

# LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

## REISHI PILZ

Hilfe bei Allergien

## PACHAKUTEC

Der Weg des Wandels

## NATÜRLICHE SCHLANKMACHER

Wie abnehmen viel leichter fällt

## DIE NEUE NATÜRLICHKEIT

Naturmedizin als Weg der Heilung

# NICHT SAUER SEIN!

ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN  
MIT NATURSUBSTANZEN



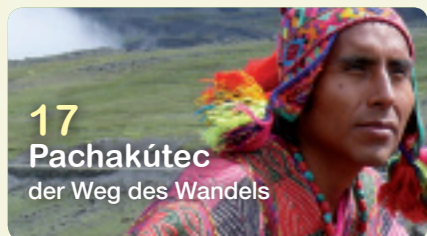
# Inhalt



14  
Die neue  
Natürlichkeit



22  
Peace food  
Ruediger Dahlke



17  
Pachakútec  
der Weg des Wandels



04  
Natürliche  
Schlankmacher



10  
Therapien nach den  
Spielregeln der Natur



8  
Nicht sauer sein!  
Entsäuern mit Natursubstanzen

## 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: Erik 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, Daniela Merkl 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,

Sie erinnern sich an den Bericht im letzten LEBE über Richard Weixler, den Gründer von SOS Regenwald? Er hat gerade 32000 ha Regenwald in Peru als Schutzgebiet erworben und damit 28 Dörfer, darunter 5 isoliert lebende Stämme gerettet. 3000 Indigene erhalten in Brasilien offiziell Land, Sternanis und Baobab haben Indianerkindern gegen Grippe geholfen. Viele gute Nachrichten also!

Es kam aber auch ein dringender Hilferuf: In Paraguay sterben Indianerkin- der am Gift E 605, das über Feldern mit gentechnisch verändertem Soja vom Flugzeug aus versprüht wird. In Europa seit 35 Jahren verboten, kommt E 605 wieder zu uns! Und dabei noch direkt auf den Teller! Sie glauben das nicht? Es ist kaum zu glauben, dass Regenwald zerstört wird, unzähliges Leben vernichtet wird, wofür? ...Für die Erzeugung von Tierfutter...Was wir der Natur, aber genauso uns selbst antun, ist nicht mehr hinzunehmen. Deshalb drucken wir den Artikel „Peace Food“ ab. Im gleichnamigen Buch von Dr. Rüdiger Dahlke geht es um vegane Ernährung, für die er in diesem neuesten Werk plädiert. Lesen Sie, neben vielem anderen, wie man mit Natursubstanzen entsäuern und schlank werden kann und kommen Sie mit auf die Reise zu den Sonnenkultstätten der Welt ...

Herzlichst

*Dr. Doris Ehrenberger*

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie

PS.: Am 28.4. findet in Stegersbach wieder der „Tag der Heilung“ statt, mit Vorträgen von Richard Weixler, der Naturheilerin und Schamanin DDR. Efigenia Barrientos aus Paraguay und mir. Der Eintritt geht an SOS Regenwald. (mehr unter [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com))

# Reishi Pilz hilft bei Allergien & mehr

Allergiker sind nicht zu beneiden, verbringen sie doch oft die schönste Zeit des Jahres in geschlossenen Räumen. Eine Herausforderung für die Naturheilkunde! Hilfe kommt aus Asien: der Reishi-Pilz reduziert die gefürchtete Histaminausschüttung und damit die lästigen Folgen der Allergie.

In den letzten Jahren haben wir sehr gute Erfahrungen bei Allergien mit der natürlichen Schwefelverbindung MSM und Krillöl gemacht. Wenn man rechtzeitig ein bis zwei Monate vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme beginnt, bildet MSM einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten und wirkt entzündungshemmend. Krillöl reduziert die Entzündungs- und Allergiebereitschaft. Durch MSM und Krillöl wurden Beschwerden durchschnittlich zu etwa 80 % gebessert, beim einen mehr, beim anderen weniger.

Die Naturheilkunde hat für Allergiker aber noch ein weiteres Ass im Ärmel, den Heilpilz Reishi. Auch Ganoderma lucidum und Ling Zhi genannt, gilt er als der wirksamste Vitalpilz. Vor allem die Premium-Qualität des kontrolliert biologisch gezüchteten roten, schwarzen, purpurnen und des exklusiven weißen Reishi in einer Mischung. Seit 4000 Jahren im Orient im Einsatz, wird Reishi dort als „Pilz des langen Lebens“ bezeichnet, so herausragend und vielseitig sind seine vorbeugenden und therapeutischen Eigenschaften. Reishi stärkt das Immunsystem, fördert die Entgiftung und die Funktion sämtlicher Organe des Körpers. Besonders empfohlen wird er zur Stärkung des Herzens und der Leber. Reishi ist ein Qi-Spender mit antioxidativer Wirkung und ein Adaptogen – er erleichtert die Stressanpassung und schont damit Nerven.

Der Reishi-Pilz entfaltet seine Wirkung unmittelbar bei der Ausschüttung von Histamin. Bei allergischen Erkrankungen reagiert das Immunsystem auf harmlose Reize mit unangemessener Heftigkeit. Immunglobuline schützen reichlich Histamin aus. Je nachdem, ob man eher zu Heuschnupfen, Asthma, Schwellungen im Gesicht, Bindegewebsentzündung oder Hautjucken neigt, kann das zu massiven

Beschwerden führen: Kleinste Gefäße werden erweitert und durchlässiger, schwellen an, Juckreiz entsteht, die Nasenschleimhaut produziert Schleim, die glatten Muskelzellen der Bronchien ziehen sich zusammen.

Die antiallergische Hauptwirkung des Reishi Pilz zielt darauf ab, die überschießende Histamin-Produktion zu vermindern und damit speziell in der Allergiezeit Linderung zu schaffen. Reishi hilft bei Allergien vom Typ I, II, III und IV, ganz besonders auch bei Nahrungsmittelallergien. Eine japanische Studie aus dem Jahr 1985 zeigte Heileffekte sogar bei Kontaktallergie und Nie-

renschäden durch allergisch erhöhte Eiweißmengen im Blut. Reishi eignet sich daher bei Allergien allein oder zusätzlich zu MSM und Krillöl, wobei man ihn genau wie MSM schon einige Wochen vor der Hauptbelastungszeit in geringer Dosierung nehmen soll, damit es möglicherweise gar nicht zu allergischen Reaktionen kommt. Man nimmt Reishi Kapseln eine Stunde vor der Mahlzeit. Da Reishi entgiftet, immer viel Wasser dazu trinken! *J*

## Reishi lindert viele Beschwerden

- Akne
- Allergien
- Altersbeschwerden
- Ängste und Depressionen
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Bluthochdruck
- chronische Bronchitis
- chronische Müdigkeit
- Diabetes
- Entzündungen (Leber, Bauchspeicheldrüse)
- Erschöpfung
- Fettstoffwechselstörungen
- Fibromyalgien und Schmerzen
- Gelenkentzündungen
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen
- Hepatitis A, B, C
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Infektionen
- Krebsbegleitung
- Leber- und Nierenleiden
- Lungenemphysem
- Magen- und Darmgeschwüre
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nervenschwäche
- Neurodermitis
- Schlaflosigkeit
- Stress
- Thrombose
- Tinnitus
- Übergewicht
- Wechselbeschwerden



# Natürliche Schlankmacher

## Wie Abnehmen viel leichter fällt ...

Zum Übergewicht kann eine Menge beitragen: Zu viel oder das Falsche essen, zu wenig Bewegung, zu viel Stress oder – was häufiger vorkommt, als man denkt - die Hormone sind nicht im Lot. Die Hintergrundproblematik bei Übergewicht ist nicht bei jedem gleich! Eine ganze Palette an Natursubstanzen, die man auch energetisch austesten kann, unterstützt individuell beim Abnehmen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Manche wissen ganz genau, warum sie Übergewicht haben. Wollen sie abnehmen, bewegen sie sich mehr, essen weniger, nur alle fünf Stunden, hin und wieder abends gar nichts und verzichten auf Alkohol, Süßes und Fett. Sie brauchen die richtige Motivation und ein gewisses Durchhaltevermögen, aber sie schaffen es immer wieder, ihr Idealgewicht zu erreichen.

Begleitend hilft die **Buntnessel**, ein Allroundtalent der Naturmedizin, hervorragend für Herz, Blutdruck, Bronchien, Gefäße, Stimmung, Potenz. Die Buntnessel lässt Fettdepots dahin schmelzen. Sie verbessert die Körperkomposition (Body Mass Index), man braucht aber Geduld. Zunächst tritt eine Umstellungsphase ein, wo man sogar aufgebläht sein kann, manchmal anfangs auch unter Verstopfung leidet und nicht sofort etwas vom

Fettabbau bemerkt. Nach spätestens drei Wochen optimiert sich die Verdauung, ist besser als je zuvor. Manche berichten, sie schwitzen weniger, haben bessere Cholesterinwerte, sind fitter und haben bessere Nerven. Man beginnt Körperfett zu verlieren. Die Waage allein drückt den Erfolg nicht aus, denn es geht nicht primär um Gewichtsverlust, der meist ohnehin nur durch Entwässerung zustande kommt. Fettmessungen zeigen aber: man hat tatsächlich Fett verloren. Zurückzuführen ist das auf eine höhere Sensibilität der Hormonrezeptoren, Stimulierung der Schilddrüsenfunktion, eine Erhöhung des Grundumsatzes und verringerten Aufbau von Fettgeweben. Eine Mindesteinnahme von drei Monaten wird empfohlen.

Dass man nicht endlos in sich hinein-futtern und dabei nur herumsitzen



kann, ist heute ohnehin jedem klar. Was aber, wenn das nicht zutrifft und man trotzdem zunimmt?

Zunächst ist zu unterscheiden, was wie aus der Form geraten ist. Da gibt es Menschen, die überall gleichmäßig zunehmen, obwohl sie nicht übermäßig viel essen. Das kann an Wasseransammlungen im Gewebe liegen. Man ist "aufgeschwemmt", wobei, abgesehen von Herz- oder Nierenproblemen, meistens ein schwaches Bindegewebe mitspielt. Zu dessen Stärkung dient das **kolloidale Silizium** und Vitamin C, etwa aus der **Acerola** Kirsche. Es gibt auch Hinweise, dass die Schwächung mit einem Nährstoffmangel vor allem an B-Vitaminen zusammenhängen kann. Tatsächlich bessert sich bei einigen das schwache Bindegewebe erst, wenn sie zusätzlich den **Vitamin B-Komplex aus Quinoa** einnehmen. Die genannten Nährstoffe helfen, zusammen mit Massagen und anderen Maßnahmen, sogar bei Cellulite, die immer auch auf ein Nährstoff- und Ernährungsproblem zurückzuführen ist. Oft trägt Übersäuerung dazu bei. Zuviel Fett, Weißmehl und Zucker, Milchprodukte, Tiefgekühltes, Süßfrüchte im Winter verstärken die Bindegewebsschwäche. Cellulite betrifft übrigens auch schlanke Frauen und auch Sportlerinnen. Die wenig schönen Dellen werden mit zunehmendem Alter stärker, denn mehr Körperfett in Kombination mit weniger Muskelmasse begünstigt die Cellulite.

