

# LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

## LAKTOBAZILLEN & BALLASTSTOFFE

MIKROKOSMOS DARM

## GELENKE & MSM

Phantastisch elastisch

## REINKARNATIONS- THERAPIE

Heilung der Seele

# IM RHYTHMUS DES WEIBLICHEN

# Inhalt



## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com) Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at) Grafik: Erek Engelberger Grundlayout: [www.abs-design.at](http://www.abs-design.at) Fotos: istockphoto.com 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](mailto:info@natursubstanzen.com) Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Liebe Leserinnen und Leser,  
Diesmal erwarten Sie gleich mehrere Schwerpunktthemen. Die Artikel sind für ein Magazin ungewöhnlich lang, aber nur so ist es möglich, ein Thema in der Tiefe zu behandeln. Etwa erfahren Sie, was es rund um den Rhythmus der Frau aus Sicht der Naturmedizin zu sagen gibt. Lesen Sie weiters, wie man seinen „Mikrokosmos Darm“ am besten pflegt und sämtliche Körperstrukturen mit MSM, eine organische Schwefelverbindung, elastisch hält. Warum das wichtig ist? Weil es sich bei Inhalten wie diesen um „Missing Links“ der Medizin handeln könnte und darin für den einen oder anderen sogar „der“ Schlüssel zu einer positiven Richtung in der Gesundheit liegen kann.

Um solche außergewöhnlichen, aber sehr hilfreichen Informationen geht es mir in diesem Heft. Darum finden Sie diesmal auch das für mich persönlich besonders faszinierende Thema Reinkarnationstherapie, das so tiefe Fragen erlaubt wie: Was sind die Aufgaben in meinem Leben? Gibt es ein Weiterleben nach dem Tod? Was ist das Ziel unserer Reise? Denn letztlich hängt Gesundheit zu einem hohen Maße auch davon ab, wie aufgehoben und sicher ich mich in meinem Leben fühle und wie viel Sinn ich ihm geben kann.

Herzlichst, Ihre

*Dr. Doris Ehrenberger*

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie

P.S. Mehr zum geplanten Reinkarnations-Seminar im März 2013 lesen Sie auf [www.aquarius-nature.com](http://www.aquarius-nature.com) oder auf unserer Vereinswebsite [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com). Ein Programm senden wir Ihnen auch gerne zu. Anzufordern bei Anna Winkler 03325/38930.

# IM RHYTHMUS DES WEIB- LICHEN

Natursubstanzen  
für die Frau

Wir sind die Töchter von Mutter Erde, sagen die Naturvölker und erinnern uns daran, dass die Frau in einer besonderen Beziehung zur Natur steht. Weit stärker als der Mann ist sie in deren Rhythmen eingebunden, leidet mit ihrem ganzen Organismus mehr, wenn die natürliche Ordnung gestört wird und kann mit Hilfe von Naturwissen auch wieder in die Ordnung zurückfinden.

Von Dr. phil. Doris  
Ehrenberger

Gesund bleiben, eine regelmäßige, schmerzfreie Regel haben, gesunde Kinder mühelos zur Welt bringen, einen beschwerdefreien Wechsel erleben, ist für die eingeborenen Stämme Südamerikas nichts, wozu sie die Zivilisation und deren medizinisches Können bräuchten. Viel mehr ist es heute so, dass wir uns in unserem Verlust des Natürlichen von altem Wissen inspirieren lassen dürfen.

Auch wir hatten einst solches Naturwissen. Doch es ist weitgehend verloren gegangen, verfolgt, ausradiert, über viele Jahrhunderte nicht praktiziert. Wie auch das Wissen um die erfüllte Sexualität weitgehend verloren gegangen ist, geopfert einer Tabugesellschaft mit verzerrtem Blick auf die göttlichen Urkräfte des Menschen.

Aber wer sagt denn, dass frau nicht wiederfinden kann, was so natürlich in uns angelegt ist, dass frau auf Chemie angewiesen ist, auf schmerzhemmende Mittel, auf Hormonpräparate, auf Antibiotika und ähnliches, wenn Frau sein mühsam und schmerzvoll geworden ist?

### Natursubstanzen bringen den Rhythmus zurück

Viele sind es gewöhnt, dass alles, was wir für einen bestimmten Zweck einnehmen, aus dem Chemielabor kommt. Aber gibt es nicht auch Wirkkräfte und Wirkstoffe aus "göttlicher Werkstatt"? Die Natur ist voll von Pflanzen, die Phytohormone enthalten.

Das Wirkprinzip der Pflanzenhormone ist einfach. Sie setzen sich in die körpereigenen Hormon-Rezeptoren und ahmen die Wirkung der körpereigenen Hormone nach. Dadurch machen sie Defizite bis zu einem gewissen Grad wett und als weiteren Effekt können aggressive Östradiole, Mit-Auslöser für hormonabhängige Krebsarten, an den „besetzten“ Rezeptoren nicht mehr andocken, bieten also ei-

nen gewissen Krebschutz aus der Natur.

Einige Pflanzenhormone, mit denen wir besonders gute Erfahrungen gemacht haben, sind Maca, Yams und Rotklee (gemischt mit Yams und Cissus). Diese drei Präparate sind für alle

> Eine 52-jährige Frau etwa schlief keine Nacht mehr durch. Nach kürzester Zeit war ihr Nachthemd so durchgeschwitzt, dass sie es mehrmals in der Nacht wechseln musste. Sie probierte Rotklee mit Yams und Cissus und hatte beinahe auf Anhieb Erfolg damit. Nach einer Woche legten sich sämtliche Wechseljahrbeschwerden.

> Eine andere Frau mit 35 Jahren litt unter heftigen Regelschmerzen, die sie jedes Monat arbeitsunfähig machten. Ihr halfen Rotklee mit Yams und Cissus und Krillöl-Kapseln bereits im 2. Monat der Einnahme durchschlagend und nachhaltig.

> Eine 37 Jährige mit Endometriose stand vor einer Kürettage aufgrund der Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut. Ihr wurde Yams ausgetestet und tatsächlich ging die Endometriose in kürzester Zeit wieder auf ein erträgliches Maß zurück.

hormonellen Disbalancen geeignet, egal ob es sich etwa um Wechseljahresbeschwerden, Regelschmerzen, Zysten, Endometriose, Zyklusstörungen oder das prämenstruelle Syndrom (PMS) mit vielen Beschwerden rund um die Regel handelt. Am besten wählt man nach Gefühl aus, zu etwa 80 % ist das genau das Richtige.

Es kann aber hin und wieder sein, dass frau nicht mit jedem Pflanzenhormon gleich gut zurechtkommt und trotz regelmäßiger Einnahme immer noch etwa im Wechsel unter Hitze-wallungen, nächtlichem Schwitzen, Nervosität leidet. Dann sollte doch durch einen einfachen energetischen Test (Muskeltest, Tensor, Quanten-medizingerät...) das individuell am

besten passende Pflanzenhormon bestimmt werden.

Häufig liegt die Ursache für eine un- ausgeglichene Hormonlage in einem zu stressigen Alltag. Unter Stress steigt das Stresshormon Cortisol an, während sein Gegenspieler, das DHEA („Prohormon der Jugend“) sinkt. Von DHEA hängt aber die Bildung der Geschlechtshormone ab. In diesem Fall ist es also etwa besonders empfehlenswert entweder auf Yams oder Maca zurückzugreifen. Beide südamerikanische Knollen sind übrigens auch zum hormonellen Ausgleich für Männer (Prostata) geeignet, heben das DHEA an, schenken Energie und erleichtern als „Adaptogene“ die Anpassung an Stress. Sie helfen oft auch bei stressbedingten Hautproblemen. Beide wirken außerdem direkt durch ihre

Pflanzenhormone ausgleichend auf die Hormonsituation. Sogar Endometriose (eine Versprengelung der Gebärmutter Schleimhaut), Zysten, Myome können sich damit zurückbilden, unregelmäßige Regel, zu starke, zu schwache, zu lange, zu kurze Blutung ausgleichen, Regelschmerzen beenden.

Spezielle Bedeutung haben Pflanzenhormone auch als „Lockstoffe der Natur“. Sie fördern die Schönheit, Haut und Haare werden kräftiger, strahlender während Hormonmangel sich anhand von fahler, schlaffer Haut und schütterem, glanzlosem Haar bemerkbar macht. Ein typisches Pflanzenhormon ist der Granatapfel, Symbol der Schönheit und Fruchtbarkeit in der Hand der Göttin Aphrodite. Granatapfelextrakt kann bei Hormonschwän-

### > Die Pflege der weiblichen Geschlechtsorgane Überliefert von der Schamanin DDr Efigenia Barrientos

Man hockt oder stellt sich für 20 Minuten über einen dampfenden Wasertopf mit Blüten, ähnlich wie beim Inhalieren umwickelt sich mit einem Handtuch und achtet auf die richtige Entfernung zum Dampf (nicht zu heiß)

Dampfbäder für junge Mädchen (Pubertät):  
Wahlweise oder kombiniert: Hibiskusblüten, Rosenblüten

Dampfbäder für erwachsene Frauen (3 Tage vor und nach dem Eisprung):  
Wahlweise oder kombiniert: Eine Handvoll Frauenmantel, Stiefmütterchenblüten, Mutterkraut, Eukalyptus. Entzündungshemmend sind Breitwegerich und Käseappellblüte. Zusätzlich wird nach dem Dampfbad am Tag des Eisprungs ein vaginaler Öleinlauf mit 3-5 Kubikzentimeter Traubenkernöl gemacht. Der Öleinlauf ist während der Schwangerschaft und mehrmals täglich kurz vor der Geburt wichtig, um das Gewebe geschmeidig zu machen.

kungen ebenso hilfreich sein. A propos Göttin der Liebe: Pflanzenhormone berühren ein weiteres wichtiges Thema. Sie steigern Libido und Fruchtbarkeit. Maca ist etwa dafür bei beiden Geschlechtern besonders bewährt. Sehr geschätzt bei allen Frauenproblemen und zur Gesunderhaltung



ab dem Wechsel wird eine Mischung aus Rotklee, Yams und Cissus. Rotklee ist den Östrogenen sehr ähnlich. Gibt man Pflanzenhormone ab dem Wechsel, beugt man damit generell Knochenschwund vor. Cissus ist zwar kein Pflanzenhormon, regt aber knochenbildende Zellen an und ist deshalb in einer „Wechseljahrmischung“ so sinnvoll.

