

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

3. AUSGABE 2012

VITAMIN B-MANGEL

Sind Sie auch betroffen?

BIO-WEINBAU

Mit Musik und Eselsmist

BITTERMELONE

Hilfe bei Diabetes

ERKÄLTUNG

Geheimwaffen der Natur

CURCUMA

DER PFLANZLICHE
INTERNIST

Inhalt



**PFLANZLICHER
VITAMIN
B-KOMPLEX**

**FAST SO WICHTIG WIE
SAUERSTOFF?**

16



7
Bio-Weinbau
Aus Liebe zur Natur



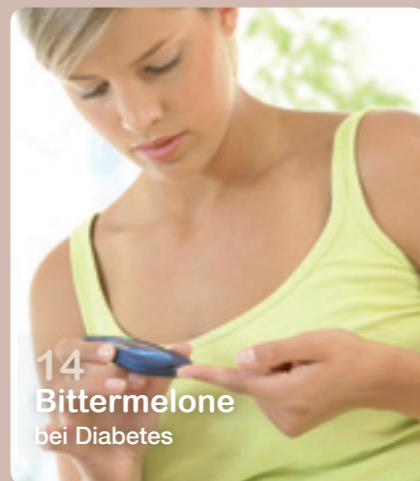
13
Natursubstanzen
retten Amazonasindianer



10
Erkältungskrankheiten
Geheimwaffen aus der Natur



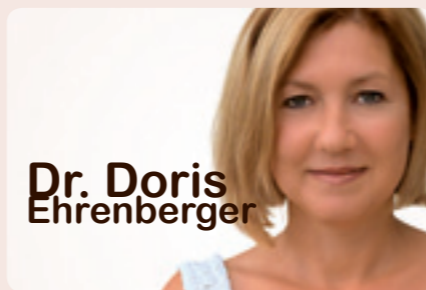
3
Curcuma
...der pflanzliche Internist



14
Bittermelone
bei Diabetes

Impressum

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



**Dr. Doris
Ehrenberger**

Liebe Leserinnen und Leser,

Es gibt wohl kaum jemanden, der Vitamin B nicht braucht. Darum erwartet Sie diesmal ein wichtiger Artikel über Vitamin B-Mangel, dem man auch die Überschrift „die ungelösten Fälle der Medizin“ hätte geben können. Bei etwa 80 % aller an mich gerichteten Gesundheitsfragen empfehle ich Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Darum habe ich mich auch bei diesem Artikel mehr ausgebreitet als sonst: 6 Seiten, die vielleicht Ihr Leben verändern...Wichtig auch der Artikel über Curcuma, ein Wundermittel für mich persönlich, weil es die Verdauung so schön unterstützt. Lesenswert ist auch der Artikel über Erkältungen und wie man „mit Geheimwaffen der Natur“ dagegen vorgeht. Hilft wirklich! Man muss die Mittel nur sofort zur Hand haben, also die Hausapotheke damit aufrüsten.

Weil ich immer so viel schreibe, haben wir sehr wenig bis gar keinen Platz für unsere Veranstaltungen. Dabei sind sie mehr als interessant! Energetisch Testen ist beispielsweise etwas, dem ich den Großteil meiner Erfahrungen verdanke. Sie können sich aber auch weiterbilden am „Tag der Heilung“ oder beim „Zeitenwende 2012“ Kongress vom 6. bis 9.12. erfahren, wie Sie zum Bewusstseinswandel beitragen und wie Sie sich persönlich darauf einstellen können. Auch ich werde mir die phantastischen Referenten anhören... mehr dazu auf unserer website unter www.aquarius-nature.com und falls Sie einen ermäßigten Kongresspass benötigen, schicken Sie uns ein Mail an: info@aquarius-nature.com.

Herzlichst, Ihre



Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie

Curcuma

...der pflanzliche Internist

In allen großen Medizinkulturen dienen Nahrungsmittel und speziell Gewürze als Heilmittel. Jahrtausende lange Erfahrung, wie der Mensch gesund bleiben kann, fließt in die Kochkunst ein. Eines dieser ganz besonderen Gewürze ist Curcuma. Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde es weltbekannt und ist dank seiner zahlreichen Heilwirkungen auch im Westen beliebt.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Farbenpracht Asiens fasziniert. Immer wieder fallen die leuchtenden Gewänder der buddhistischen Mönche auf. Sie tragen gelb-orange, die Farbe der Freude und Reinheit, bis heute gewonnen aus der hei-

ligen Pflanze Curcuma.

Curcuma, das auch als „Gelbwurz“ bezeichnet wird, ist ein Ingwergewächs, eine Pflanze von wunderbarer Schönheit. Doch sein eigentlicher Reichtum liegt in der Wurzel. Seit 5000 Jahren ist das leuchtende Pulver wichtiger Bestandteil des Ayurveda, der „Wissenschaft vom Leben“. Schon in den heiligen Schriften der Hindus, den Veden, beschrieben, wird Curcuma als Farbstoff, Gewürz und Heilmittel angewandt und ist in Südasien allgegenwärtig. Kaum ein Gericht, das ohne Curcuma auskommt. Es wird allein oder in Kombination mit anderen Gewürzen, etwa im Curry, verwendet. Mag sein, dass deshalb viele im Westen häufige Erkrankungen in Asien kaum auftreten.

Die gelb-orange Farbinformation steht nach der indischen Chakrenlehre, die sich mit den sieben Haupt-

energiezentren des Menschen befasst, für das zweite und dritte Chakra, für die Verdauungsenergie, für Umwandlung, Reinigung, aber auch für konzentriertes Denken und Freude. Dafür, was der Mensch verdaut, was er annehmen und in sich aufnehmen will und was er nicht annimmt, wieder loslässt, ausscheidet. Die Farben Gelb und Orange entsprechen den Organenergien des zweiten und dritten Chakras, von Milz, Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm. Und siehe da, überall dort unterstützt Curcuma, Merkfähigkeit und Konzentration, ja sogar freudige Stimmung inbegriffen!

Blähbauch? Verdauung fördern!

Curcuma ist so vielseitig, dass seine zahlreichen Wirkungen den Rahmen dieses Artikels sprengen würden. Daher konzentrieren wir uns hier hauptsächlich auf seine Bedeutung als wichtige Verdauungshilfe, die von vielen Menschen heute so dringend benötigt wird.

Curcuma ist reich an Bitterstoffen und regt daher die Verdauung an. Doch im Unterschied zu vielen anderen Bitterstoffen ist Curcuma energetisch warm, was auch für viele Frauen bekömmlich ist, die leicht frieren, zu wenig Energie haben, die zu Wasseransammlungen und Bindegewebschwäche, zu Blähungen und Völlegefühl neigen, durch zu wenig "Verdauungsfeuer" schlecht verdauen und trotz Diäten eher zu- als abnehmen.

Curcuma regt die Verdauungssäfte an und unterstützt nebenbei die Verdauungsorgane. Etwa stärkt es die Magenschleimhaut und wirkt generell entzündungshemmend im ganzen Körper, so auch im Magen, Zwölffingerdarm und Dünndarm (Reizdarm).

Flacher Bauch und gute Verdauung

Curcuma trägt dazu in vielfältiger Weise bei, es

- fördert die Fettverdauung

- fördert die Eiweißverdauung
- wärmt den Verdauungstrakt
- wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen
- senkt Histamin, das bei Unverträglichkeiten auf diverse Nahrungsmittel erhöht sein kann (zusätzlich günstig Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi Heilpilz)
- fördert Leberreinigung und Ausscheidung (zusätzlich günstig Baobab Fruchtpulver)
- wirkt Entzündungen entgegen

Curcuma in der TCM

Viele Frauen, die schlanker und straffer sein wollen, haben eine "schwache Milzenergie". Die traditionelle chinesische Medizin versteht darunter mangelnde Aufnahme von Lebensenergie sowie schlechte Nahrungsumwandlung- und Nährstoffverteilung. Viel Lebensenergie ist die Basis für Kraft, gute Gedanken und ein ausgeglichenes Gemüt. Eine schwache Milzenergie erkennt man an Müdigkeit, morgendlichen Depressionen, Neigung zum Grübeln und Sich-Sorgen, oft auch Gewichtszunahme. Hungern und abkühlende Nahrungsmittel wie Tiefkühlkost, Milchprodukte, Süßfrüchte, viel Rohkost, Zucker verschlimmern das Problem, während gerade Curcuma aufgrund seiner wärmenden, verdauungsfördernden Wirkungen günstig ist.

Curcuma ist auch empfehlenswert, wenn unser moderner Lebensstil mit Zeitdruck, Schlafmangel, zu viel Bildschirmarbeit, mitunter auch zu viel Kaffee und Zigaretten aufwartet. Denn dann entsteht nach traditionell chinesischem Denken leicht "Blutmangel", ein eigener Begriff aus der TCM. Lang anhaltender "Blut- und Säftemangel" betrifft auch Männer und führt leicht ins Burn-Out. Typisch sind Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Unruhe, Geiztheit, schwache Nerven, Verstopfung. Curcuma kann beim Blutaufbau helfen und wieder neue Kraft geben.

Fördert die Fettverdauung

Weiters profitieren Leber und Galle ganz außerordentlich von den Wirkstoffen des Curcuma. Das Gewürz fördert den Gallenfluss, der in der Leber gebildet wird, und unterstützt die Kontraktion der Gallenblase. Dadurch werden einerseits Leber und Gallenblase gereinigt und schneller entgiftet, andererseits wird die Fettverdauung verbessert. Nahrungsfett wird durch ausreichend Gallensäuren in kleinste Fettkügelchen zerteilt und kann so verdaut werden. Werden hingegen zuwenig Gallensäuren gebildet, "schwimmt" das Fett auf der Magensäure, verursacht Aufstoßen, oft auch Blähbauch und Völlegefühl. Durch die reinigende Wirkung des verstärkten Gallenflusses kann Curcuma in gewissem Maß sogar Leberschäden "reparieren" und bei Lebererkrankungen sowie bei Belastungen durch Alkohol oder Medikamente unterstützen.

