

# LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

2. AUSGABE 2011 / € 3,-

**NEURODERMITIS**  
Endlich heile Haut

**KREBSBEGLEITUNG**  
mit Natursubstanzen

**UNVERTRÄGLICHKEITEN**  
Wenn essen krank macht

**NATUR**  
Das geheime Leben der Pflanzen

**SOMMER**  
DIE KRAFT DES HERZENS



# Inhalt



18

## Krebsbegleitung mit Natursubstanzen

03  
Die Kraft  
des Herzens

06  
Nahrungsmittel-  
unverträglichkeit  
Wenn essen krank macht

10  
Neurodermitis  
Endlich heile Haut

13  
Ganz schön  
straff!

14  
Das geheime  
Leben der  
Pflanzen



22  
FAQ's  
Infos von Experten

21  
Gesunder  
Biss

### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at) Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at) Grafik: Erek Engelberger Grundlayout: [www.abs-design.at](http://www.abs-design.at)  
Fotos: istockphoto.com, Dr. Michael Ehrenberger Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Dr. Michael Ehrenberger  
Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [office@naturundtherapie.at](mailto:office@naturundtherapie.at)  
Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Dr. Doris  
Ehrenberger

### Liebe LeserInnen,

diese Ausgabe widmet sich Themen, die sehr viele Menschen beschäftigen. Herz- und Gefäßprobleme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, Krebs und Zahnfleischentzündungen gehören zu den Krankheitsbildern, bei denen die Schulmedizin oft nur bedingt helfen kann. Mit Natursubstanzen sind sie mitunter sehr gut zu begleiten. Wichtig ist, unter den Naturmitteln die individuell Richtigen herauszufinden. Das kann jeder selbst, der energetisch austestet, oder man sucht einen Therapeuten auf, der das kann. Leider bekomme ich viel mehr Anfragen von Menschen, die jemanden zum Austesten benötigen, als Therapeuten, deren Adressen ich weiterreichen kann. Also bitte bei mir melden!

Testet man Mittel aus, erkennt man Prioritäten, die Vielfalt lässt sich einschränken und die gewünschte Wirkung tritt schneller ein. Doch auch, wenn man Natursubstanzen nicht austestet, mit Hilfe der Beschreibungen ist es normalerweise leicht möglich, für sich das Richtige herauszufinden. Testen bedeutet „nur“, die zusätzliche energetische Wirkung zu erkennen, chemische Wirkung haben die Natursubstanzen aufgrund ihrer Wirkstoffe ja ohnehin. Bitte beachten Sie, dass Informationen über Natursubstanzen nur ohne Nennung von Marken rechtlich möglich sind und Medikamenteneinnahmen nur auf Anweisung des Arztes verändert werden sollten.

Herzlichst

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie



# Die Kraft des Herzens

Schenkt man dem Feuerelement im Sommer die richtige Aufmerksamkeit, liegt darin große Heilungschance, für alles, was von diesem Element beeinflusst wird. Die jahrtausende alte Tradition der chinesischen Medizin (TCM) hat durch Naturbeobachtung ein allgemein gültiges Medizinsystem geschaffen, das die energetischen Abläufe im Körper erklärt und natürliche Heilung für damit zusammenhängende Probleme anbietet. In faszinierender Weise bringen uns die chinesischen Naturphilosophen die Zusammenhänge zwischen Naturrhythmen, Gesundheit und richtiger Lebensweise näher.

Das Herz wird in der TCM als der oberste Herr der Organe und Regent im „Körperstaat“ gesehen. Im Herzen residiert „shen“, der Geist des Feuers, der Sitz des Bewusstseins. Es ist Zentrum des Fühlens und Denkens, sorgt für Ausgewogenheit der Gefühle und für eine klare, ehrliche Redeweise, denn dem Herzen wird auch die Kontrolle über die Zunge zugeordnet und ihre Fähigkeiten des Sprechens und des Geschmacks. Shen drückt sich weiters über die Augen aus, hat es doch als zweiten Wohnsitz „das dritte Auge“, ein Energiezentrum im Bereich der Stirn. Kraftvolles shen eines geklärten Menschen erkennt man am

Glanz der Augen, an klarer Sprache, klarem Denken und ausgeglichenen Emotionen. Ein gewisser Abstand zum Auf und Ab des Lebens ist Menschen mit starkem shen genauso eigen wie das Wissen darum, wann man sprechen und wann schweigen sollte.

Ist die Feuerenergie im Herzen aber zu schwach oder zu stark, zeigen sich Ungleichgewichte auch im Verhalten und Fühlen. Nervosität, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, wenig, verwirrt oder unklar Sprechen zeigen Energiemangel an, während übertriebene Geschäftigkeit, gestresstes Verhalten, übermäßiges Schwitzen, Geschwätzig-

Im Sommer regiert das Feuerelement. Die Energie ist am Höhepunkt, das Leben erblüht vollständig. Die Zeit des Feuers ist mit einer intensiven geistigen Entfaltung verbunden, mit Neugier, Intuition und Lachen sowie mit der Fähigkeit, Glück mit anderen aber auch unabhängig von äußeren Faktoren zu erleben. Nach dem Rhythmus der Jahreszeiten ist der Sommer der beste Zeitpunkt, um die Kraft des Herzens zu leben und gleichzeitig die Energiekreisläufe der Feuer-Organen zu stärken und zu regenerieren. Herz, Kreislauf, Dünndarm und das als „Dreifach Erwärmer“ bezeichnete Energieversorgungssystem brauchen jetzt unsere besondere Unterstützung.

keit, Kontrollzwang und Alles-selbst-tun-müssen übersteigerte Energie im Herzen anzeigen. Zeitdruck, Überforderung und Stress schaden hier ganz besonders.

Im Herzen liegt auch die Fähigkeit des Gebens und (An-)Nehmens. Großzügig und liebevoll sein, Klage und Kritik annehmen können, zeugen von ausgeglichener Energie im Herzen. Warmherzig, herzlich sein, sein Herz sprechen lassen, sind die hier verankerten Qualitäten. Menschen mit starkem Feuerelement, die zwar einerseits vital, intensiv, impulsiv, heißblütig, leidenschaftlich, motivierend, mitreißend,



begeisterungsfähig, mutig, kraftvoll und charismatisch sind, können andererseits mit dieser starken Energie nicht immer umgehen. Fehlen das Bewusstsein, die Klärung der Emotionen und der nötige Abstand, drückt sich die Feuerenergie auch im Gegenteil aus: Hartherzigkeit, Herzlosigkeit, mangelnde Kritikfähigkeit, Macht über andere haben wollen, Ignoranz, Manipulation, mangelnde Akzeptanz und Rücksichtslosigkeit. Das ist oft mit emotionalen Ausbrüchen, mit Wut und Zorn verbunden, manchmal aber auch subtiler, versteckter, resultiert in stiller Feindseligkeit und kal-

ter Ausstrahlung. Dahinter steht meist mangelnder Selbstwert und Verletzlichkeit, man zeigt abweisendes Verhalten, obwohl man dringend Zuwendung bräuchte.

Habgier und Anhaftung schaden der Herzenergie neben Zeitdruck und geistiger Überanstrengung am meisten und führen zu Herzerkrankungen, während Freigiebigkeit und Offenherzigkeit, Sich-Zeit-Nehmen und Entspannung zur Genesung beitragen. Haben-Wollen und begierdevolles Kleben an bestimmten Dingen rufen genau die Energiezustände

hervor, die dem Herzen schaden, weil sie sein Bedürfnis nach teilen wollen, nähren, dienen, verbinden, lieben, großzügig sein entgegenwirken. Dadurch wird das Herz krank. Und das Gemüt, denn es fühlt die Isolation, wenn die Herzenergie sich zurückgenommen hat. Um solches Verhalten abzulegen, sind Entwicklung des Bewusstseins und bewusstes Handeln, möglicherweise auch bewusste Veränderungen im Leben notwendig. Ziel ist es, die Verbindung wieder aufzunehmen. Sich ausdehnen statt sich zusammenziehen. Dabei führt kein Weg am Paradies vorbei. Denn dadurch



Auf der körperlichen Ebene gehören neben Herz, Kreislauf und Gefäßsystem auch die Hormone, die über eine Eng- und Weitstellung der Gefäße entscheiden und der Dünndarm zum Feuerelement. Es gibt weiters eine enge Verbindung zum Wasserelement und den Aufgaben der Nieren und Nebenniere, die auch mit der Steuerung des Blutkreislaufs, mit Sexualität und Schutz des Herzens vor Überenergie – etwa bei Stress - zu tun hat.

**„Bist du gesund, bist du glücklich, bist du glücklich, bist du gesund“**

**Dalai Lama**

Im Sommer ist es besonders wichtig, die Gemeinschaft mit anderen zu suchen. Gemeinsames Lachen, Tanzen, Naturerlebnisse, entspannte Aktivitäten fördern die Herzenergie. Übermäßiges Schwitzen sollte man aber genauso meiden wie Zeitdruck, geistiges Überarbeiten, Streit und Groll. Die richtige Ernährung schont die Herzenergie, sorgt dafür, dass es nicht zu innerer Hitze und Blutmangel (aus Sicht der chinesischen Medizin) kommt. Günstig sind – Verträglichkeit vorausgesetzt - erfrischende bittere Salate wie Chicorée, Rucola, Löwenzahn, Tomaten, Gurken, Obst, insbesondere Beeren und Grapefruits, Kompott, gedünstetes Gemüse, kalte Früchtetees, Gemüsefrischsäfte (smoothies), Roggen, Weizen, Dinkel, Hirse. Fleisch ist bei Überenergie im Feuerelement nicht so günstig, vor allem nicht scharf angebraten oder gegrillt, besser ist Fisch. Durch Rösten, Braten und Grillen erworbene Bitterstoffe oder stark austrocknende Genussmittel, wie Zigaretten, Kaffee oder Schwarztee trocknen aus. Kurzfristig wird die geistige und körperliche Aktivität dadurch erhöht. Im Übermaß konsumiert, führen diese Genussmittel aber zu einer ganzen Anzahl von negativen Symptomen wie Nervosität, innere Unruhe und Schlafstörungen. ♪

wird man ganz automatisch glücklich. Man entwickelt nicht nur das kleine menschliche individuelle Bewusstsein, das immer noch am Egotrip sein kann, sondern auch das höhere. Das Herz ist die Nabelschnur zum Universum und die Verbindung zum großen Ganzen. Je stärker diese Verbindung gefühlt wird, desto selbstverständlicher werden trennende, negative Emotionen aufgelöst. Man erkennt sie als sinn- und nutzlos, als krankmachend und schädlich, vor allem für einen selbst. Darum geht vom Herzen die größte Heilkraft und die Fähigkeit zu wahren Glück und innerem Frieden aus.

## Natursubstanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße

### Krillöl

Omega 3 Fettsäuren aus Mini-Garnelen mit Astaxanthin: Senkt Cholesterin und Bluthochdruck, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, verbessert den Herzrhythmus, schenkt Energie, reduziert Gefäßentzündungen und Gefäßablagerungen, stark antioxidativ

### Jiaogulan

Extrakt des „Kraut der Unsterblichkeit“: Reduziert Stress, gleicht die Nerven aus, ohne müde zu machen, schenkt Gelassenheit und klares Denken, senkt stressbedingten Bluthochdruck, fördert guten Schlaf (nur bis Mittag einnehmen, da es auch energetisiert), stärkt das Herz

### Buntnessel

Indischer Pflanzenextrakt mit Mariendistel und Chrom: Senkt Bluthochdruck, verbessert den BodyMassIndex (Fettabbau), reduziert Augeninnendruck, unterstützt die Leber

### Granatapfel

Extrakt Pomella mit Paradiesnusselen: Fördert die Durchblutung, reduziert Gefäßentzündungen und Gefäßablagerungen, stark antioxidativ

### Aminosäuren III

Mischung aus Carnitin, Arginin, Cystein, Taurin, Tyrosin: Reduziert Bluthochdruck, Cholesterin, Homocystein, Übergewicht, fördert Durchblutung und Herzrhythmus

### Palmöl Vital

mit Tocotrienolen der Palmfrucht, Zitrusflavonoiden, Granatapfel, Coenzym Q10: Senkt Cholesterin und Triglyceride, stärkt die Herzenergie, fördert die Durchblutung, stark antioxidativ

A close-up photograph of a person's face, smiling broadly, showing their teeth. They are holding a bowl filled with a variety of fresh fruits, including blueberries, green grapes, red apples, and yellow lemons. The background is softly blurred, showing a green wall and a white object.

**Wenn essen  
krank macht**



## Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Ein Bissen zu viel und man fühlt sich krank. Von Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu Depressionen hinterlassen unverträgliche Nahrungsmittel ihre Spuren. Anders als bei der „echten“ Nahrungsmittelallergie sind die Beschwerden oft so diffus, dass man sie gar nicht auf Nahrungsmittel zurückführt.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Die halbe Nacht lang war die Mutter auf den Beinen. Ihr fünfjähriger Sohn hatte Bauchschmerzen wie seit einem Monat fast jede Nacht. Zufällig hört sie von Fruktoseunverträglichkeit, die solche Beschwerden verursachen kann. Fruktose ist in Früchten, die er besonders gern isst, enthalten. Kann es sein, dass die gesunden Obstsaft, die ihr Sohn neuerdings im Kindergarten bekommt, zu seinen Bauchschmerzen führen?

Ja, das kann sein. Bei einer Fruktoseunverträglichkeit kann die Fruktose im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen werden und gelangt daher unverdaut in untere Darmabschnitte, besser gesagt in den Dickdarm, wo die Fruktose von Bakterien abgebaut wird. Dabei fallen Stoffwechselprodukte an, die dann zu Beschwerden führen können.

Die Symptome treten ca. 30 - 90 Minuten nach dem Verzehr von Fruktose auf. Ihre Intensität ist immer abhängig von der aufgenommenen Menge. Denn mit Fruktoseunverträglichkeit ist eigentlich eine Aufnahmeschwäche („Fruktosemalabsorption“) gemeint, eine weit verbreitete Störung des Transportsystems für Fruktose im Dünndarm. Ob angeboren oder erworben, bei dieser Form der Unverträglichkeit macht die Dosis das Gift. Während eine bestimmte Menge Fruktose mühelos durch die Dünndarmzelle geschleust werden kann, ist ein Zuviel genauso problematisch wie alles, was das schwache Transportsystem zusätzlich noch hemmt: vor allem blo-

ckierende Zuckerersatzstoffe wie das häufig in Industrienahrung vorkommende Sorbit und Xylit (Kaugummi, zuckerfreie Limonaden!). Körperliches Training hat übrigens auch einen hemmenden Einfluss auf das Transportsystem, weshalb Fruchtsäfte beim Sport zu Durchfällen führen können.

Eine kleine, aber entscheidende Hilfe gibt es allerdings für alle Betroffenen, die Früchte essen wollen, trotzdem: Glukose (Traubenzucker) stimuliert das schwache Transportsystem.

Das ist der Grund, warum der Haushaltszucker (=Saccharose, besteht aus Fruktose und Glukose) trotz Fruktosemalabsorption relativ gut verarbeitet werden kann. Mit jedem Molekül Fruchtzucker wird gleichzeitig ein Molekül Traubenzucker angeboten und damit die Restkapazität des schwachen Transportsystems stimuliert. Was bedeutet das? Ganz einfach: etwas Zucker, noch besser Traubenzucker, über den Fruchtsalat oder in den frisch gepressten Saft und der Körper kann damit bis zu einem gewissen Grad umgehen!

Soweit die Grundlagen. Doch nun zu den Folgen. Wird zu wenig oder gar keine Fruktose aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen, treten hohe Konzentrationen Fruktose unverdaut in den Dickdarm über. Bakterien nehmen sie auf und bauen sie in Wasserstoff, Kohlendioxid und kurzkettige Fettsäuren um. Das Kohlendioxid verursacht Blähungen, wird aber gleich-

zeitig sofort abgeatmet. Deshalb ist Fruktosemalabsorption durch einen Atemtest leicht feststellbar. Bei Fehlbesiedelungen des Dünndarms steigt der Wasserstoff im Atem schnell an, nachdem man zuvor einen speziellen schwer verdaulichen Zucker zu sich genommen hat. Eine Stuhluntersuchung zeigt weiters, ob eine histologisch nicht feststellbare Entzündung vorliegt, die zu chronischer Immunstimulation führt und das Immunsystem sehr belastet.

Durch die kurzkettigen Fettsäuren entsteht neben Blähungen auch Durchfall, da gleichzeitig Wasser in den Darm gezogen wird und den Stuhl dünnflüssig macht. Blähungen und Durchfälle gelten daher als Leitsymptome für Fruktosemalabsorption. Allerdings ist das Auftreten von Symptomen von Art und Menge der Bakterien, die im Darm siedeln, abhängig.

Darmbakterien arbeiten über Fermentationsprozesse. Der Dünndarm, der normalerweise sehr dünn besiedelt ist, reagiert auf Fermentationsprozesse sehr empfindlich, während sie im Dickdarm völlig normal sind und nur selten zu Beschwerden führen. Der Dickdarm weist sogar eine üppige Bakterienflora auf. Etwa  $\frac{3}{4}$  kg Darmbakterien sind hier zu Hause und tragen entscheidend zur Gesundheit bei.

## Folgen der Fruktosemalabsorption

### Fehlbesiedelung

Über eine undichte Ileozökalklappe (Verbindung Dünndarm-Dickdarm) können Bakterien in den Dünndarm aufsteigen. Dafür ist oft eine Druckerhöhung durch Blähungen verantwortlich, wie sie bei der Fruktosemalabsorption vermehrt vorkommen. Die Fehlbesiedelung im Dünndarm wird auch als Ursache für Morbus Crohn und für reaktive Arthritiden (Morbus Reiter, bakteriell bedingte Gelenkentzündung) diskutiert.

### Reizdarm

Menschen mit Fruktosemalabsorption leiden fast immer früher oder später an Reizdarmsyndrom. 30 bis 50 %



aller gastrointestinaler Beschwerden sind auf Reizdarm zurückzuführen, betroffen sind geschätzte 10 % der Bevölkerung. So mancher Reizdarm verschwindet nach einer Fruchtzucker-reduzierten Diät.

### Folsäuremangel

Typisch bei Fruktosemalabsorption sind diverse Mangelerscheinungen wie etwa Folsäuremangel (ein Vitamin aus dem B-Komplex) ab etwa 35 Jahren. Wie er zustande kommt, ist noch nicht geklärt. Doch man nimmt an, dass die ständige Anflutung von nicht aufnehmbarer Fruktose zu einer Veränderung der Darmflora führt. Die Darmflora ist allerdings entscheidend an der Versorgung mit Folsäure beteiligt. Folsäuremangel hat nun wieder einige dramatische Folgen: Neuralrohrdefekte bei Neugeborenen, die während der Schwangerschaft entstehen, Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer etc.) durch erhöhtes Homocystein sowie Brustkrebs und Dickdarmkrebs.

### Zinkmangel

Auch Zinkmangel kann mit Fruktosemalabsorption zusammenhängen. Eine Studie fand nicht nur heraus, dass Menschen mit Fruktosemalabsorption deutlich niedrigere Zinkspiegel im Blut aufweisen, es war auch kein einziger Patient mit Zinkmangel

zu finden, der nicht gleichzeitig eine Fruktoseaufnahme störung hatte! Patienten mit anderen Kohlehydrataufnahmestörungen, wie z.B. der Laktoseintoleranz, zeigten hingegen keine Zeichen eines Zinkmangels.

### Depression

Serotonin, der wichtige Botenstoff des Gehirns, der Wohlfühl und Zufriedenheit herstellt, sorgt dafür, dass man „gut drauf“ ist. Bei Fruktosemalabsorption liegt auch eine Aufnahme störung der Aminosäure L-Tryptophan vor, es wird zu wenig Serotonin produziert.

Das wirklich Fatale daran: sobald der Serotoninspiegel sinkt, verlangt der Körper nach Süßem. Versucht man dann, diesen Süßhunger mit zuckerfreien Süßspeisen, mit blockierenden Zuckerersatzstoffen wie Sorbit oder Xylit zu stillen oder isst „gesundes“ Obst, dann fängt der Kreislauf von Neuem an! Die Situation kann sich noch verschlimmern, wenn außerdem noch eine Laktoseintoleranz vorliegt. 80 % der Betroffenen leiden gleichzeitig an Fruktosemalabsorption und Laktoseintoleranz!

### Laktoseintoleranz

Bei 80 % der Menschen mit Fruktosemalabsorption liegt gleichzeitig auch eine Laktoseunverträglichkeit vor. Es fehlt das Enzym Laktase, das für die Milchzuckerverdauung notwen-



dig ist. Das ist nicht zu verwechseln mit einer Kuhmilchunverträglichkeit, die auch auf der Basis der Allergie, also immunologisch vermittelt werden kann. Bei der Allergie verträgt man überhaupt keine Milch und es kommt sofort zu Beschwerden. Bei Unverträglichkeit kann man oft noch kleine Mengen Milch zu sich nehmen. Überschreitet man jedoch das verträgliche Maß, dann treten Beschwerden ca. 60 Minuten nach dem Verzehr auf, wenn unverdauter Milchzucker in tiefere Darmabschnitte gelangt und dann von den dort ansässigen Bakterien vergoren wird. Wie bei der Fruktosemalabsorption treten in der Folge Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen und einige Stunden später schleimiger Stuhl auf. Das Ausmaß der Beschwerden hängt von der Menge an zugeführtem Milchzucker, der restlichen Laktaseaktivität und der Beschaffenheit der Darmflora ab. Viele industriell hergestellte Lebensmittel und viele Medikamente enthalten heute Laktose.

