

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

2. AUSGABE 2013

SCHLAF- LOSIGKEIT

WENN DIE UHREN
ANDERS GEHEN

MAGISCHES KRAUT

WAS UNSERE
GROSSMÜTTER WUSSTEN

GUTE FETTE – BÖSE FETTE

WAS SIE BEACHTEN
SOLLTEN

FARBSTOFFE DER NATUR

SO SCHÜTZEN SIE HAUT
UND AUGEN

ZUKUNFT UNSERER KINDER

WELTZUKUNFTSRAT FÜR
SCHUTZ DER WÄLDER

Inhalt



16
**SCHLAFLOS
UND MÜDE**
Wenn die Uhren
anders gehen...



21
**TAUSEND
GULDEN
KRAUT**



f&A 22



14
**FARB-
STOFFE
DER
NATUR**
So schützen sie
Haut und Augen!



**GUTE
FETTE 3**
**BÖSE
FETTE**



10
**ÜBER DEN
SCHUTZ DER
WÄLDER**

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogensdorf, www.natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at, Mobil: 0664 / 3111387 Grafik: Erek Engelberger Grundlayout: www.abs-design.at Fotos: istockphoto.com Coverfoto: Matthias Wölflle, Model: Pauline Gombotz Erscheinungsort: Mogensdorf 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,

der Sommer klopft an und wir genießen die Natur in vollen Zügen. Macht uns ein Spaziergang durch den Wald bewusst, wie wertvoll und unersetzlich unsere Wälder eigentlich sind? Alle Wälder dieser Erde, ohne die wir nicht existieren könnten! Wie es weltweit darum steht und wie sich der Gründer des „Weltzukunftsrates“ und Stifter des Alternativen Nobelpreises, Jakob von Uexküll, mit seinem Team für deren Erhaltung einsetzt, lesen Sie in diesem Heft.

Raus ins Freie und Sonne tanken ist wichtig für unser Wohlbefinden. Was aber, wenn man sonnenempfindlich ist? Eine gute Alternative zu herkömmlichen Sonnenschutzmitteln, die eine Menge bedenklicher Inhaltsstoffe aufweisen können, ist Sonnenschutz aus Farbstoffen der Natur zum Einnehmen. Mit garantiert guten Nebenwirkungen!

Außerdem erfahren Sie, welches Fett Sie erhitzen können und welches nicht, finden im Artikel „gute Fette – böse Fette“ Wissenswertes rund um das Thema Transfettsäuren. Der Schlaf und wie man ihn verbessern kann, ist ein weiteres großes Thema dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer!

Herzlichst, Ihre

Dr. Doris Ehrenberger

**GUTE
FETTE**

**BÖSE
FETTE**

Haben Sie schon von den „guten“ und „bösen“ Fetten gehört? Vielleicht fragen Sie sich, welches Fett Sie zum Kochen und Braten verwenden können, ohne dass schädliche Nebenprodukte entstehen? Oder wie Sie in den Genuss der „guten“ Fette kommen, um fit und gesund zu bleiben. Zu den „guten“ Fetten gehören die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind immens wichtig, da lebensnotwendig, und bei manchen Erkrankungen sogar echte Heilmittel. Doch man darf sie nicht erhitzen! Sonst werden sie zu „bösen Fetten“, wie die Transfettsäuren der Industrienernährung, die in jedem Supermarktregal ahnungslosen Konsumenten auflauern.

Dr. phil. Doris Ehrenberger

Kaum ein Nahrungsbestandteil stand in den Forschungen der letzten Jahrzehnte so im Mittelpunkt wie die Fette. Denn die Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg mit den darauf folgenden "Wohlstandsjahren" zeigte die Auswirkungen der Verwendung "falscher Fette" immer drastischer: Mit einer stetig steigenden Anzahl kranker Menschen, die anfälliger sind für Übergewicht, Herz-, Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen, Entzündungserkrankungen, Allergien und vieles mehr.

Dazu führten veränderte Lebensumstände mit neuen Essgewohnheiten. Man aß mehr und viel häufiger Nahrungsmittel mit gesättigten Fettsäuren, die der Körper auch gut selbst herstellen könnte. Dass zu viel von diesen tierischen Fetten, vor allem wenn man nicht schwer körperlich arbeitet, krank machen können, fand man zuerst heraus. Die Konsequenz: Das Schmalz wurde aus den Küchen verbannt. Man achtete auf Cholesterin, die Geißel der neuen (Wohlstands-)Zeit. Aber auch andere tierische gesättigte Fettsäuren im Übermaß wie Butter, Käse, Obers wurden als ungünstig dargestellt und als nächstes gestrichen. Da

sprang die moderne Lebensmittelindustrie in die Presche und das eigentliche Übel begann...

Transfette – das Übel moderner Lebensmittelindustrie

Als Alternative wurden Margarine und Light-Produkte modern und als das Gesundeste vom Gesundesten beworben – bis man zugeben musste, dass die industrielle Behandlung von Pflanzenölen noch mehr Schaden anrichtet als die tierischen Fette. An sich gelten pflanzliche Öle aufgrund ihrer einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren als gesund. Wenn da nicht die Lebensmittelindustrie wäre, die sie so verändert, dass sie ihre guten Eigenschaften verlieren, ja sogar ins Gegenteil verkehren. Sie sind plötzlich

nicht mehr gut für die Gefäße, für den Stoffwechsel, die Figur, das Hormonsystem, das Immunsystem usw. Industriefett macht fett und ist ein gefährlicher Krankheitsauslöser.

Problematisch ist, dass wir zu viel, oft verstecktes und eben das falsche Fett zu uns nehmen. Durch die wachsende Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion essen wir mehr fast food und Fertigprodukte, auch viel mehr Back- und Konditorwaren. Es wird immer weniger zu Hause gekocht. Kantinen, Restaurants – sie alle verwenden Gastronomie-Fertiggerichte und die billigsten Öle und Fette. Die Supermarktgale sind überfüllt mit Fertigprodukten und – weil es so schnell und einfach ist – es wird kräftig zugegriffen. Die Presse hält sich mit Kritik zurück, ist sie doch von Inseraten abhängig. Die Fernsehwerbung lebt von unnö-

Pflanzenöle werden durch ihre wertvollen aber reaktionsfreudigen einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren schnell ranzig, sie oxidieren und sind dann ungenießbar bzw. schädlich. Industriefette und Öle müssen aber zwei Jahre haltbar sein und nicht nur ein paar Wochen, ungekühlt, versteht sich. Außerdem müssen sie gehärtet werden, damit man sie zum Backen, zum Tiefkühlen, zum Streichen, zum Frittieren (starkes Erhitzen ohne Spritzen) usw. verwenden kann. Dazu werden die Doppelbindungen ihrer ungesättigten Fettsäuren mit hohem technologischem Einsatz aufgebrochen. Dadurch entsteht festes, nun gesättigtes Fett. Und leider auch Transfettsäuren. Sie verhalten sich wie gesättigte Fettsäuren aus tierischen Fetten. Margarine, Vorgebackenes, auch Backwaren, selbst Speiseeis

haltbar, tiefkühlbar, ohne Eigengeschmack, maschinell gut verarbeitbar uvm. Die Pommes frites erhalten die schöne bräunliche Farbe und Croissants behalten ihre appetitliche Konsistenz. Ob bei fast food, Fertigungskuchen, Croissants, Donuts, Gebäck und Weißbrot, Topfengolatschen, Kipferln, Pommes frites, Schokoriegeln, Chips, Popcorn, ChickenWings, Blätterteig, Nuss-Nougat-Aufstrichen, Margarine, Aufstrichen, Suppenwürfeln, Fertigsuppen, Light-Produkten, Soßenpulver, Wurst, Käse, Müsliriegeln, Frühstücksflocken, Tiefkühlpizza usw. ein Blick auf die Zutatenliste zeigt: enthalten sind gehärtete Fette!

Die bekannte Heilpraktikerin Dr. Johanna Budwig machte als Erste auf die Gefahren der industriellen Fettverarbeitung aufmerksam. Dr. Bruker kam zum selben Schluss. Beide wurden nicht ernst genommen, ja abgelehnt. Wie sich heute allerdings zeigt, sollten die Ernährungskritiker Recht behalten. Transfette erhöhen, genauso wie tierische gesättigte Fettsäuren im Übermaß, das schädliche LDL-Cholesterin im Blut und das zum Nachteil des „guten“ HDL-Cholesterins. Das Risiko von Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt bedingt durch verschlechterte Fließeigenschaften des Blutes und Kalziumeinlagerung in die Gefäße nimmt zu. Entzündungsstoffe im Blut und die Krebsgefahr steigen an. Übergewicht (bis zu 30 % mehr Bauchfett!) und Diabetes drohen, da diese Fette nutzlos und nicht verstoffwechselbar sind. Sie blockieren sogar. Die Fruchtbarkeit der Frau etwa. Oder Insulin. Diabetes entsteht, da die Insulinrezeptoren durch Transfettsäuren blockiert werden und der Zucker aus kohlehydratreicher Nahrung im Blut bleibt. Zusätzlich erhöht sich auch noch die Gefahr für Morbus Crohn, Alzheimer, schwaches Immunsystem, bei Schwangeren erhöhtes Risiko für Frühgeburt durch Transfettsäuren. All das trifft die immer noch nahezu ahnungslose Konsumentenschaft. Blätterteig, Chips, Kekse, Backmargarine stehen in Deutschland an der Spitze der Transfettsäuren-Hitliste.

