Pharmazie verdrängt. Dabei haben Natursubstanzen viele Vorteile, die synthetische Stoffe einfach nicht haben. Das liegt daran, dass sie nicht einseitig wirken, sondern man dank vieler erwünschter „Nebenwirkungen“ vieles gleichzeitig verbessern kann. Außerdem nehmen sie auch auf das Energiesystem Einfluss, bieten Ordnungsmuster und stehen mit den Selbstheilungskräften in direkter Verbindung. Wirkt eine Natursubstanz auch auf energetischer Ebene, geht das oft unglaublich schnell. Wenn man mit dem Tensor, einer Art Pendel, austestet, ermittelt man das der Körperchemie übergeordnete, energetisch-physikalische Wirken einer Natursubstanz. Was positiv testet, passt. Auch Lebensmittel, homöopathische Mittel, Essenzen kann man so austesten. Damit tut sich eine Welt auf, die über die rein kognitiven Erfahrungen und angesammeltes Wissen hinausführt, in der die Gesetze einer Quantenwelt wirken, wo alles mit allem in Verbindung steht, nach Ordnung strebt. Eine Welt, in der Kleines Großes bewirken kann.

Workshop mit Dr. Doris Ehrenberger: Testen mit Wünschelrute und Tensor, im Anschluss Vortrag „Heilen mit Natursubstanzen“ Termine und Anmeldung unter www.naturundtherapie.at

Griechenland mit. Schritt für Schritt dringt die Gruppe in das Bauwerk vor. Bald fühlt man sich selbst als Tempelschüler, zählt Schritte, hört von uralten Maßeinheiten wie Königselle, Zoll, Hunab, die das gigantische Bauwerk auf einmal zu einem Abbild des Kosmos machen. Man durchschreitet

die alten Einweihungswege des Osiris, der Isis, des Horus. Auf Schritt und Tritt begegnet einem die Sprache Gottes, in besonderen Maßen verborgene Zahlen mit tiefen mystischen Bedeutungen. Nichts ist hier zufällig gewählt, nicht einmal die kaum merkbare Neigung des Fußbodens. In jeder

Anzahl von Steinen, jedem Maß, jedem Winkel drückt sich kosmisches Wissen aus und zeugt von einer hochstehenden Kultur außerhalb unserer Vorstellung.

Die wohl ungewöhnlichste Entdeckung Klitzkes betrifft aber den eigentlichen Verwendungszweck des Sarkophags in dieser Kammer. Legt man sich hinein und erzeugt einen sonoren Ton, beginnt der Sarkophag nach einer Weile zu vibrieren und erfüllt die ganze Kammer mit einem **anscheinenden Dröhnen**. Fasziniert registriert man, dass der ganze Körper von einer überaus angenehmen Energie durchflutet wird, die den Körper höher schwingen lässt. Ein Gefühl, das man so lange wie möglich genießen möchte. Ein Effekt, den Tote niemals benötigten...

Worin bestanden die Einweihungen und

was war ihr Zweck? Keinerlei Aufzeichnungen beschreiben, was sich hier wirklich abgespielt haben mag. Doch man findet viele Schlüsselbotschaften in alten Mythen und mehr oder minder versteckte Zahlencodes in den verwendeten Maßen, die allesamt nicht zufällig sein können,



Aussagen anderer Völker, die in ihren Schöpfungsmythen davon sprechen, was ihnen die Götter alles gelehrt hatten.“ Das für Klitzke Erstaunlichste ist, dass mitunter einfache Völker in ihren Mythen Puzzlestücke von Wissen zur Entstehung der Welt haben, die einen Uranfang vor dem Urknall erklären! Ein Mythos der Cook-Inseln beschreibt etwa: „Am Anfang war das große Urchaos, welches aus einem ungeordneten Stoff wie Wasser und Nebel bestand. Dieser Stoff veränderte sich aus eigener Kraft, wodurch aus ihm der große Geist entstand.“ Und in der ältesten Chronik Japans, dem Koiiki, wird überliefert, dass das Chaos sich zu verdichten begann, aber weder Urkraft

noch Form erkennbar war. „Die Fortführung“, so Klitzke, „finden wir im griechischen Mythos des Poimandres. Dort beschreibt Hermes, wie ihm medial in seinem Geist eine Kraft gezeigt wurde, die sich durch die Finsternis in gebogenen Spiralen (Wirbeln) fortbewegte und eine Ordnung erzeugte, aus der Licht hervorging.“