### Histaminunverträglichkeit

Die Symptome der Histaminunverträglichkeit sind denen der echten Nahrungsmittelallergie ähnlich. Im Gegensatz zur Allergie kommt es bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu keiner Immunreaktion. Das heißt, es sind keine Antikörper vom Typ IgE an der Reaktion mit den Nahrungsmitteln beteiligt. Trotzdem wird das Gewebshormon Histamin freigesetzt, wie bei Erdbeeren oder Tomaten. Einige Lebensmittel enthalten Histamin wie zum Beispiel Käse, Wein, Fischkonserven, Sauerkraut. Selten können Nahrungsmittelzusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker) allergieähnliche Zustände auslösen. Es treten auch hier innerhalb von 30 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit oder Alkoholgenuß Beschwerden auf, die auf eine vermehrte Histaminwirkung zurückzuführen sind: Kopfschmerz (Migräne), Flush (Erröten besonders nach Alkoholgenuß), Durchfälle und Bauchkrämpfe, Erbrechen, Blutdruckabfall, Herzrasen, Juckreiz, manchmal Quinckeödem mit anschwellenden Augen, Lippen, Atemnot, verstopfte Nase, Asthma.

## Hilfe bei Unverträglichkeiten

### Laktobazillus acidophilus

Verdrängt Fehlbesiedelungen des Dünndarms und Dickdarms, sogar Pilze, produziert Verdauungsenzyme und erleichtert die Laktoseverdauung durch Produktion von Laktase, unterstützt die Eiweiß- und Fettverdauung durch die Produktion von Lipase und Protease. Ideal als Unterstützung bei Fruktose- und Laktoseunverträglichkeit, bei Durchfall und Darmentzündung. Bei Antibiotikabehandlungen schon parallel, zumindest aber danach einnehmen. Besser geeignet als probiotische Milchprodukte, die nicht immer vertragen werden, sind Laktobazillen in Kapseln. Wichtig: es sollten lebende, Magen- und Gallensaft resistente Bakterien sein, ohne Beimengung von Laktose. Diese Kriterien erfüllen Lactobac Darmbakterien. Aufbewahrung im Kühlschrank und Wirksamkeit im Zeitraum von acht Monaten beachten. Sofern keine individuelle Dosierung energetisch ausgetestet wird: ein bis zwei Kapseln täglich mindestens drei Monate lang. Die Kapseln können auch geöffnet und der Inhalt kann lose oder in Mahlzeiten, nicht erhitzt, verzehrt werden.

### Kolloidales Silizium

Beseitigt Fehlbesiedelungen des Darms und wirkt Unverträglichkeiten entgegen. Außerdem ist kolloidales Silizium immunstimulierend und entzündungshemmend. Drei Teelöffel täglich in Wasser reichen meist schon aus.

### Vulkanmineral

Das Vulkanmineral Klinoptilolith gehört zu den siliziumhaltigen Mineralien. Beseitigt ebenso Fehlbesiedelungen des Darms und wirkt ebenso Unverträglichkeiten entgegen. Es kann aber zu Verstopfung kommen, daher gering dosieren und erst allmählich zur normalen Dosierung steigern. Zwei mal zwei Kapseln morgens und abends, nach etwa ein bis zwei Wochen drei Kapseln mittags zusätzlich.

### Krillöl

Sofern man Meerestiere verträgt, hilft Krillöl aus der Antarktis gegen (oft hi-

stologisch nicht feststellbare) Entzündungen im Darm, die zu chronischer Immunstimulation führen und das Immunsystem sehr belasten.

### MSM

Auch die natürliche Schwefelverbindung MSM (Methylsulfonylmethan) aus kanadischen Kiefern wirkt gegen Darmentzündungen und schützt die Schleimhaut zusätzlich mit einem Schutzfilm. Zwei bis drei Kapseln täglich.

### Aminosäuren

Zwei Aminosäuren sind besonders wichtig: L-Glutamin und L-Tryptophan. L-Glutamin spielt für die Ammoniakentgiftung eine wichtige Rolle und regeneriert die Darmzellen. Unter Stress kann Glutamin aus der Nahrung möglicherweise nicht ausreichend gewonnen werden. Da es prinzipiell eine wichtige Energiequelle für die Darmzellen darstellt, kann es bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, entzündlichem Durchfall, erhöhter Darmpermeabilität oder nach einer Darmoperation günstig sein. Die Mischung enthält auch L-Tryptophan, das bei Fruktoseunverträglichkeit vermindert gebildet, jedoch zur Serotoninproduktion benötigt wird, wovon die Stimmung maßgeblich abhängt. (beides ist zusammen mit anderen essentiellen Aminosäuren in Aminosäure I Mischung enthalten) *h*

#### > Symptome bei Fruktose- oder Laktoseunverträglichkeit

- Darmgeräusche, Blähungen
- Bauchschmerzen, Krämpfe
- Durchfall, teilweise auch Verstopfung
- Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- Depressionen
- Übelkeit, Völlegefühl
- Sodbrennen
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Darmentzündungen
- Schleimiger Stuhl



# Endlich heile Haut

## Neurodermitis

Naturvölker sagen, wer eine schwere Erkrankung überwunden hat, ist Schamane. Er darf anderen dabei helfen, diese Erkrankung hinter sich zu lassen. Gelegentlich gelingt mir das tatsächlich. Nach 18 Jahren Neurodermitis weiß ich nicht nur, wie elend man sich bei dieser Erkrankung fühlt, ich weiß auch, was hilft, um sie loszuwerden.

Ein Lebens-Reisebericht von Dr. Doris Ehrenberger

Es begann schon als Baby. Erste juckende Hautrötungen zeigten sich im Gesicht, verschwanden, kamen wieder. Im Kindergarten zeigten sich die Ausschläge in den Armbeugen und am Handgelenk. Sie heilten wieder völlig und begannen erst als ich 18 Jahre alt wurde erneut. Dafür dann

umso heftiger. Bei mir trat die Neurodermitis schubweise auf, war im Winter schlimmer als im Sommer. Mal war es erträglich, mal gar nicht. Cortisoncreme erleichterte mein Leben und hat wundersamer Weise keine bleibenden Hautschäden hinterlassen. Ob das gut ist, hat mich damals wenig interessiert.

Den elenden Juckreiz auszuhalten, wäre schlimmer gewesen.

Irgendwann hat man bei mir allergische Hintergründe erkaunt. Ich hatte eine Zeit lang Nesselausschläge, die wieder verschwanden. Später bekam ich akute allergische Reaktionen,



wenn ich rohe Sellerie aß. Das kam zwar nicht oft vor, doch den Zusammenhang zu erkennen, war letztlich eher einem Zufall zu verdanken. Leider hat mir die Schulmedizin nicht viel weiterhelfen können. Man machte Allergietests, die Gräser als Allergieauslöser ermittelten, was mich verwunderte, hatte ich doch keinen Heuschnupfen und litt im Sommer auch weniger an den Ausschlägen als im Winter. Man gab mir Lichttherapie, was mich schön bräunte, aber nicht nachhaltig half. Man gab mir auch einmal eine Cortisonspritze, damit ich für einige Zeit Ruhe hatte. Ließ die Wirkung nach, war auch die Neurodermitis wieder da. „Das werden Sie immer haben und wahrscheinlich auch ihre Kinder“ waren die ermutigenden Worte einer der Professoren, zu denen mich meine Mutter in der Hoffnung auf Heilung brachte.

Eines Tages dachte ich sogar, dass es angenehmer wäre, nicht mehr zu leben. Das war der Tiefpunkt. In dieser Nacht träumte ich von einem weißen, unermüdlich galoppierenden Pferd. Als ich aufwachte, war ich überzeugt, dass ich meine Heilung selbst in die Hand nehmen musste. Es begann eine sechs Jahre dauernde Reise zur endgültigen Heilung, die nun schon 13 Jahre lang anhält. Was schließlich dazu führte, dass ich heute nicht einmal mehr auch nur die kleinste Hauterscheinung habe, ist eigentlich gar nicht so leicht zu sagen. Es waren einige wichtige Faktoren dabei, die zusammen zum Erfolg führten.

Die Neurodermitis, oder auch atopisches Ekzem, ist eine multifaktorielle Erkrankung mit körperlichen, geistigen und seelischen Ursachen – wie jede andere Erkrankung auch. Was dabei eine Rolle spielt und wie man helfen kann, habe ich hier für Sie zusammen gestellt.

### **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

In den 60er Jahren war es üblich, dass Mütter nur sechs Wochen nach der Entbindung wieder arbeiten gehen. Die Umstellung von der Muttermilch auf Flaschnahrung kam abrupt und konfrontierte mein zartes Verdauungssystem viel zu früh mit Weizen und Kuhmilch.

Am Höhepunkt meiner Erkrankung sind noch viele andere Unverträglichkeiten und Allergien dazu gekommen. Auch Pilze (*Candida albicans*) belasteten mich. Wie es dazu kam? Wie heutzutage jedes Kind habe auch ich gelegentlich Antibiotika bekommen, wenn ich krank war. Niemandem fiel es ein, meine Darmflora im Anschluss zu sanieren. Gerade die wichtigen Laktobazillen des Dün- und Dickdarms werden durch Antibiotika zerstört. Fehlbesiedelungen des Darms, zu denen auch Pilze gehören, sondern Gifte ab, auf die ich allergisch wurde. Bei meiner Tochter, die ganz selten leichte Hauterscheinungen bekommt, gebe ich sofort Laktobazillen (*Lactobac* Darmbakterien) und kolloidales Silizium und alles bildet sich auf der Stelle

zurück. Außerdem teste ich dann energetisch mit dem Biotensor aus, welche Nahrungsmittel sie gut verträgt und welche nicht und sie meidet die problematischen für ein paar Tage. Dazu zählen vor allem Orangen, Milchprodukte, Schweinefleisch, aber worauf man reagiert, ist individuell verschieden. Bei schwerer Neurodermitis sollte man sogar die Verträglichkeit von Kleidungsstücken austesten. Meine Kinder bekamen übrigens nach dem Abstillen Reismilch mit Reispulver und frischem biologischem Leinöl statt der üblichen Flaschnahrung, um eine Konfrontation mit Weizen und Kuhmilch zu vermeiden, solange das Immunsystem noch instabil ist.

### **Allergien**

Früher war ich auf Katzen- und Hundehaare allergisch. Jetzt habe ich einige Tiere und keinerlei Probleme mehr. Ich habe die Allergien ganz einfach „verloren“. Egal um welche Allergie es sich handelt, aus heutiger Sicht trägt auch die Einnahme von täglich zwei bis drei Kapseln der natürlichen Schwefelverbindung MSM dazu bei, einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten zu bilden. Erleichterung bis zum völligen Verschwinden der Symptome tritt innerhalb von ein bis zwei Monaten ein. Es gibt auch die Auffassung, dass eine Allergie in einem Stressmoment entsteht. Etwa, wenn man vom Pferd fällt und danach auf Pferdehaare allergisch ist. Hier bieten energetische Methoden, bei denen man Allergien über Akupunkturpunkte „ausklopft“, rasche Hilfe an.