Bereits 5 Gramm Transfette täglich

genügen, um die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu bekommen, um bis zu 25 % zu erhöhen. Dazu reicht schon eine Berliner Currywurst mit Pommes frites. Gerade aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass die Verbraucher informiert werden, was weder auf Etiketten noch bei Frischware der Fall ist. Die gesetzlichen Beschränkungen auf höchstens 2 % Transfettsäuregehalt (in Dänemark seit 2009, in Island seit 2010, in Österreich seit 2009 für Lebensmittel mit einem Fettgehalt von mehr als 20 Prozent, bei weniger sind 4 % erlaubt) sind erst ein erster Schritt. New York und Philadelphia verboten Transfettsäuren in Restaurants, Imbissstuben und Konditoreien schon 2008, Kalifornien folgte 2010 und erweiterte das Verbot 2011 auf Produkte im Einzelhandel. Solch harte Einschränkungen gegenüber der Wirtschaft wären gar nicht denkbar, wenn die gesundheitlichen Folgen nicht schon so dramatisch wären. Große Studien an über 43.000 Personen zeigten, dass bereits 2 % Transfette in der täglichen Nahrung das Risiko von tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdoppeln, das Diabetes-Risiko wird um 36 % erhöht. Verfechter der „Österreich-Diät“ mit „Packerlsuppe“, Wiener Schnitzel mit Pommes sowie etwas Süßem aus dem Supermarkt – leere Kohlenhydrate, die den Zuckerspiegel schnell ansteigen lassen, kombiniert mit Transfetten, die das Insulin blockieren - leben also auf jeden Fall gefährlich.

Bei den deutschen Nachbarn ist es aufgrund mangelnder Beschränkungen der erlaubten Transfettsäuren noch schlechter bestellt. Allerdings muss man fairer Weise bemerken, dass sich durch Änderung der Fetthärtungsmethoden in letzter Zeit schon viel geändert hat und dass die Studienlage nicht eindeutig ist. In diesem Artikel wird aber auf die Problematik speziell hingewiesen, um Menschen mit Vorschädigung mögliche Gefahren aufzuzeigen. Viele ahnen nicht, dass ihre Ernährungsgewohnheiten schädlich sein können. Das Wort „Gewohnheit“ sagt aber schon, dass es sich um Wiederholungen handelt, oft tagtäglich,



tigen, ungesunden Snacks und anderen "Dickmachern". Was ist aber nun so schlimm daran, dass man sich das Leben ein bisschen erleichtert?

und andere Tiefkühlfertigprodukte enthalten solche gehärteten Fette, da sie viele günstige Eigenschaften für die Industrie haben. Sie sind billig,

TRANS-FETTE

und das sollte überdacht werden. Fast 100 Jahre lang wurden die besorgniserregenden Forschungsergebnisse zu guten und schlechten Fetten mit Erfolg unterdrückt. Man behauptete sogar, bei den Transfettsäuren handle es sich um ungesättigte Fettsäuren, harmlos und heilsam. Die Erkenntnis, dass es sich hierbei um „Killerfette“ handelt, kommt wohl für viele zu spät.

Wer an chronischen Erkrankungen leidet, muss besonders vorsichtig sein und sollte auf jeden Fall selbst kochen. Gehärtete Fette, bereits ranzige bzw. zu stark erhitzte Fette, die rauchen und braun werden, sind immer schädlich.

Butter ist ein Naturprodukt und weit besser als ihr Ruf. Jahrelang wurde uns weisgemacht, wie schädlich Butter ist. Es stimmt so nicht. Man muss sie nur in Maßen und richtig verwenden. Sogar zum Kochen und Braten ist sie hervorragend geeignet, wie man in der Ayurveda-Küche seit Jahrtausenden weiß, wenn man sie als „Ghee“ – geklärte Butter, auch Butterschmalz genannt - benutzt. Ghee kann man selbst herstellen. Am besten aus biologischer Butter wegen der möglichen Gifte wie Medikamentenrückstände oder Umweltgifte im Tierfutter, die meist fettlöslich sind. Man erhitzt die Butter schwach und schöpft den weißlichen Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, nach und nach ab, bis nur noch klares Butterschmalz übrig bleibt. Es ist gesättigtes Fett, deshalb sehr gut haltbar, gut erhitzbar und schmeckt phantastisch. Man kann damit Fleisch oder Gemüse anbraten. Auch toll: frische Kräuter hacken und mit Butter vermischen, im Kühlschrank (bei größeren Mengen im Tiefkühler) aufbewahren und auf fertige Speisen geben. Auch Butter ist nicht ganz unempfindlich aufgrund ihrer teilweise noch vorhandenen ungesättigten Fettsäuren.

Ungesättigte Fettsäuren haben viele bedeutende Funktionen für die Gesundheit. Vor allem die mehrfach ungesättigten aus naturbelassenen, kaltgepressten (nichtraffinierten) Pflanzenölen wie Distelöl, Rapsöl,

Walnußöl oder Leinöl. Man gibt sie nachträglich über die Speisen, da sie entweder gar nicht (Leinöl, Distelöl) oder nur ganz schwach erhitzt werden dürfen. Aber alles hängt von der Ehrlichkeit des Herstellers ab. Wie kalt ist kalt gepresst? Dazu kommen wir noch. Nicht nur in der Lebensmittelindustrie, auch in der eigenen Küche entstehen bei Erhitzen (oft bereits bei 120 Grad Celsius und das ist nicht viel!) dieser reaktionsfreudigen Öle Transfettsäuren und sie oxidieren. Oxidation geschieht sogar schon bei der Aufbewahrung, wenn die empfindlichen Öle mit Sauerstoff in Berührung kommen. Dann ist die gesunde Wirkung dahin, daher sollte man sie immer im Kühlschrank, gut verschlossen und nur ein paar Wochen aufbewahren.

Beim Thema Erhitzen von einfach ungesättigten Ölen, wie das besonders beliebte Olivenöl, scheiden sich die Geister.

Erst beim Überhitzen von Olivenöl entstehen angeblich schädliche Nebenprodukte. Bis 180°C soll man extra natives Olivenöl erhitzen können, verweisen Hersteller auf die traditionelle Verwendung in Kreta, das für seine gesunden und langlebigen Einwohner bekannt ist. Die im nativen Olivenöl reichlich vorkommenden Antioxidantien sollen die Entstehung von Transfettsäuren verhindern. Doch das wird stark von der Qualität des Öls, vor allem von seinem verbliebenen Antioxidantien-Reichtum nach der Herstellung, abhängig sein und ist von Olivenöl aus dem Supermarkt vielleicht nicht zu erwarten. An der Universität Bayreuth machte man die Probe aufs Exempel (zitiert die Zeitschrift „Die Welt“ vom 31.5.2010). Bis zum Rauchpunkt erhitztes Olivenöl, wie man es in der Pfanne beim Anbraten verwendet, wurde verabreicht und erhöhte die Menge an Oxidationsprodukten im Blut bei jüngeren Personen etwa um die Hälfte, bei Älteren fast um das 15-Fache! Warum mediterrane Kost trotzdem so gut fürs Herz ist? Vielleicht liegt es an der Kombination mit Rotwein und sonnenge-

reiftem(!) Gemüse, etwa reifen Tomaten, die viele Antioxidantien enthalten. Oder man geht wirklich von unterschiedlichen Qualitäten aus.

Bei „kaltgepressten“, extra Vergine-Ölen ist viel erlaubt, was der Konsument gar nicht für möglich hält. Alle wertvollen Vitalstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe können schon bei über 42 Grad Celsius Schaden nehmen. Reiner Schmidt schreibt in seinem Buch „Ölwechsel für Ihren Körper!“ über die Massenerstellung kaltgepresster Öle: Die Ölsaaten werden zertrümmert und bei 120 Grad Celsius zwei Stunden lang gekocht, um die Zellwände völlig aufzubrechen. Dadurch erhöht sich die Ölausbeute. Dann werden die Ölsaaten mit hohem Druck durch eine Mühle gepresst. Durch den hohen Druck steigt die Temperatur des Mahlgutes auf ca. 85-95 Grad Celsius, in Extremfällen auf 170 Grad.“ Im Idealfall ist also alles o.k., aber im Extremfall entstehen schon bei der Ölgewinnung Transfettsäuren und Oxidation...

Speziell bei Billigöl kann man außerdem nie sicher sein, ob es „nur“ durch Erhitzen aus der Frucht gewonnen wurde oder auch durch Lösungsmittel, die das Öl aus der Frucht herausziehen. Anschließend wird das Lösungsmittel (Leichtbenzin) zwar wieder entfernt, aber die Grenzwerte für leberschädigende Lösungsmittelrückstände sind in Europa – ein Kniefall vor der Industrie? – viel höher als etwa in den USA.