### Die Frau und der Mond

In den Dörfern von Eingeborenen sind die Frauen „über das Blut verbunden“, die Regelblutung findet weitgehend gleichzeitig statt. Das Wort Menstruation kommt vom griechischen Wort „mene“, Mond, und ist verwandt mit dem Wort „mensis“, Monat. Die Menstruation ist Inbegriff des archetypisch Weiblichen in der

Welt und Symbol für mit dem Mond verbundene makrokosmische Zyklen der Natur, wie man sie etwa im rhythmischen Wechsel der Gezeiten oder im Wechsel der Jahreszeiten erkennt. Mit seinen 29,5 Tagen ist der Mondzyklus jedoch nicht exakt gleich lang wie der weibliche mit seinen 28, oft auch mehr oder weniger Tagen. Dieses Argument wird gern hergenommen um uns doch vom Mond unabhängig zu erklären.

Die Schamanin DDr Efigenia Barrientos aus dem Urwald Paraguays, selbst als Hebamme ihres Volkes Hüterin des Weiblichen, weiß es besser. Sie weiht uns in ihre uralten Geheimnisse des „Angebundenseins“ an die Natur ein und nimmt dabei speziell auf den Mond Bezug. Ihr Volk lebte nicht nach dem

„willkürlichen“ Gregorianischen Kalender wie wir, sondern wie alle Naturvölker nach dem Kalender der Natur, der nach Mond- und Sonnenrhythmen ausgerichtet ist.

In Efigenia's uralter Tradition ist überliefert, dass der Mond sehr wohl und untrennbar mit dem weiblichen Zyklus in Einklang steht und zwar durch den Eisprung. Der Eisprung wird – äquivalent zur Samenbildung des Mannes – bei ihrem Volk als ein vom Gehirn ausgehendes geistiges, kreatives Geschehen, ein Schöpfungsprozess, empfunden und gilt als heilig. Erstmals vollzieht sich dieser „Eisprung“ exakt 13 Vollmonde vor der ersten Regel und dann ein Leben lang. In Abweichung unseres medizinischen Verständnisses selbst nach dem Wechsel, Monat für Monat.

Efigenia empfiehlt, unserem Eisprung mehr Beachtung zu schenken. Am einfachsten stellt man den genauen Zeitpunkt durch eine allmorgendliche Messung mit einem speziellen Thermometer (Apotheke) fest. Abgesehen davon, dass man so die fruchtbaren Tage erkennt, kann frau damit auch jene Tage festlegen, an denen sie ihren Geschlechtsorganen besondere Beachtung schenken sollte. Am Tag des Eisprungs wird ein vaginaler Öleinlauf gemacht (siehe Kasten). Er wirkt pflegend, reinigend und sogar schützend auf das Gewebe, das dadurch an Elastizität gewinnt. Dafür wird idealerweise Traubenkernöl verwendet. Drei Tage vor und nach dem Eisprung ist außerdem die Bereitschaft zur Heilung, angeregt durch Sitzdampfbäder (siehe Kasten), besonders hoch.

Die Beobachtung des Eisprungs diente den Eingeborenen auch dazu, die „Bubenzzeit“, „Mädchenzeit“ und die genau dazwischen liegende „Tabuzeit“ festzustellen. Notiert man den Eisprung über zwei Jahre, bemerkt man, dass er 9 Monate lang alle 27 Tage stattfindet, dann drei Monate lang aus der Ordnung gerät und dann wieder 11 Monate lang alle 29 Tage eintritt. Damit wird das Geschlecht des Kindes von vornherein festgelegt: 9 Monate lang ist „Bubenzzeit“, 11 Monate „Mädchenzeit“. Den Eingeborenen ging es dabei nicht darum, das Geschlecht eines Kindes zu planen, sondern um die dazwischen liegenden 3 Monate „Tabuzeit“ genau zu definieren um mißgebildete,

geschwächte, psychisch kranke Kinder und Zwitter zu vermeiden. Das wurde sehr ernst genommen, um die Gesundheit des Stammes und die Geburt von Seelen, die im Rhythmus des Mondes und der göttlichen Ordnung inkarnieren, zu gewährleisten.

### Natursubstanzen in der Schwangerschaft

Gerade in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft fühlt frau sich der Natur näher als sonst und ist oft Natur-

mitteln eher aufgeschlossen als chemischen Präparaten. Aber auch wenn es sich um Natursubstanzen handelt, heißt das nicht automatisch, dass in der Schwangerschaft alles geeignet ist. Aus diesem Grund empfehlen wir nur, was in der Schwangerschaft sicher und besonders nützlich ist.

Krillöl fördert die Gehirn-Entwicklung des Ungeborenen, stärkt seine Intelligenz und Sehkraft, hält die Stimmung der Mutter stabil. Schwangerschaftsdepression und Baby-Blues in der Stillzeit sind oft nur eine Folge von Serotoninmangel durch Omega 3 Defizite, die Krillöl schnell auszugleichen vermag. Es hilft auch bei Entzündungen und Krampfadern.

Für die Entwicklung des Embryos, zur Vermeidung von Mißbildungen sowie bei Schwangerschaftserbrechen ist der Vitamin B-Komplex aus Quinoa wichtig. Kolloidales Silizium, das auch das Ungeborene benötigt, hält Knochen und Zähne der Mutter stabil, kräftigt Haut, Nägel, Haare, Bindegewebe und hilft auch bei Krampfadern und Pilzen. Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, reguliert die Verdauung, schenkt Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und fördert das Immunsystem. Baobab hilft sogar bei Grippe und anderen Infektionen. Laktobazillen (Laktobac Darmbakterien) unterstützen die gesunde Darmflora der Mutter, wirken Verstopfung, Unverträglichkeiten, Pilzen und anderen Fehlbesiedelungen entgegen und sollen mithelfen, eine spätere Allergiebereitschaft des Kindes zu minimieren. ✍

### > Weitere Natursubstanzen für die Frau

**Vitamin B-Komplex aus Quinoa:** Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS-Syndrom, Fruchtbarkeitsstörungen oder Beschwerden der Wechseljahre können mit Vitamin B6-Mangel zusammenhängen. Vitamin B6 ist besonders wichtig bei Erbrechen in der Schwangerschaft oder bei der Regel. Durch die Antibabypille kommt es häufig zu einem Vitamin B6-Mangel.

**Krillöl:** Auch Krillöl hilft bei Regelschmerzen. Die antarktischen Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl reduzieren sogar alle 10 Symptome des PMS-Syndroms bis hin zu schlechter Stimmung. Oft reicht schon eine Einnahme über wenige Tage vor der Regel. Tritt Brustspannen ein, reduziert man die Einnahmedosis.

**Vaginalpilze:** Tampon in eine antimykotische Creme oder Traubenkernöl mit MSM Pulver (natürliche Schwefelverbindung) tauchen. Dazu 2-3 Esslöffel kolloidales Silizium täglich in Wasser einnehmen.

**Eisenmangel:** Jede 2. Frau im gebärfähigen Alter kennt das Problem. Mit Eisen-Chelat Kapseln erholt sich der Eisenspiegel schnell und ohne Nebenwirkungen, eventuell noch mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa kombinieren.

**Blasenentzündung:** wahlweise sehr bewährt sind Granatapfelextrakt Kapseln bei wiederkehrender Entzündung, Buntnessel Kapseln bei hartnäckiger bakterieller Belastung und Antibiotikaresistenz, MSM Kapseln bei bakterieller, eventuell auch mykotischer Belastung und Reizblase, Sternanis bei bakterieller Belastung und Reizblase, kolloidales Silizium bei blutiger Blasenentzündung.

**Osteoporose:** Cissus verbessert die Knochendichte, kolloidales Silizium hält das Kalzium im Knochen fest und macht ihn elastisch. Es unterstützt gleichzeitig das Bindegewebe. Pflanzenhormone im Wechsel und danach beugen Knochenschwund vor.

# Mikrokosmos Darm

Im Darm des Menschen lebt eine große Anzahl nützlicher Bakterien, ohne die wir nicht lebensfähig wären. Diese "Wächter" unserer Gesundheit wollen gepflegt werden. Dafür ist das richtige Milieu ausschlaggebend. Was man meiden soll und wie man es verbessern kann, ist ein wichtiges Wissensfeld der Naturheilkunde, auf das die Schulmedizin nur zögerlich reagiert. Umso wichtiger ist es für den Laien selbst Bescheid zu wissen und auch Anzeichen einer Milieuschädigung selbst zu erkennen.