### **Belasteter Schlafplatz**

Irgendwie schaffte ich es in jeder Wohnung, in der ich seit meiner Geburt lebte, auf einem besonders belasteten Schlafplatz zu schlafen. Heute sehe ich in der Veränderung des Schlafplatzes den Hauptgrund für meine Heilung. Erst als ich den belasteten Platz verließ, wirkte bei mir die Akupunkturbehandlung, die ich früher schon erfolglos probiert hatte. Ich regenerierte mich Schritt für Schritt. Geopathogene Zonen wie Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektromog bzw. Kreuzungs-



punkte solcher Zonen stören den Meridianfluss, beeinträchtigen das Immunsystem und haben noch viele andere schädliche Auswirkungen. Viele saufte Therapieformen sind wirkungslos, fällt man doch jede Nacht wieder ins Ungleichgewicht. Ich habe erlebt, dass die Neurodermitis eines von Geburt an erkrankten 9 Jährigen allein durchs Verschieben des Bettes und Beheben des Elektrosmogs innerhalb weniger Tage verschwand.

### Hautpflege von innen und außen

Ich hatte wie alle Neurodermitiker immer sehr empfindliche, trockene Haut. Sehr wichtig ist neben einer Hautpflege ohne reizende Stoffe, ohne hautabschließende Mineralöle oder synthetische Emulgatoren die Hautpflege von innen mit verträglichen Fettsäuren aus biologischem Olivenöl oder Leinöl (Aufbewahrung höchstens zwei Monate im Kühlschrank). Öle speichern Umweltgifte, daher ist biologisches Öl günstiger. Wenn man Meerestiere verträgt, sind auch die wertvollen Fettsäuren aus Krillöl-Kapseln empfehlenswert. Hier gibt es mehrere Beispiele völliger

Symptombefreiheit, weil Krillöl auch die Entzündungs- und Allergieneigung senkt. Kolloidales Silizium hält die Haut ebenso elastischer und lässt sie in Zusammenwirken mit den Fettsäuren weniger stark austrocknen. Die Öle sollte man aber erst energetisch austesten. Verträgt man sie, kann man auch ihre Anwendung auf der Haut versuchen, z. B. indem man etwas ins Badewasser gibt. Den Verträglichkeitstest aber nach einiger Zeit wiederholen, man kann auch erst mit der wiederholten Einnahme eines Lebensmittels negativ darauf reagieren.

### Seelische Hintergründe

Bei mir hörte die Neurodermitis völlig auf, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war. Ich hatte zwar nie einen ausgeprägten Kinderwunsch, aber die Beziehung zum eigenen Kind, diese wortlose, engste, beglückendste aller menschlichen Begegnungen hat sicherlich zur seelischen Entspannung beigetragen. Stress jeder Art ist Gift für Neurodermitiker. Möglicherweise gibt bei dieser Erkrankung ein Abgrenzungsproblem zur Umwelt. Es bleibt einem nicht erspart, sich mit seinen Emotionen auseinander zu setzen

und das in seinem Leben zu fördern und zu fordern, was einem gut tut und das zu meiden, was einen belastet. Je glücklicher, positiver man ist, desto entspannter ist man und desto weniger schwächt man sich selbst mit negativen Gedanken. Nervlicher Ausgleich und Stressreduktion bringt das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan (als Kapseln). Damit kommt man leichter durch Stressphasen und stärkt sich in Zeiten emotionaler Aufarbeitung.

### Sanfte Medizin

Akupunktur, Homöopathie, Bioresonanz – vieles unterstützt den Körper und kann, wenn man die anderen Punkte mitberücksichtigt, zum Erfolg führen. Mir halfen jedoch auch diese komplementärmedizinischen Methoden erst und nur allmählich, nachdem ich einen unbelasteten Schlafplatz gefunden hatte.

### Krankheit als Weg

Die Suche nach Heilung war aus heutiger Sicht wertvoll, hat sie mich doch zu meinem überaus beglückenden Beruf geführt. Ich wurde zunächst Journalistin und verschaffte mir durch Interviews mit Spezialisten einen Überblick über sämtliche komplementäre Heilmethoden und viele traditionelle Medizinsysteme. Ein Weg, der mich viel lernen ließ und schließlich zur Naturmedizin und zur direkten Beschäftigung mit Natursubstanzen führte. Bis hin zur Beschaffung solcher Substanzen, zum Austausch und zur Verbreitung von Wissen darüber. Das gibt mir das Gefühl, meine Lebensaufgabe zu erfüllen. Ohne Neurodermitis wäre ich dazu wahrscheinlich gar nicht gekommen. Sie hörte in dem Moment auf, als die Weichen für diesen Weg gestellt waren. Das kann ein Zufall sein. Es kann aber auch sein, dass Neurodermitiker genauer darauf achten müssen, was sie mit ihrem Leben anfangen. Weil sie vielleicht durch die Krankheit stärker beachten müssen, wo sie Energie bekommen statt Energie zu verlieren. Wenn wir das leben, wozu wir da sind, macht das zufrieden und glücklich – die besten Voraussetzungen für Heilung! ♪

Naht der Sommer, steigt das Lebensgefühl. Eine gute Figur hebt für viele die Freude am eigenen Körper. Dazu gehört auch straffes Bindegewebe statt Dellen an den Oberschenkeln. Gar nicht so unerreichbar, wie manche denken. Mit Bewegung, Massage und Natursubstanzen sieht man Erfolg in zwei bis drei Wochen.

Frauen sind aufgrund ihrer Bindegewebsstruktur stärker davon betroffen als Männer, blonde Frauen stärker als dunkelhaarige. Cellulite, auch Orangenhaut genannt, hat allerdings nicht unbedingt etwas mit Übergewicht zu tun. Das weibliche Bindegewebe hat eine netzartige Struktur, das dazwischen liegende Fett vor allem durch hormonell bedingte Schwellungen stärker hervortreten lässt. Kneift man die Haut an den Oberschenkeln zusammen, bilden sich Ausbuchtungen, kraterähnliche Dellen. Das ist keine Erkrankung, sondern einfach ein ästhetisches Problem.

Eines, das man zumindest mildern kann, wenn man drei Schwerpunkte setzt. Mit den richtigen Natursubstanzen, mit Bewegung und mit Massage. Unter den Natursubstanzen sind wieder drei von besonderer Bedeutung. Kolloidales Silizium, Buntnessel und Spargel. Alles als Nahrungsergänzung eingenommen oder als Lebensmittel – jetzt ist Spargelzeit!

### Silizium strafft

Kolloidales Silizium ist neben Vitamin C (beste natürliche Quelle Acerola) das bedeutendste Mittel, um das Bindegewebe zu stärken. Es strafft und strukturiert es, hält es schön gepolstert und die Haut darüber straff. Falten stellen sich nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf. Silizium ist auch das Spurenelement, das mit dem Wasserhaushalt in engstem Zusammenhang steht. Das Baby besteht noch zu 90 % aus Wasser, sein

Bindegewebe ist prall und es verfügt noch über viel Silizium. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper ab, Bindegewebe bildet sich zurück, die Zellen können immer weniger Wasser speichern. Man „schrumpelt“, wie ein Apfel, der trocknet, wird schlaff und faltig, altert. Kolloidales Silizium kann diesen natürlichen Prozess zwar nicht aufheben, es kann ihn aber verlangsamen. Gleichzeitig profitiert das Bindegewebe, wird straffer, die Haut wird schöner, Haare und Nägel wachsen schneller und werden fester. Auch im unsichtbaren Bereich wirkt Silizium: es aktiviert das Immunsystem und macht es fit, es hält das Kalzium in den Knochen fest und wirkt Osteoporose entgegen, es stabilisiert die Gefäße und macht sie elastischer. Silizium wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen.

### Fett und Gewebwasser reduzieren

Die Buntnessel ist ein Fetthurner, der sich sehen lassen kann. Ohne die Muskulatur oder den Wasserhaushalt zu beeinflussen, wird Fett abgebaut und der Bodymassindex verbessert. Cellulite-Dellen bestehen aus Fettgewebe, das natürlich weniger stark hervortritt, wenn nicht so viel Fett vorhanden ist. Spargel ist zusätzlich oft sehr hilfreich. Auch mit Spargel kann man abnehmen, doch eher in Bezug auf überflüssiges Gewebwasser. Aufgequollensein ist oft eine Folge von hormonellen Abläufen. Da Cellulite mit Wassereinlagerung im Gewebe zu tun hat, ist das klassische Entwässerungs- und Schlankheitsmittel Spargel auch ideal bei Cellulite.

### Bewegung und Massagen

Ohne Bewegung wird man aber nicht so viel erreichen, wie mit Bewegung. Walken, Radfahren oder Laufen, oft auch schon schnelles Spazierengehen, eine halbe Stunde täglich, hat viele gute Effekte. Das Gewebe wird besser



Ganz schön straff!

durchblutet. Die Muskulatur wird gefestigt und geformt. Zusätzlich kann man die Durchblutung noch mit gezielten Massagen fördern, vor allem mit Algenpräparaten und/oder speziellen Wickeln, die oft auch Pflanzenkraft in Form von ätherischen Ölen enthalten.

Entsäuerung hat man früher als die Lösung für Cellulite angesehen. Doch selbst wenn Entsäuerung – etwa mit Basenpulver aus Citraten (Micro Base fructosefrei) – günstig ist, weil es mit wertvollen basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium versorgt, an Cellulite ist Übersäuerung nicht schuld, höchstens beteiligt. Sonst müssten auch Männer Cellulite haben.

Trotzdem ist Entsäuerung mit Basenpulver natürlich sinnvoll. Achten Sie aber auf Citrate (siehe Etikett als Kalziumcitrat, Magnesiumcitrat). Citrate werden viel besser aufgenommen als Carbonate, neutralisieren die Magensäure nicht und bilden keine Schlacken, ein Effekt, der bei Carbonaten der Fall sein kann. Es ist sogar günstig, den Spargel mit dem Basenpulver zu kombinieren. Denn als toller Nebeneffekt löst der Spargel Säurekristalle in der Niere, die durch die Basen gleich ausgeschieden werden können. Dadurch wird indirekt das Hautbild verschönert. Regelmäßigkeit in der Einnahme ist für den guten Erfolg aber zu beachten. Wer nicht täglich ein Monat lang 2 Stück Spargel essen kann oder will, greift am besten alternativ zu Spargel Kapseln. ✂

Cleve Backster war Amerikas führender Lügendetektor-Experte. Er hatte schon die Aussagen von tausenden Menschen mit Hilfe von elektronischen Geräten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Sagt ein Mensch wissentlich nicht die Wahrheit, dann kann man mit Hilfe von Elektroden, die an seinen Fingern angebracht sind, bestimmte Messwerte ermitteln und man erkennt, ob der Mensch gelogen hat. Diese Methode ist uns aus diversen Agentenfilmen gut bekannt. Backster war ein Experte darin und er unterrichtete Polizeibeamte aus der ganzen Welt.