GESUNDE
FETTE

Was verwendet man nun zum scharfen Anbraten?

Nur gesättigte Fette, die sich nicht mehr verändern und die keine Transfettsäuren bei der Herstellung ausgebildet haben. Etwa das erwähnte Ghee (Butterschmalz, Rauchpunkt über 200 Grad Celsius). Bio-Bratöl aus einer hitzestabilen Sonnenblumensorte soll eine weitere Alternative sein. Palmkernöl oder Kokosöl sind zwar wie Erdnußöl als sehr gut zum stark Erhitzen bzw. Frittieren über 200 Grad geeignet, aber nur in herausragender Bio-Qualität empfehlenswert. Billiges Palm- oder Kokosöl, wie die Industrie es in sehr vielen Produkten verwendet, stammt aus Mono-Plantagen, für die Regenwald gerodet und die intensiv mit bei uns sogar verbotenen, schwersten Giften gespritzt werden - „no go“, wenn man ein reines Gewissen haben möchte. Palmöl ist ein äußerst vielseitiges Produkt, das Knuspriges knusprig und die Seife seifig macht. Es befindet sich in gut der Hälfte aller Produkte in den Supermärkten. Durch Hydrogenisieren werden alle natürlichen und energetisch guten Eigenschaften zerstört und nur noch Transfette ohne jeden Nährwert bleiben übrig. Ausnahmen sind: Bioqualität, auf traditionellen Anbauflächen gewonnenes Palm- und Kokosfett, so wie es für Bio-Margarine und für Bio-Backwaren bzw. Bio-Snacks verwendet wird.

Öle und Fette zum Braten und Frittieren müssen hohe Temperaturen über 200 Grad Celsius und einen längeren Zeitraum aushalten und somit hitzebeständig sein. Das erfüllen auch raffinierte Pflanzenöle, wie z.B. raffiniertes Raps-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Maiskeimöl. Beim Raffinieren von Speiseöl wird das Öl aber in mehreren Raffinationsstufen chemisch entschleimt, entsäuert, entfärbt, desodoriert, erhitzt. Durch den intensiven Herstellungsprozess sind diese Öle „tot“, darum auch lange haltbar und unempfindlich. Sie haben keine Bindungsstellen für Wasserstoffatome mehr, sind also „gesättigt“, deshalb aber auch nicht mehr stoffwechselak-

tiv und belasten den Organismus statt ihn zu unterstützen. Man sollte sie nur in kleinen Mengen verwenden. Wenigstens entstehen aber keine Transfettsäuren beim Erhitzen in der Pfanne, wie bei den ungesättigten Fetten und Ölen.

Aber generell sieht man, dass Frittieren, Braten, stark Erhitzen nicht zur Gesundheitsküche passen und nur die Ausnahme statt der Regel sein sollten.

wenig vom Gegenspieler Omega 3 hätten! Die meisten Speiseöle (Sonnenblume, Maiskeim, Soja) haben viel Omega 6 Anteil. Tierische Fette, Käse, Obers und Eier haben neben gesättigten Fetten auch ungesättigte, doch aufgrund der Mais- und Sojaernährung der Tiere heute mehr Omega 6 Fettsäuren als früher. Die Summe macht es letztlich aus. Bei Mangel am Gegenspieler Omega 3 kommt es zu erhöhten Werten in Bezug auf Entzündungen, Cholesterin, Blutdruck und Blutverdickung. Omega 3 Fettsäuren in der normalen Ernährung sind aber selten. Fette

Kaltwasserfische



Die gesündesten Fette

Bei den Pflanzenölen unterscheidet man nicht nur einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, man achtet auch auf das Verhältnis ihrer Omega 3-6-9 Anteile. Die „Omegas“ (=Abkürzung für ungesättigte Fettsäuren mit zugeordneter Zahl, die die Stelle seiner ersten Doppelbindung angibt, gezählt vom Ende seiner Kohlenwasserstoffkette) haben unterschiedliche Bedeutung und Wirkung im Körper. Am meisten schätzt man jene, die reich an Omega 3 Fettsäuren sind. Sie verbessern die Zellfunktionen, sind Baustoff für Zellmembranen, wirken entzündungshemmend, verbessern die Fließfähigkeit des Blutes, senken LDL-Cholesterin. Omega 6 Fettsäuren wirken eigentlich auch so. Wenn wir nicht gleichzeitig zu

OMEGA
3-6-9

enthalten noch viel davon. Als Öle - Leinöl, Walnussöl, Rapsöl - sind sie schnell verderblich, dürfen nicht ranzig werden, sind stets im Kühlschrank (auch beim Kauf!), verschlossen, lichtgeschützt und nur ein paar Wochen aufzubewahren. Sie dürfen auch nicht erhitzt werden! Am meisten Anteil an Omega 9 Fettsäuren unter den Speiseölen hat Olivenöl. Sie verhalten sich neutral gegenüber Cholesterin.

Gegensteuern mit Krillöl Kapseln

Es soll zwar kein Freibrief für schlechte Ernährung sein, aber Omega 3 Fettsäuren können Ernährungsfehler bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Omega 3 Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin, reduzieren die Blutverklebung (Thrombozytenaggregation), verbessern den Herzrhythmus und senken

den Entzündungswert CRP (C-reaktives Protein) im Blut. Alles Faktoren, die von den „bösen“ Fetten negativ beeinflusst werden. Aber es kommt auf die Qualität an, wie immer, wenn man von Ölen spricht. Leinöl kommt hier in Frage, biologisch, gekühlt (Kühlregal!) und ganz frisch. Durch die Aufnahme mittels Gallensäuren über die Leber braucht man aber davon, genau wie das auch bei Fischöl Kapseln der Fall ist, höhere Dosen. Dennoch hat die Leber die Wahl zwischen allen gerade vorhandenen Fetten und kann im schlechtesten Fall das Schweinsbratenfett aufnehmen statt der guten Omega 3 Fettsäuren aus Leinöl.

Anders verhält es sich bei Krillöl aus einer Mini-Garnele der Antarktis, dem wahrscheinlich besten Omega 3 Spender. Er ist dank seines - einmaligen

- Aufbaus aus sofort aufnehmbaren Phospholipiden (vor allem von Cholin), aus dem auch unsere Zellhüllen bestehen, nicht von der Selektion der Leber abhängig, wirkt in geringeren Dosen und hat auch sonst viele Zusatznutzen.

Bei betont fettarmer Diät - etwa mit Verbot von Sahne, Butter, Eigelb, Innereien - kann man vor allem bei körperlicher Belastung leicht in ein Phospholipid-Defizit kommen. Sie sind nicht nur extrem wichtig für alle Gehirnfunktionen, sondern bieten auch den idealen Baustoff für neue, flexible Zellhüllen und gleichen Zellmembranschäden durch falsche Fette aus. Dadurch regeneriert man schneller, Zellfunktionen werden verbessert, was gerade bei chronischen **Erkrankungen** wichtig ist. Phospholipide beugen hohen Cholesterin- und Triglyceridwerten vor und sind in der Lage, Cholesterinablagerungen in den Gefäßen nicht nur zu verhindern, sondern Arterien auch von Fett- und Kalkablagerungen zu befreien. Abgesehen davon verbessern sie die Mikrodurchblutung. Sie machen geistig wach und - als Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin - entspannt, beruhigen und "entschleunigen" Herz- und Schilddrüsentätigkeit, sorgen für guten Schlaf. Sie stärken die Darmbewegungen, eine Voraussetzung für gute Verdauung, wirken Gallensteinen aus Cholesterin entgegen, reduzieren Schäden bei Fettleber, erhöhten Leberwerten, entgiften, sind günstig für die Sehkraft, die Herzfähigkeit, das Wachstum und die Gesundheit der Haare. Stress oder große körperliche Anstrengung (etwa Marathonlauf) können zu Phospholipidmangel führen und zu vermeidbaren Muskelschäden. Bei Parkinson, Chorea Huntington, MS und anderen Nervenleiden mit Bewegungsstörungen, vielfach auch

bei Gesunden ab etwa dem 40. Lebensjahr, äußert sich Phospholipidmangel darin, dass Gehirnsignale nicht mehr ordnungsgemäß übertragen werden, mit Symptomen wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Verzagtheit, Depression, Müdigkeit, Einschlafproblemen.

Unter allen pflanzlichen und tierischen Fettquellen einmalig ist außerdem der im Krillöl natürlich enthaltene Antioxidantiencocktail aus Astaxanthin, Vitamin A, E und Betacarotin. Auch damit ist Krillöl sowohl dem Leinöl als auch dem Fischöl und auch allen anderen Omega 3 Quellen, wie dem Walnussöl oder Rapsöl überlegen. Es oxidiert nicht, auch nicht nachträglich in der Kapsel. Allerdings kann sich bei schlechterer Qualität - etwa einem Herstellungsprozess ohne absolute Frische - das Astaxanthin in der Kapsel verbrauchen. Dann stimmen die Werte nicht mit jenen auf dem Etikett überein. Der Konsument erkennt das nicht. Genauso wenig erkennt er, ob die weit oxidationsanfälligeren Fischölkapseln minderer Qualität beim stark Erhitzen in der Herstellung oder beim Reinigen von Umweltgiften (Kaltwasserfische sind Raubfische, die in ihrem Fett Umweltgifte ansammeln) Transfettsäuren ausbilden.