Von Dr. phil. Doris  
Ehrenberger

Im Darm und da hauptsächlich im Dickdarm befinden sich rund zehn Mal so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen hat. Rund 500 Bakterien-Stämme tragen zu wichtigen Aufgaben bei wie Verdauung, Immunabwehr, Produktion von lebenswichtigen Vitaminen (B1, B2, B6, B12, Vitamin K), Bildung von Verdauungsenzymen, Aufnahme von Magnesium, Kalzium und Eisen sowie ganz besonders wichtig angesichts immer stärker steigender Krebsraten: Ausscheidung von unbrauchbaren, sogar krebsregenden Stoffen aus dem Darm. Unser komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem, ein "Biotop" im wahrsten Sinne des Wortes, etabliert sich in den ersten Lebensjahren. Die Besiedelung beginnt mit der Geburt, mit anfangs geringer Dichte, die mit zunehmendem Lebensalter stetig ansteigt.

Einen besonderen Einfluss auf die Besiedelung hat die Nahrung, das ist ein ganzes Leben lang so, speziell aber nach der Geburt. Ob ein Kind gestillt oder mit Flaschnahrung gefüttert wird, ist an seiner Darmflora erkennbar. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen hauptsächlich von sogenannten "milchsäureproduzierenden" Bakterien (Bifidobakterien und Laktobazillen) bevölkert. Sie führen zur Ansäuerung des Darmmilieus, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Das saure Milieu mit dem genau entsprechenden pH-Wert bildet also das Mikroklima, in dem sich gesunde Bakterienstämme ausbreiten und für den Menschen ungesunde Bakterien oder Pilze nicht gedeihen.

Nicht gestillte Kinder und Erwachsene weisen meist ein nicht ganz so optimales Milieu im Darm auf und sind daher auch nur mehr oder weniger gut gegen Fäulniskeime und Pilze gerüstet. Zu Ungleichgewichten zwischen den Darmbewohnern kommt es in weiterer Folge vor allem durch Medikamente wie Antibiotika – Anti-Bios bedeutet "gegen das Leben", Cortison, Antibabypille, Industriennahrung (Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze), zu viel, zu schwer, zu fett essen, zu viel Fleisch essen (zuviel Eiweiß führt zu Fäulnis, Antibiotika in der Massentierhaltung), aber auch das genaue Gegenteil wie strenge Diäten und völlig einseitige Ernährungsweisen, etwa zu viele Kohlenhydrate und Rohkost, die zu Gärung und einer Übersäuerung führen, chloriertes Trinkwasser, häufiges Einatmen von Chlordämpfen (Schwimmbad, Reiniger) und das sind nur einige Beispiele!

Die Abbauprodukte der Fäulniskeime, Gärung und Pilze sind giftig und belasten den Organismus auf vielfältige Weise. Blähungen, Müdigkeit, Leberbelastung, Entzündungen, dadurch erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand mit erhöhter Ausbildung von Unverträglichkeiten, Durchfall,

Anfälligkeit für Infekte, Hautprobleme (Neurodermitis), Migräne, Allergien, chronische Schmerzen, Ängste oder Depressionen können eine gestörte Darmflora anzeigen. Der Darm selbst kann auch relativ beschwerdefrei sein, außer vielleicht zu Blähungen neigen.

Erkennungszeichen für eine gestörte Dünndarmflora ist der Blähbauch ohne abgehende Darmgase, der über Nacht wieder abklingt. Morgens ist der Bauch flach. Bei einer Fehlbesiedelung des Dickdarms dagegen tritt der Blähbauch mit abgehenden Darmgasen auf. Was ist also zu tun, wenn es bereits so weit gekommen ist? Aus unserer Erfahrung muss es nicht kompliziert sein, die Fehlbesiedelung zu korrigieren.

## Laktobazillen retten das Darmmilieu

Die wohl wichtigste Maßnahme ist die Milieuverbesserung durch Wiederherstellung der idealen Säureflora. Dazu am besten geeignet sind unserer Meinung nach die Acidophilus Bakterien vom Stamm DDS1, die Laktobac Darmbakterien.

Sie werden seit 25 Jahren an der Universität von Nebraska kultiviert und sind vermutlich die bestuntersuchten und wirksamsten erhältlichen Acidophilusstämme. Laktobac Darmbakterien übernehmen alle Aufgaben, die eine gesunde Bakterienflora zu erfüllen hat. Etwa helfen sie bei Durchfall und Verstopfung, stärken das Immunsystem, entlasten die Verdauung, indem sie wichtige Vitamine und Verdauungsenzyme wie Protease, Lipase, Laktase zur Verdauung von Getreide, Fett und Milchprodukten produzieren. Deshalb sind sie auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Enzymschwächen wie die verbreitete Laktoseunverträglichkeit so extrem wertvoll. Sie enthalten übrigens selbst keine Milchbestandteile und sind für Allergiker völlig unproblematisch.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist auch, dass sie sehr robust sind und unempfindlich gegenüber herkömmlichen, die Darmflora schädigenden Antibiotika wie etwa Penicillin, Streptomycin und Aureomycin. Bei Antibiotika-Einnahme sind sie schon parallel dazu einzunehmen.

Wenn man die Kapsel öffnet, etwa um den Inhalt in ein Baby-Fläschchen zu geben, passieren die nützlichen Bakterien unbeschadet die Magen- und Gallensäuren, eine weitere Besonderheit. Sie dürfen, ja sollen in den Dünndarm gelangen, wo sie vorwiegend die Wände besiedeln, in dem der größte Teil des Verdauungsprozesses abläuft.

Dort produzieren sie Wasserstoffperoxid und andere Stoffe, welche die Widerstandsfähigkeit gegen pathogene Bakterien und Schimmelpilze im Darm erhöhen

und zu einer Reinigung des Magen-Darm-Trakts beitragen. Sie unterdrücken das Wachstum von denjenigen Mikroorganismen im Darm, die für die Bildung von Toxinen verantwortlich sind, also auch von krebserregenden Giften und Pilzen. Bei einer vaginalen Pilzinfektion ist ihre Einnahme genauso eine Unterstützung wie bei jeglicher Infektion. Sie fördern dabei sogar das Immunsystem durch die Produktion des natürlichen Antibiotikums „Acidophilin“ und haben deshalb schon oft bei Helicobacter pylori Bakterien geholfen, sogar ohne Anwendung von Antibiotika. Die Schulmedizin ist schnell mit Antibiotika zur Stelle und nicht versiert darin, die zugrunde gegangene Darmflora wieder aufzubauen. Probiotische Joghurts sind aus vielerlei Gründen kein Ersatz und absolut nicht empfehlenswert.

Auch zur Osteoporose-Vorbeugung ist die Säuerungsfloora maßgeblich. Wer Unverträglichkeiten hat, sollte hier überhaupt aufpassen, betroffen können auch Männer sein. Laktobazillen vom Stamm DDS1 unterstützen die körpereigene Verstoffwechslung von Kalzium, fördern eine gute Magenfunktion und einen regelmäßigen Stuhlgang.

Viele Vorteile, die außergewöhnlich sind. Kein Wunder, dass wir viele Besserungen bis hin zu Beschwerdefreiheit bei sämtlichen Symptomen, die durch Darmdysbiosen entstehen, und auch bei deren Folgestörungen beobachten können.

### Baobab Fruchtpulver, Nährboden für Laktobazillen

Weitere Naturmittel, die als Futter für die Darmbakterien dienen, die Darmflora unterstützen und nähren, sind Ballaststoffe des Baobab-Fruchtpulvers oder – bei Fruktoseunverträglichkeit – der Akazienfaser. Damit lassen sich gleichzeitig auch schädliche Bakterien in Schach halten. Wir kennen einen Fall von Ruhr nach einem Kenia-Aufenthalt, wo Baobab statt der nicht vertragenen Antibiotika eingesetzt wurde und schnell geholfen hat.

Erstaunlich? Durchaus, aber Baobab wirkt eben zugleich entzündungshemmend, antibakteriell auf schädliche Bakterien, antiviral, sowie probiotisch. Sogar bei Reizdarm, Divertikulitis, Verstopfung und Durchfall ist Baobab erprobt. Seit ewigen Zeiten, denn Baobab ist in Afrika Volksnahrungs- und Heilmittel. Es bietet auch Babys als Nahrungszusatz die beste Grundlage für einen gesunden Darm, enthält darüber hinaus wertvolle, gut aufnehmbare Mineralstoffe und Vitamine. Bei Durchfällen von Kleinkindern verringert es die Sterblichkeit in höherem Ausmaß als das WHO-Mittel.

Manchmal jedoch muss der Darm zuerst neu besiedelt werden mit Laktobazillen, bevor Ballaststoffe überhaupt vertragen werden. Wer sie aber gut verträgt, profitiert doppelt. Anwender berichten, dass der Bauchumfang abnimmt, was einerseits durch die reini-

gende Wirkung auf den Dickdarm zu erklären ist, andererseits auf die entlastende Wirkung auf die Darmlymphe.

### Darmsanierung mit der Yucca-Baobab-Kur

Wer den Wunsch hat, seinen Darm gleich mit einer Kur zu unterstützen, kann mit der Yucca-Baobab-Kur die Wirkung von Baobab und Laktobac Darmbakterien noch optimieren. Denn sie sieht darüber hinaus noch eine Mischung aus Yuccaextrakt, Triphalaextrakt (darmausgleichende Dreifrüchtemischung aus dem Ayurveda) und Brokkoliextrakt vor sowie Grapefruitkernextrakt Kapseln. Damit erhält der Darm massiv Bitterstoffe, die unter anderem regulierend und entzündungshemmend wirken, entgiften und reinigen. Eine ideale, nicht belastende, „langsame“ Kur, die leicht in den Alltag integrierbar ist.