Um Wasseransammlungen im Gewebe loszuwerden, bieten sich entwässernde

### > Buntnessel

In Indien wird sie wegen ihrer gefäßerweiternden Wirkung sehr erfolgreich bei Bluthochdruck, Herzschwäche, Verkalkung der Gefäße, Durchblutungsstörungen, zu dickem Blut, Bronchitis und Bronchialasthma, erhöhtem Augeninnendruck (grüner Star), Impotenz eingesetzt. Außerdem hilft sie bei depressiver Verstimmung, Psoriasis, zu wenig Magensäure, Verdauungsschwäche, reduzierter Bauchspeicheldrüsensekretion, wiederkehrenden Blasenentzündungen, Regelbeschwerden. Wir können diese Einsatzbereiche absolut bestätigen. Buntnessel ist sensationell vielseitig und äußerst wirksam!



Natursubstanzen an wie **Spargel** oder **Brennnessel**. Als Kapseln angewendet, kann man damit gezielt über längere Zeit entwässern und gleichzeitig entschlacken, unterstützt damit indirekt auch das Hautbild und die Verdauung.

Wer zunimmt ohne zu viel oder ungesund zu essen, hat möglicherweise auch ein Stoffwechselproblem. Für die Abklärung von Stoffwechselstörungen ist der Endokrinologe zuständig. Mit Natursubstanzen kann man aber auf jeden Fall gut unterstützen. Hilfe bei der Auswahl erhält man durch energetisches Austesten – etwa mit Muskeltest, Armlängenreflextest oder Tensor, denn es kommt so einiges in Frage:

Die **Aminosäuremischungen** I und III enthalten etwa alle Eiweißbaustoffe in bereits aufgeschlüsselter Form, die für die Regulation des Gewichtes von Bedeutung sind. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel, reduzieren den Hunger, bilden das Wachstumshormon, das den Fettabbau ermöglicht, bilden das Schilddrüsenhormon und bestimmen die Höhe des Grundumsatzes. Fehlen diese wichtigen Aminosäuren, kann das der Grund dafür sein, dass Abnehmen sehr viel schwerer fällt. Nimmt man diese Aminosäuremischungen ein, kann man damit hingegen alle anderen gewichtsreduzierenden Maßnahmen entscheidend optimieren.

## Verstecktes Körperfett

Die **Bittermelone** aus der Familie der Kürbisgewächse ist ein weiteres Naturmittel, das in den Stoffwechsel hineinspielt. Sie verbessert den Kohlenhydratstoffwechsel, hilft Diabetikern und unterstützt beim Abnehmen. Man verliert sowohl Gewicht als auch Körperfett – sogar ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt. Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das „viszerale Fett“, das besonders ungünstige, versteckte Körperfett zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport ab-

gebaut wird, wird durch Bittermelone Kapseln mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert. Schnelle Diäten oder Fettabsaugungen reduzieren hingegen nur das direkt unter der Haut liegende Fett. Eine Abnahme dieses Fettes bringt zwar etwas fürs Aussehen, doch nicht für die Gesundheit.

Das als gefährlich geltende versteckte Körperfett ist sehr stoffwechselaktiv und produziert eine Vielzahl an Botenstoffen und Hormonen, die entzündungsfördernd wirken und eine große Gefahr für die Gefäße darstellen, für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes, außerdem für hormonaabhängige Krebsarten wie Brustkrebs und Prostatakrebs. Gegen die Entzündungen und das Oxidieren des Bauchfettes – oxidiertes Fett kann man nicht ausscheiden! – richtet sich übrigens direkt **Krillöl**, die hoch antioxidative, entzündungshemmende Omega 3-Spezialität aus antarktischen Mini-Garnelen. Krillöl Kapseln sind deshalb bei Übergewicht mit verstecktem Körperfett und Diabetes zusammen mit Bittermelone Kapseln empfohlen, da sie Entzündungen und Oxidationsprozesse reduzieren. Mit der Bittermelone kann man übrigens etwa ein halbes Kilo in der Woche abnehmen. Man benötigt 300 bis 500 mg täglich, das sind je nach Rezeptur zwei bis drei Kapseln täglich. Außerdem hat man durch die Bittermelone weniger Hunger, es werden auch die Hunger auslösenden hohen Insulinausschüttungen vermindert.

A propos Hunger. Er ist ja für viele das Hauptproblem, wenn Gewichtsabbau nicht klappt. Neben Aminosäuren und der Bittermelone können beispielsweise auch **Akazienfasern** den Hunger dämpfen. Das gesunde, kalorienfreie Ballaststoffpulver, das den Darm fördert, nicht bläht und empfindliche Darmwände mit einem Schutzfilm versieht, kann als Shake getrunken werden. Es schmeckt ganz neutral. Auch **Baobab**, das ballaststoffreiche afrikanische Fruchtpulver, dient demselben Zweck, es bietet auch noch Kalzium, Magnesium und Kalium, ist reich an Vitamin C und

Antioxidantien, ruft aber bei manchen Blähungen hervor. Weiters können **Grapefruitkernextrakt** Kapseln, die durch ihre Bitterstoffe sogar die Gier nach Süßem reduzieren, Hunger dämpfen, man muss aber die Tagesdosis auf zwei mal drei Kapseln höher ansetzen als auf dem Etikett steht.

Vor allem wirkt Grapefruitkernextrakt gegen Candida Pilz, der häufig die Ursache für Übergewicht ist. Denn der Pilz lebt von Süßem, von Kohlenhydraten und lässt uns darauf Heißhunger entwickeln. Was wenig bekannt ist: eine zu geringe Sekretion der Bauchspeicheldrüse trägt zu Candida Belastung bei. Die anfangs erwähnte Buntnessel fördert die Sekretion der Bauchspeicheldrüse. Hilfreich gegen Candida ist auch kolloidales Silizium, das das Immunsystem gegen den Pilz aktiviert. Auch erfolgreich im Kampf gegen Darmpilze: **Laktobac Darmbakterien** sowie **Vulkanmineral**. Beide helfen auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

## Hormonelle Hintergründe

Was zu Übergewicht enorm beiträgt, ist Stress. Die Stresshormone können bewirken, dass sich die Fettzellen stärker als in stressfreien Zeiten aufblähen. Die Cellulite kann in stressigen Zeiten deutlicher sichtbar werden, die Fettzellen am Bauch quellen ebenso auf.

Um das zu verhindern, gibt es sogenannte Adaptogene, Natursubstanzen, die die Stressanpassung erleichtern und die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren. Dazu zählen **Jiaogulan**, das speziell auch die Nerven ausgleicht, **Rhodiola**, das zusätzlich die Lernfähigkeit verbessert, Ängste reduziert und gute Stimmung macht, **Cissus**, das außerdem Knochen, Sehnen, Gelenke und Knorpeln unterstützt, der **Reishi Pilz**, der auch das Immunsystem verbessert. Diese Naturmittel helfen also beim Abnehmen, indem sie die Stresshormonausschüttung niedrig halten.

Nun gibt es außerdem Adaptogene, wie **Yams** oder **Maca**, die neben der

Anti-Stress-Wirkung zusätzlich hormonelle Wirkungen haben. Fettgewebe reagiert extrem stark auf Hormone. Beim Mann nimmt das Bauchfett in erster Linie dann zu, wenn ein Mangel an männlichen Hormonen, den Androgenen, besteht. Hebt man die Androgene, zu denen als bekanntestes das Testosteron gehört, an, reduziert sich das Bauchfett. Sowohl Yams als auch Maca vermögen das.

Bei Frauen verändert sich die Hormonlage maßgeblich im Laufe der Zeit, damit auch die Fettverteilung. Körperfett ist ein Energiespeicher. Frauen haben prinzipiell eine andere Fettverteilung als Männer und neigen eher dazu, bedingt durch die weiblichen Hormone, an Gesäß und Oberschenkeln fülliger zu sein als Männer. Hintergrund ist die Vorsorge der Natur für eine Schwangerschaft und Stillzeit. Es ist auch schwieriger an diesen Stellen abzunehmen, denn die Natur verteidigt ihre Reserven, so der Wiener Hormonspezialist Prof. DDR. Johannes Huber: „Diese Fettzellen werden vom Körper speziell geschützt und können auch in Hungersnöten nicht beliebig ausgebeutet werden. Benötigt beispielsweise der weibliche Organismus unter Stress zur Bewältigung körperlicher Anstrengungen oder zur Gewebserneuerung Energie, so darf er diese nicht aus den Fettzellen des Gesäßes gewinnen. Jede andere Fettzelle, etwa die des Bauches, wird vom Organismus zuerst abgebaut. Das Fett des Gesäßes dagegen wird bis zum Schluß besonders verteidigt.“ Übersteigt die Fettansammlung an diesen speziell weiblichen Stellen aber das normale Maß, dann kann ein hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron vorliegen. Mitunter ist das auf die Antibabypille oder Hormongaben im Wechsel zurückzuführen. Oder der Zyklus läuft östrogenlastig ab, das in der zweiten Zyklushälfte dominante Progesteron wird nicht gebildet. Progesteron fördert den Fettabbau am Bauch, ist der große Gegenspieler des Stresshormons Cortisol, hat nebenbei entwässernde Wirkung. Fehlt Progesteron, kommt es zu Gewichtszunahme vor der Regel, Erschöpfung,

Kopfschmerzen, Gereiztheit, Aggressivität, Depression, Brustspannen, Regelschmerzen. Am besten helfen hier die ausgleichenden Pflanzenhormone Yams oder Maca. Auch Krillöl kann unterstützen, ist es doch an der Hormonbildung generell beteiligt.

Die Eierstöcke bilden neben dem Östrogen und dem Progesteron auch männliche Hormone, Androgene, selbst nach dem Wechsel. Typische Anzeichen eines Defizits bei der Frau sind Bildung eines „Schwimmreifens“, die Brust wird größer, die Libido lässt nach. Auch hier können Yams oder Maca helfen.

Was soll man meiden, wenn man abnehmen will?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körpersilhouette. Trotz Diät und Sport nimmt das Fettgewebe zu, das Muskelgewebe ab. Die Balance zwischen beiden hält das Wachstumshormon. Man kann es mit der Aminosäure III Mischung fördern oder mit Dinner-Cancelling, indem man abends nichts mehr isst, zumindest zwei, dreimal die Woche.

Zucker, Weißmehlprodukte, Alkohol, gesättigte Fette (Gebackenes,

vertragen etwa 30 % aufgrund des Fruchtzuckers nicht. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin betrachtet, ist Rohes bzw. Südfrüchte speziell für Frauen mit „Milzschwäche“, die unter Gewichtszunahme mit schwachem Bindegewebe, kalten Händen und Füßen, morgendlicher Müdigkeit, Neigung zum Grübeln leiden, überhaupt nicht geeignet, da es den ohnehin schwachen Verdauungsapparat noch weiter abkühlt und die Nahrung schlecht verdaut wird. Obst sollte also gedämpft sein für diesen Konstitutionstyp.