Kauf von Omega 3 Produkten ist daher Vertrauenssache.

Einen Hinweis kann man aber geben: tiefrote bis schwarze Krillöl Kapseln zeigen sehr hohen Astaxanthingehalt an, der sich nicht verbraucht hat und daher erstklassige Qualität aufweist. Nicht nur in der Kapsel, auch im Körper spielt dieses Astaxanthin eine bedeutende Rolle. Es wirkt zusätzlich entzündungshemmend und verringert die Gefahr der Oxidation von Cholesterin in den Gefäßen. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich aber an den Zellwänden an. Unter dem Einfluss des Krillöls (siehe dazu ausführlichen Bericht in LEBE 1/2013) können sich sogar verengte (verkalkte) Gefäße regenerieren, die Stimmung wird durch Förderung der Bildung der Botenstoffe Serotonin und Dopamin verbessert, was bei vielen Erkrankungen von der Depression bis zu Parkinson eine Rolle spielt.

Eine Alternative zu Krillöl und hervorragende Basis-Versorgung (in Pulverform) bietet die neue Entwicklung Omega 3-6-9 mit Sojaphospholipiden - eine Mischung aus biologischem Leinöl, Distelöl und Borretschöl, in idealem Omega 3-6-9 Verhältnis, mit gentechnikfreien Sojaphospholipiden. Die Öle werden auf Siliziumpartikel aufgesprüht, ziehen sich in die Poren zurück und sind so vor Sauerstoff geschützt. Das Pulver ist acht Monate statt nur wenige Wochen ungekühlt haltbar. Im einzelnen haben die genannten Bestandteile folgende Wirkungen:

Leinöl enthält mehr als 50 % Omega 3 und außerdem Omega 9 Fettsäuren. Die Wirkungen von Omega 3 wurden bereits anhand des Krillöls beschrieben. Omega 9 Fettsäuren sind günstig, weil sie entzündungshemmend wirken, die Funktion des Herzens, der Haut, der Gelenke unterstützen und den Cholesterinspiegel nicht belasten. Distelöl enthält vorwiegend Omega 6 und Omega 9 Fettsäuren. Seine Linolensäuren spielen ebenso wie die Omega 3 Fettsäuren eine Rolle für den Aufbau von flexiblen Zellmembranen, für die Zellatmung und Zellerneuerung, die Regulation von Stoffwechselfvorgängen, für die Elastizität der Blutgefäße und Muskulatur (Herzmuskel!), für Gehirn, Nervensystem, Immunsystem. Borretschöl mit vorwiegend Omega 6-Anteil hat entzündungshemmenden Effekt, hält die Haut weich und geschmeidig, beugt Alterungsprozessen vor. Von allen Ölen enthält es am meisten feuchtigkeitsregulierende Gamma-Linolensäure. Wir können sie selbst aufbauen, aber Menschen mit Neurodermitis und Schuppenflechte, mit Rheuma und prämenstruellem Syndrom, fehlt häufig das dafür nötige Enzym (Delta-6-desaturase). Alterung, Alkohol, Rauchen, Diabetes, Stress und psychische Belastungen, hohe Cholesterinspiegel, Zink- und Bewegungsmangel, gesättigte Fettsäuren bzw. Transfettsäuren blockieren es. Dadurch ist die Haut trockener, neigt eher zu Entzündungen. Die in der Mischung ebenfalls enthaltenen Sojaphospholipide sind ein würdiges Pendant zu den Phospholipiden des Krillöls. ✍



Über den Schutz der Wälder

und andere Projekte für eine zukünftige positive Entwicklung der Welt

Wir alle wollen die Welt retten, unseren Kindern eine Zukunft bieten. Aber wie? Angesichts der massiven Probleme auf der Erde eine Frage, an der so mancher verzweifelt. Nicht Jakob von Uexküll, Gründer des Alternativen Nobelpreises und des Weltzukunftsrates (WFC). Er findet Zukunft. Mit seinem Wissenschaftler-Team recherchiert der WFC international beispielhaftes und bereits erfolgreich umgesetztes politisches Vorgehen, informiert Parlamentarier weltweit über diese Lösungen und unterstützt sie bei deren Verbreitung. Klima, Energie, gesunde Nahrung, Schutz von Ozeanen und Küsten, nachhaltige Waldwirtschaft, Schutz der Artenvielfalt, Abschaffung von Atomwaffen, nachhaltige Finanzwirtschaft und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Ein Interview mit Doris Ehrenberger

D. E.: Unsere Leser kennen Sie vor allem als "Vater" des "Alternativen Nobelpreises" 1980. Da wurden Per-

sönlichkeiten ausgezeichnet wie Bill Mollison, Erfinder der Permakultur, Agrar-Unternehmer Ibrahim Abouleish, der die ägyptische Wüste zum Blühen bringt, viele, die sich für die Gestaltung

beizutragen. Als diese ablehnten, verkaufte ich meinen Briefmarkenbestand und gründete den Right Livelihood Award als Alternative zu den Nobelpreisen. Er zeichnet Menschen aus, die

einer besseren Welt, für Frieden, Menschenrechte, Artenvielfalt, für das Leben und die Menschen auf diesem Planeten einsetzen. Wir wüssten sonst wahrscheinlich gar nichts von diesen großartigen Projekten. Wie kamen Sie auf die Idee zu dieser Auszeichnung und was war Ihre Motivation?

J. v. Uexküll: Ich habe viele Menschen kennengelernt, die hervorragende Antworten auf aktuelle Fragen gefunden haben und festgestellt: Lösungen sind bereits vorhanden, sie müssen nicht mehr erfunden, sondern nur verbreitet werden. Ich habe mich gefragt, was es braucht, um Aufmerksamkeit auf diese Lösungen zu lenken – und wusste, wenn jemand einen Nobelpreis erhält, dann wird er respektiert. Da kein Nobelpreis in so wichtigen Bereichen wie Armutsbekämpfung und Umwelt verliehen wurde, schlug ich der Nobelpreisstiftung vor, diese neuen Kategorien zu schaffen und bot an, zur Finanzierung

mit ihrer Lebensweise und Arbeit Lösungen für die dringendsten Probleme unserer Zeit finden und umsetzen.

D. E.: Ihr Lebenslauf zeigt, wie sehr Sie sich "mit den guten Kräften dieser Welt" verbünden, um sie ein Stück weiter zu bringen. Sie sind Mitbegründer von The Other Economic Summit (Alternativer Weltwirtschaftsgipfel, TOES), sie waren Mitglied des Europäischen Parlaments (1987-89) sowie des Aufsichtsrats von Greenpeace Deutschland und Berater von Transparency International, sind Schirmherr von Friends of the Earth International. Derzeit sind Sie vor allem für den Weltzukunftsrat (World Future Council) tätig, den Sie gemeinsam mit Herbert Girardet gründeten. Wofür setzt er sich ein?



J. v. Uexküll: Der Weltzukunftsrat setzt sich für zukunftsgerichtetes Denken und Handeln in der Politik ein. Wir machen Entscheidungsträgern bewusst, dass sie verpflichtet sind, bei jeder Entscheidung zu bedenken, wie sich diese auf zukünftige Generationen auswirken wird. Das Problem ist, dass den meisten Politikern nicht die Ressourcen zur Verfügung stehen, um sich hierüber ausführlich zu informieren. Wir unterstützen Parlamentarier, indem wir zukunftsgerichtete Gesetze und Politikansätze identifizieren und sie über solche Lösungen aufklären, die in anderen Ländern bereits erfolgreich angewendet werden. Denn ohne politische Veränderungen, ohne die richtigen Gesetze können wir es nicht schaffen. Wir brauchen neue politische Rahmenbedingungen, und das weltweit. Die Krisen hängen zusammen, und deswegen müssen auch die Lösungen zusammenhängend sein.