Curcuma hilft weiters bei der Eiweißverdauung durch Anregung des Bauchspeicheldrüsenenzym Trypsin. Eine Schwäche kann hier ebenso Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Druck im Magen und Aufstoßen hervorrufen. Diese Beschwerdebilder sind sehr verbreitet. Aber vielleicht ist es der indischen Weisheit und Beobachtungsgabe zu verdanken, dass solche Schwächen durch richtiges Kochen und eben der Anwendung von Curcuma gar nicht erst ins Gewicht fallen.

Trypsin-Hemmer in unserer Nahrung

Es ist nur wenig bekannt, dass speziell Soja, Getreide, Hülsenfrüchte gut gekocht sein müssen, da sie sonst natürliche Trypsin-Hemmer enthalten, die sie so schwer verdaulich machen. Trypsin-Hemmer dienen dem Selbstschutz der Pflanzen vor Schädlingen, deren Verdauungsenzyme sie hemmen. Leider werden Trypsin-Hemmer mittlerweile auf gentechnischem Wege in ver-



schiedene Pflanzen eingebracht, um das Wachstum und Überleben von Schädlingen zu reduzieren. Sie erhöhen die Sterblichkeit der Bienen und legen auch unser Verdauungssystem in gewisser Weise lahm. Durch Kochen verlieren sie sich. Daher sollten z.B. Sojabohnen vor dem Verzehr gekocht werden und statt rohem Müsli gekochter Getreidebrei gegessen werden. Auch gekeimte Hülsenfrüchte sollte man nicht roh genießen, sondern immer kurz in einem Gericht mitgaren.

Um die verdauungsfördernde Wirkung zu genießen, ist das gemahlene Pulver der Wurzel zu verwenden, ein Wirkstoffauszug (Curcumin) dient anderen Einsatzbereichen. Curcuma kann als Gewürz zum Kochen verwendet werden, als Tee und – am besten vor dem Essen - in Form von Kapseln, wenn man keine Lust auf Curcuma-Geschmack hat oder größere Mengen als nur eine Prise benötigt. Wichtig ist jedenfalls immer die Qualität. Bio ist unbedingt erforderlich, steht aber nicht immer auf der Packung, wenn die Firma selbst nicht biozertifiziert ist. Nachfragen ist

also sinnvoll, denn in Indien sind DDT und andere Gifte erlaubt. Es gibt auch genügend bestrahlte Gewürze am Markt, die nebenbei auch nur selten frisch vermahlen sind und kaum mehr ätherische Öle enthalten. Solches Curcuma verliert an Kraft und ist nur mehr zum Färben geeignet.

Verkapsuliertes, in der Dose aufbewahrtes, Curcuma ist gut geschützt. Will man es auch zum Kochen verwenden, kann man die Kapsel öffnen. Aus der Gegend von Alleppy, Südin- dien, oder aus Java weist es den höchsten Wirkstoffgehalt von mehr als 5 %

Curcumin auf. Dadurch kann es, vorausgesetzt man dosiert es hoch genug, auch für weitere Einsatzbereiche unterstützend verwendet werden, die in diesem Artikel nicht erwähnt wurden wie erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Arteriosklerose, Arthritis, Ödeme, Schwellungen, Anämie, Tumore, alle Entzündungen (etwa des Magens, des Dünndarms, der Nebenhöhlen, der Haut), Antibiotikaresistenzen (antibakteriell und antiseptisch), Müdigkeit, Blutarmut, Lungenprobleme wie Asthma, Husten, Bronchitis, Blasensteine, Vergesslichkeit, Alterung (Oxida-

tion), Muskoviszidose, grauer Star, Darmpolypen, erhöhter Histaminspiegel, Heuschnupfen, Schnarchen, Schluckauf, Fieber, Schmerzen und vieles mehr.

Frisch vermahlen ist Curcuma reich an ätherischen Ölen, deshalb gut aufnehmbar und von kräftiger Farbe. Von dieser Qualität darf man sich therapeutische Wirkungen erwarten!

Gelegentlich wird der Zusatz von Pfefferextrakt angeboten und damit argumentiert, dass Curcuma im Cur-

ry auch mit Pfeffer vermischt wird zur besseren Aufnahme. Doch nicht jeder verträgt den Pfefferextrakt und er ist nicht notwendig, wenn die ursprünglichen Inhaltsstoffe der Wurzel mitsamt den ätherischen Ölen noch vorhanden sind. Die Natur kombiniert intelligent und was gäbe es da noch zu übertreffen? J



„Für mich ist Curcuma zusammen mit frischem Ingwer und Koriander das wichtigste Gewürz in der Ayurveda-Küche. Curcuma ist vom Geschmack her bitter. Daher harmonisiert das Gewürz mit erdigem und süßem Gemüse wie Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln oder Pastinaken. Hier kann man reichlich mit Curcuma würzen. Ebenso gehört Curcuma in fast jede Suppe. Curcuma erleichtert die Eiweißverdauung. Daher empfiehlt es sich bei sehr eiweißhaltigen Speisen wie Joghurt, Linsen oder Fleisch beizufügen.“ Dag Weinmann ist Ayurveda-Experte, genialer Ayurveda-Koch, veranstaltet Kochkurse (www.ayurveda-in-salzburg.at) und hat uns die beiden Rezepte zur Verfügung gestellt.

> Rezept

Süßkartoffeln aus dem Ofen

3-4 Süßkartoffeln gewürfelt, 1 Teil Apfelsaft, 1 Teil Olivenöl, Sojasauce, 2 TL Curcuma, 1-2 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Chilipulver, 1 EL Thymian, 1 TL Salz, Berberitzenbeeren

Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Aus Apfelsaft, Olivenöl, Sojasauce, Thymian, Chilipulver, Ingwerpulver, Curcuma sowie Salz eine Marinade herstellen. Dann auf die Süßkartoffeln geben, so dass diese halb bedeckt sind. Wenn möglich 1-2h marinieren, so dass die Süßkartoffeln sich vollsaugen können. Dann im Ofen 30-40 Minuten bei 180°C backen. Zwischendurch die Süßkartoffeln umrühren, so dass alle Seiten weich gebacken werden. Am Ende die Berberitzenbeeren dazugeben und noch ein paar Minuten backen..

Kürbis mit Curcuma und Rosmarin aus dem Ofen

1 Hokkaido-Kürbis ausgehöhlt und gewürfelt, 150 ml Orangensaft, 50ml Olivenöl, 25ml Sojasauce, 1-2 EL Rosmarinnadeln, 1 TL Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1-2 TL Curcuma, 1 TL Bockshornklee, 1 TL Schwarzkümmel

Den klein geschnittenen Kürbis in eine Schüssel geben. Aus Orangensaft, Oliven, Sojasauce, Kräutersalz, Bockshornklee-samen, Schwarzkümmel sowie Curcuma eine Marinade herstellen. Den Kürbis 1-2h marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und bei 180°C 25 backen. Dann Rosmarin dazugeben und weitere 5-10 Minuten weich backen.



BIO WEINBAU AUS LIEBE ZUR NATUR

Ein kleines Bio-Weingut im steirischen Vulkanland. Eine Idylle, wie man sie sich harmonischer gar nicht besser vorstellen kann. Ein Beispiel dafür, dass Weinbau nicht wie eine „Intensivstation“ für Weinstöcke betrieben werden muss. Ein „gesunder Tropfen“ kommt aus einer gesunden Umwelt. Niemand weiß das besser als Stephan Waldmann, Bio-Winzer, internationaler Künstler, aktiver Umwelt- und Tierschützer.

Ein Bericht von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Auf dem Bio-Weingut von Stephan und Ilona in Aschbach bei Fürstentfeld lässt sich leicht der Alltag vergessen. Überall nur lebendige Natur. Tiere und Ihre Gegenspieler, viele auch seltene Vögel wie die Halsbandschneppe, der Schwarzspecht, Frösche, Eidechsen, Feuersalamander und Reptilien halten Insekten in Schach. Zwischen den Weinstöcken wachsen Kräuter und bodendeckende Erdbeeren.

Unter dem uralten Apfelbaum der kleinen Weinschenke fühlt man sich

in eine andere Zeit versetzt. In eine Zeit, als es noch nicht nötig war, den Weinberg mit einem Chemie-Schutzanzug zu betreten und ja nicht ohne Handschuhe oder barfuß, wie Datenblätter moderner „Pflanzenschutzmittel“ auch noch 14 Tage nach jeder der zahlreichen Spritzungen empfehlen. Als noch Wildblumen zwischen den Weinstöcken wuchsen, dort wo jetzt üblicherweise Unkrautvernichtungsmittel allem Leben den Garaus machen.

Hier in Aschbach ist halt die Welt

noch in Ordnung. Oder wieder in Ordnung, denn die Idylle ist viel Arbeit gewesen. Man muss viel Wissen und eine besondere Liebe zur Natur mitbringen, zum Weinbau, zu Pflanzen, zu großen und kleinen Lebewesen, denen sonst niemand Beachtung schenkt.

Aber das Ergebnis kann sich sehen und natürlich trinken lassen: Bio-Wein allererster Güte, gesund, frei von Giften und Rückständen, so wie er früher einmal war. Qualitätswein, aus Welschriesling, Weißburgunder und Blauburger. Neben den Edelsorten werden unempfindlichere, widerstandsfähigere Sorten gepflegt und zu feinen Weinen verkeltert.

In Maßen genossen, ist Wein gesund. Er enthält viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer und Mangan. Vor allem aber Polyphenole und Anthocyane, antioxidative Pflanzenstoffe, die unter anderem Herz und Gefäße schützen.



Schon in die Wiege gelegt

Stephan Waldmann ist mit der Lehre der Anthroposophie groß geworden. Sein Vater war Lehrer und Mitbegründer der Rudolf Steiner Schule in München, wohin die Familie mit 3 älteren Kindern übersiedelte. Stephan blieb bis er eingeschult wurde bei der Oma in der Steiermark. Hier gab es eine kleine Landwirtschaft mit einer Gärtnerei, Bio-Anbau in Demeter-Qualität, Esel, Hühner, Ziegen, Schafe auf der Streuobst-

wiese, etwas Weinbau, Eindrücke, die ihn prägten.

Jedes Kind der Familie spielte ein Instrument. Stephan lernte Geige und nahm damit die Chance wahr, nach seinem Magister-Abschluss in Sino-logie und Japanologie in die Welt zu ziehen. Es folgte ein Gitarren-Studium in den USA, er wurde Solo- und Orchester-musiker und ging auf Tournées, mit Größen der Pop- und Rockszene, danach als Sologeiger und Gitarrist in Bernhard Paul's Circus Roncalli.