Aus der Sicht der Verfechter der Blutgruppendiät gibt es auch interessante Erkenntnisse. So sollte jemand mit Blutgruppe 0 Weizen und Mais meiden, mit Blutgruppe A Fleisch, Blutgruppe B Weizen und Mais, Blutgruppe AB Weizen, Mais und Fleisch. Die Blutgruppendiät ist sehr umstritten, doch zweifelsfrei hat sie in manchen Punkten auch aus anderen Gesichtspunkten recht: Wir essen zu viel Weizen, Mais ist ebenso aufgrund der Genetik und der Tierfütterung mit exzessivem Maisanteil problematisch und Fleisch ist angesichts der katastrophalen Hintergründe vom gentechnisch veränderten, giftbesprühten

## > Bittermelone

Schon lange Zeit wird die Bittermelone in der Volksmedizin zur Behandlung von Verstopfung, Magen- und Leberbeschwerden, zur Immunabwehr bei Viren und Bakterien angewendet. Vor allem ist sie aber ein Naturmittel bei Diabetes. Manche Diabetiker können Medikamente ganz einsparen, reduzieren oder sogar von Insulinspritzen auf Medikamente umsteigen, wie die Erfahrung zeigt. Natürlich muss immer der Blutzuckerspiegel gemessen werden. Die Bittermelone schützt die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, hemmt die Aufnahme von Glukose (Zucker) und verbessert seine Verarbeitung. Bittermelone senkt den Blutzuckerspiegel nach Zuckerkonsum sowie den Nüchternblutzucker. Die Bittermelone reduziert auch die Gefahr eines diabetischen Katarakts (Augenerkrankung).

Frittiertes, tierische Fette) gelten als Dickmacher. Gemüse ist aber immer gut, selbst wenn es individuelle Unverträglichkeiten geben kann. Beim Obst ist es schon schwieriger, das

Soja-Tierfutter aus dem zerstörten Regenwald über die Schrecken der Haltung, Transporte, Schlachtung nicht nur ein Ernährungsproblem, sondern auch ein ethisches. ☞



# NICHT SAUER SEIN!

## ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN MIT NATURSUBSTANZEN

Haben Sie sich schon mit dem Säure-Basen-Haushalt beschäftigt? Er ist das Lieblingsthema der Naturheilkunde der letzten 50 Jahre! Zu Recht hält sich diese Thematik so beharrlich und zwingt uns zum Umdenken: Wollen wir gesund sein, müssen wir entsäuern. Wenn man nicht schon sowieso seine Ernährung in die basische Richtung mit mehr Obst, Gemüse und Vollwertgetreide verändert hat, macht es Sinn, zumindest öfters im Jahr eine gezielte Entsäuerungskur zu starten.

Fest steht, die Ernährung liefert meist viel mehr Säuren als unser Körper braucht, bzw. wieder ausscheiden kann. Dieses Zuviel kann ihn krank machen. Dazu kommen als weitere Säurebildner "saure" Gedanken, Stress, Elektrosmog, Medikamenteneinnahme, Bewegungsmangel, Genussmittel und vor allem die zu wenig beachteten individuellen Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel. Übersäuerung erhöht unter anderem das Risiko für Rheuma (Gicht), Arthrose, Gallen- und Nierensteine, Osteoporose, Kopfschmerzen, Allergien,

Folgeschäden bei Diabetes, Muskelschmerzen, Ekzeme.

### Richtig beginnen

In der Zeit der Entsäuerung sollte man auf konsequent basische Ernährung achten um neuerliche Säurebildung zu verhindern. Man meidet Fleisch, Eier, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol, Industriegetränke, Weißmehlprodukte und Süßes. Alles Pflanzliche und Vollwertige ist willkommen. Auch als frischer Gemüsesaft oder, noch besser, da aus ganzem Obst und Grünzeug,

als Smoothie, als Salat oder Suppe, als Gemüse gebraten, gedünstet, püriert. Sehr basisch sind Kartoffeln, Gartenkräuter, Wildkräuter, Salate, Sojabohnen, Zwiebeln, Sauerkraut, Kichererbsen, Zitronensaft.

Parallel dazu ist als erste Maßnahme die Unterstützung der Säureausleitung durch zusätzliche basische Mineralstoffe angezeigt. Bei Kalzium, Magnesium und Kalium ist oft schon Mangel eingetreten, weil sie zur Neutralisation von Säuren gebraucht wurden und der Körper diese Basen sogar aus Knochen und Muskeln bereitstellt, um Säuren schnell zu neutralisieren und im Bindegewebe zu deponieren. Kalium kann man leicht über Obst (Bananen) zuführen, für Kalzium und Magnesium ist Basenpulver aus Citraten empfohlen, wie etwa das Micro Base Basenpulver. Sie scheiden 3 Mal mehr Säuren aus als die in herkömmlichen Basenpulvern beliebten Carbonate und sind um ein Vielfaches besser aufnehmbar. Carbonate haben außerdem den Nachteil, dass sie die Magensäure neutralisieren, in der Folge die Verdauung und speziell die Kalziumverwertung stören. Der Darm verschlackt durch die schlecht verdaute Nahrung. Citrate hingegen werden im Körper wie Obst verstoffwechselt. Die Basen werden erst im Darm verfügbar, die Säuren als Kohlendioxid einfach abgeatmet. Um die Entsäuerung noch zielführender zu machen, gibt es vom Micro Base Basenpulver nun auch Kapseln, die keinen Süßungsstoff enthalten. Sie sind zum Entsäuern noch geeigneter. Diese puristische Lösung des Mineralstoffproblems kommt auch all jenen zugute, die Basenpulver nicht als Getränk einnehmen wollen. Die Einnahmengen sollte man langsam steigern, denn Entsäuerung in der Tiefe braucht Zeit.

Je mehr Mineralstoffe man zuführt, desto schneller geht die Entsäuerung vor sich. Doch übertreiben sollte man nicht, lieber langsam steigern und auf alle Fälle viel Wasser dazu trinken. Leitungswasser enthält ungünstige Carbonate. Daher sollte man gefiltertes, energetisiertes Wasser bevorzugen, wofür es heute bereits sehr viele gute Möglichkeiten gibt.

Mit dieser Basis an basischer Ernäh-

rung, basischen Mineralien und Wasser ausgestattet, kann man in die nächste Etappe der Entsäuerung gehen. Dazu etwa die Vulkanmineral-Silizium-Kur oder einzelne Bestandteile daraus in Erwägung ziehen:

### Vulkanmineral

Behandlungen mit siliziumreichen Erden sind so alt wie die Menschheit selbst und in allen Kulturen Tradition. Auch in der Tierwelt gibt es ein kollektives Wissen um die positiven Wirkungen von siliziumreichen Schlamm-bädern, dessen aufgewühltes Wasser die Tiere auch leidenschaftlich gerne trinken. Dabei sind nicht nur Tonerden in der Tierwelt beliebt, manche Tiere suchen auch gezielt besondere Siliziumquellen auf. Forscher beobachteten etwa eine Elefantenherde, die an einem Teich in der Wildnis ein tägliches Ritual vollzog. Zunächst wühlten die Tiere das klare Wasser auf, tranken erst dann das trübe Wasser und badeten danach. Man untersuchte daraufhin den Grund des Teiches und fand: Vulkanmineral.

Seit Jahren wird Vulkanmineral (Klinoptilolith aus der Gruppe der Zeolithe) in der Naturheilkunde als Entsäuerungs- und Entgiftungsmittel eingesetzt. Innerlich und äußerlich. Als Voll- oder Fußbad zieht es Säuren aus dem Gewebe. Die Haut ist unter anderem auch ein Entgiftungsorgan und in der Lage Säuren auszuscheiden. Je schlimmer die Übersäuerung, um so öfter sollte man basische Bäder machen, wenn nötig, sogar täglich. Unterschätzen Sie diese Maßnahmen nicht. Alles, was Sie über die Haut ausscheiden, entlastet die Nieren. Dies ist vor allem bei einem hohen pH-Wert des Morgenurins wichtig. Morgens sollte er niedrig sein (pH 5-6), da über Nacht Säuren ausgeschieden werden sollen, am vormittag und tagsüber soll er ansteigen auf pH 6,4-8. Liegt er darunter, zeigt das Übersäuerung an, die der Körper loszuwerden versucht.

Vulkanmineral kann man aber auch einnehmen. Sofern es sich um reines Vulkanmineral ohne Zusätze handelt, muss es nicht einmal ein Nahrungsergänzungsmittel sein. Aufgrund von EU-Zulassungs-

bestimmungen werden sogar alle Vulkanmineralprodukte mit Einnahmeempfehlungen vom Markt verschwinden und nur die Medizinprodukte übrigbleiben. Sie unterscheiden sich aber nur geringfügig, abgesehen vom Preis. Nimmt man es ein, je nach Empfindlichkeit ein bis zwei Messerspitzen bis zu einem Teelöffel pro Tag, durchwandert Vulkanmineral den Verdauungstrakt ohne aufgenommen zu werden. Seine Käfigstruktur zieht jedoch Gifte und Säuren aus Gärung, Fäulnis, Pilzbelastung und krankmachenden Keimen an, entsorgt nebenbei im Darm deponierte Umweltgifte. Das im Kern jeder Käfigstruktur enthaltene Silizium wird gelöst und fungiert als Ionentauscher – es tauscht sich gegen Umweltgifte aus. Das ist enorm wichtig, denn Schadstoffe können die Aufnahme von Mineralstoffen blockieren und das beste Basenpulver kann nutzlos sein. Zwei Messerspitzen täglich in Wasser bis hin zu einem gehäuften Teelöffel, sechs Wochen lang, viel trinken nebenbei, wirkt sich äußerst günstig auf das Darmmilieu aus, auf die Leber, die Gelenke, die Knochen, das Immunsystem sowie auf Übersäuerungssymptome aller Art.

### Kolloidales Silizium

Alternativ kann man aber auch kolloidales Silizium verwenden und mit einem Ballaststoff kombinieren, etwa der Akazienfaser. An die Entgiftungswirkung von Vulkanmineral wird es vielleicht nicht ganz heranreichen, weil die Käfigstruktur fehlt. Darum ist eine parallele Einnahme zu unterschiedlichen Tageszeiten, dafür vielleicht mit kleineren Dosierungen, sinnvoll. Silizium unterstützt ebenso bei der Ausleitung von Umweltgiften, sogar von Dioxin und Schwermetallen. Es aktiviert das Immunsystem, wirkt sich sehr positiv auf Nahrungs-

mittelunverträglichkeiten, Darm (auch Pilze), Knochen, Gelenke, Entzündungen, Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe aus. Auch kolloidales Silizium ist basisch.

### Akazienfaser

Die Akazienfaser entsorgt die durch Silizium frei gewordenen Gifte, bindet sie und führt sie aus dem Körper. Akazienfaser bläht nicht und ist sehr günstig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, da sie einen Schutzfilm auf der Schleimhaut erzeugt und viele reizende Nahrungsmittel, darunter speziell auch Kaffee, verträglicher macht.