D. E.: Im Moment sieht man überall auf der Welt, dass es sehr unterschiedliche Vorstellungen dazu gibt, was Entwicklung bedeutet, wo sie hingehen soll, was schützenswert ist und was dem Fortschritt weichen muss. Nehmen wir das Beispiel Wald. Überall zeichnet sich das

selbe Bild: ansässige Menschen – in den Regenwäldern, aber auch in Osteuropa, sogar bei uns in Österreich – sind damit konfrontiert, dass Wälder dem Fortschritt weichen müssen, Lebensraum für sie und viele Arten unwiederbringlich verloren geht und sowohl die Regierungen als auch Finanziere, wie die Weltbank,

diese Art Fortschritt unterstützen und ermöglichen. Palmölplantagen, Sojaanbau mit gentechnisch verändertem Saatgut, intensiv mit Giften behandelt, Goldgewinnung mit Hilfe von Quecksilber, Ölbohrungen mit verheerenden Auswirkungen auf die Wasserversorgung, Kraftwerksbau zur Stromgewinnung, Straßenbau durch unberührte Wälder – todbringend für Eingeborene, die an eingeschleppten Krankheiten sterben – Wälder werden überall auf der Welt vernichtet und mit ihnen Tiere, Pflanzen und ursprünglich lebende Menschen. Auch bei uns muss Wald oft sinnlosen Infrastrukturprojekten wie überdimensionierten Straßen weichen. Mobilität wird ohne Einschränkung unterstützt, Naturraum hat keine Daseinsberechtigung. Auch die EU fördert das Zerstörungswerk, etwa im vergangenen Winter, als es für Gemeinden und Bauern lukrativ war, die Wälder mit schwerem Gerät "aufräumen" zu lassen. Waldtiere sind ohne Zufluchtsort, Nistplätze verloren, Waldboden und Fortstraßen schwer beschädigt, das meiste Holz landet zum Verheizen in Biomasseanlagen und alles wird in Ordnung befunden, weil es als wirtschaftlich dargestellt wird. Es gibt kein Bewusstsein für den Wert der Na-

tur. Wachstum und freier Handel werden immer noch in vollen Zügen gelebt, wie wenn wir eine zweite Welt in der Tasche hätten. Verlieren Sie angesichts dieser noch schlimmeren Entwicklung der letzten dreißig Jahre nicht manchmal den Mut?

J. v. Uexküll: Ich sehe mich selbst als „Possiblist“: Es gibt zu viele ermutigende Beispiele von positiven Veränderungen, um Pessimist zu sein. Aber gleichzeitig stehen wir vor zu vielen Herausforderungen, um einfach Optimist zu sein – deshalb spreche ich von Possiblisten, Menschen, die die zahlreichen Möglichkeiten sehen, Positives zu schaffen und sich täglich dafür einsetzen. Natürlich kann man angesichts der weltweiten zahlreichen Krisen leicht verzweifeln – die Frage ist: Wem hilft das? Wir

können nur etwas bewirken, wenn wir uns den Problemen zuwenden und an Lösungen arbeiten. Ignoriert man allerdings die öffentliche Debatte und kehrt der Politik den Rücken zu, dann werden die Herausforderungen immer größer. Wenn wir uns dazu entschließen, gemeinsam für eine bessere Zukunft zu arbeiten, dann bin ich der festen Überzeugung, dass wir es schaffen können.

D. E.: Angesichts des "Wirtschaftsfaktors" Wald bzw. die mit seiner Zerstörung zusammenhängende Erschließung/Nutzung/Rodung: Können sich nur reiche Länder den Schutz des Waldes leisten oder gibt es vielleicht sogar ökonomische Argumente, die für die Erhaltung von Wäldern sprechen?

J. v. Uexküll: Der Schutz des Waldes ist, wie so vieles andere auch, eine Frage des politischen Willens. Da gibt es durchaus Erfolgsgeschichten, auch aus Entwicklungsländern. Ein gutes Beispiel ist Ruanda. Der World Future Council zeichnet einmal im Jahr besonders gute politische Maßnahmenpakete mit dem „Future Policy Award“ aus. Im Jahr 2011 war das Thema „Schutz der Wälder“ und Ruanda hat den ersten

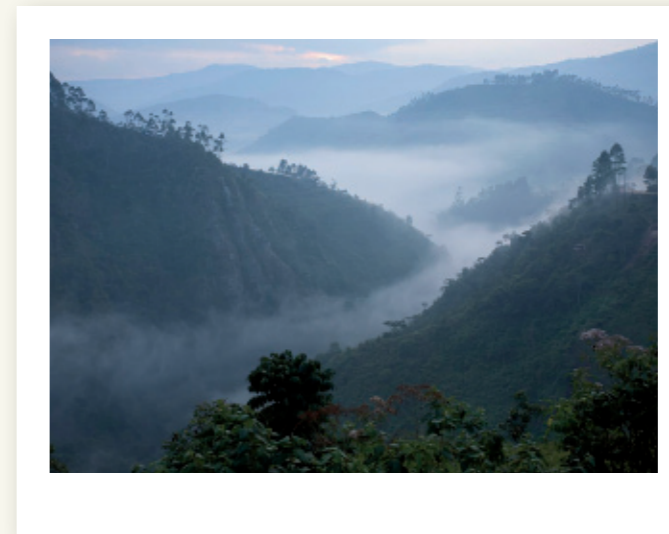
Preis gewonnen. Dem ostafrikanischen Land ist es gelungen, die Entwaldung nicht nur aufzuhalten, sondern den Prozess sogar umzukehren: Seit 1990 ist der Anteil an bewaldeter Fläche um 37 Prozent gestiegen. Grund dafür sind massive Aufforstungs- und Pflanzaktionen, die gemeinsam mit der Bevölkerung vor Ort durchgeführt werden. Zum preisgekrönten Maßnahmenpaket gehören außerdem die intelligente Kombination von Land- und Forstwirtschaft, nachhaltige Waldbewirtschaftung und Bildungsangebote rund um das Thema Wald.

Ruanda ist ein kleines, sehr hügeliges Land mit über elf Millionen Menschen. Waldpolitik kann dort nicht nur bedeuten, ursprüngliche Waldflächen vor dem Einfluss der Bevölkerung zu schützen. Die Menschen brauchen Holz als Brennstoff und zum Bau ihrer Häuser, sie brauchen Platz für Felder und Futter für ihre Tiere. Baumbewuchs muss das Land vor Erosion schützen. Die Politik in Ruanda hat erkannt, dass Wälder und Bäume entscheidend sind für das Wohlergehen der Bevölkerung und für die Entwicklung des Landes insgesamt, auch die ökonomische. Entsprechend vernetzt die nationale Waldpolitik zahlreiche Maßnahmen, auch ungewöhnliche, die auf den ersten Blick nicht direkt etwas mit Waldschutz zu tun haben. Wir haben jetzt im World Future Council eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich speziell damit beschäftigt, Politiker in anderen ostafrikanischen Ländern über die Vorteile und Methoden des Waldschutzes in Ruanda zu informieren und zu beraten. Uns geht es ja darum, gute Lösungen zu verbreiten.

D. E.: Viele von uns sind "Politik verdrossen". Wir fühlen uns tagtäglich verschaukelt, schauen nur mehr skeptisch zu, wie alles Lebenswerte irgendwelchen finanziellen oder machtpolitischen Interessen geopfert wird. Wie wird Ihre Initiative von der Politik, von der Wirtschaft aufgenommen? Merkt man ein Umdenken?

J. v. Uexküll: Wir merken, dass viele Politiker, besonders Parlamentarier, sich freuen, wenn sie durch uns erfahren, dass es in anderen Ländern vorbildliche Lösungen gibt, und wir ihnen helfen können, diese zu adaptieren und umzusetzen. Auch in der Wirtschaft gibt es immer mehr Unternehmer, die sich nicht als Besitzstandwahrer von Privilegien sehen, sondern Teil der Lösung sein wollen. Aber für die meisten ist es sehr schwer im Wettbewerb gegen unlautere Konkurrenten zu bestehen, die einen Teil ihrer Kosten auf Um- und Nachwelt abwälzen. Daher arbeiten wir z.B. mit dem Senat der Wirtschaft um gleiche Rahmenbedingungen zu schaffen und positive Anreize für zukunftsgerichtetes Wirtschaften.

D. E.: Da wir es offenbar nicht geschafft haben, das Bewusstsein für die Bedeutung von Natur/Wald in den letzten Jahren grundlegend zu verändern – was kann doch noch getan werden?



J. v. Uexküll: Die nächsten fünf Jahre werden entscheidend sein, sagen viele Experten. Danach riskieren wir auf mehreren Gebieten (z.B. Artenvielfalt, Erosion, Klimawandel) „tipping-points“ zu erreichen, d.h. Wendepunkte, die dann eine Umkehr nicht mehr ermöglichen – wie z.B. bei den Fischbeständen vor der kanadischen Küste, die sich auch Jahrzehnte nach dem Fangverbot nicht erholen. Dies droht dann auf vielen Gebieten global. Wir brauchen jetzt ein Umdenken in der Politik. Wenn politischer Wille vorhanden ist, dann können auch große Veränderungen schnell

realisiert werden. In unserem Global Policy Action Plan haben wir 20 Politiken identifiziert, deren globale Umsetzung die Rahmenbedingungen vieler Millionen Menschen weltweit verbessern kann und dabei die natürlichen Grenzen unseres Planeten respektiert. Politiker müssen über diese Lösungen informiert werden und es muss genug gesellschaftlicher Druck aufgebaut werden, um sie zu deren Umsetzung zu bewegen.

D. E.: Wir alle wünschen uns ein Leben in Harmonie mit der Natur. Können wir – die mehr als 40.000 Leser des Magazins LEBE, Therapeuten und Freunde der Naturheilkunde – irgendwie zu Ihren wichtigen Zielen beitragen?