Doch der Gedanke an ein Leben in der Natur ließ ihn nicht wirklich los. Immer wieder kehrte er zwischen den Engagements zurück zu Landwirtschaftsprojekten auf der ganzen Welt. Kaki- und Erdnussanbau in Japan, Veredelung von Kiwis in Frankreich. Reisanbau in China, Brauntierzucht, Schweinezucht, die Vielfalt der Erfahrungen bildete einen gewissen Horizont.

Irgendwann ließ ihn das Heimweh ins steirische Hügelland nicht mehr los. Mit Ilona hatte er eine Partnerin gefunden, die die Liebe zur Natur mit ihm teilte und auch bereit war, den harten Pionierweg mit zu gehen: Bio-dynamischen-Weinbau hatte er sich vorgenommen, das schwierigste Metier, das man sich nur vorstellen kann.

2006 fanden die beiden das ideale Grundstück dafür. Hufeisenförmig von Wald umgeben, in ruhiger Lage fernab von Verkehr, mit eigenem Brunnen, altem Obstbaumbestand, auch ein Weingarten war dabei. Stephan machte in Silberberg den Bio-Wein-Zertifikatslehrgang, absolvierte danach die Winzerausbildung in Eisenstadt.

Als Greenpeace- und WWF-Aktivist, aktiver Vogelschützer ist für Stephan Waldmann klar, was im Leben getan werden soll und was nicht vertretbar ist. Mit der Natur denken, von der Natur lernen, mit der Natur arbeiten, sind ihm wichtiger als ein bequemes, einfacheres Leben nach den naturverachtenden Prinzipien moderner Intensivlandwirtschaft.

Das Gut hat er sofort auf „bio“ umgestellt. Als erstes kamen die Tiere zurück. Reptilien, Bienen. Vögel, auch ganz seltene Arten, besiedeln seine 470 Nistkästen. Sogar mitten in den Weinstöcken gibt es jetzt Nistplätze von Stieglitzen. Diese Tiere sieht Stephan als seine Mitarbeiter: „Sie helfen mir, genauso wie die Regenwürmer und Mikroorganismen in der Erde, die uns das natürliche Gleichgewicht erhalten.“ Auf einem konventionell betriebenen Weinberg würden diese Tiere buchstäblich verhungern, weil es nichts mehr zum Fressen gibt, wo die Chemie für endgültige Lösungen sorgt.



Etwas ist es Gang und Gäbe im Weinbau Roundup der Firma Monsanto, ein Entlaubungsmittel aus dem Vietnamkrieg zu verwenden. Ein Gift der Sonderklasse, bis zu 4 km flussabwärts noch nachweisbar. Praktischerweise muss man damit den Unterstockbereich nicht mehr mähen. Weil dort ohnehin alles Leben verschwindet.

Stephan pflegt hingegen niedrig wachsende Wildkräuter und Erdbeeren zwischen den Rebstöcken. Diese Pflanzen ersparen Hack- und Mäharbeiten und schenken zudem reichlich Früchte und Gewürze. Es wird nur einmal im Jahr auf 20 cm Höhe gemäht, Pflanzen und Tiere werden geschont, Bienen finden reichlich Blüten.

Während Ilona und Stephan mit ihren „Mitarbeitern“, den Eseln, Vögeln, Würmern und Wildkräutern den sorgsamsten Umgang mit der Natur pflegen, bei viel Handarbeit im harmonischen Gespräch mit Pflanzen und Tieren stehen, kämpfen konventionelle Weinbauern mit schweren Ge-



schützen. Gegen die amerikanische Rebzirkade und andere unliebsame Insekten wird Confidor gespritzt, ein pures Nervengift, das auch für das Bienensterben mitverantwortlich ist.

Weinpflanzen befinden sich im konventionellen Weinbau gleichsam auf der „Intensivstation“. Die Spritzungen erfolgen 10 tändig, dadurch bilden sich Resistenzen aus. Die Gifte systemischer Mittel gehen in den Saftstrom. Es ist so, als würde man sie der Pflanze intravenös verabreichen. Erst in den Saftstrom gelangt, dringen die Gifte bis zur Traube vor.

Es fragt sich, warum so etwas zulässig ist. Üblicherweise wird, wenn nach einer Wartezeit ein Präparat nicht mehr nachweisbar ist, die Zulassung erteilt. Doch wenn auch ein Komplex zerfällt, wo bleiben die Komponenten? Kann es ein Zufall sein, dass Bauern, die Intensivlandwirtschaft betreiben mittlerweile als extrem gefährdet für bestimmte Erkrankungen wie etwa Morbus Parkinson gelten?

Im konventionellen Weinbau kommt

heuer noch eine Thematik dazu. Einer großen Chemiefirma geschah ein Missgeschick mit vielleicht europaweiten Auswirkungen. Bei der Produktion von Pflanzenschutzmitteln für den Weinbau kam es zu Verunreinigungen mit Captan, ein Wirkstoff gegen Schorfbildung beim Apfel. Er ist dort zulässig, denn man geht einfach davon aus, dass Äpfel vor dem Verzehr gewaschen oder geschält werden. Bei der Weinproduktion ist das nicht der Fall. Wie viele Winzer haben die vergifteten Chargen wirklich zurückgeschickt?

Bei Bio-Wein muss man sich solche Gedanken zum Glück nicht machen. Im lebendigen Weingarten ersetzen Pflanzenstärkungsmittel, unter anderem der Schachtelhalmtee, bis zu fünf verschiedene chemische Spritzmittel. Esel ersetzen den Traktor beim Holzholen und bei der Ernte, sind fleißige „Grünlandumsetzer“, sorgen für den besten Dünger, reich an natürlichem Stickstoff. Die Esel Luna und Flavio sind überhaupt die großen Lieblinge am Waldmann-Weingut. Nicht nur durch ihre wertvolle Arbeit, sondern auch, weil sie so viel Freude machen...

Glücklicherweise interessieren sich immer mehr konventionelle Betriebe und Organisationen für die biologische Wirtschaftsweise und nehmen Öko-Beratung bei Stephan in Anspruch, stellen mit seiner Hilfe ihre Betriebe um. Der Konsument wird bewusster im Umgang mit seinen Nahrungsmitteln. „Bio“ ist schon für viele selbstverständliche Notwendigkeit. Warum sollte das beim Wein anders sein?

Als Besonderheit kommt noch etwas am Bio-Hof der Waldmann's hinzu: Im Weingarten und im Weinkeller sorgen sanfte Klänge für harmonisches Wachstum und bessere Qualität in der Gärungsphase. Immer wieder ertönt Stephans Geigenspiel: „Musik erfreut nicht nur die Menschen, sondern alle Lebewesen, da gehören die Esel, die Pflanzen und der Wein auch dazu!“

Bio-Weingut Waldmann, Aschbach 2, A-8062 Söchau
www.weingut-waldmann.at



Erkältungs-krankheiten

Geheimwaffen aus der Natur

Bis zu 200 Erkältungen durchschnittlich erlebt der Mensch im Laufe eines Lebens. Es gibt zwar auch die Meinung, dadurch werde das Immunsystem „trainiert“, dennoch quält eine Erkältung mit ihren vielen lästigen Beschwerden oft genau dann, wenn man sich das Training gar nicht leisten kann. Aus der Naturmedizin kommen echte „Geheimwaffen“ – gut für uns, schlecht für Viren und Bakterien. Sternanis, Reishi Heilpilz und Baobab sind Sofortmittel, die wirklich wirken!

Statt im Bett mit Fieber dahinzudämmern, oft mit Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, kann man sich wirkungsvoller Naturmittel bedienen. Gemeint sind nicht etwa die vielen kleinen Hausmittelchen, die man überall empfohlen bekommt. Sie tun gut, keine Frage. Aber unter „wirk-

lich effektiv“ fallen nur ganz wenige Naturmittel, die noch kaum bekannt sind. Umso mehr berichten wir in LEBE alle Jahre wieder über Sternanis, ein Jahrhundertgewürz, mit dem man Viren und Bakterien unter Kontrolle bringt. Und das in wenigen Stunden.

2005 hat Hofmann la Roche die gesamte Sternanis-Welternte aufgekauft. Das beliebte sternförmige Weihnachtsgewürz diente damals als Ausgangsstoff zur Gewinnung von Shikimisäure, woraus die Anti-Grippe-Medikamente Tamiflu und Oseltamivir erzeugt wurden. Die als nebenwirkungsreich beschriebenen Medikamente werden in der Zwischenzeit aus gentechnisch veränderten Bakterien hergestellt. Zum Glück, muss man fast sagen, denn dadurch ist wieder genügend echter Sternanis verfügbar.

Das wunderbare Gewürz aus Asien wurde in den letzten Jahren zum Geheimtipp in Grippezeiten. Egal, ob

es sich nur um eine Erkältung oder eine echte Grippe handelt. Am besten schon bei den ersten Anzeichen eingenommen, wirkt Sternanis rasch gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Fieber. Die enthaltene Shikimisäure – möglicherweise aber auch weitere noch unbekannte Inhaltsstoffe – gelten als Geheimwaffe des Sternanisbaumes, um seine Früchte vor negativen Einflüssen der Umgebung zu schützen. Uns hilft das aromatische Gewürz die Vermehrung von Viren zu verhindern. Sie können sich nicht von der Wirtszelle lösen und vermehren. Darum ist die rasche Einnahme so wichtig. Die Infektion kann sich dann nicht ausbreiten und ist oft in wenigen Stunden „erledigt“.

Außerdem ist die ausreichende Dosierung wichtig. Je länger man mit der Einnahme zuwartet, desto länger dauert es, bis alle Symptome verschwunden sind. Man nimmt alle drei Stunden zwischen zwei und fünf Kapseln bis man sich besser fühlt, dann reichen auch schon weniger. Man kann Sternanis nicht überdosieren. Diese Empfehlung ist für alle geeignet mit Ausnahme derer, die Sternanis im Magen nicht gut vertragen oder unverträglich auf das enthaltene ätherische Öl reagieren, was aber selten vorkommt. Selbst Kinder können schon höhere Dosen vertragen. Man kann die Kapseln auch aufmachen und mit Honig vermischt verabreichen oder das Pulver mit Creme vermischt nachts auf

die Fußsohlen geben (Socken darüber). Auch bei erkrankten Haustieren hat sich Sternanis bewährt.