Gelangen wir über die Beschäftigung mit den Pyramiden zu Erkenntnissen, die uns eine Brücke von der Vergangenheit zur Zukunft liefern? Können sie uns heutigen Menschen zu einem Bewusstseinsprung verhelfen, so wie es in früheren Einweihungen beabsichtigt war? Für die Offenbarung eines solchen Wissens wäre jetzt genau die passende Zeit, kündigen doch seit langem weltoffene, fortschrittliche Wissenschaftler und spirituelle Führer einen „evolutionären Prozess der Neuordnung“ an. „Sich auf die Suche zu begeben, wie der Uranfang begann und in stufenweisen Prozessen zu der Entstehung unseres Universums führte, ist ein wahres Abenteuer, aber auch ein Wagnis“, so der Forscher und Autor Axel Klitzke. „Wir leben in einer Zeit, wo wir dieses Wagnis eingehen und unserem Geist

den Weg ebnen dürfen, um in neue Bewusstseinsdimensionen vordringen zu können. Diese sind es, die unsere Zukunft bestimmen werden.“

Dipl.-Ing., Bau-Ing. AXEL KLITZKE veranstaltet Reisen nach Ägypten (siehe auch www.aquarius-nature.com) und wirkt als freier Autor. Bisher erschienen: »Die kosmische 6 – Von der Zahl zur Holographie des Universums« (Argo-Verlag), »Pyramiden – Wissensträger aus Stein« (Govinda-Verlag), ganz aktuell »Die Ordnung der Schöpfung – Ein Blick in die Werkstatt Gottes« (Argo-Verlag). Klitzke wirkte neben Forschergrößen wie E. Mitchell, Prof. C. Turtur, D. Broers an der Entstehung des Films »EPOS DEI« mit. ✍

➤
Vortragsreihe mit Axel Klitzke:

DIE ORDNUNG DER SCHÖPFUNG – PYRAMIDEN
Höchstes Wissen in Stein, Tore zu anderen Welten

Freitag 15.04.2011

»Die verborgene Ordnung der Schöpfung«, »Das Maß Gottes und die Apokryphen«

Samstag 16.04.2011

Film »EPOS DEI«, »Die Königskammer und der geheime Code des Sarkophags«, »Das Gizeh-Plateau und sein geheimer Schlüssel des Wissens«

Freitag 29.04.2011

»Die Einweihung in die höchsten Mysterien im alten Ägypten«
»Das verlorene Wissen der Hochkulturen Mittelamerikas«

Ort: Akademisches Gymnasium, Beethovenplatz 1, 1010 Wien
Veranstalter/Frühbucherpreis bis 1.4./Reservierung/Wiederverkauf: Aquarius Naturprodukte GmbH, www.aquarius-nature.com

Ist eine kosmische, zeitlose Harmonie die Grundlage unserer Gesundheit?

Gedanken über das Gute, das Wahre, das Schöne

Bevor Sie diesen Artikel lesen, setzen Sie sich bitte hin und fühlen Sie in sich hinein. Wie sehr bestimmen ihre Werte des Guten, Wahren und Schönen Ihr Leben? Sie werden erkennen, dass es sich um grundlegende Inhalte Ihres Lebens handelt. Mode, Musik, Konflikte, Wissenschaft, Therapie, Partnerschaft, Politik usw. all diese Inhalte Ihres Lebens sind mehr oder weniger von Ihrer Auffassung des Guten, Wahren und Schönen abhängig.

Was ist gut, wahr, schön? Tagtäglich sind wir mit dieser Frage konfrontiert, aber Hand auf's Herz, haben Sie sich die folgenden Fragen, ganz persönlich, schon einmal gestellt? Das Schöne: Für

Manchmal hört man recht eigenartige neue Wortschöpfungen von den mächtigen Männern und Frauen unserer Welt. Von „Schurkenstaaten“ und der „Achse des Bösen“ ist da die Rede. Politiker sprechen nicht vom politischen Partner, sondern vom politischen Gegner. Unsere Welt scheint zweigeteilt in gut und böse, richtig und falsch, schön und hässlich. Kann es, angesichts von so viel Gewalt, eine zeit- und raumlose Dimension geben, die für allen Menschen gut, wahr und richtig ist?

Von Dr. Michael Ehrenberger

manche Kunstwerke werden unglaubliche Summen an Geld gezahlt, warum? Das Gute: Welcher Mensch ist unserer Meinung nach gut, welcher böse und warum? Das Wahre: Unsere Wissenschaft steht offiziell für „die Wahrheit“, viele wichtige Erkenntnisse werden jedoch nicht öffentlich publiziert, warum? Und zum Schluss, woher kommen unsere persönlichen Ansichten?