J. v. Uexküll: Der World Future Council arbeitet dafür, dass unsere Kinder, Enkel und alle zukünftigen Generationen eine Stimme haben bei Entscheidungen, die sie betreffen. Der WFC hat schon viel erreicht, weil er das Vertrauen von Entscheidungsträgern in vielen Ländern gewonnen hat. Aber er hat noch nicht die Ressourcen, um auf alle wichtigen Herausforderungen reagieren zu können, bzw. auf allen Kontinenten. Mit Ihrer Unterstützung kann der World Future Council noch mehr erreichen, um sicherzustellen, dass wir es schaffen, unseren Kindern eine heile Natur zu übergeben. Kürzlich sagte mir jemand, sie hätte gedacht, der WFC

habe über 100 Mitarbeiter. Aber wir sind nur 20! Wir arbeiten sehr effektiv, daher können Spenden an den WFC viel bewirken! Ausserdem können alle helfen, unsere Arbeit bekannter zu machen – auch weil es sehr ermutigend ist, zu wissen, dass es Lösungen gibt und sie verbreitet werden können!

Erfahren Sie mehr rund um den WFC auf www.worldfuturecouncil.org, ein Bildband über den Schutz des Waldes in Ruanda ist herunterzuladen oder als Bildband zu bestellen: www.worldfuturecouncil.org/forests_for_people.html

Farbstoffe der Natur

So schützen sie Haut und Augen!

Sonnenschutz ist ein heikles Thema. Warum? Einerseits ist zu viel Sonne, vor allem für hellhäutige Menschen, „brandgefährlich“, kann die Haut schwer verletzen und das Hautkrebsrisiko stark erhöhen. Andererseits bergen Sonnenschutzpräparate aufgrund der vielen Zusatzstoffe erhöhtes Allergierisiko. In den USA fallen sie deshalb sogar unter Arzneimittel. Wer Sonnencremen also nicht gut verträgt, besonders sonnenempfindlich ist oder weitgehend ohne Creme auskommen möchte, hat noch eine weitere natürliche Möglichkeit des Sonnenschutzes: Antioxidantien aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Im vorigen Sommer machten zwei Mädchen im US-Staat Columbia Schlagzeilen. Sie kamen mit Hautverbrennungen von einem Schulausflug heim. Die Lehrer hatten ihnen verboten, den mitgebrachten Sonnenschutz aufzutragen. Ein Gesetz verpflichtete sie dazu. Außer in Kalifornien sind Sonnenschutzmittel an Schulen der USA verboten und wegen der Allergiegefahr überhaupt als Medikamente eingestuft.

Angesichts der höheren Wahrscheinlichkeit sich durch zu viel Sonne zu verbrennen als eine allergische Reaktion zu bekommen, halten wir EU-Bürger die amerikanische Haltung natürlich für übertrieben. Dennoch ist das Problem mit den Sonnenschutzpräparaten nicht ganz von der Hand zu weisen.

Wir halten uns immer mehr in geschlossenen Räumen auf und haben daher – außer an Wochenenden und im Urlaub – kaum die Gelegenheit uns langsam mit den ersten Frühlingsstrahlen an die Sonne zu gewöhnen. Haben wir dann endlich Zeit, muss oft

jede Minute im Freien genutzt werden. Von Null auf hundert verbringen wir plötzlich Stunden in der Sonne. Damit ist die körpereigene Produktion von Melanin, dem Farbstoff, der die schützende Bräune verleiht, vor allem bei Hellhäutigen heillos überfordert. Ohne Bräune - und ohne zusätzlichen

Sonnenschutz - verbrennt die Hautoberfläche aber in oft schon kurzer Zeit.

Darum wurden Sonnenschutzprodukte – Cremes, Lotions, Stifte – entwickelt. Heute gibt es etwa 3000 Präparate mit unterschiedlichen Zusammensetzungen. Etwas haben sie alle gemeinsam: sie enthalten Filtersubstanzen gegen ultraviolettes Licht, das ungefähr 5 % des Sonnenlichts ausmacht. Entweder sind sie darauf ausgerichtet, auf der Hautoberfläche zu bleiben und die UV-Strahlen zu reflektieren oder der UV-Filter nimmt die energiereiche Strahlung auf und wandelt sie in Wärme um.

Nachteile haben sie leider auch: allergische Reaktionen auf diverse Inhaltsstoffe – oft Duftstoffe wie „Lyr-al“- sind das eine Problem, ihre neuartigen Nanopartikel (Titandioxid) möglicherweise ein anderes. Den Langzeiteinfluss der Nanoteilchen hat man noch nicht einmal ausreichend geprüft. Außerdem wirken laut Ökotoxikologen vom Juni 2012 manche UV-Filter wie Hormone. Für den chemischen Filter Octocrylene, der in den meisten Mitteln steckt, gibt es Hinweise auf eine hormonelle Wirksamkeit. Ebenso für einen weiteren Filter: Ethylhexyl-Methoxycinnamate. Parabene, die in Kosmetika als Konservierungsmittel eingesetzt werden, werden durch die Haut in den Körper aufgenommen. Einige stehen ebenfalls unter Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen. Zu Umweltschäden führen Sonnencremen leider auch. Bereits winzige Mengen Sonnencreme lassen Korallen ausbleichen. Möglicherweise trägt Sonnencreme zudem zu Virusbefall der Korallen bei, was man bisher nur von Mineralöl und Insektenvernichtungsmitteln kannte. Bereits sechzig Prozent aller Riffe sind in Gefahr, weshalb in einigen Naturschutzgebieten Sonnencreme bereits verboten ist.

Ohne bedenkliche UV-Filter kommen laut Öko-Test 2012 nur die zertifizierten Naturkosmetikprodukte aus. Ganz in Sicherheit ist man damit aber auch nicht. Durch hohe Lichtschutzfaktoren wird man gar nicht mehr braun und verbrennt erst recht, wenn man einmal vergisst sich einzucremen.

Was also tun? Zusätzlich Sonnenschutz von innen fördern!

Melanin ist der körpereigene Farbstoff, der uns braun werden lässt, und mit Bräune sind wir besser geschützt. Melanin fördernd wirkt beispielsweise die Buntnessel, die den sympathischen weiteren Effekt hat, dass sie Fettdepots abbaut, Bluthochdruck reguliert, Herz und Verdauung stärkt.

> Sonnenallergie, Lichtempfindlich, Mondscheinkrankheit?

Wenig bekannt ist die Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie (KPU, auch HPU oder Malvarie), die Allergien und Lichtempfindlichkeit aufgrund Vitamin B6- und Zinkmangels hervorruft. Betroffene sollten den 24-Stunden KPU-Harnstest machen lassen. Siehe www.keac.de oder www.sension.eu. Im nächsten LEBE, das im Oktober erscheint, werden wir über diese Stoffwechselstörung berichten.

Außerdem fördern natürliche Farbstoffe der Natur, wie Carotinoide, die Bräunung. Die mit Abstand potentesten sind Astaxanthin, das im Krillöl enthalten ist, sowie Lutein und Zeaxanthin, die zusammen mit Astaxanthin in der Antioxidantienmischung Heidelbeerextrakt vorkommen.

Lutein und Zeaxanthin stammen aus der Studentenblume. Sie lassen nicht nur unsere Gärten orange-gelb leuchten, sondern reichern sich auch auf der Makula (fürs Sehen hauptverantwortlicher gelber Fleck des Auges) an und schützen vor Grauem Star und Makuladegeneration. Als Nahrungsergänzung eingenommen, wandern sie in die Haut und mildern dort die Auswirkungen der UV-Strahlung, steigern Wassergehalt und Elastizität der Haut, wirken Hautalterung entgegen.

Ähnlich phantastisch auch das Carotinoid Astaxanthin, eine Meeressalge, die Flamingos und Krustentieren deren Farbe verleiht: Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das sich bei Sonnenhungrigen in Hawaii und Neuseeland als Geheimtipp gegen Sonnenbrand durchgesetzt hat. Denn Astaxanthin kann unsere Haut von innen heraus vor Sonnenbrand schützen, so dass man mit Astaxanthin länger in der Sonne bleiben kann. Seine antioxidativen Eigenschaften verringern Zellschäden durch freie Radikale und können die Hautalterung so verlangsamen.

Im vorigen Sommer wollten wir es genau wissen und machten einen Test. Nur ein paar Personen, aber es waren auch Kinder und Rothaarige dabei. Das Ergebnis war bemerkenswert: Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin (im Heidelbeerextrakt) tragen tatsächlich dazu bei, dass man nach einer Vorlaufzeit von etwa 14 Tagen Einnahme Sonnenschutz von innen

ausbildet. Auch Augen und Gefäße profitieren von den enthaltenen natürlichen Antioxidantien. Für Sonnenallergiker und jene, die Sonnencremen nicht vertragen, sind sie genauso ein Segen wie für jene, die sonst trotz Sonnencreme ei-

nen Sonnenbrand bekommen. Zusätzlich sollte man sich vernünftig verhalten. Immer wieder in den Schatten wechseln und auch mal leichte Baumwollkleidung zum Schutz tragen, bei längeren Sonnenstrecken und empfindlicher Haut auf jeden Fall gute Naturkosmetik-Sonnencreme benutzen. Auf Sonnenbrillen sollte man aber verzichten, denn sie suggerieren den lichtempfindlichen Zellen unter den Augen, dass es Nacht ist und der Körper stellt sich erst gar nicht auf vermehrte Sonnenstrahlen ein.