Selbst wenn die Erkältung schon richtig ausgebrochen ist, hilft Sternanis. Seine antibakteriellen Eigenschaften schützen vor einer bakteriellen Sekundärinfektion, etwa der Bronchien, die zu den häufigsten Komplikationen bei Erkältungskrankheiten zählen. Sternanis löst dabei auch den Schleim zuverlässig. Selbst bei chronischen Atembeschwerden und hartnäckiger Bronchitis lohnt ein Versuch mit Sternanis.

Erfreulich sind dabei auch seine vielen guten Nebenwirkungen, die jede für sich ein Grund sein können, Sternanis auch außerhalb der Grippezeit zu nehmen. Es gibt Erfolge bei Mandelentzündung, Blähungen, Zahn-, Nerven- und Ischiasschmerz, Hexenschuss, Gürtelrose, Herpes, Menstruationsstörungen. Interessant ist auch seine entspannende Wirkung auf die verkrampte Muskulatur. Wir erhalten Erfolgsmeldungen bei Reizblase, Muskelanspannung infolge spastischer Lähmung, Spannungskopfschmerz und Verstopfung durch einen angespannten Darm.

Reishi Heilpilz

Ebenso aus dem asiatischen Raum stammt der Reishi Pilz. Seine unzähligen Wirkungen, vor allem auf das Immunsystem, auf Herz und Kreislauf und bei allen Entzündungen sind legendär. Es gibt hervorragende Rückmeldungen zu Beschwerden wie Allergien, Unverträglichkeiten, Sodbrennen, Magengeschwüre, Tumore, Autoimmunerkrankungen, Neurodermitis, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schwindel und Herzschwäche, um nur einige zu nennen. Der als „König der Heilpilze“ bekannte Wunderpilz verkürzt auch das Krankheitsgeschehen bei grippalen Infekten. Sogar Angina, Sinusitis, Bronchitis lassen sich damit positiv beeinflussen. Der Reishi Pilz fördert dabei einerseits das Immunsystem, stimuliert es, ist dabei vielleicht das wirksamste Naturmittel überhaupt. Andererseits wirkt er Viren, Bakterien und Pilzen, (sogar Schimmelpilzen wie *Aspergus niger*) entgegen.



Foto: Andreas Kreuzmayr

Baobab bei Fieber

Ein weiterer Geheimtipp ist die Frucht des afrikanischen Baobab-Baumes. Das Baobab-Fruchtpulver ist vor allem ein verdauungsfördernder Ballaststoff mit unglaublichem „Wohlfühlfaktor“. Man hat nie eine bessere Verdauung gehabt! Die Darmlymphnen erholen sich, die Darmbakterien werden gefördert und genährt, der Bauch wird flacher – einfach genial. Mit einer Einschränkung: nicht alle reagieren so darauf, manche bekommen Blähungen. Dann ist es kein Nahrungsergänzungsmittel für jeden Tag, sollte aber in der Hausapotheke stehen, falls ein grippaler Infekt mit Fieber und Husten droht. Denn da ist Baobab einfach wieder genial: fiebersenkend, schmerzstillend, entzündungshemmend, hustenlindernd, reich an Vitamin C und Antioxidantien. Die Tagesdosis von zwei Esslöffeln Baobab entspricht der entzündungshemmenden, fiebersenkenden Wirkung von 500 mg Paracetamol. Schon erstaunlich für eine einfache Frucht. In Afrika hat sie aber darüberhinaus noch einen besonderen Ruf. Der Baobab-Baum wird dort Apotheker- oder Zauberbaum genannt. Man baut die

Dörfer rund um einen Baobab-Baum. Stirbt der Baum, zieht das Dorf um. Zum nächsten Baobab-Baum. Denn man fand heraus, dass im Umkreis des Baumes weniger Krankheiten auftreten, Infektionen sich weniger stark ausbreiten. Was nach Aberglaube und Zauberei klingt, ist durchaus Gegenstand moderner Naturforschung. Pflanzen haben die Fähigkeit, sich gegen Feinde von außen zu wehren und senden Signale aus, die schädliche Mikroorganismen in die Schranken weisen können. So ist es nur allzu verständlich, dass auch die Frucht antivirale und antibakterielle Eigenschaften hat und diese an den Erkrankten abgibt. Überdosieren kann man Baobab nicht, mehrere Drinks am Tag, vermischt mit Wasser, Apfel- und/oder Orangensaft werden gerade bei Fieber als sehr hilfreich und angenehm empfunden.

Für Sternanis, Baobab oder Reishi-Einnahme braucht man keine therapeutische Begleitung. Man kann damit schon vorbeugend arbeiten, zumindest alles griffbereit in der Hausapotheke haben. Doch es kann auch andere Hintergründe für eine Neigung zu Erkältungskrankheiten ge-

ben. Vor allem, wenn sie immer wieder kommen. Mangelt es etwa an Zink oder Silizium oder ist die Darmflora infolge Antibiotika-Einnahme geschädigt, dann muss man diesen Mangel ausgleichen. Laktobac Darmbakterien aus widerstandsfähigen Laktobazillen eines besonderen Acidophilusstammes etwa sind enorm aktiv und regenerieren die Darmflora schon in einem Monat. Silizium- oder Zinkmangel kann man – mit oder ohne therapeutische Hilfe - durch einen energetischen Test ermitteln. Muskel- oder Armlängenreflextest bzw. Testen mit Tensor haben schon so manche Dauererkältung zu einem glücklichen Ende gebracht.

Zum Schluss seien noch zwei Nebendarsteller im Erkältungsgeschehen genannt. Das eine ist Curcuma, das bei Bronchitis vor allem dann erfolgreich sein kann, wenn Antibiotika versagen und bei Sinusitis hilft. Das andere ist die natürliche Schwefelverbindung MSM, entzündungshemmend und schmerzstillend sowie sehr bewährt bei Halsschmerzen. Gurgeln mit aufgelöstem MSM ist zwar eine bittere Angelegenheit, aber die Halsschmerzen sind im Nu wieder verschwunden. ✍

Natursubstanzen retten Amazonas-Indianer

Im Winter 2011/2012 startete Richard Weixler von SOS Regenwald im Amazonastiefland Perus ein 20.000 ha großes Indianer-Schutzprojekt. Bei der Reise zu den Huni Kuin Indianern am Rio Purus in Richtung Brasilien besuchte er 12 Dörfer und stieß auf eine dramatische Situation. Holzfäller, Missionare und Paramilitärs hatten die Grippe eingeschleppt. Im dritten Dorf waren bereits mehrere Indianer(kinder) daran verstorben.

Richard Weixler: „Schamanen, die sonst praktisch jede Krankheit heilen können, sind gegenüber der aus Europa eingeschleppten Grippe machtlos. In diesem Dorf waren noch 9 schwer erkrankte Kinder und 6 Jugendliche/Erwachsene in einem abgelegenen Haus untergebracht.“ Er ließ ihnen durch Schamanen Sternanis verabreichen, die wir ihm vor seiner Reise übergeben hatten. Als Pulver, nicht in Kapseln. Indianer haben kein Problem mit der Einnahme von Pflanzenpulvern. Dazu Weixler: „Kinder erhielten einen halben Teelöffel, Jugendliche einen gestrichenen Teelöffel Sternanis, gemischt mit Fruchtsalat, wie die Schamanen empfahlen. Nach

„Blutsbrüder“ im Einsatz für die Amazonas-Indianer und begeisterte Fans von Natursubstanzen: Der österreichische Sänger Waterjoo und Richard Weixler von SOS Regenwald. Auch ein Teil des Erlöses der neuen Waterjoo-CD „Indian summer“ geht an Weixlers großartige Schutzprojekte.

drei Tagen waren alle Erkrankten geheilt!“

In weiteren drei Dörfern wurden 33 Indianer durch Sternanis wieder gesund. Dasselbe wiederholte sich bei Weixlers Weiterreise nach Brasilien. Er unterstützte am Jordao-Fluss die Kaxinawa – Indianer. Weixler: „Wieder wurden etliche Erkrankte binnen 2-3 Tagen geheilt. Es gab keinen einzigen Todesfall mehr.“

In anderen Dörfern konnte Richard Weixler mit weiteren Natursubstanzen Parasiten und Hauterkrankungen durch Insektenstiche heilen. Zu erwähnen ist noch, dass Indianer Pharmaprodukte nicht vertragen. Wohl meinende Missionare und Ärzte-Teams erleben immer wieder Todesfälle durch Medikamentengaben.

Wenn Sie das Überleben der letzten unentdeckt von der Zivilisation lebenden Indianer berührt, machen Sie bitte mit bei unserer neuesten Aktion. Auch heute sind dieselben Stämme von Grippe und Zerstörung ihres Lebensraumes bedroht. Der ortsansässige Pfarrer, einige Unternehmer und Holzfällerrfirmen haben massives Interesse an einem Straßenbau mitten durch eines der letzten unberührten Gebiete des Amazonasdschungels. Diesem LEBE-Magazin

liegt ein Protest-Brief an den Präsidenten von Peru bei, der per Post geschickt werden kann. Solche Aktionen haben schon unglaublich viel bewirkt und einige Wahnsinnsprojekte gestoppt. Sollten Sie den Brief nicht beigelegt finden, so gibt es ihn hier zum Download: www.sos-regenwald.at, SOS-Regenwald, Aichbergstr. 48, A-4600 Wels

Tel. 0043-7242-66692 Fax DW 4



Dank Sternanis rasch wieder gesund! An Grippe erkrankte Kinder aus dem Amazonasgebiet



Bittermelone bei Diabetes

Kann man seinen Blutzuckerspiegel auch auf natürliche Weise besser unter Kontrolle bringen? Die Lebensweise und traditionelle Medizin von Völkern, bei denen Diabetes kaum vorkommt, ist Vorbild für die Verwendung bestimmter Natursubstanzen wie Bittermelone oder Banabablatt.