# Täglich Bröt und kranker Darm?

**Immer mehr Menschen glauben, dass sie Getreide schlecht vertragen. Nicht nur jene, die eine echte Unverträglichkeit auf das Klebereiweiß im Getreide (Gluten) entwickelt haben. Auch jene, die sich oft nur aufgebläht fühlen. Kann Getreide aus industrieller Landwirtschaft damit zu tun haben?**

Beim Weizen ist das einerseits auf moderne Züchtungen zurückzuführen, die für eine andere, schwefelarme Eiweißausbildung sorgen und das

Klebereiweiß von Getreide dadurch fester und noch schwerer verdaulich machen, um die Backeigenschaften zu verbessern.

### Unkrautvernichtungsmittel im Getreide

Für die Verdauung von Kohlenhydraten ist ein gesunder Darm wesentlich. Dazu gehört auch die gesunde Darmflora. Die Stiftung Öko-Test fand kürzlich in drei Viertel der 20 in Deutschland gezogenen Proben von Weizenmehl, Haferflocken und Gebäck neben anderen Schadstoffen Glyphosat aus „Roundup“ von Monsanto, das meist verkaufte Unkrautvernichtungsmittel weltweit. Seit 1995 verdreifachten sich die Verkaufszahlen.

Parallel zu Roundup vertreibt Monsanto gentechnisch verändertes Saatgut, das eine Resistenz gegenüber der herbiziden Wirkung von Glyphosat aufweist. Seit 1996 ist es in Europa erlaubt, glyphosat-resistentes Gensoja – wir berichteten schon im LEBE Magazin darüber, dass dafür massiv Regenwald zerstört wird – als Futtermittel einzusetzen. Dadurch muss man davon ausgehen, dass Glyphosat in Milch und Fleisch übergeht. Und tatsächlich, in den letzten Jahren häufen sich in Deutschland Meldungen über Rinderkrankheiten, wovon (laut Dokumentation des TV-Magazins FAKT vom 14.8.2012) inzwischen mehr als 1.000 Höfe betroffen sind – von Niedersachsen bis nach Bayern. In Urinproben verendeter Tiere fanden Forscher der Universität Leipzig: Glyphosat.

Glyphosat wird von den Behörden aufgrund der Zulassungsverfahren als unbedenklich eingestuft. Doch die Universität Leipzig, die seit Jahren das Rinder- und Kälbersterben erforscht, fand heraus, dass Glyphosat auf die gesundheitsfördernden Darmbakterien wie Laktobazillen abtötend wirkt, während schädliche Bakterien nicht beeinträchtigt werden und im Magen-Darm-Trakt zunehmen können. Fazit: Das Gleichgewicht im menschlichen wie auch tierischen Organismus scheint durch Glyphosat erheblich gestört zu werden.

Ob Glyphosat im Mehl schließlich für den Menschen wirklich so unbedenklich ist, wie die Behörden glauben und häufiges Brotesen dem menschlichen Darm bekommt, sei Ihrer Phantasie überlassen. Allen Warnungen von Umweltschützern und Medizinern zum Trotz wurde eine weitere Beschäftigung mit dem so häufig verwendeten Glyphosat von der EU kurzerhand auf 2015 vertagt. ✎





# Reinkarnations- Therapie

**Wir sind nicht nur Materie, Körper aus „Fleisch und Blut“. Wir sind mehr. Wer sich mit dem großen Thema Heilung beschäftigt, kommt recht schnell zur Ganzheitlichkeit und damit zu Fragen, die Seele und Geist miteinbeziehen. Wenn etwa negative Emotionen immer wiederkehren, können durch Rückführungen in die Kindheit oder sogar in frühere Leben die Ursachen oft erkannt und gelöst werden.**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Unser materieller Körper steht in Wechselwirkung mit unseren Emotionen und Gedanken. Angst beispielsweise löst Hormonausschüttungen und Verengung der Gefäße aus. Auch das Energiesystem reagiert. Trauer etwa schwächt den Lungenmeridian, was bei länger anhaltender Trauer durchaus zu erhöhter Anfälligkeit der

Lunge führen kann, etwa zu Husten, Bronchitis oder auch schwereren Erkrankungen. Ärger oder Frustration, ein anderes Beispiel, blockiert die Energie im Lebermeridian, was außer zu Leber- und Schlafproblemen auch Erkrankungen entlang des Meridians im Bereich der Brust oder des Unterleibs hervorrufen kann.

**Treten negative Gemütslagen häufig auf, ist es schon aus gesundheitlicher Sicht ratsam, nach dahinter liegenden Gedankenmustern zu fahnden.**

Vieles lässt sich lösen, wenn man durch hypnoseähnliche Techniken, die uns in



einen entspannten, tranceähnlichen Zustand versetzen, in die Kindheit „zurück reist“. Meist findet sich die Lösung für psychische Probleme auch genau in dieser sensiblen Lebensphase. Die Klärung der Emotionen und die Aufarbeitung von negativen Gedankenmustern führen uns jedoch auch hin und wieder über dieses Leben hinaus. Vor allem, wenn entweder in diesem Leben gar kein Anlass für bestimmte, immer wiederkehrende negative Emotionen besteht oder wenn sie sich quälend wiederholen. Für beides sucht der entwicklungsfreudige Mensch Erklärungen und Lösungen – und findet sie oftmals durch Rückführungen.

Für manche wird das vielleicht seltsam erscheinen, ist man doch in unserem Kulturkreis nicht unbedingt schon mit dem Thema Reinkarnation in Berührung gekommen. Doch warum sollte der Mensch vom Naturgesetz des ewigen „Stirb und Werde“ ausgeschlossen sein?

Dr. Jim Tucker, Psychiater an der Universität Virginia im Bereich von Wahrnehmungsforschung, ist der Nachfolger von Dr. Ian Stevenson, der seine Forschung auf dem Gebiet von Kindern, die sich an ihre früheren Leben erinnern, bereits vor einigen Jahrzehnten begann.

**2500 exakt dokumentierte Fälle lassen uns staunen. Die Kinder berichten von früheren Leben ohne dass**

**sie jemand dazu ermuntert oder gar rückgeführt hätte.**

Im Gegenteil. Der häufig auftretende brennende Wunsch und die Sehnsucht des Kindes nach Kontakt zur „früheren Familie“ stellt Eltern vor große Herausforderungen. Das Wissen um die verstorbenen früheren Persönlichkeiten, deren Identität klar nachgeforscht werden konnte, kann keinesfalls mit Zufall erklärt werden.

35 % der Kinder, so Dr. Tucker, die spontan von früheren Leben berichten, haben krankhafte Furcht bezüglich der Umstände des früheren Todes (z. B. Angst vor Wasser bei Tod durch Ertrinken). Oft zeigt sich bei diesen Kindern das Phänomen von Geburtsmalen exakt an den Stellen, wo Wunden am Körper im früheren Leben zum Tod geführt haben. (Interview auf You Tube, Dr. Jim Tucker: Kinder erinnern frühere Leben)

Etwa gibt es da den interessanten Fall des damals 3-jährigen James Leininger mit schrecklichen Alpträumen, der sich an ein früheres Leben als US-Pilot im zweiten Weltkrieg erinnert. Der junge Mann starb, als er von den Japanern im Pazifik abgeschossen wurde. James nannte viele Details zu „seinem“ Flugzeug, dem Flugzeugträger auf dem „er“ stationiert war und sogar Namen der anderen Piloten. James Vater - ein totaler Skeptiker was Reinkarnation angeht - stellte Nachforschungen zu den Angaben sei-

nes Sohnes an und war natürlich entsprechend verblüfft, dass alle Angaben exakt richtig waren. James ist inzwischen ein Teenager. Nach einer Reise nach Japan zu dem Ort, wo er in seinem früheren Leben abgeschossen wurde und starb, konnte er innerlich zur Ruhe kommen und seine Alpträume sind nun weg.

Es gibt unzählige solcher Beispiele mit beweisbarem Hintergrund. Scheinbar erinnern sich Kinder bis etwa zum Alter von 7 Jahren spontan an frühere Leben und vergessen sie dann. Aber nicht immer sind es Kinder, die den dringenden Wunsch haben über Vergangenes zu sprechen. Bei Erwachsenen tauchen Erinnerungen häufig in Wachträumen und Träumen auf. Man sieht „Einblendungen“ – und sucht schließlich einen Reinkarnationstherapeuten auf.

Ein absolut faszinierendes Beispiel ist das von der bekannten Salzburger Reinkarnationstherapeutin Ursula Demarmels (Bestseller „Wer war ich im Vorleben? Die positive Wirkung spiritueller Rückführungen“) aufgezeichnete frühere Leben der deutschen Lisa Bach, die als heilige Elisabeth auf der Wartburg lebte. Mit ihrem Detailwissen und Angaben, die ausschließlich Historikern bekannt sind, konnte sie alle Experten restlos überzeugen (siehe You Tube: Reinkarnation - St. Elisabeth).

Angesichts solch dichter Beweise für die Existenz der Wiedergeburt müssen wir uns nicht fragen: Gibt es ein früheres

Leben? Sondern wohl viel eher: Warum haben wir es vergessen und wozu kommen wir überhaupt wieder?