Im Jahr 1966 hatte er jedoch eine Idee, die für die moderne Pflanzenforschung von überwältigender Bedeutung sein sollte. Er befestigte die Elektroden an einem Blatt seines Drachenbaums (*Draecena*). Backster wollte wissen, ob die Pflanze reagiert, wenn er sie goss und, wenn ja, wie lange die Reaktion auf sich warten ließ. Die kam prompt. Die Pflanze antwortete postwendend mit einer Änderung des elektronischen Potentials, das mit Hilfe eines Galvanometers aufgezeichnet wurde. Ein neues Kapitel der Pflanzenforschung hatte begonnen.

In den folgenden Jahren konnte Backster nachweisen, dass Pflanzen eindeutig auf ihre Umgebung reagieren. Sie reagieren auf Zuspruch, Verletzung, ja sogar auf die Gedanken von verschiedenen Menschen. Pflanzen scheinen, genauso wie Tiere und Menschen Gefühle zu haben. Backsters Forschungen wurden natürlich von der Wissenschaft zu Beginn ins Lächerliche gezogen, im besten Fall einfach ignoriert. Sie störten die universitäre Ruhe. Forschungen dürfen weltweit nur in bekanntem Terrain durchgeführt werden, Arbeiten am „Tellerrand der Wissenschaft“ werden nicht gefördert. Das Blatt wendete sich erst, als das Magazin *National Wildlife* einen Artikel über die Arbeiten Backsters veröffentlichte. Plötzlich zeigten tausende von Wissenschaftlern und dutzende von Universitäten Interesse.

Inzwischen ist es schon allgemein anerkannt, dass Pflanzen auf ihre Besit-

zer reagieren und die Stimmungen aus der Umgebung aufnehmen können. Es gibt Menschen, die von sich behaupten, sie hätten „einen grünen Daumen“ und tatsächlich sind ihre Pflanzen immer etwas größer und kräftiger als die Pflanzen der Nachbarn.

Neben den Arbeiten von Backster gibt es aber noch eine Reihe von anderen Beobachtungen, die zeigen, welche Eigenschaften Pflanzen in den Millionen von Jahren ihrer Evolution entwickelt haben. Ausgeklügelte Strategien, die zu ihrem Überleben auf der Erde beigetragen haben.

Wie bei allen Lebewesen ist auch bei Pflanzen die Kommunikation eine wesentliche Basis des Lebens und Überlebens auf unserem Planeten. Eine besondere Art der Kommunikation von Pflanzen ist, dass sie Duftstoffe aussenden. Interessante Ergebnisse brachten die Beobachtungen von Mungobohnen. Wissenschaftler wollten untersuchen, wie sich die Bohnen gegen Insekten zu Wehr setzen, die sie befallen. Dazu wurden Insekten gezielt auf einen Zweig einer Bohnenpflanze gesetzt. Durch ein einfaches Schlauchsystem leitete man den Duft, den der befallene Zweig nun absonderte, zu der nächsten Bohnenpflanze und beobachtete, was passiert. Die Nachbarpflanze erkannte das Signal und begann nach kurzer Zeit ein Sekret abzusondern. Dieses Sekret lockte sehr schnell Ameisen an und diese wiederum bildeten die Armee zur Verteidigung der Pflanze. Sobald sich ein „feindliches“ Insekt auf der Pflanze niederließ, wurde es attackiert und musste den Rückzug antreten. Pflanzen können einander also sogar vor einem Insektenüberfall warnen.

Eine andere Zusammenarbeit zwischen Pflanze und

Insekt kann man in Mexiko beobachten. Hier leben Akazien in einer Art „Lebensgemeinschaft“ mit einer besonders aggressiven Ameisenart. Die Akazien sind durch lange Dornen gut geschützt gegenüber pflanzenfressenden Tieren. Dieser Schutz ist jedoch unwirksam gegenüber bestimmten Insekten, z.B.: Heuschrecken. Kommt nun eine Heuschrecke und fügt der Pflanze Schaden zu, eilen nach ein paar Minuten die Ameisen zum Ort, an dem die Pflanze verletzt wurde. Der Eindringling hat keine Chance. Die Ameisen zwicken und stechen wie Wespen und die wesentlich größere Heuschrecke muss den Rückzug antreten. Die Ameisen machen jedoch diesen Dienst für die Pflanze nicht ohne Eigennutz. Sie wohnen in den langen, hohlen Dornen der Akazie und verwenden diesen Ort auch zur Aufzucht ihrer Brut. Ein perfektes Versteck, sicher und auch noch klimatisiert. Die Pflanze bedankt sich mit einem speziellen Nektar bei den Ameisen. Dieser Nektar gibt Energie und schmeckt den Ameisen so gut, dass sie von Forschern auf der Pflanze ausgestreute Zuckerkristalle (normalerweise die Lieblingsspeise von Ameisen) einfach „über Bord“ werfen.



Besondere Schutzmechanismen von Pflanzen kann man auch bei Maispflanzen erkennen. Ist der Bauer nicht achtsam und hält eine bestimmte Fruchtfolge ein, schafft er ein ideales Milieu für den Maiswurzelbohrer. Hierbei handelt es sich um einen Käfer, der seine Eier in den Boden ablegt. Aus den ca. 500 abgelegten Eiern pro Käferweibchen werden Larven, die unter der Erde leben und die Wurzeln des Mais „anbohren“. Ursprünglich war der Käfer nur in Nordamerika beheimatet, er breitete sich aber nach Europa aus und richtet immensen Schaden an, allein in Österreich rechnet man mit 75 Millionen € Schaden jährlich.

## DAS GEHEIME LEBEN DER PFLANZEN

Es scheint so, dass Pflanzen im Spiel der Evolution die schlechtesten Karten gezogen haben. Ohne Gefühle und ohne Intelligenz scheinen sie nur dazustehen und darauf zu warten, dass sie zu Nahrung für Tier oder Mensch werden. Stimmt nicht, sagen moderne Biologen. Pflanzen können Gefühle zeigen, Gefahren erkennen und kluge Taktiken gegen Angreifer entwickeln. Lesen Sie mehr über das geheime Leben der Pflanzen.

Von Dr. med. Michael  
Ehrenberger



Die Antwort der chemischen Industrie lautet: Einsatz von Giftstoffen. Die Maispflanzen müssen gespritzt werden, bevor die Eier in den Boden abgelegt werden, sonst ist es zu spät. Was aber macht eine Pflanze, wenn sie befallen ist? Kann sie sich nicht selbst gegen die gefräßige Larve zur Wehr setzen? Doch, sie kann! Verletzte Wurzeln produzieren, kurz nach ihrer Verletzung, ein Gas mit dem Namen Caryophyllen. Dieses Gas dringt durch den Boden und lockt natürliche Feinde der Maiswurzelbohrerlarven an. Es handelt sich dabei um Fadenwürmer, die zu Hunderten zu der verletzten Wurzel strömen, die Larven befallen und von innen her den Feind der Pflanze vernichten. Leider haben die neuen, speziell gezüchteten Maispflanzen diese Fähigkeit nicht mehr. Wissenschaftler nennen sie „stumme“ Pflanzen, weil sie keinen Hilferuf mehr aussenden können. Da hilft dann nur mehr Gift. Monsanto freut sich und reibt sich die Hände.

Obwohl Pflanzen uns hauptsächlich mit ihren Anteilen über dem Erdboden erfreuen, zeigt auch das Wurzelreich ausgesprochen erstaunliche Fähigkeiten. Die Wurzeln graben sich forschend durch das Erdreich, dabei ist die Wurzelspitze sensibler als jede Feinschmeckerzunge. Auch die Länge der Wurzeln ist beeindruckend. Man konnte an einer einzigen Roggenpflanze über 13 Millionen Würzelchen zählen, die gemeinsam eine Gesamtlänge von 600 Kilometern ergaben. An jedem Würzelchen wachsen feine Wurzelhärchen, schätzungsweise 14 Milliarden, mit einer Gesamtlänge von 10.600 Kilometern. Damit die Wurzeln auch wirklich nach unten wachsen, bedienen sich manche Pflanzen Techniken, die uns die Pflanze intelligent erscheinen lassen. Die Armleuchter Alge, eine Wasserpflanze, lagert kleine Steinchen in die Wurzelzelle. Diese Steinchen folgen natürlich der Schwerkraft und zeigen so der Wurzel den sicheren Weg nach unten.

Es gibt hunderte, ja tausende von Beispielen über das geheime Leben

der Pflanzen, und ihre Tricks, die sie entwickeln mussten, um auf der Erde zu überleben. Akazien in Afrika zum Beispiel wehren sich gegen Fressfeinde dadurch, dass sie einen ganz bestimmten Duftstoff aussenden: Äthylen. Wird eine Pflanze befallen, dann steigt der Äthylengehalt in ihren Blättern um das 2,5 fache. Dies dient zur Warnung für die Nachbarpflanzen. In diesem Abwehrmechanismus haben Wissenschaftler auch den Sinn erkannt, warum z. B.: Giraffen immer nur kurz bei einer Pflanze verweilen und dann, gegen die Windrichtung, weiterziehen. Frisst ein Tier zu viel von den Blättern mit hohem Äthylengehalt, verendet es.

Man hat errechnet, dass alle Pflanzen der Erde jährlich weltweit eine Milliarde Tonnen flüchtiger Duftstoffe freisetzen. Diese Duftstoffe dienen zur Warnung vor Gefahr, aber auch zur Vermehrung. Ihre Botschaften richten sich an Artgenossen und an Insekten, mit denen Pflanzen ein besonders nahes Verhältnis haben.

Pflanzen sind die eigentlichen Regenten auf dieser Erde. Ihnen bleibt es vorbehalten, aus Sonnenlicht Energie zu gewinnen, Sauerstoff zu produzieren, prächtige Farben zu entwickeln, Mineralstoffe aus der Erde in für den Menschen verwertbare Verbindungen zu bringen, aber auch Wunden und Krankheiten zu heilen.

Neben allen anderen wunderbaren Fähigkeiten können Pflanzen Ordnung aus Unordnung schaffen. Sie brauchen dazu nur Licht, Wasser und einen gesunden Nährboden. In der Sprache der modernen Physik nennt man diese Fähigkeit „Negentropie“. Sie ist der eigentliche Motor der Evolution. Es gibt keine einzige Pflanze, die auf dieser Welt Unordnung schafft, Bezeichnungen wie „Unkraut“ sind rein willkürlich und vom Menschen erdacht.

Wenn die Menschheit weiterhin aber das Wasser, die Böden und die Luft verpestet, wenn wir weiter versuchen Gene zu manipulieren und damit den

Pflanzen wichtige Eigenschaften zum Überleben nehmen, dann entziehen wir uns selbst unsere Existenzgrundlage auf diesem Planeten. Indem wir die Pflanzen töten, töten wir uns selbst.