Ein Großteil der Bevölkerung, darunter immer mehr junge Menschen, befindet sich in einem "Diabetes-Vorstadium", bedingt durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Übergewicht. Und übersieht dabei die verborgenen Gefahren: erhöhter Blutzucker vernetzt Proteine im Körper und macht sie dadurch "unbrauchbar". Es kommt zu Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen, die wiederum Herzinfarkte, Schlaganfälle, Augenleiden, Nieren- und Nervenschäden nach sich ziehen. Für ein langes und gesundes Leben ist es daher außerordentlich wichtig, den Blutzuckerspiegel möglichst ausgeglichen und niedrig zu halten.

Regulator des Blutzuckers ist das Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Die meisten Menschen produzieren genügend Insulin, viele können es aber durch Bewegungsmangel nicht genug verwerten. Ihr Alltag ist gespickt mit falschen Ernährungsgewohnheiten, vor allem mit Zucker, Limonaden, Weißmehl oder anderen Auszugsprodukten. Dadurch steigt ihr Blutzucker schnell stark an und treibt das Insulin in die Höhe, damit der Zucker in die Körperzellen gelangen kann.

Vollwertprodukte, Salate, viel Gemüse mit ihren für die Blutzuckerregulierung bedeutenden natürlichen B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, weniger gesättigte Fettsäuren gehören zu einer vorbeu-

gend richtigen Ernährung. Ist man bereits Diabetiker, müssen Kohlenhydrate stark eingeschränkt werden, da der Körper damit nicht mehr umgehen kann.

Stark unterschätzt wird die Bedeutung der Bitterstoffe, die aus unseren Salaten und Gemüsen immer mehr heraus gezüchtet werden. Sie helfen maßgeblich bei und gleich in mehreren Abschnitten der Verdauung (siehe auch Artikel über Curcuma in diesem Heft). Was nur wenige wissen: Bitterstoffe sollen, so die Auskunft der erfahrenen Schamanin und Naturheilkundlerin DDr. Efigenia Barrientos, eine noch größere Rolle spielen, wenn die Gallenblase entfernt wurde. Es soll in den Folgejahren vermehrt zu Diabetes kommen, was man durch über den Tag verteilt konsumierte Bitterstoffe verhindern könne.

Überhaupt gibt es einen wenig bekannten Zusammenhang zwischen Bitterstoffen und dem Blutzuckerspiegel.

Man kann sogar beobachten, wie nach dem Genuss einer halben Grapefruit der Blutzuckerspiegel sinkt.

Es ist wohl kein Zufall, dass die meisten blutzuckersenkenden Pflanzen und deren Früchte bitter sind und dass sie gleichzeitig auch beim Abnehmen von übermäßigem Körperfett sowie bei erhöhtem Cholesterin und Triglyceriden maßgeblich unterstützen. Die Vielfachwirkungen auf die Gesundheit machen Natursubstanzen eben so faszinierend.

In Indien, wo extrem viel mit dem Bitterstoff Curcuma gewürzt wird, ist auch die häufige Verwendung der Bittermelone als Gemüseintopf Hintergrund ausgewogener Zuckerspiegel der Bevölkerung. Bei der langlebigen Bevölkerung Okinawas (Japan) kommt die Bittermelone täglich auf den Tisch. Die Früchte des Kürbisgewächses werden unreif, grün und in verschiedenen Zubereitungsarten gegessen, meist geschnitten und mit Salz mariniert, um den bitteren Geschmack etwas zu reduzieren. In der traditionellen indischen Medizin finden die unreifen Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter Verwendung. Da Bittermelonen als Gemüse in unseren Breiten schwer erhältlich sind, ist es umso sinnvoller, die Nahrung mit konzentriertem Bittermelonen-Extrakt zu ergänzen.

Bittermelone mit Zimt, Banabablatt und Chrom

Aus Bittermelonen-, Zimt-, Banabablattextrakt und Chrom wird eine effektive Mischung zur Unterstützung der Blutzuckerregulierung gewonnen, die sowohl für den Diabetes-Typ I als auch für den Typ II geeignet ist, weil sie vorbeugen und vieles verbessern kann, regulierend wirkt, ohne eine Unterzuckerung zu riskieren:

Die Bittermelone erhöht die Insulinproduktion, schützt die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, hemmt die Glucose-Aufnahme und optimiert deren Verarbeitung. Sie hilft auch mit, dem grauen Star vorzubeugen, einer der möglichen Spätfolgen von Diabetes. Außerdem senkt sie Cholesterin und Triglyceride und rückt dem versteckten Körperfett zu Leibe.

Zimtextrakt wirkt ebenso blutzuckeroptimierend, ist auch bei uns für seine guten Eigenschaften bei Typ II Diabetes bekannt. Tee und Extrakte aus den Blättern des Banaba-baumes sind in der Volksmedizin Indiens und der Philippinen sowohl zur Vorbeugung als auch zur Unterstützung bei Diabetes beliebt, wobei auch hier wieder die gewichtsreduzierenden Eigenschaften und die Senkung von Cholesterin und Triglyceriden auffällt. Banaba ist ein natürlicher Blutzucker-Transporter, der den Blutzucker für die Energie-Gewinnung zu den Muskeln und zur Leber transportiert und somit die Blutgefäße und Nerven von den verheerenden Folgen ständig überhöhter Blutzuckerwerte schützt. Die Ergänzung mit Chrom deckt den Tagesbedarf des wichtigen Spurenelements, es verbessert die Insulintoleranz, hilft so den Blutzucker besser zu verwerten und schützt vor Insulin-Resistenzen. ✎

> Natursubstanzen gegen Diabetes-Spätfolgen

Krillöl


Sehr bewährt gegen das Auftreten von Diabetes-Gefäßschäden hat sich die Einnahme von Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen. Es wirkt durch seine sofort aufnehmbaren Omega 3 Fettsäuren und das enthaltene Astaxanthin antioxidativ und entzündungshemmend, dringt sogar bis ins Auge vor, um seinen Schutz zu entfalten. Krillöl senkt gleich einige Gefäßrisikofaktoren, darunter erhöhtes Cholesterin, Triglyceride und Bluthochdruck. Insulinresistenz, wie sie bei hohen Dosen (ab 3 g) Fischöl auftreten könnte, ist bei Krillöl nicht zu befürchten.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa bietet eine lückenlose, natürliche Versorgung mit biologisch aktiven B-Vitaminen, ist ein Nahrungsmittel und kann bei Diabetes vielfältig unterstützen. Das darin vorkommende Vitamin B1 hat sogar eine Schlüsselfunktion im Zuckerstoffwechsel. Diabetiker leiden sehr häufig an Vitamin B1-Mangel, der wiederum im engen Zusammenhang mit den gefürchteten Folgeschäden von Diabetes an Blutgefäßen und Nerven steht. Das enthaltene Vitamin B3 senkt den Insulinbedarf, insbesondere im Anfangsstadium und verlängert die Zeit, in der Diabetes noch nicht durch Insulin behandelt werden muss. Diabetiker weisen auch oft einen erhöhten Homocysteinspiegel im Blut auf, was auf einen Mangel an Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12 oder auf eine Nierenschädigung hinweist. Durch erhöhtes Homocystein, ein Entzündungsauslöser, steigt das Risiko für Gefäß- und Nervenschäden. Man sollte aber natürliche Vitamine nie mit synthetischen vergleichen. Ein Forscherteam der University of Western Ontario fand in einer dreijährigen Studie im Jahr 2010 heraus: Hoch dosierte synthetische B-Vitamine, wie man sie etwa bei erhöhtem Histaminspiegel im Blut empfiehlt, beschleunigen Nierenerkrankungen von Diabetikern noch, statt sie, wie man erwartet hatte, zu stabilisieren.

Aminosäuren III

Unter den Aminosäuren steigert L-Arginin die Insulinfreisetzung aus den β -Zellen der Bauchspeicheldrüse. Daher kann damit die Insulinsensitivität und Glucosetoleranz verbessert werden. Die weiteren enthaltenen Aminosäuren dienen den "Nebenthemen" bei Diabetes wie Gefäßschutz und Gewichtsreduktion: sie senken Cholesterin und Bluthochdruck, sowie den Gefäß-Risikofaktor Homocystein, erleichtern außerdem den Fettabbau.



Pflanzlicher Vitamin B-Komplex - fast so wichtig wie Sauerstoff?

Kopfschmerz, Übelkeit, Depressionen, Taubheit an Armen und Beinen, Schwindel, Hautjucken, Gefäßprobleme, Vergesslichkeit – wer würde dahinter einen Mangel an B-Vitaminen vermuten? Die Folgen für die Gesundheit sind alarmierend und betreffen sehr viele Menschen. Glücklicherweise lassen sich die Symptome oft so schnell vertreiben wie sie gekommen sind, selbst dann, wenn sie schon länger bestehen!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

“Seit vielen Jahren hatte ich immer wieder starke Kopfschmerzen, besonders bei nervlicher Anspannung“, berichtete kürzlich eine Therapeutin. “Das ging bis zur Übelkeit und ohne schmerzstillende Tablet-

ten waren die Kopfschmerzen nicht auszuhalten. Schließlich kam mir der Zufall zu Hilfe. Eine Freundin hatte schon seit Tagen elende Migräne, Schmerztabletten halfen nicht. Spontan bot ich ihr an, energetisch auszutesten, ob sie eine meiner Natursubstanzen braucht. Es testete der Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Ich gab ihr drei

Kapseln. Eine halbe Stunde später rief sie mich völlig verblüfft an, der Kopfschmerz war weg! Ich versuchte es auch und habe nun keine Kopfschmerzen mehr. Ich bin deutlich besser gestimmt, setze mich selbst nicht mehr unter Stress und freue mich über ganz neue Lebensqualität. Vergesse ich auf die regel-

mäßige Einnahme, dann kommen Stress und Kopfschmerzen wieder. Mit drei Kapseln Vitamin B-Komplex aus Quinoa verschwinden die Symptome innerhalb einer halben Stunde. Meiner 10-jährigen Tochter geht es genauso. Im Auto wird ihr nun auch nicht mehr übel, der Vitamin B-Komplex hat gegen

die Reisekrankheit geholfen, auch ihre “Mundecken”, rissige Hautstellen um den Mund, sind endlich abgeheilt. Möglich, dass auch ihr hin und wieder unter Stress aufgetretenes Stottern durch die B-Vitamine verschwunden ist.”