SCHLAFLOS UND MÜDE

Wenn die Uhren anders gehen...

Stimmt der innere Rhythmus nicht, leidet der Mensch. Schlafprobleme sind die ersten Anzeichen dafür und sie haben Folgen - man altert schneller, ist nervlich angekratzt und wird leichter krank. Was ist zu tun, wenn die innere Uhr verrückt spielt? Mit ganz einfachen Maßnahmen und den richtigen Natursubstanzen kann man Schlaf und Energielevel selbst beeinflussen!

Dr. phil. Doris Ehrenberger

Im Leben jedes Menschen gibt es Phasen mit schlechterem Schlaf. Was man dabei erlebt, ist unterschiedlich. Entweder kann man schwer einschlafen oder nicht durchschlafen, wacht immer wieder auf, dämmt nur dahin oder ist nachts immer zum selben Zeitpunkt putzmunter und wird erst Stunden später wieder schläfrig. All das sind Signale, die gute Hinweise darauf geben, was hinter den Schlafproblemen stecken könnte. Von einer „echten Schlafstö-

rung“ (Insomnie), spricht man aber erst dann, wenn die Schlaflosigkeit länger als einen Monat andauert und dabei öfter als dreimal pro Woche auftritt. Die meisten Menschen schlafen zwischen sieben und acht Stunden pro

Veranlagung, die man Zeit seines Lebens nicht wirklich verändern kann. In der Pubertät mutieren übrigens alle zu Nachtschwärmern. Morgens sind Jugendliche einfach nicht fit. Das sei allen Eltern gesagt, die sich über das

Nacht, allerdings gibt es auch Kurzschläfer, die mit nur fünf Stunden auskommen und Langschläfer, die erst nach zehn Stunden ausgeschlafen sind. Außerdem gibt es Morgenmenschen und Nachtschwärmer, eine

morgendliche Schlafbedürfnis ihres Nachwuchses Gedanken machen.

Der Schlaf vor Mitternacht zählt von der Qualität der Erholung her mehr als der nach Mitternacht. Es ist auch wichtig, wirklich in die Tiefschlafphasen zu kommen. Mit steigendem Lebensalter - bei Männern schon ab 40 und bei Frauen so ab 50 Jahren - nehmen Schlafdauer und Schlafiefe ab. Beides ist aber entscheidend dafür, ob man sich morgens fit und ausgeruht fühlt!

Nun gibt es äußere und innere Gründe für Schlafprobleme. Fangen wir bei

den äußeren Bedingungen an. Noch vor der Frage nach Bett, Matratze und Bettzeug sollte bei schlechtem Schlaf der Schlafplatz selbst unter die Lupe genommen werden.

Radiästhesie nennt man die uralte Disziplin, mit deren Hilfe man den guten, strahlungsfreien Schlafplatz finden kann.

Beim „Wünschelrutengehen“, eine natürliche Fähigkeit des Menschen, werden Störzonen erkannt, die für einen Schlafplatz ungünstig sind. Störzonen

entstehen durch unsichtbare elektromagnetische Felder, bedingt durch unterirdische Wasserläufe (Wasseradern), Erdverwerfungen, Kreuzungspunkte von Erdgitternetzen, Elektromog usw. Solche Plätze sind zum Schlafen nicht geeignet, da bei längerem Aufenthalt Regulationsfähigkeit und Körperrhythmen negativ beeinflusst werden können. Etwa kann das Immunsystem geschwächt werden und die Krankheitsanfälligkeit steigen. Typisch ist, dass sanfte Therapiemethoden (Akupunktur, Bioresonanz...) oft nicht helfen, solange man auf einer Störzone liegt, dass man entweder zu

viel schläft und dennoch in der Früh zerschlagen erwacht oder dass man nicht schlafen kann, weil man aufgekratzt und nervös wird. So manches Schlafproblem verschwand am neuen Schlafplatz sofort.

Wer schlecht schläft, sollte auch auf das Bettzeug achten. Federn und Daunenkissen können unangenehm sein, mitunter reizen sie die Schleimhäute, außerdem schwitzt man leicht, denn sie nehmen nichts von der Feuchtigkeit auf, die der Mensch im Schlaf abgibt. Zu heiß sollte einem beim Schlafen ohnehin nicht sein. Der gesunde Mensch kühlt nachts ab. Ist es im Zimmer kühl - ohne dass man beim Einschlafen friert - fühlt man sich wesentlich wohler als in einem zu warmen Raum. Viel frische Luft ist auch günstig, da man während des Schlafes tief atmet und Sauerstoff tankt. Wer zu Stirnhöhlenproblemen

neigt, sollte sich einen weichen Schal über den Kopf legen. Der Nacken sollte geschützt sein, da Schwitzen im Schlaf bei Zugluft zu Verspannungen führen kann.

Auf ein Bettgestell aus Metall sollte man verzichten, auch der gute alte Federkern in der Matratze gilt als ungünstig, könnten sich doch gerade dadurch Störzonen noch verstärken. Wasserbetten, Radiowecker, Babyphon, Fernseher, Computer und andere elektrische Geräte im Schlafzimmer können ebenso problematisch sein, erhöhen sie doch die Gefahr des Elektroschlags wie Schnurlos-Telefone oder kabelloses Internet, die man bei Schlafproblemen in der Nacht unbedingt ausstecken sollte. Bei Dachgeschosswohnungen, die mit Gipskartonplatten ausgebaut wurden, kann es zu Elektroschlag kommen, wenn die Stromkabel nur einfach dahinter liegen. Hier fehlt die im Ziegel vorhandene Masse und es entsteht eher Elektroschlag. Dieses Problem kann leicht mit einer Elektrofreischaltung gelöst werden. Sie befreit die Leitungen von Strom, sobald die letzte Lichtquelle ausgeschaltet ist.

Wenn wir schon beim Einfluss von Elektrizität sind - Schlafstörungen nehmen heute auch aufgrund der „Lichtverschmutzung“ enorm zu. Melatonin, ein körpereigenes Hormon, wird erst gebildet, wenn es dunkel wird. Es sorgt allabendlich dafür, dass wir müde werden, die Aktivitäten des Tages unterbrechen und schlafen gehen. Nachts wird es weiterhin ausgeschüttet, damit wir schnell wieder einschlafen, wenn wir zwischendurch kurz aufwachen. Erst die Morgendämmerung bremst die Ausschüttung des Schlafhormons.

Moderne LEDs – auch in Computerbildschirmen und Flachbildfernsehern - unterdrücken das Schlafhormon Melatonin und das sogar noch 5 Mal stärker als die gute alte Glühbirne.

Soweit ist das ja sehr einfach und ein logischer, seit Urzeiten bestehender Ablauf. Die innere Uhr, gesteuert vom Sonnenlicht, sorgt für den Tag-Nacht-Rhythmus. Doch funktioniert er oft nicht mehr so, wie die Natur das vorgesehen hat. Durch die moderne technisierte Welt gibt es für den Menschen neue Möglichkeiten der Betätigung, die Rhythmenverschiebungen mit sich bringen. Wir reisen mit dem Flugzeug in die Ferne, arbeiten nachts, gehen nicht bei Einbruch der Dunkelheit schlafen, sondern verbringen den Abend bis in die Nacht vor dem Fernseher, dem Computer, halten uns in hell erleuchteten Räumen auf. All das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Denn Melatonin, das Schlafhormon, das wir zum Einschlafen und Durchschlafen brauchen, ist mit Licht nicht kompatibel. Ist es zu hell, dann wird die Melatonin-Ausschüttung gebremst und raubt manchem die hormonelle Voraussetzung für guten Schlaf. Da reicht oft schon, wenn der städtische Nachthimmel in unnatürlichem Licht strahlt oder im Schlafzimmer Bildschirme, Maus, Displays, Radiowecker usw. leuchten. Die Situation scheint sich durch moderne Lichtquellen wie Energiesparlampen, Halogenlampen und LED-Licht noch zu verschärfen.

Ursache ist ihr größerer Blaulichtanteil, der dem aktivierenden Licht der Mittagssonne entspricht.

Aus Schlafstörungen können Krankheiten entstehen wie Depressionen, Krebs und Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen wie Diabetes vom Typ II, Herz-Kreislauf- und Verdauungsstörungen, wie Chronobiologen (Rhythmenforscher) warnen. Ein niedriger Melatoninspiegel soll etwa Prostatakrebs und Brustkrebs begünstigen, während hohe Melatoninspiegel eher davor schützen sollen.

Wir altern nicht im Schlaf, wir werden jünger!