### Brennnessel

Der Klassiker unter den Entsäuerungs- und Entschlackungskräutern, schon zur Zeit der Kelten eingesetzt und bis heute als Allroundtalent der Naturheilkunde hoch geschätzt, kann als Tee oder – was eine Kur erträglicher macht – auch als Kapsel eingenommen werden. Dabei sind auch die Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente noch mit enthalten, die beim Tee nicht zur Verfügung stehen. Zusammen mit anderen Entsäuerungsmaßnahmen kann man die Dosis langsam steigern, denn die Brennnessel ist allein schon äußerst effektiv. Bioqualität vorausgesetzt, reinigt die Brennnessel Blut, Nieren und durch ihre den Stoffwechsel und die Verdauungsdrüsen anregende Wirkung auch Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Sogar Magengeschwüre können sich durch die Brennnessel zurückbilden, wie man auch sonst einige positive Überraschungen unter ihrer Anwendung erleben kann, etwa in Bezug auf Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenentzündung, Anämie, Haarausfall, Ausfluss, Diabetes, Blutzucker, Verdauung, Bauchspeicheldrüse. ✂





# Therapieren nach den Spielregeln der Natur / Teil 2

In der letzten Ausgabe des Magazins LEBE habe ich mich mit den Themen „Ordnung“ und „Rhythmus“ als Basis unserer Gesundheit beschäftigt. Diesmal berichte ich Ihnen über Kommunikation, Kooperation und das Prinzip des Nichtgleichgewichtes. Inhalte, die, wenn sie richtig verstanden werden, ebenfalls enorm wichtig für unsere individuelle und globale Gesundheit sind.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

„Alles, was zählt sind die Zwischenräume“, dies wusste man schon vor tausenden von Jahren in China und anderen Hochkulturen. Leider ist China ja schon lange keine Hochkultur mehr, aber der weise Satz hat seine Gültigkeit niemals verloren. Das was in der Natur wirklich zählt, sind Beziehungen. Wir pflegen unsere Beziehungen indem wir Feste feiern, uns einander zum Geburtstag gratulieren, Musik hören oder auch, ganz simpel, Essen zubereiten. Beziehungen zu pflegen bedeutet, dass wir kommunizieren, wir tauschen Informationen aus. Dieser Informationsfluss läuft auf einer bewussten Ebene, aber auch auf einer unbewussten Ebene ab und dies oft in den Bruchteilen von einer Sekunde.

Lassen Sie mich bitte diesen Gedanken kurz in reale Bilder umsetzen. Nehmen wir einmal an, ein Elternteil einer Familie (Mutter oder Vater, meistens sind es beide), hat in ihrem Leben eine schwierige Situation zu meistern. Diese Situation kann verschiedene Ursachen haben, die wir jetzt nicht näher betrachten wollen. Mutter oder Vater tragen also „Sorgenfalten“. Die Kinder in dieser Familie sind oft schutzlos in den „Zwischenräumen“ der Beziehung der Eltern gefangen. Soll ich zur Mama halten oder zum Papa? Diese Frage stellen sich tausende von Kindern täglich ohne zu ahnen, dass das Problem gar nichts mit ihnen zu tun hat. Was macht nun das Kind, um die Situation zu meistern? Ganz einfach, es nimmt die ganz „Schuld“ an der Misere auf sich! Kein Elternteil hat den Mut mit dem Kind zu sprechen und das Kind bleibt allein – im Zwischenraum! Die Resultate sind bekannt: Allergien, Lernstörungen, Bettnässen, Darmentzündungen etc. Oft versucht man dann mit verschiedenen „Medikamenten“ (chemisch oder natürlichen Ursprungs) zu helfen, aber das einzige Medikament wäre: ehrliche Kommunikation.

Zwei Tage bevor ich begonnen habe, diesen Artikel zu schreiben, habe ich eine berührende Geschichte gehört. Als Arzt, der bereits seit 30 Jahren

praktiziert, habe ich Menschen die ich und die mich schon über viele Jahre begleiten (Therapeut = Begleiter). Immer therapieren sich Arzt und Patient gegenseitig, das ist auch eine besondere Art der Kommunikation. Nun hatte ich telefonischen Kontakt mit einem befreundeten Ehepaar und hörte folgende Geschichte: Beide Ehepartner haben sich vor Jahren scheiden lassen, beide Ehepartner haben Kinder. Die Frau brachte zwei Kinder in die Ehe mit, die nun bei meinen Freunden wohnen. Zu Weihnachten 2011 schrieb die Frau an ihren geschiedenen Mann per SMS „Lass uns versuchen, Freunde zu sein“ und dies nach einer achtjährigen „Funkstille“. Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten. Bald danach gingen alle vier Erwachsenen mit dem Mädchen der Frau aus erster Ehe einen Schianzug kaufen, das Kind war aus seinem „Gefängnis im Zwischenraum“ erlöst. Welch ein Glück! Vielen Dank an die Eltern, an dieser Stelle.

An diesem Beispiel sehen wir die große Chance der ehrlichen Kommunikation, das Resultat ist Gesundheit. Wir haben jeden Tag die Chance, dies zu lernen.

Wenn Menschen beginnen, ehrlich zu kommunizieren, ohne Angst vor Zurückweisung, dann könnten viele Krankheiten (seelische und körperliche) geheilt werden. Es geht um Kommunikation in Familien, zwischen Patienten und Therapeuten, in Firmen, in Schulen und mit der Natur. Natürlich glauben viele Menschen noch, dass sie die „Pflicht“ haben, sich gegenseitig zu belügen. Dies gilt in der Politik, im Wirtschaftswesen, am Opernball in Wien, in Banken, in der EU, in den Schulen, zwischen Arzt und Patient, in religiösen Systemen, aber auch in Familien.

Kommunikation stammt vom lateinischen *communicare* und bedeutet „teilen, mitteilen, teilnehmen lassen; gemeinsam machen, vereinigen“ Somit sind wir bereits mitten im nächsten Thema gelandet, das für uns von enormer gesundheitlicher Relevanz ist: die Kooperation.

Von Natur aus können Lebewesen ohne Kooperation nicht existieren. Verschiedene Forscher, deren Meinung ich mich anschließe, sagen, dass es ohne Kooperation keine Evolution gibt, ja niemals hätte geben können. Natürlich widersprechen diese Forscher dem leider immer noch allgemein anerkannten Prinzip Darwins: „Der Stärkere siegt“, es siegt aber nicht der Stärkste, sondern jener, der am flexibelsten ist und der versteht zu kooperieren, die Natur ist auf Kooperation aufgebaut, weil sie im Innersten eine Ganzheit ist und diese Ganzheit nie verloren ging und niemals verloren gehen kann.

Was aber bedeutet „Kooperation“. Martin Nowak, ein Professor für Biomathematik aus Österreich, der an der Harvard University lehrt, definiert Kooperation so:

*„Ich reduziere meine Fitness, um die Fitness eines anderen zu erhöhen“.*

Die Frage ist, warum führt Kooperation zu einer Selektion und ist damit der treibende Motor in der Evolution? Nun, mit Wettbewerb allein kann man nicht alles erreichen. Da hat uns wohl Darwin in die Irre geführt. Nur biologische Systeme die kooperieren, können auf Dauer bestehen. Sehen wir uns einmal als Beispiel unseren Körper an. Jedes Organ hat seine bestimmte Aufgabe. Die Niere kann etwas, was die Leber nicht kann und das Herz kann etwas, was die Lunge nicht kann. Trotzdem spielen alle Organe, wie in einem großen Orchester zusammen, quasi als ein „Gesamtkunstwerk“. Wenn eine unserer Billionen Körperzellen meint, sie müsse aus der Reihe tanzen und ihren eigenen Rhythmus leben, dann gefährdet sie das ganze System.

Diese mathematisch bewiesene Theorie lässt sich auf alle biologischen Systeme anwenden. Es ist dabei unerheblich, ob es sich um unseren Körper handelt, eine Familie, eine Firma, oder einen Staat. Wenn eine Störung oder eine Krise eintritt (in der Medizin Krankheit genannt), dann ist es Zeit, wieder mehr zu kooperieren. In





# Spargel

## Schmackhaftes für Figur, Niere und Haut

Ob frisch auf den Tisch oder zur täglichen Nahrungsergänzung als Kapsel, Spargel ist ein einfaches Gemüse mit großer Wirkung. Er reinigt die Nieren, verschönert die Haut selbst bei Akne und Ekzemen - und lässt uns den Gürtel enger schnallen. Denn Spargel macht sich am Bauch bemerkbar. Entwässernd, entschlackend und gewichtsreduzierend gehört Spargel zu den „Top Ten“ der pflanzlichen Schlankmacher.

der ehrlichen Naturmedizin ist dies der Fall. Der Arzt oder Therapeut kooperiert mit dem Patienten, der Patient kooperiert mit dem Arzt und beide kooperieren mit der Natur. Immer wieder muss diese Kooperation überprüft werden, ob sie zum gewünschten Resultat führt. Falls es sich bei dem Patienten um ein Kind handelt, dann müssen selbstverständlich die Eltern in die Kooperation mit einbezogen werden. Dabei ist es notwendig, ein besonderes Verhältnis des Vertrauens aufzubauen. Das geht nicht „von heute auf morgen“ und schon gar nicht in der so häufig praktizierten „Fünf-Minuten-Medizin“, die man halt anwendet, weil die Kasse sie bezahlt.

Jede Krise, ob gesundheitlicher oder finanzieller Natur, fordert uns zur Kooperation auf. Ein schönes Beispiel, wie es nicht funktionieren kann, zeigt uns derzeit die Politik. Obwohl wir schon bemerkt haben, dass wir kurz vor dem Abgrund stehen, versuchen immer noch Politiker in ihrem Machtwahn die Probleme dadurch zu lösen, dass sie sich gegenseitig der Unfähigkeit beschuldigen. Amerika gegen Europa, China gegen Amerika, die Weltbank gegen Afrika und alle gegen den Iran. Das hört sich ungefähr so an, als ob in Ihrem Körper ein Organ gegen das andere kämpfen würde. Der Mediziner nennt dies eine „Autoimmunerkrankung“, hat aber auch spezifische Ausdrücke wie Rheuma, Allergie, Quincke Ödem oder Morbus Crohn. Wollen wir gesund werden und ins Gleichgewicht kommen, dann sind wir aufgefordert, zu kooperieren.

Wenn ich nun davon geschrieben habe, dass biologische Systeme (wie Ihr Körper) wieder ins „Gleichgewicht“ kommen sollen, um gesund zu sein, dann wird es Sie vielleicht wundern, wenn ich nun behaupte, dass ein Prinzip des Lebens das „Nicht-Gleichgewicht“ ist. Wie kann man eine solche Aussage verstehen?

Vielleicht gelingt es mir, Sie anhand eines Beispiels vom Prinzip des Nicht-Gleichgewichts als Grundlage des Lebendigen zu überzeugen. Stellen Sie sich vor, Sie lesen diesen Artikel bei einer guten, heißen Tasse Tee. Nun sind Sie so vertieft in die Zeitschrift LEBE, dass Sie ganz auf Ihren guten Tee vergessen und dieser nimmt die Temperatur der Umgebung an, physikalisch gesehen nimmt seine Entropie zu, einfacher gesagt: er wird kalt. Der Tee hat eine besondere Facette seiner Individualität, die wärmende Kraft, verloren (bei Kaffee wäre es noch schlimmer).