Der Physiker und Bewusstseinsforscher Thomas Campbell, dem es gelang, basierend auf seinen Versuchen zur Erforschung des menschlichen Bewusstseins, Physik und Metaphysik zusammenzuführen, sieht das so:

**„Wir kommen wieder um zu lernen. Damit das klappt, vergessen wir jedoch in der Regel alles, was war.“**

Mit gutem Grund. Kinder lernen am meisten in den ersten Lebensjahren als „unbeschriebenes Blatt“. Später geraten die meisten in die Sackgasse zu glauben, alles schon gelernt zu haben. Sie entwickeln Glaubenssätze, die sie am Lernen hindern, Gebrechen, die sie ablenken. Darum fängt man jedes Leben neu an. Ohne die begrenzenden Glaubensmuster, Prägungen und Ängste, die man entwickelt hat. Auch das Weltbild würde nicht zum neuen Leben passen, darum wächst jedes Kind erst in das momentane Weltbild hinein. Und erst die emotionale Belastung! Es wäre ganz schön anstrengend, sich an so viele Ehefrauen, Ehemänner, Mütter, Väter, Kinder zu erinnern. Die Fähig-

keiten, die man erlangt hat, die nimmt man aber mit. Sie werden nach und nach aktiviert. Wir kommen wieder um zu lernen in der Schule des Lebens. (siehe You Tube: Reinkarnation & Leben nach dem Tod - Thomas Campbell)

Soweit scheint es also sinnvoll, sich nicht zu erinnern und viele Menschen haben weder das Bedürfnis noch sehen sie eine Notwendigkeit für eine Rückführung. Dann gibt es aber jene, die das anders sehen, etwa weil sie Probleme haben, die sie sich nicht aus diesem Leben erklären können. Ulrike Vinmann, Psychologin und Autorin, schreibt in ihrem Buch „Das Zellgedächtnis“ sogar, dass in jeder Zelle Informationen über die gesamten Erfahrungen eines Menschen aus jetzigen und aus vergangenen Leben wieder zu finden seien. Ereignisse, die nicht in die Persönlichkeit integriert werden konnten, werden ihrer Meinung nach im Zellbewusstsein von einem Leben ins nächste mitgenommen und wirken sich oftmals auf aktuelle Inkarnationen als Wiederholungsmuster aus.

**Ereignisse, die einem im Zellgedächtnis gespeicherten Ereignis ähneln, können eine Zellerinnerung wieder aktivieren und im aktuellen Leben zu Beschwerden führen.**

Auf diesen Einsichten basiert die Holographische Reinkarnationstherapie (HR), die von Tineke Noordegraaf und Rob Bontenbal entwickelt wurde. Die Therapie behandelt den Patienten als (re)inkarnierte Einheit und versucht, ihn stets zum Ursprung der Erkrankung rückzuführen. Er kann im jetzigen oder in einem vergangenen Leben liegen. In jeder Rückführung, in der eine unbeeendete Geschichte abgeschlossen und ein Teil des Selbst zurück erobert wird, werden dabei nicht nur seelische und körperliche Blockaden gelöst. Die Person verändert sich sogar auf zellulärer und neuronaler Ebene.

„In der Seele sind alle Leben gespeichert“, so Rückführungsbegleiter Hans Kollenbrath. „Die Schule des Lebens und das Lernen besteht nun darin, dass wir aus früheren Inkarnationen Themen mit uns tragen, die uns in unserer jetzigen Verkörperung als Probleme und Lasten begegnen und die es „abzuarbeiten“ gilt. Gott oder die Höchste Weisheit mutet uns also nichts Unlösbares oder Schweres „einfach so“ zu, sondern setzt Vertrauen in uns, dass wir im jetzigen Erdenleben die Aufgaben der Entwicklung meistern. Situationen, die wir als schlimm empfinden, weisen im Grunde auf Entwicklungsmöglichkeiten zu Neuem hin, schaffen Raum für neue Erfahrungen, Wege und Begegnungen.“



### Die Begegnung mit dem Tod gehört zu den extremen Momenten in unserem Leben.

Dabei ist ein großer Unterschied, ob man dem Tod durch den Verlust eines engen Angehörigen begegnet oder selbst ein Nahtoderlebnis hat, was durchwegs als lichtvoll, angenehm, bewussteinserweiternd, aufrüttelnd und wunderbar bezeichnet wird. Gerade wenn es sich aber um das Akzeptieren des Verlusts von geliebten Angehörigen handelt, ist da oft ein Abgrund des Schmerzes, der nicht überbrückbar scheint. „Schmerz und Ängste des Trauernden verhindern das Einlassen in das Herzgefühl und die Öffnung hin zum Gefühl des All-Verbundenseins - auch mit den Seelen, die das irdische Leben verlassen haben“, ist Hans Kollenbrath überzeugt und legt gerade in seinen Rückführungseminaren und Ausbildungen wert auf den höheren Aspekt der Heilung der Seele durch Wiederanbindung an das Göttliche als höchste Heilquelle. Hilfe finden trauernde Angehörige auch bei hellsichtigen Medien, die Kontakt zu

Verstorbenen aufnehmen können und verblüffende Fakten zu Tage bringen, die zweifelsfrei zeigen, dass der geliebte Verstorbene „noch lebt“. Wenn auch in einer anderen Dimension, die wir Jenseits nennen.

Letztlich sollen traumatische Verluste, wie alles, was man erlebt, selbst gewählt sein. Das ist schwer zu glauben und noch schwerer zu akzeptieren. Doch selbst die eigene Wahl der unerfreulichen und schmerzhaften Erlebnisse, kann man durch eine Rückführung in die „Leben zwischen den Leben“, ins sogenannte Jenseits, erkennen. Man erhält „dort“ tiefe Einblicke in die spirituelle Welt und in die Aufgaben, die man sich für dieses Leben gestellt hat.

Der berühmte amerikanische Hypnoterapeut und Bestseller-Autor Dr. Michael Newton („Die Reisen der Seele“ und „Die Abenteuer der Seelen“) widmet sich dem Thema „Was passiert zwischen den Leben?“ wissenschaftlich. In Weiterführung der Erkenntnisse von Sterbeforscherin Dr. Elisabeth Kübler-Ross und anderen über das Weiterleben nach dem Tod, entwickelte Newton aus seinen Forschungen mit über 8000 Kli-

enten ein System, das uns bewusst in unser faszinierendes, „jenseitiges“ Leben zwischen den Leben führen kann. Diese Rückführungen schaffen eine direkte Verbindung mit unserer göttlichen, unsterblichen Seele. Eine Begegnung, die wohl zu den Schönsten überhaupt zählt. Und so kann Rückführung auch für jene wichtig sein, die kein Trauma auflösen, sondern einfach in ihrer Entwicklung weitergehen wollen. „Das sollte“, so Hans Kollenbrath, „uns Menschen erkennen lassen wer wir sind, woher wir kommen, aber vor allem, dass wir die Verantwortung für unser jetziges Leben übernehmen, dass wir die Schönheit unserer Erde bewahren, denn sie wird uns auch in unserem nächsten Leben für eine Lebensspanne wieder Heimat sein. Die Reinkarnation lehrt uns die Zusammenhänge und den Sinn des Lebens. Die Gesetzmäßigkeiten von Karma und seine Auswirkungen auf uns und die Schöpfung.“

Hinweis: Vom 9.3. bis 10.3. findet ein Reinkarnations-Seminar mit Hans Kollenbrath in Eltendorf/Südburgenland (Ö) statt. Näheres im Editorial Seite 2. ✍

### > Natursubstanzen bei Trauer und Angst

Zur begleitenden Unterstützung in Krisenzeiten dienen einige sehr wichtige Natursubstanzen wie Vitamin B-Komplex aus Quinoa, die Basis für unsere Nerven bei jedem, auch emotionalem Stress. Weiters hat sich Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, als nervenstärkend bewährt. Übertroffen wird es vielleicht noch durch eine Mischung aus Rhodiola rosea (Rosenwurz), Cordyceps (tibetischer Heilpilz) und eben Jiaogulan – drei Anti-Stress-Substanzen aus der Natur - nervenausgleichend, energetisierend, leistungssteigernd und Serotonin fördernd. Der Botenstoff Serotonin ist für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden unerlässlich. Genug Serotonin zur Verfügung zu haben kann entscheidend dafür sein, dass man von Angst oder Trauer nicht überwältigt wird und mit der Situation besser zurecht kommt.

Auch Krillöl, eine besonders gut aufnehmbare Omega 3 Quelle aus antarktischen Garnelen, fördert Serotonin und wirkt damit Ängsten entgegen (sofern es sich nicht um eine Angststörung handelt). Ängste und Depression sind nicht nur unangenehm, sondern gefährden auch die Gesundheit, da sie über diverse Stressreaktionen Entzündungen hervorrufen und zu vielen Erkrankungen beitragen. Krillöl hat die natürliche Fähigkeit, Entzündungen massiv zu senken und wirkt damit nebenbei auch gleich gegen Ängste, da Entzündungstoffe im Blut den Teil des Gehirns (Mandelkern, limbisches System) fördern, der für Furcht und Angst zuständig ist!



# Phantastisch elastisch

Natürlich wissen Sie um die Bedeutung von Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium für Ihren Körper. Aber haben Sie sich schon gefragt, ob Sie genügend organischen Schwefel zur Verfügung haben? Wenn Sie vielleicht Probleme mit den Gelenken haben, mit den Schleimhäuten, mit der Lunge, unter Entzündungen, Schmerzen, Allergien oder auch sonst einem Krankheitsgeschehen leiden, dann stellt sich für Sie diese Frage ganz besonders. Da MSM eine stoffwechselaktive Schwefelquelle mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften ist, sollten Sie diesem wichtigen "Baustoff des Körpers" möglicherweise Ihre Beachtung schenken...

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Woran denken Sie beim Begriff "Schwefel"? An das knallgelbe Pulver aus dem Chemieunterricht? An Wein, der Kopf-

schmerzen verursacht? An sprudelnde, warme Quellen mit unangenehmem Geruch, aber wohltuend für die Gelenke? All das sind Beispiele für anorganischen Schwefel.