Die individuellen Ansichten über das Gute, das Wahre und das Schöne bergen, wie die Geschichte es zeigt, das Potenzial für viele Konflikte in sich. Denken Sie doch einmal kurz in ihrem eigenen Leben zurück. Worum drehen sich die kleinen, manchmal auch größeren Konflikte?

Wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir subjektiv immer, wer im Recht und wer im Unrecht ist. Natürlich sind wir selbst die Person, die im Recht ist. Jeder ist für sich der „Gute“ und wir glauben, zumindest im Moment des Konfliktes, zu wissen, was wahr ist.

Nach dem Erkennen der Problematik stellen sich einige grundlegende Fra-

gen: Existiert ein reines Wissen über das Gute, das Schöne und das Wahre vielleicht in einer uns noch weitgehend verborgenen Dimension, die zeit- und damit raumlos und somit außerhalb menschlicher Manipulationen beheimatet ist? Wenn dies der Fall ist, wie können wir diese Dimension erkennen? Und schließlich: wenn wir die Grundregeln von gut, wahr und schön erkannt haben, wie können wir sie in unser tägliches Leben und soziales Gefüge integrieren, um damit zukünftige Konflikte zu vermeiden?

Bevor wir versuchen, diese Fragen zu beantworten, wollen wir versuchen „gut“, „wahr“ und „schön“ zu definieren. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen, deren subjektive Auslegungen so viel Konfliktpotenzial mit sich bringen.

Das Schöne, im herkömmlichen Sinn verwendet, spiegelt unseren subjektiven Selbstausdruck wider. Wir hören die Musik, die uns gefällt, tragen Farben an unserem Körper, mit denen wir uns wohl fühlen, und sammeln Bilder, die unserem subjektiven Gefühl von Schönheit entsprechen. Sowohl einzelne Individuen, als auch verschiedene Kulturen zeigen und beschreiben ihre eigene Empfindung von Schönheit. Kann den ganzen unterschiedlichen Auffassungen von Schönheit ein gemeinsames, weltumspannendes allgemein gültiges Informationsfeld zugrunde liegen?

Das Wahre beschreibt den Bereich der (scheinbar) objektiven Realität. Die Wissenschaft versucht, mit einem möglichst objektiven Blick die Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen zu erforschen und zum Wohle der Menschheit in Erfindungen und Technik umzusetzen. Unsere heutige, offizielle Wissenschaft ist jedoch nicht frei, sondern dient den Interessen der Wirtschaft.

Wiederum stellt sich eine Frage: Gibt es ein Informationsfeld, in dem sich eine umfassende Wahrheit verbirgt?

Würde ein geistiges Betreten dieses Feldes das Ende der herkömmlichen, größtenteils käuflichen Wissenschaft bedeuten?

Das Gute definiert das friedliche Zusammenleben der Menschen dieser Welt in einer moralischen Art und Weise. Begriffe, wie Gerechtigkeit, Güte, gegenseitiger Austausch und Verständnis, werden als die Grundlage einer gesunden Gesellschaft angenommen. Wie es mit unserer Umsetzung in der gegenwärtigen Welt steht, können sie Ihrer heutigen aktuellen Tageszeitung oder den stündlichen Nachrichten im Radio entnehmen. Angesichts all der ethisch-moralischen Probleme, denen sich die Menschheit derzeit zu stellen hat, können wir natürlich auch zum Thema „das Gute“ die Frage stellen, ob es Regeln des Zusammenlebens gibt, die der Mensch nicht erfunden hat, deren Einhaltung jedoch zu einer friedlicheren Welt führen?

Der aufmerksame Leser hat bereits erkannt, dass wir uns auf die Suche nach einer Ideenwelt aufmachen, einer Informationsebene, die ähnlich wie ein Radioprogramm im Raum vorhanden ist. Diese Informationsebene, oder auch Informationsfeld, könnte durch die Rhythmen und Proportionen der Natur für uns sichtbar werden. Informationen, Rhythmen und Proportionen sind in der Lage natürliche Systeme zu ordnen. Das griechische Wort für Ordnung lautet „Kosmos“.