So, oder ähnlich, ergeht es uns als Personen fast Tag für Tag. Wir alle kommen mit besonderen Fähigkeiten auf diese Welt, jeder von uns ist sowohl ein Individuum, als auch Teil des Ganzen. Je älter wir werden, desto mehr kühlen wir ab, so wie die oben genannte Tasse Tee. Das beginnt schon in der Schule. Es wird uns ein Einheitsbrei vorgesetzt, den wir zu lernen haben, ob der Inhalt nun stimmt, oder nicht. Nach der Schule geht es in eine Lehre, in den Beruf oder auf die Uni und wir ziehen eine Uniform nach der anderen an, egal ob sie passt oder nicht. Unsere Individualität geht verloren,

wir kühlen, bildhaft gesehen, ab.

Trifft uns dann auch noch eine Krankheit in unserem Leben, dann werden wir mit dem Einheitsbrei der Schulmedizin gefüttert und wundern uns, warum wir immer kränker werden.

Ganz anders arbeitet die ehrliche Naturmedizin. Natürlich kann man nicht immer auf chemische Produkte verzichten, dies wäre ja wieder eine Einschränkung. Die Naturmedizin versucht jedoch, uns wieder zur Lebendigkeit zu erwecken, sie fördert unsere Individualität. Sie bringt die Tasse Tee in uns wieder zum Kochen. Natürlich sind da oft Umstellungen im Leben notwendig. Eine andere Ernährung, Gewichtsreduktion, vielleicht sogar größere Umstellungen, wie eine Veränderung des Arbeitsplatzes oder eine Aussöhnung mit der Schwiegermutter. Naturmedizin erfordert Mut zur Veränderung, von Therapeuten und Patienten um wieder lebendig und individuell zu werden, dem gedanklichen Mainstream zu widerstehen.

Ich habe versucht mit meiner Reihe „Therapieren nach den Spielregeln der Natur“ aufzuzeigen, dass Naturmedizin weit mehr ist, als nur die wertvollen Heilmittel aus der Natur anzuwenden. Naturmedizin fordert eine spezielle Sichtweise von allen Beteiligten, oft erfordert sie ein Umdenken und Umlenken. Besonders aber ist ein Sinn für die Ganzheit notwendig und ein Respekt für die Natur und somit alle Lebewesen. *J*

Spargel ist nicht nur phantastisch im Geschmack, er ist ein „Heil- und Schönheitsgemüse“ par excellence. Überhaupt, wenn er aus biologischem Anbau stammt. Ende April bis Mitte Juni ist es wieder soweit, dann ist heimischer Spargel erhältlich statt importierte, stark gespritzte, oft halbverdorrene Massenware.

Als Gemüse hat Spargel einige Vorteile, die ihn zu einem der Spitzenreiter der Gesundheitsküche machen: Spargel ist ausgesprochen kalorienarm, enthält Eiweiß, Ballaststoffe, nur sehr wenig Kohlenhydrate, kein Fett, dafür aber verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Schon eine Portion (500g) kann den täglichen Bedarf des Körpers an Vitamin C und Folsäure zu 100% decken, an Vitamin E zu 90%, an Vitamin B1 zu 50% und an Vitamin B2 zu 45%. Spargel ist reich an Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Was auch immer sein Geheimnis ist, jedenfalls schwören viele auf Spargel zum Abnehmen. Denn der Bauch wird kleiner davon, die Verdauung funktioniert sensationell und man entwässert überflüssiges Gewebswasser, was man außer um die Körpermitte, bei geschwellenen Beinen, Fingern oder aufgequollenem Gesicht schnell bemerkt. Bei Bluthochdruck zusammen mit geschwellenen Beinen haben sich übrigens Buntnesselkapseln und dazu Spargelkapseln bewährt. Die Buntnessel stärkt zusätzlich Herzschlag und Puls, Bluthochdruck normalisiert sich, geschwellene Beine verschwinden in wenigen Tagen. *J*

### Spargel reinigt die Nieren

Die Nieren haben die Aufgabe Säuren auszuschleiden. Meist sind Stress, ärgerliche oder angstgefüllte Gedanken, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und zu wenig Wassertrinken die Ursache für zu viel Säurebildung im Körper. Überschüssige Säuren können oft nicht sofort ausgeschieden werden. Sie müssen mit Mineralstoffen ummantelt und damit entschärft werden. Doch die großen Kristalle sind nicht so leicht ausscheidbar, verbleiben in den Nieren und beeinträchtigen ihre Entgiftungsfunktion, ohne dass es noch zu einem Befund kommt. Der Körper sucht verstärkt den zusätzlichen Entgiftungsweg über die Haut, die als 3. Niere bezeichnet wird. Die Haut reagiert darauf mit entzündeten Hautstellen, Ekzemen, Juckreiz, Unreinheiten.

Eine Spargelkur über mindestens sechs Wochen zeigt hier wirklich gute Erfolge. Auch bei Rheuma, Diabetes, Milz- und Leberleiden, Impotenz und während Gewichtsreduktion wird sie empfohlen. Bei Gicht, Herz- und Nierenleiden sollte man Spargel aber meiden. Da man es oft nicht schafft, täglich Spargel zu essen (zwei, drei Stangen reichen) und man ihn vielleicht auch nicht immer in biologischer Qualität bekommt, kann man an den Tagen ohne Spargelmahlzeit genauso zu Spargelkapseln greifen. Doch sechs bis zehn Kapseln täglich sollten es schon sein... *J*

### > Guarana – Muntermacher aus dem Regenwald

Eine lange Besprechung steht an, die Augen fallen zu, aber Sie müssen aufmerksam bleiben? Der beste Kaffeeersatz für lange Autofahrten oder andere Gelegenheiten, wo man fit und munter bleiben will, ist Guarana. Die Kletterpflanze wächst in Venezuela und Brasilien. Ihr Samen gilt als die stärkste natürlich vorkommende Koffeinquelle. Im Gegensatz zum Kaffee ist das Koffein im Guarana aber gebunden und muss erst vom Körper abgebaut werden. Aus diesem Grund wird das Guarana-Koffein nur langsam vom Organismus aufgenommen und die Wirkung hält 4 bis 6 Stunden an. Guarana ist im Magen bekömmlicher als Kaffee, doch die Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte des Koffeins sind dieselben. Darum soll man sich an Dosierungsempfehlungen halten, nur hin und wieder, aber rechtzeitig eine Kapsel einnehmen, wenn man munterbleiben muss. Die Kombination mit Rhodiola stärkt zusätzlich die Konzentration und das Merkvermögen, Coenzym Q10 schenkt Energie fürs Herz und andere Organe.





# Die neue Natürlichkeit

In den westlichen Industrienationen hat die Pharmaindustrie das Monopol auf Heilung, während die Naturmedizin mit vielen rechtlichen Einschränkungen zu kämpfen hat. Dennoch haben immer mehr Menschen die Sehnsucht, Chemie durch Natur zu ersetzen und stellen sich die Frage: In wie weit kann man Hilfe durch Natursubstanzen erwarten? Wie findet man die richtigen und wo die beste Qualität?

**Fragen, die Naturexpertin Dr. phil. Doris Ehrenberger hier für Sie beantwortet.**

**Redaktion:** Sie arbeiten mit Natursubstanzen und ihren heilenden Wirkungen. Welchen Stellenwert hat die Naturmedizin in Ihrem Leben?

**D. Ehrenberger:** Gerade kürzlich fiel mir meine alte Hausapotheke in die Hände. Das alles brauche ich schon lange nicht mehr, dachte ich. Zum Glück kann ich sagen, ich bin dank meiner Naturmedizin für das meiste gerüstet, bin immer gesünder und vitaler geworden.

**Redaktion:** Was verstehen Sie unter Naturmedizin?

**D. Ehrenberger:** Es ist die Anwendung von meist pflanzlichen Substanzen aus der Natur ohne Beifügung von Chemie. Als Hilfe bei Beschwerden aber auch als Lebensbegleitung, um nicht krank zu werden bzw. um zu regenerieren. Die Naturmedizin ist die älteste, ursprüngliche Medizin der Menschheit. Bei uns wurde es meist von Frauen, oft Hebammen, angewendet, die von der Kirche grausam verfolgt wurden. Weil man sich Medizin sowieso nicht leisten konnte, verwendete man am Land aber weiterhin, was auf Feld und Wiesen wuchs. Erst in den letzten Wohlstandsjahren wurde die Naturmedizin von der modernen Medizin völlig verdrängt - bis uns heute das Übermaß an Medikamenten und deren zahlreiche Nebenwirkungen wieder an die Kräfte der Natur erinnern lassen.

**Redaktion:** Man setzt sie aber doch nicht mehr so ein wie früher?

**D. Ehrenberger:** Sie wurde an die heutigen Bedürfnisse angepasst. Durch das Abfüllen in Kapseln wurde die Einnahme einfacher und angenehmer. Man muss nicht mehr literweise Tee trinken und aufwendige Prozeduren durchführen. Es kamen sogar noch wirksamere Natursubstanzen aus der ganzen Welt hinzu, sofern die EU-Bestimmungen das nicht verhindern. Vor allem aus Asien, Afrika und Südamerika, wo

die Naturmedizin bis heute für ein gesundes Leben und Heilung eingesetzt wird. Je verrückter und ungesünder unser modernes Leben wird, desto mehr wächst das Bedürfnis danach.

**Redaktion:** Kann man sie einfach so verwenden, etwa, wenn man langfristig mehr Energie haben will, Cholesterin senken, Verdauung unterstützen usw.?

**D. Ehrenberger:** Ja und es ist phantastisch, dass die Natursubstanzen so viel Nutzen gleichzeitig bringen. Krillöl etwa reguliert vieles im Körper, reduziert schleichende Entzündungen, senkt Cholesterin, fördert das Gehirn. Die Gesichtsfarbe ist besser, die Gesichtszüge sind lebendiger, man wirkt vitaler. Wer über einen längeren Zeitraum Jiaogulan nimmt, ist gelassener, lässt sich nicht von allem und jedem umwerfen, bleibt entspannt. Kolloidales Silizium hält jünger, unterstützt das Immunsystem, man bekommt viel später erst Falten und sie graben sich nicht so tief ein, man schrumpelt nicht so schnell im Alter. Haare, Haut und Nägel sind sichtbar schöner. Natursubstanzen bieten also immer viele Vorteile gleichzeitig. Ohne Nebenwirkungen. Das ist der größte Unterschied zu Medikamenten.