Viele Berichte von Betroffenen, dass der Vitamin B-Komplex in natürlicher Form aus Quinoa bei unglaublich vielen unterschiedlichen Symptomen eine zentrale Rolle spielt und sehr schnell zu Besserungen führt, ist Anlaß für diesen Artikel. Es lohnt sich diese Symptome kennenzulernen und im Bedarfsfall über einen so einfachen und gesunden Weg zum Ausgleich Bescheid zu wissen.

Die B-Vitamine beeinflussen also beispielsweise das Schmerzempfinden, bei einem Mangel ist jeder Schmerz größer. Ob Ischiasschmerz, Zahnschmerz, Kopfschmerz, Gelenkschmerz, Regelschmerz, Nervenschmerz (etwa durch Gürtelrose), Karpaltunnelsyndrom - immer sollte man an den Vitamin B-Komplex denken. Vorbeugend eingenommen, ist er bei Migräne und Kopfschmerzen hilfreich. Er verringert die Häufigkeit der Anfälle und mindert deren Beschwerden, falls sie dennoch auftreten. Diese Wirkung soll über einen normalisierenden Einfluss auf Botenstoffe im Nervensystem zustande kommen. Eigentlich ist es nach heutigem Wissen über B-Vitamine und worin sie in unseren Lebensmitteln enthalten sind, sehr erstaunlich, dass es überhaupt zu Mängeln kommen kann. Jedes einzelne der 8 wichtigsten B-Vitamine hat seine eigene Bedeutung und Aufgaben im Körper, kommt in unterschiedlichen, aber alltäglichen Nahrungsmitteln vor wie etwa Fleisch,

Fisch, Eiern, Milchprodukten, grünem Gemüse und Getreide. Natürlich gibt es auch erhöhten Bedarf, etwa bei Schwangeren, Stillenden, Leistungssportlern oder – bezogen speziell auf das Vitamin B12 - bei Vegetariern und Veganern.

Aber die Vielzahl der möglichen Mangelsymptome, die bei weitem nicht nur in Ausnahmefällen und bei ganz "normaler" Ernährung alltäglich auftreten, sollte zu denken geben.

Symptome erkennen

Im Blut ist Vitamin B-Mangel nicht immer direkt feststellbar. Es kann sich etwa genügend Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12 im Blut befinden, dennoch in-aktiv und daher nicht verfügbar sein. Oft findet man den tatsächlichen Mangel nur über Umwege durch andere Blutuntersuchungen heraus, wie später noch berichtet wird.

Interessanterweise treten Symptome, die auf einen Vitamin B-Mangel schließen lassen, nicht alle gleichzeitig auf. Oft liegt nur ein Symptom vor und erst im Laufe der Zeit kommen weitere dazu, wenn sich die Vitamin B-Versorgung nicht grundlegend verbessert. Je früher man also für einen Vitamin-Ausgleich sorgt, desto höher ist die Chance, die Gesundheit schnell wieder herzustellen. Die Probleme fangen oft schon in jungen Jahren an und ziehen sich dann durchs Leben:

Ein Kleinkind mit Neurodermitis kratzt sich jede Nacht blutig. Mit dem Vitamin B-Komplex und dem Reishi Heilpilz lässt der Juckreiz schon nach zwei Tagen nach, die Haut wird geschmeidiger, das Kind wird entspannter.

Ein Schulkind ist hyperaktiv, kann sich nicht konzentrieren, ist oft krank. Ein Urintest auf Pyrrole im Harn zeigt, dass der Bub eine Stoffwechselstörung, die Kryptopyrrolurie hat, bei der Vitamin B6 und Zink als Komplex

ausgeschieden werden und daher ständig fehlen. Durch die regelmäßige Einnahme des Vitamin

> Natur statt Chemie

Der Vitamin-B-Komplex aus Quinoa

Quinoa galt in Urzeiten als heilige Nahrungspflanze der Inkas. Es ist, im Gegensatz zu Weizen, frei von Gluten, ein sogenanntes Pseudogetreide, ums Vielfache reicher an B-Vitaminen als Vollkorngetreide oder Weizenkeime. Streng biologisch angebaut, nehmen die ohnehin schon vitamin-, protein- und mineralstoffreichen Keimlinge in ihrer Wachstumsphase durch spezielle Nährstoffböden noch mehr B-Vitamine in sich auf und bilden sie zu einem organischen, biologisch höchst aktiven, lückenlosen Vitamin B-Komplex aus (frei von verdauungshemmendem Trypsin übrigens). Das unterscheidet sie völlig von isolierten, synthetischen B-Vitaminen aus dem Chemielabor. Sie bieten einen Nährstoffteppich, wie er sonst nur in hochwertigen Lebensmitteln vorkommt. Warum das erstrebenswert ist? Weil die B-Vitamine nach unseren Erfahrungen der letzten Jahre eine absolute Schlüsselfunktion in unserer Gesundheit haben, weil sie im natürlichen Verband besser wirken als isoliert, weil Vitamine zwar fehlen können, Langzeitstudien mit synthetischen Vitaminen aber immer wieder Nebenwirkungen bei Erkrankten zeigen und weil eine Versorgung über die Ernährung nicht so selbstverständlich ist.

B-Komplexes aus Quinoa und eines Zinkpräparates hat sich alles verändert. Die Schulleistungen sind besser, er ist nicht mehr so nervös und seltener krank.

Ein 9-Jähriger hat häufig Nasenbluten, was auf einen Vitamin B9 (Folsäure)-Mangel hinweist. Er ernährt sich mit viel Süßigkeiten und wenig Gemüse, verbraucht daher durch Zuckerkonsum viele B-Vitamine und führt speziell wenig Folsäure zu. Er leidet unter

Eisenmangel. In der Schule ist er unkonzentriert, häufig müde, ist sehr launisch bis depressiv. Innerhalb einer Woche mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa, zusätzlich Eisen-Chelat und einer Ernährungsumstellung geht es ihm entscheidend besser.

Eine junge Frau mit hohem Eisenmangel nimmt gut aufnehmbares Eisen-Chelat, das ihr erstaunlicherweise nichts bringt. Erst durch den Vitamin B-Komplex aus Quinoa zusätzlich kommt ihr Eisenspiegel in zwei Monaten zum Normalwert.

Gleichzeitig sind ihre Regelschmerzen verschwunden.

Eine Frau mit unerfülltem Kinderwunsch klagt über ständige Erschöpfung, depressive Stimmung, der Bauch ist aufgebläht, sie ist aufgrund schwacher Entgiftungsfähigkeit hypersensibel gegenüber Chemikalien. Endlich zeigen Tests einen eklatanten Vitamin B-Mangel. Nach einem halben Jahr Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa geht es ihr

entscheidend besser.

Eine Frau klagt über belegte Stimme, Bläschen im Mund, allerlei Allergiesymptome, doch außer erhöhtem Histaminspiegel, kann nichts festgestellt werden. Ein Urintest ergab auch bei ihr "Kryptopyrrolurie". Nach bereits zwei Wochen Einnahme von Vitamin B-Komplex aus Quinoa bezeichnet sie sich als "neuer Mensch".

Ein Pensionist verletzt sich schwer mit einer Motorsäge. Die Wunde will nicht heilen, Antibiotika-Gaben bringen keinen Erfolg. Auffällig sind seine oft depressiven Stimmungen und juckenden Hautstellen an den Oberarmen, die er ständig aufkratzt. Niedergeschlagenheit, schlechte Wundheilung und Juckreiz passen perfekt ins Bild des Vitamin B-Mangels. Nach ein paar Tagen Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa waren die Wunden an den Armen verschwunden, die Stimmung besser und der Heilungsprozess seiner schweren Verletzung war endlich im Gange.

Vitamin B wird also oft schon im "ganz

normalen" Alltag vermehrt benötigt, ohne dass man das weiß. Nicht nur von Vegetariern oder Veganern. Sämtliche genannten Fallschilderungen betrafen Menschen, die Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier essen.

Balsam für die Nerven

Könnte Stress vielleicht auch eine größere Rolle spielen bei der Vitamin B-Thematik? Verbraucht man mehr B-Vitamine unter Stress? Die Wissenschaft sagt: ja. Daher ist die Zahl derer, die Vitamin B für ihre nervliche und seelische Gesundheit benötigen, wahrscheinlich besonders groß. Die Vitamin B-Gruppe ist ganz entscheidend wichtig für die Nerven. Bei einem Mangel fühlt man sich angespannt, wenig belastbar, hat schwache Nerven, die oft überreizt sind, ist schnell überlastet. Vor allem, wenn man jetzt nicht für genügend Regeneration und Entspannung sorgt, geht es in die nächste Phase: Man ist müde, erschöpft, schlecht gestimmt, kann nachts nicht abschalten, schläft nicht durch. Oft kommen noch Depressionen dazu, man traut sich nichts

mehr zu, stellt sein Leben in Frage. Durch die Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa kann sich hier einiges verbessern. Man kann gelassener an Probleme herangehen, Schwierigkeiten lösen sich schneller auf. Man erkennt, dass Zeitdruck, Ängste und Sorgen oft "hausgemacht" sind und einer ungesunden Bereitschaft zu Leiden und unter Druck zu kommen entspringen. Betroffene berichten, dass die B-Vitamine eine unverzichtbare Hilfe bei der Bewältigung von belastenden Situationen wie Krankheiten, Angstzuständen (Prüfungsängste, Phobien) oder traumatischen Zuständen sind. Gedankenmuster, die uns ein Leben lang begleiten, können durch diese Unterstützung verändert werden, da die Grundverfassung stabiler ist. Das Ausbrechen aus vergangenem Seelenleid, Stress und Angst fällt leichter. Ist man einmal im Burnout, kann es schon zu einem enormen Defizit der Botenstoffe im Gehirn mit Depression und totaler Erschöpfung kommen. Anti-Depressiva helfen nur, solange noch genügend Botenstoffe verfügbar sind, denn sie verlangsamen nur ih-

ren Abbau. Für ihren Aufbau jedoch sind wieder die B-Vitamine zuständig. Nun eventuell doch in synthetischer Form, zusätzlich zum lückenlosen Nährstoffteppich des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa, da nun sehr hohe Dosen benötigt werden.