Laut dem Österreichischen Umweltbundesamt sind bereits 1,2 % der heimischen Pflanzen für immer verschwunden, 33,4 % gelten als hoch gefährdet. Obwohl die Zahlen offiziell und jederzeit im Internet abrufbar sind, arbeitet die EU in Brüssel immer härter gegen die Interessen der Bürger und dies auf Grund des Drucks der pharmazeutischen Industrie. Im Jahr 1960 gab es noch ca. 80.000 Naturheilmittel im Handel, 2001 waren es nur mehr 5.000, jetzt dürften es unter 1.000 sein. Weltweit verschwinden jedes Jahr hunderte von Pflanzenarten für immer, bevor sie vom Menschen überhaupt entdeckt wurden.

Es liegt in unserer Hand, uns gegen die Zerstörung der Umwelt zur Wehr zu setzen. Wir haben den Auftrag achtsam mit der Natur umzugehen, ihren besonderen Zauber zu erkennen und ihn für uns zu nutzen. Pflanzen bilden die Lebensgrundlage der ganzen Menschheit, sie wohnten auf der Erde schon lange bevor es die Menschen gab und es kann sein, dass sie uns auch überleben werden. J



### Buchtipps

Joseph Scheppach: Das geheime Bewusstsein der Pflanzen  
Droemer Verlag  
ISBN: 978-3-426-27476-7

Gregory Bateson: Geist und Natur  
Verlag suhrkamp  
ISBN 978-3-518-28291-5





# KREBS- BEGLEI- TUNG MIT NATUR- SUBSTANZEN

Auch wenn wir das ultimative Krebs-Heilmittel aus der Natur bisher noch nicht gefunden haben, können Naturmittel viele Begleitumstände bei Krebs verbessern und die Nebenwirkungen von Chemotherapien verringern. Da jeder Mensch individuell anders reagiert, sollte die Kombination in Frage kommender Natursubstanzen und ihre Dosierung energetisch ausgetestet werden.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Es gibt nur wenige Diagnosen, die so viel Angst auslösen, wie die Diagnose Krebs.

Die Betroffenen - und ihre Familien - sind verständlicherweise in einem psychischen Ausnahmezustand. Unter Zeitdruck stehen sie dabei vor der Entscheidung für oder gegen nebenwirkungsreiche Therapien. Die erste Empfehlung - für alle Beteiligten - geht daher in Richtung Abbau von Angst, Stress und Depression. Rhodiola Kapseln, eine Mischung aus dem sibirischen Rosengewächs, dem tibetischen Heilpilz Cordyceps sinensis und dem chinesischen Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan, reduziert körperlichen und psychischen Stress, gleicht die Stimmung aus, sorgt für gesunden Schlaf, reduziert die Angst, stärkt die inneren Kräfte, die Nerven und dabei gleichzeitig auch das Immunsystem.

Die psychische und nervliche Unterstützung ist bei Krebspatienten auch deshalb wichtig, weil sie sich mit dem geistigen Hintergrund der Erkrankung auseinandersetzen sollten. Was wurde nicht verarbeitet? Was stresst und kostet Substanz? Ist das Leben erfüllt oder gibt es etwas, das man immer schon tun wollte und nur verschiebt? So mancher erlebte schon Spontanheilung, indem er seine tiefsten Wünsche zu leben begann.

Daraus erwächst schier unendliche Kraft. Man findet wieder zu innerem Rhythmus, zu Entspannung und Zufriedenheit, kommt in Frieden mit sich und der Welt. Nichts stört andererseits die Körperabläufe so sehr wie Unbewältigtes, Ungelebtes, blockierende Gedanken und daraus entstehende negative Emotionen.

### Weniger Nebenwirkungen

Niemand, der sich mit Naturmitteln befasst, wird einem Krebspatienten die Entscheidung abnehmen können, ob er Chemo- oder Strahlentherapie machen soll. Man kann aber den Rat geben, die Nebenwirkungen durch begleitende Natursubstanzen zu lindern. Die Chemotherapie versucht durch Zellgifte den Tod von Krebszellen herbeizuführen. Mit dieser Giftbelastung muss der Körper allerdings fertig werden. Es ist daher besonders wichtig, die Leber – das Hauptentgiftungsorgan des Menschen – vor, nach und zwischen Chemotherapien zu stärken und zu entgiften. Während der Behandlungstage selbst ist das nicht so günstig, weil es die Wirkung der Chemotherapie beeinträchtigen könnte. Genaues ist allerdings noch zu wenig erforscht, gibt es doch auch Erfahrungsberichte, dass Menschen genesen sind, die während der Chemo- oder Strahlentherapie entgiftende Natursubstanzen einnahmen und damit frei von Nebenwirkungen waren.

Natursubstanzen, die dieses Potential haben, sind kolloidales Silizium und Vulkanmineral. Beides sind Silizium-Verbindungen, die entgiften und dabei gleichzeitig das Immunsystem aktivieren. Beim gut aufnehmbaren, flüssigen, kolloidalen Silizium ist der immunstimulierende Effekt noch größer als beim Vulkanmineral, dessen entgiftende Wirkung dafür im Vordergrund steht. Vulkanmineral – als Pulver oder Kapseln verabreicht – wird nicht aufgenommen. Es durchwandert den Körper nur, nimmt dabei aufgrund seiner Käfigstruktur Gifte auf, bindet sie und führt sie ab. Dadurch

wird indirekt die Leber entlastet. Ein Effekt, der sich durch die zusätzliche Einnahme von Curcuma noch verstärken lässt.

Das leuchtend orange Gewürz wirkt in mehrfacher Hinsicht unterstützend bei Krebs und wird sogar von Schulmedizinern begleitend propagiert. Meist geht man vom extrahierten Wirkstoff Curcumin aus, der allerdings mit Pfefferextrakt versehen werden muss, da isoliertes Curcumin schwer aufgenommen wird. Idealerweise kann es da sein, die ganze Curcumawurzel der wirkstoffreichsten Sorte zu vermahlen und – wegen des höheren Bedarfs – als Kapseln einzunehmen. Die enthaltenen ätherischen Öle sorgen dafür, dass man das enthaltene Curcumin sehr gut aufnehmen kann. Die ganze Curcumawurzel hat gegenüber dem isolierten Curcuminextrakt auch den Vorteil, dass der Gallenfluss gefördert wird und Gifte aus der Leber gespült werden. Curcuma wirkt stark antioxidativ, immunstimulierend, hemmend auf Metastasenbildung (wie das Gewürz Sternanis), nach neuesten Forschungen reduziert es den Lichtverlust in der Zelle, nach traditioneller chinesischer Medizin stärkt es das Erdelement und damit die Konstitution des an Krebs Erkrankten. Curcuma arbeitet Hand in Hand mit Vulkanmineral und sollte deshalb damit zusammen eingenommen werden.

Uns liegen einige Berichte vor, dass es durch Vulkanmineral bei Strahlenbehandlung zu keinen Hautschäden und durch Silizium bei Chemotherapie zu weniger Haarausfall und Übelkeit kam, dass sich damit auch die weißen Blutkörperchen schneller wieder erholen. Das ist auch eine Eigenschaft des Jiaogulan. Neben der schon anfangs genannten Mischung Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan gibt es Jiaogulan auch als Einzelmittel. Es hat neben krebshemmender Wirkung das Potential das weiße Blutbild zu verbessern, das bei Chemo- oder Strahlentherapie beeinträchtigt werden kann. Außerdem unterstützt das in China als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeich-

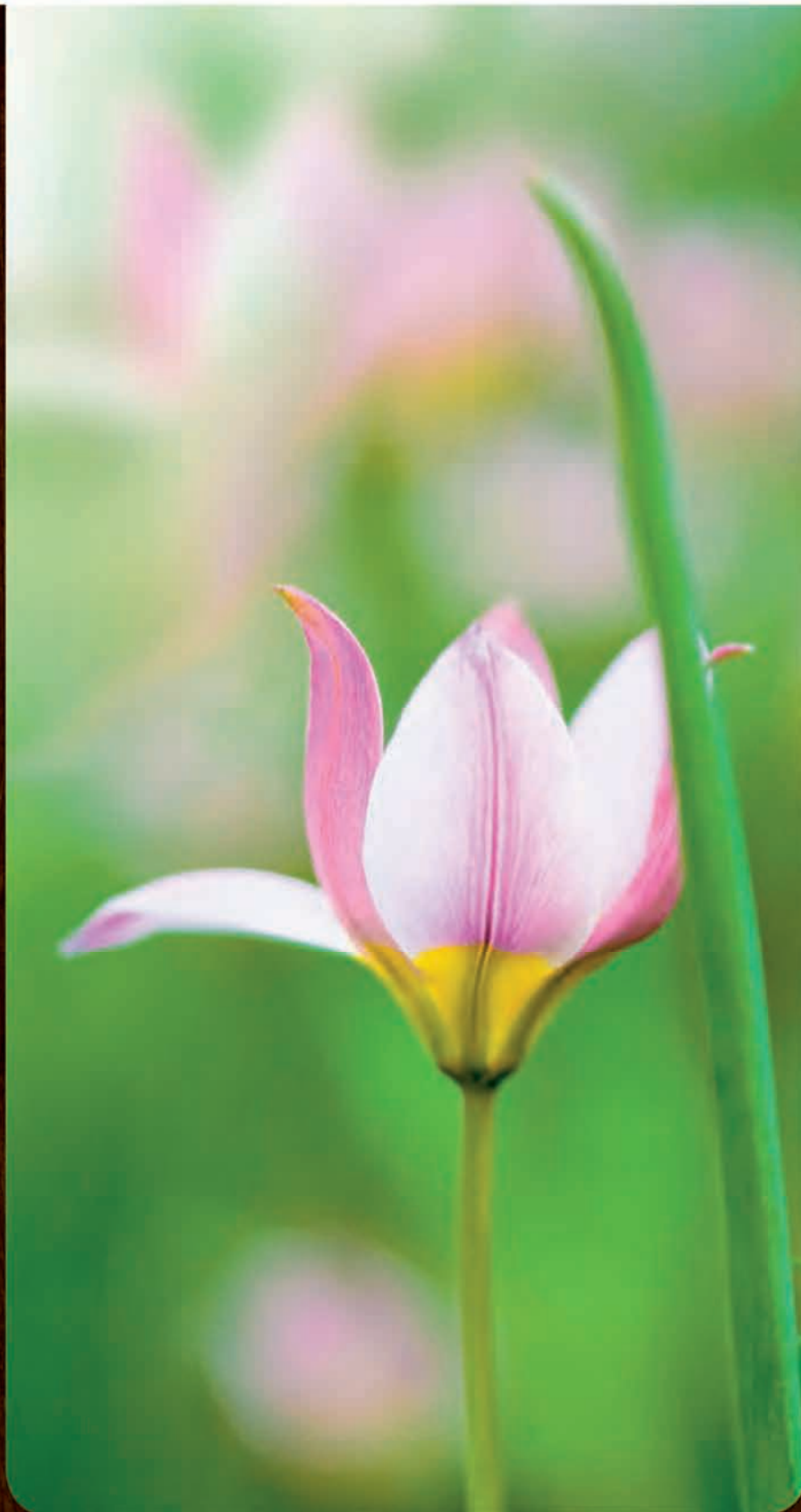
nete Jiaogulan speziell Nerven und Immunsystem, wirkt nebenbei entgiftend auf die Leber.