Von organischem Schwefel wie er als Methyl Sulfonyl Methan, kurz MSM (nicht zu verwechseln mit der Chlorverbindung MMS), in lebenden Orga-

nismen vorkommt, hat man hingegen noch recht wenig gehört. Völlig zuunrecht! Denn MSM ist ein bioaktiver Mineralstoff, dessen Bedeutung für die Gesundheit elementar ist, wie wir aus langjähriger Erfahrung sehen.

Ursprünglich stammt MSM aus dem Meer. Genauer aus schwefelhaltigen Gasen von Meeresplankton, die in die Atmosphäre hochsteigen, mit dem Regen auf die Erde kommen und von Pflanzen wie Bäumen, Gräsern, Gemüse in kleinsten Mengen aufgenommen werden.

Durch Intensivlandwirtschaft, moderne Lebensmittelbearbeitung, Lage-

run, Kühlung, Trocknung und Kochen, Dünsten, Rösten, Braten geht das meiste des flüchtigen Mineralstoffs verloren. Während sich in Rohmilch beispielsweise noch 2-5 mg MSM pro Liter finden, sind es in pasteurisierter Milch nur noch weniger als 0,25 mg/l.

Sieht man einmal von Fleisch ab, das man genauso wenig roh isst, wie man Kaffee ohne vorherige Röstung zubereitet, dann kommen nennenswerte Mengen MSM nur noch in frischen, rohen, bio-

logischen Lebensmitteln, vor allem in Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Kohl, Brokkoli vor.

Da wir fünf mal mehr organischen Schwefel als Magnesium und sogar 40 mal mehr als Eisen brauchen, stellt sich nun die Frage, ob es zu einem Mangel kommen kann. Während die Fachwelt davon ausgeht, dass es einen Schwefelmangel prinzipiell schon aufgrund proteinreicher Nahrung bei uns nicht geben kann, zeigen Erfolge mit MSM, dass es sich hier dennoch um eine besondere Schwefelquelle handelt, biologisch aktiver und an vielen Prozessen ursächlich beteiligt.

## Ist MSM möglicherweise das "Missing Link" im Leben vieler kranker Menschen?

Wir haben zwar eine unglaubliche Auswahl an Nahrungsmitteln, optisch ansprechend, nahezu genormt und scheinbar gesund, aber sie sind in vielerlei Hinsicht nicht mehr gehaltvoll genug und nebenbei teilweise auch noch massiv belastet. Gerade für die Entgiftung der im Körper verbliebenen Umweltgifte würden wir aber den organischen Schwefel dringend benötigen!

Organischer Schwefel ist wahrscheinlich das beste Entgiftungsmittel überhaupt. Warum? Weil er die Voraussetzung für gute Entgiftung schafft, indem er die Zellwand elastischer und durchlässiger macht.

Vor einigen Jahren ging der Bericht eines jungen Malers um die Welt, der mit schweren Depressionen in der Psychiatrie landete. Medikamente halfen nicht. Erst als man eine massive Schwermetallbelastung feststellte und die von ihm verwendeten Farben als mögliche Ursache entdeckte, schöpfte er wieder Hoffnung. Doch es vergingen weitere 1 1/2 Jahre, in denen trotz verschiedener Therapien mit homöopathischen und orthomolekularen Entgiftungsmitteln keine Besserung eintrat. Erst nach drei Monaten mit hoch dosiertem MSM (15 g täglich) und einer ayurvedischen Schwitzkur ging es mit ihm wieder bergauf. Die Nerven konnten entgiften, die Depressionen verschwanden.

Steht MSM als Nahrungsergänzung zur Verfügung, wobei man von einer Mindestversorgung von 900 mg MSM täglich ausgeht, sorgt es für Elastizität durch die optimale Bildung von Schwefelbrücken zwischen Zellmembran und umliegendem Bindegewebe und für Durchlässigkeit durch Assimilierung von schwefelhaltigen Aminosäuren in die Zellmembran. MSM kann sogar die Blut-Gehirn-Schranke überwinden und dort etwa Quecksilber ausleiten. Eine Dosis zwischen 3 und 6 g über einige Monate reicht zur Ausleitung normalerweise aus. Unter therapeutischer Begleitung



kann sie auch höher sein. In den ersten zehn Tagen können aber unangenehme Entgiftungssymptome auftreten, da sich im Körper gespeicherte Giftstoffe lösen und ausgeschieden werden. Die Symptome können Durchfall, Hautausschläge, leichte Kopfschmerzen und ein Gefühl von Müdigkeit sein.

MSM erfüllt damit einen wichtigen Auftrag. In unserem modernen Leben sind Umweltgifte eine Tatsache, auch wenn wir die Gefahr dahinter gern verdrängen. Unausgewogene Ernährung tut ihr Übriges. Umweltgifte, Säuren, Ammoniak, Histamin, alles Belastende kann mit MSM schneller entsorgt werden. Ist die Zellwand flexibler, wird jedes Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst, da Krankheit immer mit höherem Transport rund um die Zelle, in die Zelle und aus der Zelle verbunden ist.

Von MSM profitiert darum auch der Blutkreislauf, es

kommt zu besserer Durchblutung sowie zu besserer Sauerstoffversorgung des Körpers, bis in all die kleinen und kleinsten Gefäße und ins Gehirn. Außerdem wird die Nährstoffversorgung optimiert, jedes andere Nahrungsergänzungsmittel wirkt besser.

MSM ist sogar stark antioxidativ und bietet Schutz vor Freien Radikalen, was angesichts des vermehrten Sauerstofftransports äußerst bedeutsam ist.

MSM kann darum indirekt auch die Energiegewinnung in der Zelle unterstützen, die nur unter Anwesenheit des Antioxidans Glutathion aerob ablaufen kann. Ist zu wenig dieser schwefelhaltigen Aminosäure vorhanden, verfällt die Zelle in den Gärungsstoffwechsel mit 15 mal geringerer Energieausbeute und höherer Verschlackungsgefahr.

Mehr Energie, mehr Durchblutung, mehr Sauerstoff, besserer Schutz vor Freien Radikalen, bessere Nährstoffversorgung, bessere Entgiftung und das für alle Systeme, da ja sämtliche Zellen des Körpers profitieren – das ist die eigentliche Bedeutung einer guten Versorgung mit MSM als organischer Schwefelquelle!

Oft braucht der Mensch aber einen besonderen Grund, um etwa ein Nahrungsergänzungsmittel wie MSM, das ihm diesen Extra-Schwefel bietet, regelmäßig einzunehmen. Dieser Grund liegt bei vielen in Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat.

### **MSM ist ein wichtiger Gelenknährstoff und ein Segen bei Entzündungen und Schmerzen...**

Wir erleben es tagtäglich und es gibt unzählige Fallbeispiele dafür, dass MSM bei Gelenksbeschwerden hilft. Schwefelmangel macht sich oft genau dort zuerst bemerkbar, hängt doch die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenks vom Vorhandensein von Schwefel ab. Als Bestandteil der Gelenksflüssigkeit und

der Innenschicht der Gelenkskapsel, ist MSM ein "Gelenknährstoff" mit Schlüsselfunktion für den Aufbau von gesundem Knorpelgewebe. Gleichzeitig wirkt MSM durch seine antioxidative Wirkung dem Knorpelabbau entgegen.

Bei verschiedenen Gelenkentzündungen wie Rheuma spielt auch eine Rolle, dass entzündete Gelenke eine niedrigere Schwefelkonzentration haben als gesunde. Ein Teufelskreis, aus dem MSM heraushelfen kann. Denn MSM wirkt auch noch entzündungshemmend und schmerzstillend! Schwellung und Druck auf die umliegenden Nerven werden reduziert, indem die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht wird. Das Areal wird verstärkt durchblutet. Sauerstoff, Nährstoffe und körpereigene schmerzhemmende Hormone können besser in die Zelle gelangen, Gewebsflüssigkeit, die die Schwellung verursacht, sowie Entzündungsstoffe können besser aus der Zelle geschleust werden. MSM sorgt auch dafür, dass die Muskulatur entspannt wird und Schmerzlinderung eintritt, indem die Schmerzleitung entlang der Nervenfasern unterdrückt wird.

Aus all den genannten Gründen sprechen etwa Sportverletzungen oder Verletzungen durch Operationen, überstrapazierte Muskeln, Bänder, Sehnenverletzungen, Bandscheiben, Schleimbeutelentzündungen, Sehnenscheidenentzündung, "Tennisarm", Zysten, Verstauchungen, Zerrungen, Karpaltunnelsyndrom (zusätzlich Krillöl!), Prellungen und Schmerzen der Muskeln und Gelenke sehr gut auf MSM an. Der Schmerz wird nicht, wie bei vielen chemischen Substanzen, ausgeschaltet. Es tritt aber eine Entlastung auf vielen Ebenen ein und dadurch bilden sich Schmerzen zurück.

### **MSM entspannt die Muskulatur und wird daher bei Verspannungen, Verletzungen und Überanstrengung der Muskeln eingesetzt...**

Wir machen auch häufig die Erfah-

rung, dass MSM durch seine entkrampfende Wirkung bei Spannungskopfschmerzen, Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und verhärteten Muskeln einsetzbar ist. Auch bei den üblichen Nackenverspannungen hilft MSM überraschend schnell und zuverlässig. Außerdem ist MSM von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren aus denen das Muskelgewebe besteht. MSM wird daher oft von Sportlern und Sportmedizinern verwendet. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenz wird ver-

2 Kapseln reduzieren. Wenn alles abgeklungen ist, macht es bei Gelenksproblemen Sinn, mit einer kleinen Erhaltungsdosis von ein bis zwei Kapseln täglich fortzufahren. Alle Angaben sind auf natürliches, reines MSM ohne Beistoffe bezogen, das aus Destillationsverfahren gewonnen wurde.