Für Wachstum, Haut, Blutbildung und Sehkraft

Mißbildungen beim Fötus und Wachstumsstörungen bei Kindern hängen häufig mit Vitamin B-Mangel zusammen. In der Schwangerschaft, Stillzeit und im Wachstum werden die B-Vitamine deshalb dringend benötigt. Schwangerschaftserbrechen ist etwa ein typisches Zeichen für Vitamin B6-Bedarf. Es verschwindet sehr schnell, wenn man den Komplex aus Quinoa einnimmt.

Ebenso verhält es sich mit Hautschäden. So kann sich etwa ein Mangel an Haut- und Schleimhaut bemerkbar machen, häufig mit Rissen um den Mund, mit trockener, spröder, juckender, schuppiger, oft auch fettiger (Akne) Haut, verzögerter Wundheilung, De- und Überpigmentierung der Haut, fettigen Haaren, gesteigerter Talgabschüttelung, welcher Haut, glanzlosem Haar, Haarausfall, Schuppen, brüchigen Nägeln. Durch den Vitamin B-Komplex sollte die Wundheilung wieder in Gang kommen, die Haut wieder weich und geschmeidig, das Haar glänzend und die Nägel fest werden, gerade bei Neurodermitis oder Ekzemen, wo die Versorgung der Haut besonders wichtig ist.

Entzündete, juckende, brennende Augen, Lichtempfindlichkeit bis hin zu Hornhautveränderungen und Linsentrübung können mit Vitamin B3-Mangel zusammenhängen.

Blutarmut ist ein weiteres "Vitamin B-Thema". Durch Vitamin B12-Mangel kommt es am häufigsten zu Anämien. Hintergrund des Mangels sind Vitamin B12-Aufnahmestörungen, etwa durch einen Rezeptormangel für Vitamin B12 (fehlender "Intrinsic Faktor"), infolge langzeitiger Antibiotikaeinnahme, Einnahme von Säureblockern oder bei vielen älteren Menschen durch chronische Magenschleimhautentzündungen. Ist die Aufnahme über

oralem Weg also nicht möglich, kann nur eine Injektionskur mit synthetischem Vitamin B12 helfen. Feststellbar ist Vitamin B12-Mangel im Blut durch den Holo-TC-Test. Er misst das aktive Vitamin B12.

So gesund die vegetarische Lebensweise sonst auch ist, Vegetarier und Veganer, die sich nicht gezielt mit Vitamin B12 versorgen, können zwar etwa fünf Jahre lang von ihren Speichern leben, doch spätestens dann sollten sie aktiv werden. In einem späteren Stadium kann Vitamin B12-Mangel zu irreversiblen Schäden am Nervensystem führen. Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist für sie ideal, weil er biologisch aktiv ist und in natürlichem Verband aller B-Vitamine vorliegt, deshalb gut wirkt. Algenpräparate sind nach neuesten Erkenntnissen als Vitamin B12-Spender nicht wirklich geeignet, ja nach mancher Meinung bei Vitamin B12-Mangel sogar kontraproduktiv, da sie nur "Analoge" sind, ähnlich aufgebaut, die Rezeptoren für Vitamin B12 besetzen, aber dort nicht wirken wie "echtes" Vitamin B12.

Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie

Bei der Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie entsteht ein chronischer Vitamin B6- und Zinkmangel. Die Betroffenen scheiden die beiden Stoffe als Komplex aus. Diese "Pyrrole" sind mit einem speziellen Harntest feststellbar. Die Störung betrifft leider doch mehr Menschen als angenommen wird, wird aber selten erkannt, weil nur Spezialisten damit vertraut sind. Allerdings treten markante Symptome auf, was die Betroffenen von Arzt zu Arzt laufen lässt. Einmal aufgedeckt, ist die Kryptopyrrolurie durch Vitamin B-Komplex aus Quinoa und zusätzlicher Zinkversorgung auf Lebenszeit auszugleichen. Der natürliche Komplex ist hier viel besser geeignet als hochdosiertes synthetisches Vitamin B6, das viele nicht gut vertragen.

Typische Symptome des Vitamin B6-Mangels sind Hyperaktivität bei Kindern, Schwäche, Depression, Aggression, Nervenschädigungen,



Schlaflosigkeit, Aufmerksamkeitsdefizit, Lernschwäche, Ängste, Panikattacken, Krampfanfälle, Anämie, Allergien, Unverträglichkeiten, MCS (vielfache Chemikalienunverträglichkeit), mangelnde Entgiftungsfähigkeit des Körpers, Ausschläge um Augen, Mund und Nase, Diabetes, Arteriosklerose, Alzheimer, schlechter Gallenfluss mit Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Übelkeit, Brechreiz, Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Blähungen, Neigung abwechselnd zu Durchfällen und Verstopfung, Reizdarm, Infektanfälligkeit, niedriger Blutdruck, Knotenbildung und Vergrößerung der Schilddrüse sowie die Hashimoto Erkrankung. Selbst Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS-Syndrom, Fruchtbarkeitsstörungen oder Beschwerden der Wechseljahre können mit Vitamin B6-Mangel zusammenhängen. Sogar Schizophrenie und andere neurolo-

gische Störungen können dadurch verursacht sein.

Unverzichtbar für die Gefäße

Homocystein ist ein Entzündungsstoff, der in der Leber vorübergehend gebildet wird und zu dessen Abbau die Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 benötigt werden. Wenn speziell diese Vitamine nicht ausreichend vorhanden oder nicht verfügbar sind, kann es zu einem erhöhten Homocysteinspiegel im Blut und dadurch zu Schäden in den Gefäßen kommen.

Als Schutzreaktion schüttet der Körper dann vermehrt den "Klebstoff" Cholesterin aus. Nur Cholesterinsenker zu geben, auch wenn es natürliche Mittel sind, bedeutet also, nur eine Auswirkung zu bekämpfen und die mögliche Ursache zu übersehen. Ein

erhöhter Cholesterinspiegel ist daher immer ein wichtiger Grund, den Homocysteinwert im Blut feststellen zu lassen. Wenn er über 10 µmol/l liegt, ist an Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12-Mangel zu denken, nebenbei kann auch ein Nierenproblem den erhöhten Wert verursachen. Homocystein ist oft bei Diabetikern erhöht. (Wie die B-Vitamine speziell dort zu Verbesserungen beitragen, lesen Sie im Artikel „Bittermelone bei Diabetes“ in diesem Heft.)

Homocystein senkend wirkt neben dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa auch die Aminosäuremischung III. Gefäßschäden können sich sogar rückbilden, wobei auch andere Natursubstanzen wie vor allem die Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Krill (Krillöl) beitragen.

Da hohe Homocysteinwerte die Versorgung mit gleich drei B-Vitaminen in Frage stellen, lohnt es die dahinter häufig verborgenen Krankheitsbilder zumindest zu kennen, um gegensteuern zu können.

Die Symptome bei Vitamin B6-Mangel wurden bei der Kryptopyrrolurie schon erwähnt. Mit B9 (Folsäure) zusammenhängende Symptome sind recht häufig und umfassen etwa Anämie mit Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Blässe, Atemnot, Herzklopfen, Ohrensausen und Schwindel, weiters Immunschwäche, Störungen des Nervensystems, Reizbarkeit, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Missbildungen des Neuralrohres (Spina bifida), Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte), Gefäßschäden mit Thrombosen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Vergesslichkeit, Alzheimer.

Mit Vitamin B12-Mangel in Verbindung stehen etwa (Perniziöse) Anämie, Störungen im Nervensystem, Depressionen, chronische Müdigkeit und Antriebsschwäche, Sensibilitätsstörungen, Taubheit in den Muskeln (kann auch B5-Mangel sein), unerklärliche Schmerzen in den Muskeln, Kribbeln, Kältegefühl, Zungen- und Fußbrennen, Parkinson, Multiple Sklerose, Lähmungen, Bewegungsstörungen, Muskelzittern und -zu-

ckungen, Ticks und Krämpfe, verminderte Sehkraft, blinde Flecken. Weiters Demenz, Herzjagen, Schwindel, Probleme mit Haut und Haaren, Gewichtszunahme, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit, erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Osteoporose. Tinnitus hat etwa bei 47 % der Betroffenen Vitamin B12-Mangel als Hintergrund. Bei Multipler Sklerose sollte unbedingt Vitamin B12-Mangel getestet werden (Holo-TC-Test), da Vitamin B12 für den Aufbau der Myelinschicht benötigt wird und es bei langanhaltendem Mangel zu irreversiblen Schäden kommt.

Die Auflistungen von Symptomen ließen sich noch weit fortsetzen. Da oft erst bei massiven Mängeln die Vitamin B-Problematik erkannt wird, macht es sicher Sinn, rechtzeitig an eine Zusatzversorgung zu denken und selbst zu beobachten, ob man damit Erfolg hat. Wenn man synthetischen Vitaminen misstraut, was angesichts von Nebenwirkungen (siehe Artikel Bittermelone und Diabetes in diesem Heft), die hier zu besprechen zu weit führen würde, kann man seinen Bedarf nur über natürliche Vitamine decken. Etwa mit dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa, der in Kapseln angeboten wird. Quinoa-Keimlinge sind aber ein Lebensmittel. Man kann die Kapseln daher auch aufmachen und das Pulver über Gerichte streuen, ins Müsli, ins Joghurt, auf den Salat, in Smoothies. Sogar Kekse kann man damit backen, die köstlich nussig schmecken, bei kleiner Temperatur, damit die wertvollen Stoffe erhalten bleiben. Der Vitamin B-Komplex ist in natürlicher Form voluminöser als in synthetischer Form und deshalb benötigt man zur Deckung des gesamten Tagesbedarfs beim natürlichen Komplex 6 Kapseln, während man beim Synthetischen nur 1 Kapsel benötigt. Unterdosierung bei vorhandenen Mängeln ist nicht sinnvoll.

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist keine Wunderdroge, er kann aber die Voraussetzung dafür schaffen, dass viele Beschwerden entweder ganz verschwinden oder gebessert werden. Er ist sicher ein wichtiger Schlüssel, um aus Gesundheits- und Lebenskrisen leichter wieder herauszukommen. ✍



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Altersflecken

In den letzten Jahren habe ich vermehrt braune Flecken an den Handrücken bekommen. Gibt es dagegen ein Mittel?