**Redaktion:** Bei welchen Erkrankungen kann man Medikamente ersetzen?

**D. Ehrenberger:** Zunächst nimmt man Naturmittel parallel zu den Medikamenten. Geht es einem besonders gut, bespricht man mit dem Arzt eine Reduktion der Medikamentendosis. Nicht immer ist ein Umstieg möglich und sinnvoll, nicht immer gelingt er und nicht immer wird man vom Arzt unterstützt. Bei chronischen Erkrankungen sind aufgrund langfristiger Einnahme Nebenwirkungen der Medikamente Anlass, nach Alternativen oder Ergänzungen zu suchen. Was wo hilft, ist in diesem Heft nachzulesen oder über

die Vereinswebsite herauszufinden. Idealerweise sagt einem aber der Therapeut, der mit Naturmitteln arbeitet, wonach man greifen soll. Bei Bluthochdruck hilft etwa die Buntnessel, bei Entzündungen Krillöl und MSM, Diabetiker finden Unterstützung durch Bittermelone, bei Frauenleiden helfen Pflanzenhormone, bei Grippe Sternanis und Baobab, das wäre hier jetzt endlos fortzusetzen.


**Redaktion:** Wenn man so gute Erfolge hat, warum wird Naturmedizin nicht von mehr Ärzten empfohlen?

**D. Ehrenberger:** Normalerweise kommen Ärzte in ihrem Studium damit nicht in Berührung, kennen sie gar nicht. Es ist auch nicht alles wissenschaftlich belegt und zählt somit nicht viel in einer Medizin, die Wissenschaft vor Erfahrung stellt. Unsere Krankenkassen bezahlen Naturmittel nicht. Außerdem hat jede der vielen Tausenden Natursubstanzen, die es auf der Welt gibt, nicht nur eine, sondern gleich viele ernstzunehmende Wirkungen und nicht jedes Mittel wirkt bei jedem Menschen gleich gut.

**Redaktion:** Wie findet man das passende Mittel am leichtesten heraus?

**D. Ehrenberger:** Indem man es energetisch austestet. Etwa mit dem Muskeltest oder mit Tensor und Pendel. Die Arbeit mit dem Tensor ist eine Methode, die ich in Workshops schon an einem Nachmittag vermitteln kann. Einen ganzen Tag dauert, wenn man auch noch den Armlängenreflex-Test dazu lernt. Das empfehle ich jedem, der damit für sich, für seine Familie oder Freunde die richtigen Natursubstanzen finden möchte. Testen ist aber eine Momentaufnahme und ermittelt das, was die Selbstheilungskräfte derzeit am besten unterstützt. Man nützt hier die informelle, energetische Ebene der Natursubstanzen. Wenn man sich langfristig Lebensbegleiter aus-





wählt, kann man natürlich auch nach Wirkstoffen auswählen.

**Redaktion:** Ist es nicht schade, dass Natursubstanzen nicht als Heilmittel gelten?

**D. Ehrenberger:** Nicht unbedingt. Als Heilmittel würden sie aufgrund der teuren Zulassungsverfahren wieder in den Händen weniger liegen. Da würde wieder der Profit zählen. Man würde sie im großen Stil anbauen, industriell verarbeiten, nach Kriterien produzieren, wie man sie bei synthetischen Mitteln gewohnt ist.

**Redaktion:** Was spricht dagegen?

**D. Ehrenberger:** Die Natur folgt anderen Gesetzen. Es geht nicht nur um Wirkstoffe allein, sondern man muss auch auf die Energien einer Natursubstanz Rücksicht nehmen, die durch unnatürliche Methoden sowie durch Beifügen von synthetischen Stoffen gestört und reduziert werden. Es gibt jetzt schon so viele nur wenig wirksame Naturmittel am Markt. Eben weil die dafür nötige Sorgfalt nicht eingehalten wird, zu gering dosiert wird, künstliche Stoffe wie etwa die billigen synthetischen Vitamine oder jede Menge Zusatzstoffe beigefügt werden. Zwischen Krillöl und Krillöl, Basenpulver und Basenpulver können Welten liegen.

**Redaktion:** Wenn Natursubstanzen nicht als Heilmittel zugelassen sind, als was gelten sie dann?

**D. Ehrenberger:** Als Nahrungsergänzungsmittel innerhalb der Lebensmittel. Schon deshalb liegt es nahe, hier 100%ige Natürlichkeit zu erwarten oder essen Sie freiwillig Chemie? Leider gibt es so viele künstliche Präparate. Es ist schon interessant, dass sie so einfach zugelassen werden und man den Naturmitteln so viele Schwierigkeiten bereitet. Stevia etwa ist nur als künstliches Mittel zugelassen, das natürliche Blatt darf man nicht zum Süßen verkaufen. Naturmittel haben keine Lobby und es stecken keine Industrien dahinter. Sie sind teurer in der Herstellung als synthetische Mittel. Die Qualitätsunterschiede sind gigantisch, wie bei Lebensmitteln auch. Oft gibt es lange Listen von Inhaltsstoffen, die gut klingen. Doch zu gering dosierte Wirkstoffe nützen genauso wenig, wie zu sparsame oder inkonsequente Einnahme der Kapseln.

**Redaktion:** Kommt es auch vor, dass man Natursubstanzen nicht verträgt?

**D. Ehrenberger:** Ja, das kommt vor. Bei Lebensmitteln ist das ja auch möglich. Man wählt dann ein anderes Mittel, manchmal reduziert man nur die Dosis.

**Redaktion:** Wenn man nicht so viele Kapseln schlucken will, kann man sie auch aufmachen?

**D. Ehrenberger:** Ja, denn sie dienen nur der einfacheren Dosierung und angenehmeren Einnahme. Wichtig ist: Es sind keine Medikamente. Viele haben Abneigung gegen Kapseln, weil sie damit krank sein und Nebenwirkungen verbinden. Bei Natursubstanzen muss man oft mehrere Kapseln schlucken um auf dieselbe Wirkstoffmenge zu kommen, wie man sie mit nur einer Kapsel mit künstlichen Wirkstoffen, etwa Vitaminen aus dem Chemielabor, erreicht. Denn Natursubstanzen liegen nicht isoliert vor, sondern enthalten zusätzlich zum Vitamin noch ihr natürliches Umfeld.

**Redaktion:** Wann ist die beste Einnahmezeit?

**D. Ehrenberger:** Wenn man es im Magen verträgt vor dem Essen, sonst auch danach oder zwischen den Mahlzeiten.

**Redaktion:** Können die Dosierungen geändert werden?

**D. Ehrenberger:** Ja, Therapeuten testen Dosierungen oft individuell aus und kommen auf andere Mengen. Bei Sternanis, dem Mittel gegen Viren, nimmt man im Akutfall aber auf jeden Fall viel, viel mehr als wir draufschreiben können. Sogar alle drei Stunden fünf Kapseln, bis eine deutliche Besserung der Grippe Symptome eintritt. MSM Kapseln kann man auch höher dosieren - bis zu sechs Stück täglich bei Schmerzen. Bei starken Entzündungen kann man die Krillöl-Dosis auch auf vier Kapseln täglich erhöhen. Zu wenig oder unregelmäßige Einnahme von Natursubstanzen kann den Erfolg schmälern.

**Redaktion:** Dürfen Schwangere und Kinder Naturmedizin einnehmen?

**D. Ehrenberger:** Kinder ja, je nach Körpergewicht die halbe Dosierung. Kreativität bei der Verabreichung ist aber gefragt, wenn die Kinder Kapseln nicht schlucken können. Mischen mit Honig ist etwa bewährt, denn einiges ist bitter. Schwangere dürfen nur einige

Substanzen wie etwa Baobab, Laktobac-Darmbakterien, Micro base Basenpulver, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Krillöl einnehmen. Das sind auch die Natursubstanzen von denen die Schwangere und das Ungeborene sehr profitieren. Andere Natursubstanzen sind entweder nicht untersucht in ihrer Wirkung auf das Ungeborene oder sie enthalten ätherische Öle, die hormonelle Wirkung haben und Wehen auslösen können.

**Redaktion:** Sie produzieren ihre Natursubstanzen selbst, worauf achten Sie speziell?

**D. Ehrenberger:** Auf die natürliche Qualität, bio, wo immer es geht oder aus Wildsammlung, zumindest aber rückstandskontrolliert. Wir haben kleine Chargen, stets frisch und mit händischen Verkapsuliergeräten hergestellt, weil wir so keine Beistoffe wie Rieselhilfen, Füllstoffe etc. benötigen und in der Kapsel mehr Platz für den Wirkstoff ist. Synthetisches verwenden wir prinzipiell nicht. Das alles wäre für eine große Firma nicht wirtschaftlich genug, für uns ist es aber der Weg, wie man Naturmedizin betreiben sollte. Die Anwender bleiben uns treu und wir sind stolz, einen Beitrag zur Bewahrung dieses großartigen Wissens zu leisten. ✍

**Termine für Vorträge und Workshops:** unter events [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at) Anmeldung [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at) oder 03325/8760

**8.3., 14.00-18.00 Uhr:** Workshop Energetisch Testen mit Tensor und Winkelrute, Dr. Doris Ehrenberger, Naturheilverein 1050 Wien, Esterhazygasse 30, € 70,-

**2.6., 10.00-18.30 Uhr:** Workshop Diagnostik mit energetischen Testverfahren (Winkelrute, Tensor und Armlängenreflextest, gilt als Grundkurs Kinesiologie mit Zeugnis), Dr. Doris Ehrenberger und Dr. med. Walter Steindl, CO 1190 Wien, Cobenzlgasse 42, Stg.3/15 € 180,- inklusive anshl. Vortrag

**2.6., 19.00-21.00 Uhr:** Vortrag Heilen mit Natursubstanzen, Dr. Doris Ehrenberger, ebenso CO, € 10,-



## Pachakútec der Weg des Wandels

Die Indigenen des amerikanischen Kontinents kündigen eine Zeitenwende an. Nicht nur die Maya, auch Azteken, Inka, Hopi, Dakota, Navajo, Seneca, Ojibwa und andere Stämme hüten – jeder für sich – Prophezeiungen, die von einer großen Zeit für die Menschheit sprechen. Eine Zeit, in der wir unsere Einstellung zueinander und zur Natur ändern werden. Eine Zeit neuen Bewusstseins. Was die Inkas darüber denken und wie man den möglicherweise stürmischen Jahren des Wandels am besten begegnet, hat Anya Schmidt in ihrem faszinierenden Film „Pachakútec“ festgehalten. Sie begleitet Ñaupany Puma, den Sonnenpriester des Inka-Puma Stammes, mit der Kamera auf seiner spirituellen Reise entlang der Stätten der alten Sonnenkulturen der Welt, nach Peru, Indien, Ägypten, Ecuador, Bolivien. Eine Reise in faszinierenden Bildern, mit überwältigenden Naturaufnahmen, feierlichen Zeremonien, wenigen, aber berührenden Worten.





## > Maca - das Erbe der Inka

Maca gedeiht an den steilen Hängen der Anden, in 3500 bis 4000m Höhe. Die zerriebene Wurzel der Pflanze *Lepidium Meyenii* gilt als die Energiernahrung der Inka, die sich davon schon ernährten, als einst Macchu Picchu gebaut wurde. Wer den weiten, beschwerlichen Aufstieg in die "Stadt im Himmel" einmal geschafft hat, fragt sich, wie das Baumaterial in das entlegene, beinahe unzugängliche Gebiet gebracht werden konnte. Ob es Maca war, das ihnen die nötige Energie schenkte? Jedenfalls ist seine energetisierende und gleichzeitig entstressende Wirkung auch für uns interessant.