### **Cissus, Silizium, Krillöl - die besten Verbündeten bei Arthrosen und Arthritis...**

Es muss gesagt werden, dass MSM zwar alleine gut wirkt, man aber durch Kombination mit anderen Natursub-

#### **> Schmerzstudien zu MSM**

Im englischsprachigen Raum ist MSM, auch das synthetisch hergestellte, weit bekannter als bei uns und es gibt große Studien dazu. Earl L. Mindell, Professor für Ernährungswissenschaften an der Pacific Western University von Los Angeles, zitiert in seiner Abhandlung über MSM 1997 über 40 Studien aus den letzten 20 Jahren. Prof. Stanley Jacob, Direktor der Schmerzlinik in Portland, präsentierte 1999 eine Langzeitstudie mit rund 18000 Schmerzpatienten, die 20 Jahre lang regelmäßig MSM erhielten. Durchschnittlich 70 Prozent der Patienten wurden weitgehend oder sogar vollkommen schmerzfrei. Dr. Jacob erforschte MSM an über 15.000 Patienten mit den verschiedensten Krankheiten und verschiedenen Schmerzzuständen von rheumatischer Polyarthrit, Rückenschmerzen, Fibromyalgie-Syndrom, Gelenkschmerzen, Gichtbeschwerden, Migräne, Nervenschmerzen uva.

kürzt. Bei Verletzungen beschleunigt es die Wundheilung und ist als Bestandteil des Bindegewebes für dessen Regeneration mitverantwortlich.

MSM wirkt zuverlässig. Üblicherweise in Dosen von 2 bis 6 g (unsere Erfahrungen beziehen sich auf Kapseln mit 1g Füllmenge pro Kapsel, daher entspricht das 2 bis 6 Kapseln), auch höhere Dosen sind ohne Nebenwirkungen. Letztlich hängt die benötigte Dosis vom Grad des persönlichen Bedarfs ab, vom Körpergewicht, vom Schweregrad der Entzündung und ähnlichem. Vor allem bei Entzündungen mit Schwellungen ist eine höhere Anfangsdosierung von etwa 5 Kapseln über den Tag verteilt günstig. Nach etwa drei Wochen kann man auf

stanzen oft noch schneller noch weiter kommen kann. Bei allen Schäden der Strukturen von Sehnen, Bändern, Gelenken, etwa bei Arthrose oder älteren Verletzungen, sollte man deshalb ergänzend zu MSM das kolloidale Silizium und das Ayurveda-Kraut Cissus mitanwenden! Beide sind gleichzeitig für die Anregung strukturbildender Zellen im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenke sowie für elastische, starke Knochen von Bedeutung. Dass MSM auch seine Grenzen hat, versteht sich von selbst. Hüftoperationen aufgrund sehr starker Abnutzung sind nicht zu ersetzen. Ich erinnere mich aber an einen Marathonläufer, der mit Krillöl, MSM und kolloidalem Silizium massiv erhöhte Entzündungswerte, die eine schon

festgelegte Hüft-Operation über längere Zeit in Frage stellten, innerhalb von drei Wochen auf den Normalwert reduzieren konnte. Die Operation verlief dann problemlos und er ist heute sehr zufrieden.

Wie wir anhand unzähliger Rückmeldungen sehen, ist Krillöl, die stark entzündungshemmende Omega 3 Säure aus antarktischen Garnelen, prädestiniert dafür, C-reaktives Protein (wichtiger Entzündungsparameter im Blut) schnell zu senken. Deshalb ist Krillöl – in Kombination mit MSM oder alleine - phantastisch in seiner Wirkung bei Rheuma und anderen Entzündungen im Bewegungsapparat. Weiters senkt Krillöl, ebenso wie MSM, oxidativen Stress und hat allein schon damit einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei einer Knorpeldegeneration. Je dunkler, nahezu schwarz die Krillöl-Kapsel ist, desto höher ihr Astaxanthinanteil, von dem die antioxidative, knorpelschützende Wirkung ausgeht.

Krillöl und MSM gemeinsam angewendet zeigen die besten Ergebnisse und führen oft zu einem Rückgang sämtlicher Beschwerden schon innerhalb einer Woche. Viele können auf Cortison ganz verzichten.

### MSM hilft außerdem bei...

Beschwerden im Bewegungsapparat sind für die meisten der erste Kontakt mit MSM. Dass sich bei der Einnahme auch andere gesundheitliche Probleme lösen, ist für viele eine Überraschung. Die folgende Passage informiert Sie, was man von organischem Schwefel sonst noch erwarten kann:

### Allergien

MSM bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert damit Allergenen die Anhaftung an die Schleimhäute. Die Wirkung reicht nahezu an Antihistaminika heran - ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis von 2 Kapseln (2 g) hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel-

und Medikamentenallergien. Sehr zu empfehlen ist aber eine Vorlaufzeit in der noch allergiefreien Zeit und eine Kombination mit dem Reishi Heilpilz, der auch schon vor der Allergiezeit eingenommen werden sollte. Im Akutfall (etwa bei Pollenflug) soll Reishi (2 Kapseln) auch alle zwei bis drei Stunden eingenommen werden, um Histaminausschüttung zu hemmen. Mehrere Kapseln sind auch von Reishi kein Problem.

### Parasiten und Pilze

Organischer Schwefel ist eine Geheimwaffe der Pflanzenwelt gegen Pilze, Mehltau und andere Krankmacher. Warum nicht auch für den Menschen? Bei Pilzen (Hautpilz, Fußpilz, Vaginalpilz) kann MSM auch lokal aufgetragen werden (in antimykotische Crème mischen, Tampon eintauchen). MSM ist außerdem äußerst wirksam bei Parasiten (Würmern) aller Art, wobei Forscher davon ausgehen, dass MSM die Parasiten daran hindern kann, die Schleimhautoberflächenrezeptoren zu erreichen. Über einen Zeitraum von 3 bis 4 Monaten 2 Kapseln pro Tag verwenden.

### Brust- und Darmkrebs

Die Einnahme von MSM kann Brustkrebs verlangsamen. Auch bei Dickdarmkrebs hat es wachstumshemmende Wirkung. MSM ist begleitend bei allen Krebsarten aufgrund seiner vielfachen Wirkungen auf den Zellstoffwechsel günstig.

### Gastritis und Sodbrennen

Bei säurebedingter Gastritis wirkt MSM entzündungshemmend und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. In einer klinischen Studie konnte gezeigt werden, dass während der Einnahme von MSM bei 75% der Patienten die Einnahme von Mitteln gegen Magensäure stark reduziert bzw. überflüssig wurde. Beruht die überschüssige Magensäure auf einer Unverträglichkeitsreaktion/Allergie auf Nahrungsmittel, kann zusätzlich der Reishi Heilpilz helfen.

### Diabetes

Bei Diabetikern wird die Aufnahme von Glukose verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert.

### Verstopfung

Schwefel ist ein Bestandteil der Darmschleimhaut, stärkt sie und hilft bei chronischer Verstopfung.

### MSM unterstützt außerdem...

#### Immunsystem

MSM senkt die Autoimmunreaktion und ist daher bei allen Autoimmunerkrankungen von Bedeutung, mildert Allergien, beugt Erkältungen vor.

#### Lunge

Schwefel ist ein Bestandteil der Epithelien der Bronchien. MSM kann bei Lungenproblemen extrem gut helfen. Bei Asthma, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten, Tuberkulose und Raucherhusten hat MSM auf die Elastizität der Lungenbläschen eine sehr positive und regenerative Wirkung. Wahrscheinlich spielen ebenso verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen, entzündungshemmende und antibakterielle Effekte eine Rolle. Bei allergischem Asthma Reishi Heilpilz zusätzlich einnehmen.

### Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe

Gesunde Haut sowie schöne Haare und Nägel haben einen sehr hohen Gehalt an Schwefel. MSM ist entscheidend für die Bildung von Keratin, dem Baustein, der Haare dicker und Nägel härter macht. Schwefel fördert den Aufbau von Kollagen und Elastin im Bindegewebe, macht die Haut weicher, elastischer und straffer, wirkt der Faltenbildung entgegen und lässt uns jünger aussehen (dabei ist auch kolloidales Silizium von Vorteil). MSM fördert die Wundheilung, entgiftet, hemmt Entzündungen – günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen (Neuro-

dermitis!), Verbrennungen, altersbedingten Hautveränderungen und überschießendem Narbengewebe. Bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, wird das betroffene Gewebe bei äußerlicher Anwendung wieder elastischer und weicher. Erfolge gab es bisher in der Behandlung von Akne, Verbrennungen, Pilzerkrankungen, altersbedingten Hautveränderungen, bei Autoimmunerkrankungen wie Lichen sclerosus, Lupus erythematodes (Collagenosen) und Sklerodermie. Übrigens kann man mit der Zugabe von 10 % MSM ein kosmetisches Produkt ohne Konservierungsstoffe stabil halten, stärkt und pflegt dabei gleichzeitig Haut, Haare oder Nägel.

### Herz, Gefäße und Gehirn

MSM verbessert die Sauerstoffversorgung jedes Blutgefäßes und die Gehirndurchblutung. Es wirkt antioxidativ und kann die Blut-Hirn-Schranke passieren. Es unterstützt die Cholin-Bildung, die das Gedächtnis in Schwung bringt. Cholin repariert beschädigte Gehirnzellen. MSM stärkt auch die Energie des Herzens, wirkt Herzinsuffizienz entgegen, ist für die Coenzym Q10 Produktion unverzichtbar. MSM hat eine leicht blutverdünnende Wirkung und senkt den Gefäßrisikofaktor Homocystein (Entzündungsauslöser), der für erhöhte Cholesterinwerte verantwortlich sein kann.