Das Schöne. Sucht man in der Natur (im gesamten Universum) nach wiederkehrenden Proportionen und Rhythmen, verläuft diese Suche in der belebten, aber auch in der unbelebten Natur immer erfolgreich. Wir finden exakte Proportionen wie den goldenen Schnitt, die Zahlen Phi (= 1.61803 ...) und Pi (=3.14159...), erkennen exakte Sechsecke in Schneekristallen und in Bienenwaben und wir entdecken die harmonischen Intervalle der Musik in den Umlaufbahnen der Planeten um die Sonne. Die Natur erscheint



in einem hohen Maß geordnet und sie stellt diese Ordnung in Form der Schönheit von Blumen, Wasserkristallen, Spiralen, Zellen, Tönen, Schwingungen, und Rhythmen überall und kostenlos zur Schau.

Die Naturbetrachtung in der Suche nach der Schönheit erinnert uns an die Worte Goethes: „Müset im Naturbetrachten immer Eins wie Alles achten, ..., so ergreift ohne Säumnis, heilig öffentlich Geheimnis“. In seiner tiefen, innewohnenden Sehnsucht nach Harmonie hat der Mensch immer schon die wahre Schönheit in der Betrachtung der Natur gefunden. In Bauwerken unserer Vorfahren, wie zum Beispiel den Pyramiden (die man nicht nur in Ägypten sondern in aller Welt findet) oder den gotischen Kathedralen ist das Wissen um die Gesetze der Schönheit der Natur exakt enthalten. Immer wieder findet man in den Bauwerken den goldenen Schnitt, die Zahlen Pi und Phi und andere Proportionen, die der Mensch von der Natur gelernt hat. Johannes Kepler, der große Astronom, erkannte in den Bahnen der Planeten die Sphärenklänge

und wurde, Jahrhunderte nach seinem Schaffen, in all seinen Theorien bestätigt. Komponisten wie Mozart, Bach und Brahms waren in der Lage, Harmonien und Rhythmen der Natur in Kompositionen niederzuschreiben. Kompositionen, die zeitlos sind und den Zuhörer in eine harmonische Stimmung versetzen. Spielt man diese Kunstwerke etwa Babys in Brutkästen vor, dann entwickelt sich ihr kleines Gehirn erstaunlicher Weise besser und harmonischer.

Das Schöne lässt sich also in der Natur erkennen, wie sieht es aber mit dem Wahren aus? Auch Wahrheit lässt sich aus und in der Natur erkennen. Die Naturwissenschaft beschäftigt sich ja, ihrer Definition nach, mit der Erforschung natürlicher Prozesse. Wo sonst könnte der Mensch die Wahrheit erkennen, als in der Natur? Leider denken viele Naturwissenschaftler, besonders Biologen und Mediziner im alten, mechanistischen Weltbild. In diesem Weltbild steht rein die Materie in Vordergrund und nicht die Beziehung zwischen den Teilen, dies ist ein gravierender Fehler. Das Feld

bleibt also weitgehend unberücksichtigt. Prof. Pietschmann, Physiker und Prof. an der Universität Wien, sagte kürzlich in einem Interview: „Dass die Elektronen nicht um den Atomkern kreisen, wissen wir seit über 80 Jahren. Ich fürchte, dass die Biologie da noch einen weiten Weg vor sich hat“. Prof. Hans Peter Dürr, Mitarbeiter und Freund des Physikers Werner Heisenberg drückt es noch exakter aus: „Es gibt keine Materie an sich. Wir denken immer noch wie im 19. Jahrhundert, benützen die Technik des 20. Jahrhunderts und wollen die Probleme des 21. Jahrhunderts lösen, das kann nicht funktionieren“. Warum sich die offizielle Wissenschaft, vor allen Dingen die Medizin und die Biologie, den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik verschließt, kann nur mit Vermutungen beantwortet werden, die jedoch nicht Inhalt dieses Artikels sind. Es bleibt jedoch die beschämende Tatsache, dass wir längst anstehende Probleme, wie den Hunger in dieser Welt, die Behandlung von chronischen Krankheiten und die Lösung des Energieproblems in den Griff bekommen könnten. Die Lösungen sind bereits vorhanden und liegen allein in der exakten Beobachtung der Natur verborgen. So ergreift ohne Säumnis, heilig öffentlich Geheimnis.

Nachdem wir uns bereits dem Schönen und dem Wahren (aus der Sicht der Naturwissenschaft) genähert haben, bleibt noch die Frage offen, ob wir auch das „Gute“ aus der Natur ableiten können. Es liegt natürlich an Ihnen, lieber Leser und liebe Leserin, diese Frage für sich selbst zu beantworten. Meiner Meinung nach steht es außer Frage, dass wir auch das Gute in der Natur erkennen können.