### Auf Rhythmen achten

Bei Blutimmunfunktionstests (LTT-Tests) fiel auf, dass ein Großteil der Menschen durch kolloidales Silizium die stärkste Stimulation ihres Immunsystems erlebte, vergleichbar mit dem Potential der Misteltherapie. Silizium hat einen weiteren wichtigen Effekt. Es bindet uns wieder besser an die natürlichen Rhythmen an, wofür seine Eigenschaft als Informationsspeicher oder –Überträger von Bedeutung sein dürfte. Rhythmen sind für unsere Gesundheit von immenser Bedeutung. Zuerst ist der innere Rhythmus gestört, dann erst wird der Mensch krank. Ganz besonders trifft das bei Krebs zu. Eine Krebszelle unterscheidet sich von gesunden Zellen dadurch, dass sie den natürlichen Rhythmus verloren hat. Sie ist unsterblich geworden.

Durch neue Untersuchungsmethoden wie die Herzratenvariabilitätsmessung sieht man, wie wichtig die Synchronisation innerer Rhythmen ist. Durch inneren oder äußeren Dauerstress, Wasseradern, Elektromog, Erdverwerfungen, generell schlechten Schlaf oder Schlafentzug (Schichtarbeit), um nur die wichtigsten Einflüsse zu nennen, können die Rhythmen vehement gestört werden. Im Schlaf sollten sie sich wieder synchronisieren, was aber nicht immer möglich ist, wenn die genannten Einflussfaktoren vorliegen. Gelingt es, die Rhythmen zu regenerieren, verbessert sich die Chance den Krebs zu besiegen.

Ein Naturmittel, das neben Jiaogulan und Silizium die Rhythmen unterstützt, ist Krillöl (als Kapseln). Die Omega 3 Fettsäure aus der Antarktis verbessert die Herzratenvariabilität und ist wohl nicht zufällig gleichzeitig gut für die Stimmung und für den Schlaf. Allerdings schenkt es wie Rhodiola oder Jiaogulan, die auch den Schlaf verbessern, jede Menge Energie, macht fit und sollte nicht später als 6 bis 7 Stunden



vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Krillöl ist aber an sich schon in mehrfacher Hinsicht günstig bei Krebs und in der Krebsvorsorge. Als starkes Antioxidans im fettlöslichen Bereich schützt es die Zellhüllen vor eindringenden Freien Radikalen. Außerdem senkt Krillöl die entzündungsauslösende Arachidonsäure im Körper und hat auch noch Einfluss auf andere Ent-

zündungsauslöser. Man schätzt, dass etwa 30 % aller Krebserkrankungen auf schleichende Entzündungsprozesse und eine damit zusammenhängende Erschöpfung des Immunsystems zurückgehen. Krillöl könnte weiters für die Apoptose (Tod der Krebszelle) von Bedeutung sein und Wachstum sowie Metastasenbildung unterdrücken. Studien fehlen dazu aber noch.

Es gibt viele Natursubstanzen, die auch tumorhemmende Wirkung haben. Sie helfen nicht allein, unterstützen aber und können auch in der Vorsorge und in der Nachsorge gut eingesetzt werden. Fast alle haben zudem antioxidative Wirkung. Das ist überhaupt die Spezialität von Natursubstanzen. Antioxidantien sind meist sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie kein Chemielabor der Welt besser herstellen könnte. Sie schützen vor Freien Radikalen. Das sind plötzlich durch äußere (UV-Licht, Elektromog usw.) oder innere Einflüsse (chronische Erkrankungen, Umweltgifte usw.) entstehende, aggressive chemische Verbindungen, die zerstörerisch um sich greifen, für Gefäßschäden und Alterung sorgen und auch den Zellkern mit dem empfindlichen Erbgut der Zelle schädigen, was zur Krebsentstehung beiträgt.

### **Schützende Pflanzenhormone**

Dann gibt es die Gruppe der Phytohormone, etwa Rotklee, Yams, Maca oder Granatapfel, die vor hormonabhängigen Krebsarten schützt. Sie setzen sich in die Hormonrezeptoren, die sonst von körpereigenen aggressiven Östradiolen (entstehen oft im Bauchfett) besetzt werden könnten und beugen auf diese Weise Krebsentstehung vor. Wesentlich ist zu erwähnen, dass man bei energetischen Tests immer wieder die Bedeutung gerade von Granatapfel bei oder nach Brustkrebs und Prostatakrebs sieht. Auch bei denjenigen mit hormonabhängigen Krebsarten, die Hormonhemmer bekommen.

Ganz entscheidend sind solche Pflanzenhormone in der Krebsvorsorge. Alle in diesem Artikel genannten Natursubstanzen wirken auch vorbeugend bei Krebs. Wenn man nicht individuell austestet, kann man neben kolloidalem Silizium auch Granatapfel und Curcuma als wichtigste vorbeugende Natursubstanzen empfehlen. Außerdem sollte der Eisenspiegel kontrolliert werden. Hier sind Zusammenhänge mit Eisenmangel

und Krebsentstehung bekannt. Herkömmliche Eisenpräparate oxidieren aber leicht im Körper und sind deshalb eher zu meiden. Besser geeignet sind Eisen-Chelat Kapseln.

Bei Darmkrebs bzw. zur Vorbeugung gegen Darmkrebs sind Laktobazillen, Darmbakterien, (etwa Lactobac Darmbakterien) ganz besonders geeignet. Verschiedene wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass Laktobazillen die Konzentration von krebserrregenden Substanzen im Darm senken können. Sie helfen auch bei Durchfall nach Chemo- oder Strahlentherapie. Unter anderem bilden sie weiters die für die Gesundheit der Darmzellen so wichtige Buttersäure. Vermutlich ist es auch der Buttersäure zu verdanken, dass Krebs im Darm nicht häufiger vorkommt. Aufgrund der kurzen Lebenserwartung der Darmzellen von maximal 40 Stunden finden im Darm sehr viele Zellteilungen statt, was ihn anfällig für Krebs macht. Im Dickdarm entsteht Krebs am häufigsten (59%) im Enddarm. Hier ist die niedrigste Konzentration von kurzkettigen Fettsäuren zu finden. Futter für die Darmbakterien und Unterstützung bei ihrer Bildung von Buttersäure ist neben Stärke aus Kartoffeln, grünen Bohnen und Bananen das afrikanische Fruchtpulver Baobab, das zusätzlich auch noch Darmpolypen, aus denen häufig Darmkrebs entsteht, rückbilden lässt und bei Reizdarm hilft. Krillöl beeinflusst die Zellproliferation der Darmschleimhaut positiv.

Interessant ist, dass Natursubstanzen oft nicht nur speziell bei einer Krebsart helfen, sondern bei vielen, weil sie überhaupt Tumore oder Metastasen hemmen, antioxidative, entgiftende und manchmal zugleich phytohormonelle Wirkung haben. Das macht die Auswahl einerseits leichter, andererseits auch wieder schwieriger. Welche ist die richtige?

Es ist eine oder es sind auch mehrere Natursubstanzen, auf die man individuell am besten reagiert. Deshalb ist es ideal, die Natursubstanzen energie-

tisch auszutesten (etwa mit Biotensor oder kinesiologischem Muskeltest). Da wir trotz großem Therapeutenetzwerk nicht überall jemandem zum Austesten haben, ist es besonders sinnvoll, energetisches Testen mit dem Biotensor zu erlernen. Das stärkt auch die Eigenverantwortung und hilft generell, im Alltag das herauszufinden, was einem gut tut. Egal, ob das Natursubstanzen, Lebensmittel oder auch Medikamente sind.

Trotz vieler Erkenntnisse und guter Ansätze, auch vieler Erfolge: wir haben es – noch – nicht gefunden, das Allheil-Mittel bei Krebs. Vielleicht gibt es solche Mittel aber in der weiten Schatzkammer der Natur. Die Suche ist wichtig und sollte unermüdlich weitergehen.

Termine für „Energetisch Testen mit Winkelrute und Biotensor“ finden Sie unter [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at). ✂



## Unterstützende Natursubstanzen bei Krebs

### Curcuma

Alle Krebsarten, speziell Bauchspeicheldrüsenkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs, Leberkrebs, Darmkrebs, Metastasen

### Sternanis

Alle Krebsarten, speziell Lungenkrebs, Metastasen, erhöht die Gluthationproduktion (wichtigstes Antioxidans der Zelle)

### Krillöl

Alle Krebsarten, speziell Hautkrebs, Brustkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Darmkrebs, Prostatakrebs

### Kolloidales Silizium

Alle Krebsarten, auch Leukämie

### Rote Rübe

Alle Krebsarten

### Rotklee

Alle Krebsarten, speziell hormonabhängige Krebsarten wie Prostatakrebs, Hodenkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs

### Yams

Alle Krebsarten, speziell hormonabhängige Krebsarten wie Prostatakrebs, Hodenkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs

### Granatapfel

Alle Krebsarten, speziell hormonabhängige Krebsarten wie Prostatakrebs, Hodenkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs

### Acerola

Alle Krebsarten

### Lactobac Darmbakterien

Alle Krebsarten, speziell Darmkrebs

### Jiaogulan

Alle Krebsarten

### Vulkanmineral

Alle Krebsarten



# Gesunder BISS

**Gegen Zahnfleischentzündung gibt es ein einfaches Mittel aus der Natur: Granatapfelextrakt! Besser als jede Chemie ist der Extrakt imstande, Zahntaschen und Entzündungen zu reduzieren, zum Erhalt der Zähne und zur Senkung eines großen Gesundheitsrisikos beizutragen.**



Zahnfleischerkrankungen stellen einen hohen Risikofaktor für die Gesundheit dar. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden über 50 % der Erwachsenen an der im Volksmund oft als "Parodontose" bezeichneten Zahnfleischentzündung, die richtig "Parodontitis" oder auch "entzündliche Parodontopathie" heißt. Sie ist neben Karies die weit verbreitetste Erkrankung der Mundhöhle und tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf. Untersuchungen zeigen, dass etwa ab dem 35. Lebensjahr mehr Zähne durch Zahnfleischerkrankungen als durch Karies verloren gehen.

Inzwischen geht die Medizin davon aus, dass chronische Entzündungen im Mund auch ein Risikofaktor in der Schwangerschaft sein können und die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, akuten und chronischen Atemwegserkrankungen sowie Diabetes begünstigen.

Anfänglich meist schmerzlos, kann es infolge der Entzündung fast unbemerkt zu Zahnfleischtaschen durch den Abbau des Kieferknochens kommen. In vielen Fällen äußert sich die Entzündung in einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Rötung und Schwellung des Zahnfleisches, die Blutungsneigung etwa beim Zähneputzen ist erhöht. Weitere Symptome sind Zahnfleischrückgang und in der

Folge empfindliche Zahnhäule. Später kommen noch unangenehmer Mundgeruch und Zahnlockerung hinzu.