Wer einen aktiven Alltag hat, Sport betreibt, schon älter ist oder statt mit Viagra sein Liebesleben auf gesunde Weise fördern möchte, ist mit der kraftvollen Wurzel gut beraten. Die nährstoffreiche Pflanze aus der Familie der Kreuzblüter ist außerdem ein gutes Mittel bei Blutarmut, Erschöpfung, Regel- und Wechseljahrbeschwerden, Osteoporose sowie bei Hautproblemen und hormonell bedingten Gewichtsproblemen. Vor allem macht Maca vitaler und jugendlicher. Es wird sogar berichtet, dass nach längerer Einnahme, graue Haare wieder dunkel werden...

Maca

- Verbessert körperliche Ausdauer
- Erhöht Libido, Potenz und Fruchtbarkeit
- Verbessert Stimmung, geistige Leistung und Konzentration
- Fördert Immunsystem und Blutbildung
- Gleicht hormonelle Ungleichgewichte aus
- Erhöht die Blutzirkulation der Haut und hält sie jung
- Sport: Regeneriert Muskeln durch natürliche Sterine
- Wirkt hormonell bedingtem Übergewicht entgegen

Aufgabe es sein werde, die Heilung der Erde in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen. Immer schon war es die Tradition der Sonnenpriester bei einer Zeitenwende durchs Land zu pilgern und neue Erkenntnisse zu sammeln. Naupany Puma, der 1996 von den

Schamanen Ecuadors und Boliviens als Sonnenpriester anerkannt wurde, macht sich 2007 zu Fuß auf den Weg, „das große Herz zu stärken“. Und er achtet dabei auf die Zeichen am Weg, die er in meditativer Verbindung mit Vater Sonne erhält.



## Impulse der Sonne

Seine Reise beginnt zur Wintersonnenwende in Tihuanaco in Bolivien. Eine der ältesten Sonnenkultstätten der Welt, von der untergegangenen Kultur der Lemurier gegründet. Sie haben am Sonnentor, dem Urvater aller Kalender, die Kreisläufe der Welt codiert dargestellt. Durch ihre Berechnungen wissen die Inkas, dass das Licht der Sonne ab dieser Sonnenwende in einer höheren Schwingung auf die Erde kommt. Es legt den Samen für den großen Wandel. Die höhere Schwingung des Sonnenlichts wird in den nächsten Jahren bedeutende Veränderungen auf unserem Planeten auslösen. Die Inka erkannten intuitiv, dass hinter der Sonne im Zentrum unserer Spiralgalaxie eine Zentralsonne existiert. Um sie kreisen viele Sonnensysteme, auch unseres mit den bekannten Planeten. Die Zentralsonne kommuniziert mit allen Sonnensystemen, indem sie Impulse aussendet. Jetzt sendet sie aus, die Richtung zu ändern und zum Zentrum, zum großen Licht, zurück zu kreisen. Höhere Schwingung regt uns dazu an, in unserem ganzen Wesen feiner zu werden.

Impulse für diese Erneuerung kommen täglich über die Sonne zu uns. In ihren Strahlen sind viele Informationen gespeichert, die ein ganzheitliches Bewusstsein erwecken wollen.

Die Urvölker des amerikanischen Kontinents glauben, es hängt entscheidend von jedem einzelnen ab, ob der Übergang harmonisch oder mit großen Unruhen erfolgen wird. Was uns bevorsteht, ist ein globales Ereignis, das uns alle betrifft. Seine Reise führt Naupany Puma weiter nach Indien, in den Himalaya. Berge sind für die Inkas die ersten Tempel der Erde. Hier wurde über



ein neues globales Bewusstsein muss entstehen, damit eine neue Erde geboren werden kann. Viele ungesunde Strukturen werden sich erneuern müssen. Eine Zeit der Reinigung auch in uns... Man braucht Mut, um dafür offen zu sein und dem Wandel in uns selbst Raum zu geben.

Die Inkas verehren die Sonne, das Licht, als Vater, die Erde, die Natur, als Mutter. „Die Natur ist für mich alles, meine Familie, meine Schule, mein Tempel“ so Naupany Puma. Die Inka sprachen mit den Pflanzen und ehrten sie als Geschenk von Mutter Erde. Der

Legende nach wurde Pachamama, die Mutter Natur, aus dem Herzen von Wiracocha geboren. Wiracocha verkörperte sich vor tausenden von Jahren als großer Lehrer wie Jesus, Mohammed, Buddha oder Kukulcan. Er erinnerte daran, dass wir alle Kinder des großen Lichts sind und es unsere wahre Natur ist, von innen zu strahlen. „Wir alle tragen in uns eine Sonne, die erwacht, wenn wir aus dem Herzen leben“, so Naupany Puma, „unsere innere Sonne öffnet das Tor zur inneren Weisheit des Geistes und sie lässt uns die Nebel der Unbewusstheit durchbrechen“.

Der globale Wandel beginnt also im Herzen jedes einzelnen. Das Herz der Erde wird dann heilen, wenn wir Menschen beginnen, unser eigenes Herz zu heilen. Wenn wir lernen, harmonisch miteinander und in Harmonie mit der Erde in eine neue Zeit zu gehen. ♪

## Filmtipp:

„Pachakútec – der Weg des Wandels“, mit Naupany Puma, von Anya Schmidt, 89 Min, DVD 19,90, Eine Reise in wunderbaren Bildern zu den Sonnenkultstätten der Welt, absolut sehenswert! Im Fachhandel und bei uns erhältlich







# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Gastritis

*Ich habe seit zwei Jahren Gastritis, aber zum Glück noch kein Magengeschwür. Wissen Sie Rat?*

Oft hilft MSM, die natürliche Schwefelverbindung, die ein Bestandteil der oft einfach nur zu schwachen Magenschleimhaut ist und zudem noch entzündungshemmend wirkt. Sie dient auch als Magenschutz. Sollte eine Helicobakter Infektion vorliegen, haben wir beste Erfahrungen mit Lactobak Darmbakterien gemacht, die sogar Antibiotika mitunter ersparen. Bei Magengeschwüren helfen Brennnessel Kapseln meist schon in drei bis vier Wochen. Ist man sehr übersäuert, kann zusätzlich Basenpulver aus Citraten helfen, etwa Micro Base, die es auch als Kapseln ohne Süßstoff gibt.

## Parkinson

*Mein Mann (73) leidet an Parkinson. Gibt es etwas für ihn aus der Natur?*

Wir haben extrem gute Erfahrungen mit Krillöl und Vitamin B-Komplex

aus Quinoa. Die Erkrankung scheint zumindest nicht voranzuschreiten, man fühlt sich besser und das typische maskenhafte Gesicht verschwindet.

## Endometriose

*Durch meine Endometriose verliere ich viel Blut, bin sehr müde und eine Operation steht an. Auf Eisenmittel reagiere ich mit Übelkeit und Verstopfung, außerdem funktionieren sie bei mir nicht. Gibt es Hilfe?*

Versprengung von Gebärmutter-schleimhaut kann zu starken Blutungen, daher zu Eisenmangel führen. Was Sie schildern, ist typisch für Eisenpräparate, die etwa Eisenoxid oder Eisensulfid enthalten. Weit besser sind Eisen-Chelat Kapseln. Sie sind nebenwirkungsfrei, sehr gut aufnehmbar und schnell wirksam. Vor allem oxidieren sie nicht im Körper, was für die Gefäße gefährlich sein könnte. Kürzlich wurde einer Betroffenen Eisen-Chelat, Krillöl und Yams ausgetestet mit dem Erfolg, dass sich ihre Endometriose so besserte, dass sie keine Operation benötigte. Durch Yams hat sich ihre hormonelle Situa-

tion verändert. Auch Krillöl ist – wie alle Omega 3 Fettsäuren – bei Endometriose empfohlen.

## Knorpelschaden

*Ich (65) habe Schmerzen in meinem linken Knie. Man sagte mir, ein Knorpelschaden in meinem Alter wäre irreversibel.*

Mit zunehmendem Alter wird der Knorpel (die Gleitschicht in den Gelenken) rauher und nutzt sich ab. Die Schnelligkeit der Abnutzung und das Ausmaß des Schadens bestimmt die Beschwerden im jeweiligen Gelenk. Ursachen sind falsche Belastung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Fehlstellung der Gliedmaßen (X-Beine, O-Beine) oder Folgen von Verletzungen. Die Schulmedizin ist der Meinung, dass im Erwachsenenalter kein Knorpel mehr nachwächst. Dennoch haben wir gute Erfolge mit der Schwefelverbindung MSM, die für die Bildung von Gelenksflüssigkeit mitverantwortlich ist und Entzündungen reduziert. Auch wenn es, wie sooft, schulmedizinisch gar nicht sein kann.

## Lunge

*Mein Sohn (9) atmet manchmal schwer. Er sagt, er könne manchmal nicht richtig einatmen. Der Lungenfacharzt konnte aber nichts feststellen. Früher hatte er regelmäßig Bronchitis. Das hat sich aber völlig gelegt, seitdem wir ihm bei den ersten Anzeichen eines Hustens schon Sternanis geben, wie wir es in diesem Magazin gelesen haben.*

Es kann sein, dass er kurzfristig auch die Schwefelverbindung MSM und kolloidales Silizium braucht. Beides fördert die Elastizität der Lungenbläschen.

## Harndrang

*Ich habe eine „schwache Blase“, muss nachts oft aufstehen und zur Toilette gehen. Gibt es Hilfe bei diesem lästigen Leiden?*

Hier hilft oft Krillöl. Wir haben schon erlebt, dass sich damit das Fassungsvermögen der Blase verbessern lässt. Bei Reizblase hilft übrigens Sternanis, bei Blasenentzündung Buntnessel,

MSM und kolloidales Silizium. Silizium stärkt das Bindegewebe, das für die Blase sehr wichtig ist.

## Schwitzen

*Ich (46) bin offenbar im Wechsel. Nachts schwitze ich manchmal sehr, auch wenn es nicht so heiß ist. Dann liege ich oft Stunden wach und bin morgens ganz gerädert. Hormone möchte ich nicht nehmen. Wissen Sie Hilfe für mich?*

Es gibt verschiedene Pflanzenhormone wie Rotklee, Yams, Granatapfel oder Maca. Sie können körpereigene Hormone bis zu einem gewissen Grad ersetzen. Gerade soviel, dass die üblichen Wechseljahrbeschwerden ausbleiben. Auch nächtliches Schwitzen hört dann schnell auf. Energetisches Austesten ist ratsam, damit man das richtige Pflanzenhormon unter den in Frage kommenden herausfindet. Ist das nicht möglich, probiert man einfach eines davon. Pflanzenhormone bilden auch einen gewissen Schutz vor hormonabhängigen Krebsarten,

da sie die Rezeptoren des aggressiven Östradiols besetzen. Auch Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, kann gegen das Schwitzen helfen. Es gleicht die Nerven aus, nimmt Anspannung, dadurch schläft man besser.