Vielleicht liegt die Antwort nicht so offenkundig vor uns, dass wir nur zugreifen müssen, wie auf ein reich gedecktes kaltes Buffet. Dennoch kann für mich das Gute auch in der Natur und ihren Gesetzen erkannt werden. Wie wir bereits erfahren haben, sind die Schönheit und die Wahrheit in der Natur sichtbar. Wie in einem Hologramm beinhaltet jeder noch so klei-

ne Teil der Natur die ganze Wahrheit und Schönheit in sich. Nichts existiert losgelöst von anderen Teilen, alle Teile sind durch ein unsichtbares Band verbunden. Es gibt Biologen, wie zum Beispiel Bruce Lipton, die der Meinung sind, dass es sich bei der Menschheit um einen großen Organismus handelt. Jeder Mensch kann mit einer Zelle dieses Organismus verglichen werden. Wie aber schafft es ein Organismus, dass er reibungslos funktioniert? Dies gelingt allein dadurch, dass jede Zelle die ihr zugedachte Aufgabe erfüllt und dies zum Wohle des gesamten Organismus. Jede Zelle ist auf die anderen Zellen angewiesen und kann sich in den anderen Zellen wiederfinden. Jede Trennung ist daher eine Illusion, die nicht den Gesetzen der Natur entspricht. Das Gute in der Natur entspricht dem Gemeinsamen und nur durch gemeinsames Bemühen wird es eine Entwicklung der Menschheit geben. Alle Kräfte, die versuchen zu separieren, zu trennen, zu verurteilen, können der Menschheit nicht dienlich sein. Ob dies nun politische oder religiöse Kräfte sind. Bisher haben alle Organisationen die andere Menschen, Kulturen oder Länder auszugrenzen versuchen, kläglich versagt. Diese Erkenntnis sollte den aktuellen Machthabern, Politikern und Kirchenführern zu denken geben, aber natürlich zu allererst uns selbst.

Der Weg der Integration des Wahren, Schönen und Guten in unser eigenes Leben ist sicherlich nicht einfach. Immer wieder gilt es, bisherige, allgemein anerkannte Regeln zu brechen. Oft ist man Angriffen anderer ausgesetzt und diese Angriffe kommen nicht selten aus dem eigenen Freundes- und Familienkreis. Mein Ratschlag an Sie ist: Sie müssen nicht perfekt sein, das Wahre, Gute und Schöne zu leben. Bleiben Sie jedoch immer wahrhaft in Ihren Bemühungen, gestehen Sie sich Fehler ein, ohne sich schuldig zu sprechen und versuchen Sie zu erkennen, dass jedes Lebewesen ein unverzichtbarer Teil der Schöpfung ist. Das Gute, Wahre und Schöne besitzt kein Gegenteil, es ist. ✍



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, Granatapfelfextrakt 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?

Krampfader 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 Hülsenfrüchten 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 Ehrenberger

VORTRAGSSERIE MIT AXEL KLITZKE

DIE ORDNUNG DER SCHÖPFUNG
» PYRAMIDEN «

HÖCHSTES WISSEN IN STEIN | TORE ZU ANDEREN WELTEN

FREITAG 15.04.2011

»DIE VERBORGENE ORDNUNG DER SCHÖPFUNG«
»DAS MASS GOTTES UND DIE APOKRYPHEN«

SAMSTAG 16.04.2011

»Doku-Film »EPOS DEI«
»DIE KÖNIGSKAMMER UND DER GEHEIME CODE DES SARKOPHAGS«
»DAS GIZEH-PLATEAU UND SEIN GEHEIMER SCHLÜSSEL DES WISSENS«

FREITAG 29.04.2011

»DIE EINWEIHING IN DIE HÖCHSTEN MYSTERIEN IM ALTEN ÄGYPTEN«
»DAS VERLORENE WISSEN DER HOCHKULTUREN MITTELAMERIKAS«

AKADEMISCHES GYMNASIUM

Beethovenplatz 1, 1010 Wien

PLATZRESERVIERUNG (LIMITIERT) UNTER:

www.aquarius-nature.com

Programmdetails, Beiträge, Frühbücher, Wiederverkauf unter: www.aquarius-nature.com

Veranstalter: Aquarius Naturprodukte GmbH, Kontakt: info@aquarius-nature.com

VERANSTALTER:
AQUARIUS NATURE



AUS DER VORTRAGSREIHE
»ZEIT DER ZUKUNFT«