Auslöser einer Parodontitis sind Bakterien im Zahnbelag, auch Plaques genannt, die sich vor allem oberhalb und unterhalb des Zahnfleischrandes festsetzen, wobei auch körpereigene Abwehrmechanismen eine Rolle spielen. Raucher und Diabetiker sind häufiger betroffen als andere.

Der Körper produziert aufgrund der chronischen Prozesse im Mund Freie Radikale, die er gegen die Bakterien mobilisiert. Freie Radikale sind hochaktive Atome bzw. Moleküle, die eine Kettenreaktion von schädigenden Prozessen starten (oxydativer Stress), in deren Folge Regenerations- und Reparaturprozesse nicht mehr vollständig ausgeführt werden können. Ganze Zellverbände verlieren ihre Funktion, Alterungsprozesse schreiten voran.

Granatapfelextrakt kann hier helfen! Er reduziert Zahnbelag, laut einer Studie sogar noch vehementer als Chlorhexidin. Außerdem trägt Granatapfelextrakt auf vielfältige Weise zur Heilung einer Zahnfleischentzündung bei. Zu diesem Schluss kam eine Studie an 32 Männern und Frauen, die 4 Wochen lang dreimal täglich Mundspülungen mit dem Granatapfelextrakt Pomella in Wasser gelöst, vornahmen.

Die Ergebnisse sprachen für sich: weniger Zahnbelag, weniger Zellschädigung, weniger Freie Radikale.

Granatapfelextrakt ist ein vielseitiges Heilmittel, stark antioxidativ, gut für Herz, Gefäße und Hormonlage. Es macht sogar Gefäßablagerungen rückgängig, fördert die Durchblutung, hilft im Wechsel und bei Prostataproblemen, schützt vor hormonabhängigen Krebsarten. Daher sollte man sich alle Effekte zugleich zunutze machen, die Kapsel öffnen und mit einem Schluck Wasser verdünnt durch die Zähne ziehen, erst anschließend schlucken.

Zusätzlich günstig ist die gute Versorgung der Darmflora mit Darmbakterien wie etwa mit Laktobac Darmbakterien. Sie erzeugen ein eigenes Antibiotikum, das Acidophilin, das bei bakterieller Belastung, egal in welcher Körperregion, sehr hilfreich sein kann. Zum Erhalt und zur Festigung des Kieferknochens tragen Cissus, ein ayurvedisches Kraut, und kolloidales Silizium bei, das knochenstärkend wirkt, indem es das Kalzium im Knochen festhält. Außerdem wirkt Silizium auch im Mundbereich entzündungshemmend. Wichtig außerdem: Zahnhygiene! Häufiges Putzen und das Reinigen der Zahnzwischenräume mit beschichteter Zahnseide zweimal am Tag sind leider notwendig. *J*



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Trockener Mund

*Meine Mutter (88) leidet an Trockenheit im Mund. Selbst wenn sie genug trinkt. Wissen Sie Rat?*

Gute Rückmeldungen haben wir diesbezüglich zu kolloidalem Silizium erhalten. Das hilft schon innerhalb weniger Tage. Silizium hat einen engen Bezug zum Wasserhaushalt des Menschen. Trockener Mund kann auch in Zusammenhang mit trockenen Augen auftreten. Da ist oft auch noch Krillöl zusätzlich hilfreich.

## Darmpolypen

*Ich mache mir Sorgen wegen Darmpolypen, die ich immer wieder bekomme und deren Entfernung unangenehm und schmerzhaft ist. Da Darmpolypen mit Darmkrebs in Verbindung gebracht werden, möchte ich wissen, ob es dagegen ein Naturmittel gibt.*

Bei Darmpolypen kann die Anwendung von Baobab Fruchtpulver wahre Wunder wirken. Wir haben gerade erlebt, dass bei einer Frau mit demselben Problem, so massiv, dass eine teilweise Entfernung des Darms

drohte, Baobab-Einnahme eine unglaubliche Besserung brachte. Immer wiederkehrende Polypen bildeten sich innerhalb von zwei Monaten Baobab-Einnahme um 90 % zurück.

## Mukoviszidose

*Mein Neffe (2) hat Mukoviszidose. Kann man ihm helfen?*

Bei dieser schweren Erkrankung, die auch zystische Fibrose genannt wird, kommt es zu zäher Schleimbildung in Lunge und Verdauungsorganen. Die Stoffwechselstörung besteht von Geburt an, führt zu chronischen Entzündungen der Atemwege und zu Verdauungsstörungen auf Grund einer Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse. Kinder, die wir bei dieser Erkrankung begleiten, reagieren sehr gut auf Krillöl und Curcuma. Wir beobachten, dass die Erkrankung damit weniger Beschwerden macht und erlebten auch einmal, dass eine schwere Sinusitis einer Mukoviszidose-Patientin, innerhalb einer Woche sich so weit besserte, dass keine operative Entfernung der Nebenhöhenschleimhaut nötig war. Langzeiterfahrungen fehlen aber noch.

## Gürtelrose

*Mein Mann hat seit einer Woche Gürtelrose. Kann man ihm mit Naturmedizin helfen?*

Ja, wahrscheinlich schon. Bei dieser Herpeserkrankung (Herpes Zoster) haben wir gute Erfahrungen mit kolloidalem Silizium, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Sternanis gemacht. Silizium aktiviert das Immunsystem gegen den Herpeserreger, indem es die unspezifische Abwehr stärkt. B-Vitamine helfen im zentralen Nervensystem beim Stoffwechsel der Neurotransmitter, der chemischen Botenstoffe, die Nervenimpulse von einer Zelle zur anderen weitergeben. Die Gürtelrose entsteht durch ein Defizit in der Neubildung der Neurotransmitter. Dagegen hilft die Einnahme von Vitamin-B-Komplexen, denn sie wirken sich positiv auf die Neubildung der Neurotransmitter aus und lindern somit Erkrankungen wie Gürtelrose und Herpes. Sternanis wirkt sehr gut gegen die Vermehrung von Viren, die sich nicht von der Wirtszelle lösen können.

## Krämpfe

*Ich habe einen Sohn (12) mit infantiler Zerebralparese (spastische Lähmung). Gibt es eine Möglichkeit, seine Muskelkrämpfe zu lindern?*

Diese Möglichkeit gibt es tatsächlich. Wir haben entdeckt, dass Sternanis, den wir eigentlich bei grippalen Infekten und anderen viralen Erkrankungen empfehlen, auch Muskelkrämpfe reduziert. Diese Beobachtung machte ein Jugendlicher mit eben dieser Erkrankung.

## Asthma

*Nach einer schweren Erkältung erholt sich meine Lunge kaum. Ich habe seit vielen Jahren Asthma und bin sehr beunruhigt. Können Sie mir einen Rat geben?*

Hier hilft meist MSM, eine Schwefelverbindung aus kanadischen Kiefern. Auch kolloidales Silizium kommt in Frage. Ist man nur erkältet, ist meist Sternanis das schleimlösende Mittel der Wahl. MSM und Silizium sind wichtig für die Elastizität der Lungen-

bläschen, vor allem eben bei Asthma hervorragend geeignet. Sogar bei allergischem Asthma, denn MSM macht einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten und verhindert so, dass Allergene mit der Schleimhaut direkt in Kontakt treten. MSM scheint sogar das überschießende Immunsystem einzudämmen.

## Brüchige Nägel

*Ich habe sehr brüchige Nägel, bin oft krank und ausgelaugt. Kann mir eine Natursubstanz helfen?*

Es kommt Mehreres in Frage. Zunächst denkt man bei Ihrer Beschreibung an einen Eisenmangel. Er lässt sich leicht per Blutbefund herausfinden. Ist das Eisen zu niedrig, hilft am besten Eisen-Chelat. Ihr Problem könnte aber auch Siliziummangel sein. Kolloidales Silizium hilft brüchigen Nägeln und aktiviert das Immunsystem.

## Diabetes

*Mein Sehvermögen wird aufgrund von einer Zuckerkrankheit schlechter.*

*Kann ich etwas dagegen tun?*

Ja, unbedingt. Sie brauchen Antioxidantien. Etwa Krillöl, Granatapfel oder Heidelbeerextrakt, der gleichzeitig die Sehkraft stärkt. Am besten kombinieren Sie fettlösliche Antioxidantien mit wasserlöslichen. Also Krillöl und Heidelbeerextrakt beispielsweise. Um den Diabetes besser in den Griff zu bekommen, ist eine Mischung aus Bittermelone mit Banabablatt und Zimt empfohlen. Das fördert den Zuckerstoffwechsel und sorgt dafür, dass Zucker nicht so lange im Gefäß verbleibt, sondern weiter transportiert wird, damit es keinen Schaden im Gefäß anrichten kann.

## Radioaktivität

*Gibt es Naturmittel, die vermehrte Strahlenbelastung reduzieren?*

Auch das gibt es. Vor allem Siliziumverbindungen wie kolloidales Silizium oder Vulkanmineral helfen bei radioaktiver Belastung und anderen Umweltbelastungen. Auch Dioxin oder Schwermetalle werden durch Silizium ausgeschieden.



# FORUM

## FÜR RADIÄSTHESIE UND GEOBIOLOGIE

Das Forum für Radiästhesie und Geobiologie - ein Netzwerk, das allen offen steht, die sich über die Radiästhesie, die Geobiologie und andere artverwandte Gebiete der Energetik informieren sowie aus- und weiterbilden möchten.

Im Forum für Radiästhesie und Geobiologie steht Ihnen ein Team erfahrener Spezialisten aus unterschiedlichsten Gebieten zur Verfügung.

Leistungen, die Ihnen das Forum für Radiästhesie und Geobiologie bietet:

- Radiästhesie
- Vaastu und Feng Shui
- Geomantie und Geobiologie
- Wohnraum- und Umfeldberatung
- Garten- und Landschaftsgestaltung
- Farb- und Stilberatung, Baubiologie
- Numerologie, Pentalogie und Astrologie
- Elektrobiologische Messung, Schadstoffanalyse

Das Forum für Radiästhesie und Geobiologie veranstaltet Vorträge, Seminare, Praxistage, Workshops, Exkursionen und Ausbildungszyklen. Das aktuelle Programm senden wir Ihnen gerne zu bzw. finden Sie unter [www.frg.at](http://www.frg.at).

Die Mitgliedschaft im Forum für Radiästhesie und Geobiologie berechtigt zum freien Eintritt bei den Vorträgen sowie zur Teilnahme an den Veranstaltungen zu ermäßigten Konditionen.

Fordern Sie unser kostenloses Infomail an und Sie erhalten monatlich alle aktuellen Termine. Wir senden Ihnen auch gerne das Detailprogramm der Veranstaltungen und Aktivitäten zu.

A-1210 Wien  
Tel.: +43 / 664 / 355 72 43  
e-mail: [info@frg.at](mailto:info@frg.at)  
Vorsitz: Ing. Christian Galko

Pragerstraße 179/17  
Fax.: +43 / 2266 / 67 609  
Internet: [www.frg.at](http://www.frg.at)  
ZVR-Zahl: 090132121