## Knochenbruch

*Ich (64) hatte vor zwei Jahren einen Knochenbruch am Arm, der nur schlecht heilte. Jetzt bin ich beim Sport gestürzt und habe mir das Bein gebrochen. Kann ich zur besseren Heilung irgendwie beitragen?*

Ja, unbedingt. Das Ayurveda-Kraut Cissus beschleunigt und verbessert die Knochenheilung. Laut Studien und dem, was wir damit bisher erlebt haben, dauert die Heilungszeit nur 4 statt üblicherweise 6 Wochen. Zusätzlich hilft Cissus den Bändern, Knorpeln und Gelenken. Cissus verbessert auch die Knochendichte. Kolloidales Silizium hält die Knochen hingegen elastisch und hält das Kalzium in den Knochen fest. ✍







# HILFE!

## Ich brauche einen Tapetenwechsel!

Im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf wird neben Massage- und Beautyanwendungen und Traditionell Steirischer Medizin® auch die Burnout-Prävention sehr erfolgreich angeboten. Damit es erst gar nicht zum Burnout kommt, setzt man im Styrian Spa auf präventive Maßnahmen. Gerti Krobath berichtet: „In den letzten Jahren haben wir vermehrt Gäste, die an mehr oder weniger massiven Erschöpfungszuständen leiden. Das Gute daran ist, dass wir diese Menschen im Zuge des Thermenaufenthaltes auf ihre Situation aufmerksam machen konnten. Meist kommen die Klienten zu einer Massage und erzählen von sich. Das eine ergibt das andere und schnell wissen wir Therapeuten, in welchem gefährlichem Zustand sich der Gast befindet. Zur Bewusstmachung gibt es im Coaching unterschiedliche Tools oder auch Prozessarbeiten. Der Coach findet gemeinsam mit dem Gast individuelle Ziele, welche umsetzbar und in dessen Alltag auch integrierbar sind. Unser Motto: „Nicht mehr zu wollen, als der Klient momentan auch umsetzen kann. Aber wenn die Zeit für Veränderung reif ist, passiert die Umsetzung umso schneller.“

### Ein Coach- und Therapeutenteam für Ihre Probleme

Wichtig ist uns die persönliche Betreuung. Dafür zuständig ist ein Coach und ein kompetentes Therapeutenteam. Dieses Team betreut den Klienten während des gesamten Aufenthaltes. Zur Aufgabe eines Therapeuten gehört zB, den Gast auf dessen Körperwahrnehmung aufmerksam zu machen. Das könnte zB Atmung, Muskelspannung, Körperhaltung und vieles mehr sein. Die Arbeit zwischen Coach und Therapeuten besteht aus einem täglichen Update über die Fortschritte auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene. Damit die Ziele unserer Gäste auch erreicht und in deren Alltag integriert werden können, bedarf es unterschiedlich vieler Anwendungen und Coachings. Veränderungsarbeit kann sehr schnell gehen und es reichen oft wenige bis oft auch nur ein Coaching aus. Manche Menschen brauchen mehr körperliche und andere wiederum mehr Anwendungen auf seelischer Ebene.

### Maßgeschneiderte Module für einzigartige Erfolge

Um das für sich herauszufinden, müssen sich die Gäste auf das Erlebnis LEBEN einlassen! Mit maßgeschneiderten Programmen im Bereich Coaching, Massage und Therapie fällt es leichter, das Leben in all seinen Facetten zu genießen, ihm mit Leichtigkeit zu begegnen und das Wichtigste: Sich wieder selbst zu lieben!

### Öffnungszeiten Styrian Spa

Das Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf ist von Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr und an Sonn- und Feiertagen von 9.00 bis 15.00 Uhr für Sie geöffnet. Für Anwendungen ist ein Thermen Eintritt nicht erforderlich. Die Wirkung aller Behandlungen wird allerdings durch das Baden und Schwimmen im heilkräftigen Thermalwasser verstärkt. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte unter der Tel: 03333/500-2, styrianspa@heiltherme.at oder www.heiltherme.at.

**BURNOUT**

**PRÄVENTION**

Burnout-Prävention-Ablauf im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf



Ihr Burnout-Präventions-Kompetenzzentrum vor der Haustür – das Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf. Um die Angebote zu nutzen, müssen Sie weder Thermen- noch Hotelgast sein! Die Thermenangebote sind jedoch eine optimale und empfehlenswerte Ergänzung.

### Wozu braucht man einen Coach?

Vorbeugend: Ich-Stärkung der Persönlichkeit und der eigenen Wertschätzung, Abstecken von Grenzen, Einbau von Korrektiven, realistische Ziele neu definieren, Reflexion über Sinn und Werte, begleitend nach Krisen uvm.

### Unsere Coaches sind ausgebildet in:

Systemischer Arbeit, lösungsfokussierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer, Provokationstherapie nach Farelli, Triner-gy-Dramadynamik, NLP, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Timeline uvm.

### PhysiotherapeutInnen und MasseurInnen

haben die Ausbildung zur „Prozessbegleitung“ mit 250 Stunden absolviert und unterstützen die Burnout-Präventions-Maßnahmen mit physiotherapeutischen Übungen, Entspannungstechniken und diversen Massagen (klassisch, fernöstlich oder nach Traditionell Steirischer Medizin®)

Öffnungszeiten Styrian Spa:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr, Samstag bis 17.00 Uhr, Sonntag und Feiertage bis 15.00 Uhr

### Pakete mit Hotelaufenthalt zB:

#### Ausgebrannt?

Keine Chance dem Burnout

- 1 Alpha-Entspannung
- 1 TSM®-„Magische 8“-Ganzkörpermassage
- 1 Klang-Kräuterbad

4 Tage/3 Nächte p. P. im DZ

€ 397,00

8 Tage/7 Nächte p. P. im DZ

€ 759,00

#### Die Grenze erreicht

Balance wieder finden

- 1 Beratungsgespräch
- 2 TSM®-„Magische 8“-Ganzkörpermassagen oder 2 TSM®-Blütenkraft
- 1 Yoga- oder Pilates-Einzelstunde
- Alpha-Entspannung uneingeschränkt

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ

€ 678,00

EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht.

### Pakete mit Hotelaufenthalt und TOP-Inklusivleistungen im Quellenhotel & Spa\*\*\*\*

- Nächtigung mit regionaler Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm

### Tagespakete zB: **NEU**

#### Burnout-Modul „Einführung“

- Test und Auswertung der Risikoanalyse
- Körperzentriertes Coaching
- Individuelles Blütenessenzen-Set
- TSM®-Blütenkraft (60 Minuten)
- 1 Qi Gong- oder Pilates-Einzelstunde

€ 259,00

#### Finde zu Dir!

Die Krise als Chance sehen

- Körperzentriertes Coaching
- 1 Alpha-Entspannung

€ 70,00

### Zur Unterstützung empfehlen wir:

Rhodiola, Yams, Jiaogulan sowie Blütenessenzen vom Schlangenberg



# Peace food

Viele von uns haben sich in ihrem Leben schon mal gefragt, ob sie nicht besser auf den Verzehr von Fleisch verzichten sollten. Berichte über Tierfabriken, Hormone und Antibiotika in tierischen Produkten sowie das Thema Welthunger rütteln uns immer wieder auf. In seinem Buch „Peace Food“ greift Ruediger Dahlke das brandaktuelle Thema „fleischlose Ernährung“ auf und verbindet es mit dem ganzheitlichen Blick auf Körper und Seele.

Wie können wir eine Ernährung des Friedens verwirklichen, die unserer Gesundheit, dem Wohl der Tiere und auch der Erde als Ganzes dient? Die Antwort des Ganzheitsmediziners in seinem neuesten Buch „Peace food“ lautet: Der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte heilt Körper und Seele. Denn aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes in Form von toten Tieren und stark veränderten Lebensmitteln in Fertigprodukten. Als Verbraucher essen wir zudem das Leid der Tiere mit, die bei der Aufzucht ebenso wie bei der Schlachtung in kaum vorstellbarem Maß gequält werden. Der Ausweg ist laut Dahlke eine vegane Ernährung, eben Peace Food.

Die Gesundheitseffekte einer fleischlosen Ernährung werden anhand neuester Erkenntnisse untermauert und verständlich erklärt. Hierfür zitiert der Autor eine Vielzahl aktueller wissenschaftlicher Studien – allen voran eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie –, die zeigen, dass es eine direkte Korrelation von Fleischkonsum und modernen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs sowie Autoimmunerkrankungen gibt. Dahlke zeigt darüber hinaus, welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Dies geht weit über das allseits bekannte Serotonin hinaus: Zahlreiche andere uns stimulierende, aber auch ausgleichende Hormone wie Dopamin, das Wachstumshormon, Tyrosin und GABA hängen ebenfalls eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Das Buch schließt mit einem Rezeptteil aus dreißig äußerst schmackhaften veganen Rezepten von Haubenköchin Dorothea Neumayr, die Lust auf „Peace Food“ machen.

**Mehr zum Thema,** Rezepte usw. unter [www.peacefood.de](http://www.peacefood.de)  
Buchtip: „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ von Dr. med. Rüdiger Dahlke, mit 30 veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr, Verlag Gräfe & Unzer, 312 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos ISBN 978-3-8338-2286-5- Im Buchhandel und auch bei uns erhältlich!

## Gefüllte Paprika mit mediterranem Risotto in Tomatensauce

Aus „Peace Food“

### Zutaten für 4 Personen:

180 g Risottoreis, 100 g gewürfelte rote Paprikaschote, 100 g gewürfelte Zucchini, 4 El Olivenöl, 800 ml Gemüsefond, 3 El frisch gehackte Kräuter, 1 Tl Bio-Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 12 bunte Minipaprikaschoten, 4 Zweige Thymian

### Für die Tomatensauce:

6 reife Fleischtomaten, 2 El Tomatenmark, 2-3 El Olivenöl, ca 100 ml Gemüsefond, Salz, Zucker, frisches Basilikum

### Zubereitung Risotto-Füllung:

Gemüsefond bis zum Siedepunkt erhitzen und auf dieser Temperatur halten. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzufügen und unter Rühren mit den Gemüsewürfeln glasig andünsten, er darf nicht braun werden. Etwa 1/8 des Gemüsefonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren garen, dabei immer wieder Gemüsefond zugeben und umrühren, bis der Reis in ca. 20 Min cremig ist.

### Zubereitung Paprika:

Kräuter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, und 1 El Olivenöl einrühren und abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Paprikaschoten waschen, die Deckel mit dem Stiel abschneiden, Kerne auskratzen. Die Paprika mit Risotto füllen, Deckel draufsetzen und in eine ofenfeste Form mit Deckel setzen. Mit Gemüsefond umgießen und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Ca. 20 Min backen, nach 15 Min den Thymian dazulegen. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und ohne Stielansätze würfeln. Mit Tomatenmark in 2 El Olivenöl andünsten, mit Gemüsefond aufgießen und würzen. Bei schwacher Hitze zu einer cremigen Sauce einkochen, vor dem Servieren Basilikum dazugeben. Paprika anrichten, mit der Sauce umgießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zubereitungsdauer: 50 Min