### Blase

MSM stärkt die Schleimhaut der Harnwege, hat schon bei so mancher Blasenentzündung geholfen, weil es auch antibakteriell und entkrampfend wirkt.

### Leber

MSM hilft Gallensäure zu bilden, fördert die Fettverdauung, die Entgiftung und das Säure-Basen-Gleichgewicht. MSM unterstützt die Leber beim Cholin Aufbau. Cholin ist verantwortlich dafür, dass die Fettverbrennung und Fettverteilung funktioniert. Gewichtsprobleme und Fettleber können mit Cholinmangel zusammenhängen.

### Wundheilung

MSM sollte schon vor Zahnextraktionen oder Operationen eingenommen werden, um Schwellungen zu verhindern, Narben heilen schöner, die Wundheilung verläuft besser. ✂

### > MSM-Tipps zur äußerlichen Anwendung

Bei Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen aber auch bei Entzündungen im Bewegungsapparat kann man sich eine Emulsion selbst herstellen. Für 200 ml füllt man Jojobaöl (150 ml) mit destilliertem Wasser (30 ml), in dem man zuvor MSM-Pulver gelöst hat (dazu 10 Kapseln öffnen), in eine Sprühflasche, auf den betroffenen Stellen anwenden (vor dem Aufsprühen gut schütteln).



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Verschleimte Bronchien

*Kaum kommt die kalte Jahreszeit bildet sich bei mir ständig Schleim in den Bronchien. Manchmal bekomme ich auch krampfartigen Husten. Kann man etwas dagegen tun?*

Das beste Naturmittel dafür ist wahrscheinlich Sternanis. Als Kapseln verabreicht oder bei Kindern über Nacht in die Socken gestreut, wird der Schleim gelöst. Viren können sich nicht vermehren, antibakterielle Wirkung gibt es zusätzlich. Sternanis wirkt auch krampflösend, weshalb es hier gleich doppelt hilfreich ist.

## Fieberblasen

*Ich bekomme, wenn ich viel in meinem Geschäft arbeite, lästige Fieberblasen an der Lippe, die sehr schmerzen. Ich habe schon viele Salben ausprobiert, nichts hilft wirklich!*

Das Herpes-Virus kann zeitweise „ruhen“, um in stressigen Zeiten hervorzubrechen. Das liegt an einem schwachen Immunsystem, das unter Stress leidet. Akut hilft am besten Reishi Heilpilz, der auch gelassener macht, und dazu Sternanis. Je 2 Kapseln alle drei Stunden. Langfristig sollte man das Immunsystem mit ei-

ner Kur unterstützen. Am besten sind zwei bis drei Monate mit kolloidalem Silizium, das das Immunsystem gegen jede Art von Erreger aktiviert. Dazu Reishi Kapseln mit ähnlicher und zusätzlich antiviraler Wirkung (2 bis 4 Kapseln täglich). Wichtig ist eine stabile Darmflora, die man mit Laktobac Darmbakterien hervorragend unterstützen kann (1Kapsel täglich). Sollte man sehr stressanfällig sein, ist auf genügend B-Vitamine zu achten, etwa mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa.

## Tinnitus

*Seit zwei Jahren habe ich immer wieder Ohrgeräusche. Mein Blutdruck ist weitgehend normal, ich war auch keinem Lärm ausgesetzt. Kann es eine andere Ursache geben?*

Möglicherweise haben Sie einen Vitamin B-Mangel. Da er auch Bedeutung für die Gefäßgesundheit haben kann, sollten Sie Ihren Homocysteinspiegel im Blut messen lassen. Liegt der Wert über 10 µmol/l kann durch Homocystein, das ein Abbauprodukt in der Leber ist, eine Entzündungsreaktion ausgelöst werden, die die Neigung zur Blutgerinnung fördert. Dadurch können Arteriosklerose und als dessen Folge Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenleiden oder Alzhei-

mer entstehen. Vitamin B- Mangel führt zu erhöhtem Homocystein und auch zu Tinnitus, wobei hier das Vitamin B12 besonders wichtig ist. Weiters kommen auch Krillöl und der Reishi Heilpilz in Betracht gegen Tinnitus.

## Bluthochdruck

*Mein Vater verträgt Blutdruckmedikamente nicht, kann ich ihn irgendwie anders unterstützen?*

Die Buntnessel ist ein genialer Blutdrucksenker! In Indien ist ihre Verwendung dafür ganz alltäglich. Als Kapseln angewendet, ist die Einnahme einfach. Und Zusatznutzen gibt es auch noch: zuverlässige Senkung der Blutfette, Stärkung der Schlagkraft des Herzens, Reduktion des Augeninnendrucks, potenzfördernd, stimmungsaufhellend, hervorragend bei grünem Star, Psoriasis, Asthma und vieles mehr.

## Haben Sie Fragen?

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



# lebe natur

natursubstanzen

Jiaogulan 90 Kps € 25,00	Vitamin B-Komplex aus Quinoa, 180 Kps. € 29,70	Krillöl 60 Kps. € 55,90
--------------------------------	--	-------------------------------

Brennnessel 180 Kps € 19,90	Akazienfaser 360 g € 24,00	Guarana mit Rhodiola, Coenzym Q10, 90 Kps. € 22,90
-----------------------------------	----------------------------------	--

## Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Acerola Vitamin C mit Zink, 90 Kps. € 24,00
- Aminosäuren I mit Glutamin, 180 Kps € 32,90
- Aminosäuren II mit Kreatin, BCAA's, 180 Kps € 32,90
- Aminosäuren III 180 Kps € 32,90
- Bittermelone mit Banabablatt, Chrom, 60 Kps € 19,90
- Cissus 90 Kps € 25,00
- Curcuma 90 Kps € 25,00
- Eisen-Chelat mit Acerola Vit C, Rote Rübe, 90 Kps € 19,90
- Granatapfel Pomella® extrakt, 60 Kps € 26,40
- Grapefruitkernextrakt 90 Kps € 26,40
- Heidelbeere mit Lutein, Zeaxanthin, Vit. E, 90 Kps. € 29,70
- Maca mit L-Arginin, 180 Kps. € 24,90
- Micro Base 480 Kps, 5-Fach-Mischung, fructosefrei € 35,90
- MSM 60 Kps € 26,90
- Palmit-Vital mit Granatapfel, Coenzym Q10, 60 Kps € 29,70
- Reishi 90 Kps € 29,90
- Reishi Getränkezusatz, 140g € 32,90
- Rotklee mit Yams, Cissus, 90 Kps € 26,40
- Rote Rübe 90 Kps € 14,90
- Spargel 90 Kps € 25,00
- Tausendguldenkraut 180 Kps € 19,90
- Yams 90 Kps € 19,90
- Yucca mit Triphala, Brokkoli, 60 Kps € 25,00

## lebe natur® Gesundheitskuren:

- Buntnessel-Kur klein statt einzeln € 98,70 € 92,90
- Buntnessel 180 Kps, Aminosäuren I 180 Kps, Aminosäuren III 180 Kps
- Buntnessel-Kur groß statt einzeln € 217,20 € 195,00
- Buntnessel 180 Kps, Aminosäuren I 180 Kps, Aminosäuren III 180 Kps, Krillöl 60 Kps, Micro Base fructosefrei 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps
- MSM-Krillöl-Kur statt einzeln € 192,50 € 164,90
- 3 x MSM 60 Kps, 2 x Krillöl 60 Kps
- Vulkanmineral-Silizium Kur statt einzeln € 146,70 € 126,80
- Vulkanmineral Badeszusatz 130g, Silizium 200 ml, Akazienfaser 360g, 2 x Curcuma 90 Kps, Brennnessel 180 Kps
- Granatapfel-Jiaogulan Kur statt einzeln € 169,90 € 149,00
- Krillöl 60 Kps, Aminosäuren III 180 Kps, Jiaogulan 90 Kps, Granatapfel 60 Kps, Vit B-Komplex aus Quinoa 180 Kps
- Schönheits-Kur statt einzeln € 148,10 € 125,00
- Silizium 200 ml, Krillöl 60 Kps, Micro Base fructosefrei 360 g, Rotklee-Yams-Cissus 90 Kps
- Yucca-Baobab-Kur statt einzeln € 105,80 € 99,90
- Yucca-Triphala-Brokkoli 60 Kps, Baobab 270 g, Grapefruitkern 90 Kps, Lactobac-M Darmbakterien 30 Kps

Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt.



# lebe natur

natursubstanzen

www.lebenatur.com  
www.natursubstanzen.com



## Im Einklang mit dem Ursprung

€ 32,90

€ 29,70

€ 32,90

**Micro Base Basenpulver**  
fructosefrei, 360 g

**Rhodiola**  
mit Cordyceps, Jiaogulan, 60 Kps.

**Buntnessel**  
mit Mariendistel, Chrom, 180 Kps.



€ 19,90

**Sternanis**  
90 Kps.



€ 32,90

**Silizium kolloidal**  
dynamisiert, 200 ml



€ 26,40

**Lactobac-M**  
Darmbakterien, 30 Kps.



€ 27,90

**Baobab**  
270 g



€ 26,90

**MSM**  
60 Kps.



€ 19,90

**Vulkanmineral  
Badezusatz**  
130 g

### lebe natur® Natursubstanzen enthalten

- ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe - keinerlei Laktose-, Zucker- oder Weizenallergen. Weitere Informationen unter [www.lebenatur.com](http://www.lebenatur.com) und [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com).

Bezugsquelle:

Hersteller:  
  
**Aquarius**  
nature  
[www.aquarius-nature.com](http://www.aquarius-nature.com)