Reishi Heilpilz ist da sehr gut. Auch mit Krillöl wurde ein Rückgang der Altersflecken schon beobachtet. Eine Leberreinigungskur etwa mit Curcuma und Vulkanmineral kann ebenso helfen.

Helicobakter

Bei mir wurden Helicobakter Bakterien festgestellt. Ich vertrage Antibiotika nicht und vielleicht gibt es eine Alternative.

Sehr wirksam sind Laktobac Darmbakterien, der Reishi Heilpilz und auch die natürliche Schwefelverbindung MSM sowie kolloidales Silizium - jedes für sich oder in Kombination sind dafür bestens geeignet. Nach vier bis sechs Wochen Erfolg überprüfen!

Ängste

Mein Sohn leidet an Versagensängsten in der Schule. Obwohl er sich alles gut merkt, fürchtet er sich vor jeder Prüfung. Wir bearbeiten das derzeit

mit Kinesiologie, doch wäre ein Naturmittel zur Unterstützung sehr toll.

Da gibt es vor allem eine Mischung aus Rhodiola mit Cordyceps und Ji-aogulan. Es gleicht die Nerven aus, sorgt für mehr Gelassenheit, für gute Konzentration und Leistungsfähigkeit. Man hat damit deutlich weniger Angst, traut sich mehr zu und ist besser drauf. Beim Lernen und bei der Prüfung. Zusätzlich kann auch der Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht schaden, der für die Nerven sehr wichtig ist.

Regelbeschwerden

In unserer Familie haben alle Frauen Regelprobleme. Entweder sie bleibt ganz aus, ist schmerzhaft, zu stark, manchmal mit Migräne bis zum Erbrechen verbunden. Wir drei Schwestern freuen uns geradezu auf den Wechsel.

Das muss nicht so sein! Da gibt es Hilfe aus der Natur. Einerseits unterstützen Pflanzenhormone und hier kommen gleich viele in Frage, sodass eine energetische Austestung sinnvoll ist. Zur Wahl stehen zum Beispiel: Maca, Rotklee mit Yams, Yams alleine, Granatapfel oder Tausendguldenkraut. In dieser Reihenfolge ausprobieren, immer ein Monat lang, oder gleich austesten. Bei zu

starker Blutung wirkt zusätzlich Brennessel blutstillend. Krillöl kann bei allen Symptomen in Zusammenhang mit der Menstruation helfen, weshalb speziell die Einnahme ein paar Tage vorher und währenddessen wichtig sein kann. Eisenmangel infolge starker Regelblutung gleicht man am besten ohne Nebenwirkungen mit Eisen-Chelat Kapseln aus. Bei Erbrechen während der Menstruation unbedingt an Vitamin B-Komplex denken, es könnte überhaupt ein Vitamin B-Mangel dahinter stecken.

Prostatabeschwerden

Mein Vater hat immer wieder Probleme mit der Prostata. Gibt es dafür Naturmittel?

In Frage kommen vor allem Maca, Granatapfel oder Yams. Das balanciert die Hormone und wirkt damit positiv auf die Prostata.

Haben Sie Fragen?

Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns! (Mail-Adresse siehe Impressum)



PRÄSENTIERT EIN FABELHAFTES SEMINAR WIE AUS EINER ANDEREN, FANTASTISCHEREN WELT.

»PFLANZENKOMMUNIKATION – DAS GEHEIMNIS DER PFLANZEN« INTELLIGENTE WESEN MIT THERAPEUTISCHEM POTENTIAL

Die Na'vi im Film AVATAR sind in der Lage, mit Pflanzen zu kommunizieren. **DIESES SEMINAR ENTFÜHRT NICHT IN FREMDE WELTEN, SONDERN SENSIBILISIERT DIE MÖGLICHKEITEN AUF UNSERER MUTTER ERDE.**

Pflanzen sind in ihrer Evolution uns Menschen wesentlich ähnlicher als angenommen. Diese intelligenten Lebewesen sind nicht nur gut geerdet und fest verwurzelt, sie haben überdies keine Beine, um vor Problemen davonlaufen zu können, darüber hinaus haben sie eine faszinierende Logik entwickelt. Naturwölfer z. B. leben in vorbildlicher Symbiose mit der Pflanzenwelt und bewirken mit Aufrichtigkeit einen für beide Seiten produktiven Austausch. Viele hervorragende Pflanzenforscher sind aufgrund ihrer unglaublichen Resultate zu Stillschweigen verpflichtet bzw. aus ihren Positionen entfernt worden. Ihre Ergebnisse allerdings können nachvollziehbar präsentiert werden. In diesem Tagesseminar werden wir auf die zugeordneten Heilungsaspekte eingehen sowie auf die Bedeutungen, die in Mysterienschulen zu diesem Thema gelehrt werden. Damit wollen wir uns anschauen, wie sich Pflanzen in die Therapien von Menschen integrieren lassen. Es wird entsprechendes Filmmaterial gezeigt und durch praktische Übungen und Präsentationen werden die gewonnenen Erkenntnisse verdichtet. **Das Seminar richtet sich an Ärzte, Therapeuten, Naturheilpraktiker und all jene, die an naturheilkundlichen Inhalten interessiert sind. Es bietet Theorie, praktische Übungen und die Beantwortung von Fragen.**

Seminarleiter Matthias Wölfe, österreichischer Botschafter der von der UNO ausgezeichneten Forschergruppe Damanhur in Piemont (Damanhur war bei der Entstehung von James Cameron's Film AVATAR beratend tätig), beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Pflanzenkommunikation und hat sie heuer als interdisziplinäres Forschungsprojekt auf eine Wiener Universität gebracht.

TERMIN

24.11.2012 | A – A-7562 Etendorf

DETAILS, ORGANISATION & ANMELDUNG

+43 [0]3325 . 38930 | info@aquarius-nature.com | aquarius-natur.com

HINWEIS

Am Vortag findet am selben Ort ein radiästhetischer Workshop und Fachvortrag statt. Mehr darüber auf natursubstanzen.com

Veranstalter:



Unterstützt von:



Unterstützt von:



Einladung zum 2. TAG DER HEILUNG 2012

aquiarius-nature

****SUPERIOR HOTEL LARIMAR - STEGERSBACH - 3.11.2012

»DIE VERBORGENEN ASPEKTE DER HEILUNG«

Gesetzmäßigkeiten alternativer Heilmethoden

Es gibt nur einen, der uns von unseren Möglichkeiten abhalten kann – das sind wir selbst! Viele Menschen sind sich Ihrer innewohnenden Kraft nicht bewusst. Kein Wunder, denn Jahrhundertlang Umerziehungsprojekte bewirken menschliche Rückentwicklung und suggerieren Abhängigkeit von Dritten. Unsere Aufgabe als Menschen ist es nicht, eigene Fähigkeiten zu verneinen und Verantwortung abzugeben, sondern als natürliche Wesen die Gesetze der Natur anzuwenden, um sich vom Niederen zum Höheren zu erheben.

Dieser »TAG DER HEILUNG« steht im Zeichen bewusster, eigenverantwortlicher Lebensführung, ganz im Sinne der neuen Zeit.

Eine ganz besondere und seltene Gelegenheit für Menschen in Heilsberufen, für alle, die therapeutisch tätig sind und an Themen wie »Ganzheitlichkeit« und »Medizin der neuen Zeit« interessiert sind.

VORTRAG I | 09.00-10.30h - Dr. med. Tenzing Jinpa Bhutia

TIBETISCHE MEDIZIN | Prinzipien der ganzheitlichen medizinischen Behandlung

Dr. Tenzing ist Arzt der tibetischen Medizin, anerkannte Kapazität auf dem Gebiet der holistischen Medizin, int. Referent, Lama der tibetisch-buddhistischen Tradition und spezialisiert auf holistische Heilmethoden, traditionelle tibetische Kräutermedizin, Puls-Diagnose.

VORTRAG II | 11.00-12.00h - Dr. Doris Ehrenberger - natursubstanzen.com

WAS HEISST HIER CHRONISCH KRANK? | Wirkvolles aus den Heilgärten dieser Welt

Die Natur fasziniert. In einer Umwelt, die überlagert ist mit chemischen Stoffen, tut es einfach gut, sich mit Naturmedizin und ihren oft phantastischen Ergebnissen zu befassen. Viele Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

VORTRAG III | 13.30-16.00h - DDr. Geshe Gyalten

CHENREZIG | Die Ermächtigung des Buddha des Mitgefühls

DDr. Geshe Gyalten ist Assistent seiner Eminenz Choden Rinpoche, welcher mit s. H. dem Dalai Lama studiert hat. Im Zuge von »Chenrezig – Buddha of compassion empowerment« erhält man die Ermächtigung, das Mantra des »Buddha des Mitgefühls« zu rezitieren und die Visualisierungsübungen durchzuführen.

VORTRAG IV | 16.30-17.30h - Dr. med. Herlinde Pöckl

MESOTERIK - Die beste Medizin | Eine neue visionäre Sicht der ganzheitlichen Medizin

Fr. Dr. Pöckl ist Ganzheitsmedizinerin, Visionärin, Buchautorin. Mit »MESOTERIK« Brücken zu bilden, entspricht unserem dialektischen Wesen, welches aus Gegensätzen, einem menschlichen und einem göttlichen Anteil, besteht. Bei dieser neuen Gesundheitslehre »MESOTERIK« braucht es keine Pillen, keine Energieübertragungen, keiner überbeurteilten Therapien, sondern nur eine andere Form des Denkens.

VORTRAG V | 18.00-19.00h - Matthias Wölfle

PFLANZENMUSIK | Faszination Pflanze und ihre Art zu kommunizieren

Vielen ist der Stellenwert der Pflanzenwelt in der menschlichen Evolution unbekannt. Der Wissenschaftler Dr. F. Baluska plädiert für eine Neubewertung ihrer intellektuellen Fähigkeiten der Pflanzen. Matthias Wölfle zeigt einzigartige Experimente, führt erstaunliche Bilder und Videos vor und gibt Denkanstöße, wie sich bei entsprechendem Bewusstsein zukünftig daraus Therapiemöglichkeiten positionieren können.