Das liegt unter anderem daran, dass Melatonin Aktivität und Wachstum bremst und Reparaturmechanismen fördert. Während man schläft, sorgt das Melatonin dafür, dass die Aktivitäten des Körpers stark reduziert werden, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol endlich Pause haben und dass der Körper durch den energiesparenden Effekt auf die Organe abkühlt. Melatonin verlangsamt den Elektronenfluss und verringert auch die Bildung der für Alterung, Krebs, Gefäßschäden sowie viele andere degenerative Prozesse so entscheidenden freien Radikale, ja es fängt diese sogar noch ein und kann dabei bis in kleinste Bereiche vordringen, weil es so winzig ist. Eine einzigartige Chance zu Gesunden und zu Verjüngten, die sich uns da jede Nacht bietet! Wir regenerieren und verjüngen uns, erwachen frisch gestärkt am Morgen, wenn das erste Morgenlicht die Ausschüttung des Schlafhormons wieder bremst.

Ist die Melatoninkonzentration im Blut hoch - das Maximum wird um drei Uhr früh erreicht - schütten wir außerdem Wachstumshormone aus, die uns sogar schlank im Schlaf werden lassen. Zu viel essen spät abends oder nachts unterbindet die Ausschüttung allerdings. Über-

gewichtige sind oft „Nachtesser“, die zwar vielleicht gar nicht zu viel, aber zur falschen Zeit am meisten essen und dadurch die Melatoninausschüttung und in der Folge die Ausschüttung des schlankmachenden Wachstumshormons unterfahren. Ihr Immunsystem wird dabei auch gleich um einen weiteren Vorteil höchster Melatoninkonzentration beraubt: Melatonin stimuliert bestimmte Hormone, die für die Blutbildung notwendig sind und zerstörte Blutzellen können wieder aufgebaut werden - eine tatkräftige Unterstützung der Immunarbeit, die erst seit kurzem bekannt ist und gut zur alten Weis-

heit des „Sich-Gesund-Schlafens“ passt. Bei Kindern ist das besonders gut zu beobachten. Ihr Melatoninspiegel steigt nachts vier bis fünfmal so hoch wie der des alten Menschen. In Paraguay haben früher die Schamanen dafür gesorgt, dass Kinder mit schweren Kinderkrankheiten drei Tage im Dunkeln verbringen und schlafen, damit sie schnell wieder gesund werden. Bei Naturvölkern wie den Amazonas-Indianern, zu denen wir intensiven Kontakt pflegen, erleben wir noch, was es bedeutet ohne künstliches Licht und in völliger Ankoppelung an die Naturrhythmen zu leben. Naturmittel wirken bei ihnen einfach unglaublich schnell, sodass sie oft schon über Nacht gesund werden.

> Wann wachen Sie auf?

Kennen Sie das Phänomen, wenn man immer zu etwa derselben Zeit aufwacht und nicht mehr schlafen kann? Aufschluss über die Hintergründe gibt hier die Traditionelle Chinesische Medizin, die von Meridianzeiten spricht. Schlaflosigkeit zwischen elf und ein Uhr nachts weist auf eine Gallen-Problemik hin, zwischen ein und drei Uhr auf Leberproblematik, zwischen drei und fünf Uhr auf Lungenproblematik. Dabei muss nicht unbedingt das Organ erkrankt sein, es geht auch um die energetische Beeinträchtigung etwa durch falsches Verhalten wie zu spät, zu viel, zu fett essen (Galle, Leber) oder um Emotionen wie Ärger (Galle), Wut, Zorn, Frustration (Leber) oder Trauer (Lunge). Auch hier können Naturmittel unterstützen. Etwa Curcuma Wurzel die Galle, Reishi Heilpilz die Leber, Sternanis die Lunge.

Um zu möglichst viel Melatonin zu kommen, könnte man nun den Gedanken haben, es sei einfach wie ein Medikament einzunehmen. Bei Fernreisen mit Zeitverschiebung und Schichtarbeit wird das öfters empfohlen, damit sich die Rhythmenverschiebungen wettmachen lassen. Doch Melatonin ist kein Allheilmittel bei Schlafproblemen. Es kann schon gar nicht darum gehen, es einfach in künstlicher Form ersatzweise zuzuführen, was langfristig problematisch sein kann. Viel wichtiger muss es sein, die körpereigene Melatoninproduktion zu verstehen, zu wissen, was sie fördert und was sie hemmt.

Positiv auf die Melatoninproduktion wirkt sich aus, wenn man abends nur leicht und nicht nach 20 Uhr isst, einen Abendspaziergang macht, auf Blaulicht des Fernsehers oder Computers, Alkohol und Nikotin verzichtet.

Genußgifte behindern die Melatoninproduktion.



Auch diverse Medikamente wie Aspirin, Beta-Blocker oder Kalzium-Antagonisten haben diesen Nachteil, weshalb man rechtzeitig auf die Herzgesundheit achten und mit Naturmitteln wie Krillöl oder Buntnessel Alternativen suchen könnte.

Eine orangefarbene Bildschirmbrille oder überhaupt Fernsehen mit Beamer und Receiver, wobei das Bild an die Wand projiziert wird und man nicht direkt vom Blaulicht angestrahlt wird, schont Augen und Rhythmen.

Naturmittel für guten Schlaf

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Natursubstanzen, die bei Schlafstörungen helfen können. Der beruhigende Baldrian oder Hopfen sind etwa bekannt. Die besten Lösungen liegen aber weder bei Schlafmitteln, noch bei Beruhigungsmitteln, wie man vielleicht denken könnte, sondern es ist viel idealer, die zugrunde liegende Problematik zu erkennen und genau passende, ausgleichende Naturmittel anzubieten.

Etwa kann die Melatoninausschüttung zu gering ausfallen, wenn zu wenig vom körpereigenen Botenstoff Serotonin verfügbar ist, aus dem schließlich das Melatonin gebildet wird. Zur Serotoninbildung wird die Aminosäure L-Tryptophan benötigt. Deshalb ist es speziell bei Schlafproblemen und Depressionen sinnvoll, den Ausgangsstoff von Serotonin, die Aminosäure L-Tryptophan, zuzuführen (enthalten beispielsweise in Aminosäure I Mischung mit allen acht lebensnotwendigen Aminosäuren aus fermentierten Pflanzen).

Das Geheimnis guten Schlafs liegt außerdem in einem ausgeglichenen Gemüt und in entspannten Nerven. Das ermöglicht aus orthomolekularer Sicht zu einem großen Teil eine gute Versorgung mit B-Vitaminen! Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa bietet sich hier in exzellenter Weise als Zusatzversorgung an. Speziell das darin enthaltene Vitamin B6 ist

neben L-Tryptophan für die Bildung des Serotonins verantwortlich. Hat man zu wenig davon, fehlt die Gelassenheit, die gewisse Gleichgültigkeit und Ruhe, die man eben auch für gesunden Schlaf braucht. Unter Stress verbraucht man vermehrt B-Vitamine! Ein Mangel führt zu vielen Symptomen und – ganz typisch – zu Depressionen und Schlaflosigkeit. Häufig als Ergebnis von Überlastung, „Burnout“, wie man das typische „Ausgebranntsein“ nennt, das häufig als unmittelbare Folge von geleerten Vitamin B-Speichern auftritt (siehe ausführlich in LEBE 3/2012).

Auch andere Natursubstanzen wie Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen oder Rhodiola rosea, die sibirische Rosenwurz, fördern die Serotoninbildung, verbessern ebenso indirekt und langfristig den Schlaf. Gleichzeitig heben sie natürlich auch die Stimmung, die ja maßgeblich vom Botenstoff Serotonin abhängt. Der gute Schlaf ist eher ein Nebeneffekt, den auch alle jene bemerken, die Krillöl aufgrund seiner gefäßschützenden, cholesterinsenkenden und/oder stark entzündungshemmenden Eigenschaften einnehmen. Fragt man nach, was unter Krillöleinnahme so alles besser wurde, bekommt man immer auch zu hören: „Und ich schlafe auch viel besser!“ Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wie Omega 3 Fettsäuren und vor allem infolge seines Astaxanthins reduziert Krillöl die Entzündungsbereitschaft und senkt Entzündungswerte, was wiederum positiv in den Teufelskreis Entzündung-Schmerz-Schlaflosigkeit hineinspielt. Krillöl fördert außerdem einen gesunden Herzrhythmus und verbessert die Regeneration im Schlaf. Wer nachts oft „raus muss“, kann dank Krillöl auch eher durchschlafen. Immer wieder wurde beobachtet, dass die Blase positiv auf Krillöl reagiert.

Rhodiola wird vorwiegend zur Leistungssteigerung, bei Stress, für besseres Lern- und Merkvormögen, bei Depressionen, Trauer, in Tren-

nungsphasen, bei Ärger und Ängsten angewendet. Rhodiola bringt Lebensfreude und Energie zurück. Potenz und Libido verbessert es auch. Nebenbei wird außerdem von guter Wirkung auf die Prostata mit Normalisierung der Werte berichtet, was sich beim Mann auch auf den Schlaf günstig auswirken kann. Bei Krillöl oder Rhodiola ist aber eins besonders wichtig, wenn man den Schlaf verbessern statt verschlechtern will: die Einnahmezeit. Beide sind gleichzeitig auch Energiespender, machen fit und munter, kurbeln uns auf natürliche Weise an. Nimmt man sie statt morgens und mittags erst nachmittags oder abends ein, können sie muntermachen.

Rhodiola zählt - wie etwa das „Kraut der Unsterblichkeit“ Jiaogulan, Maca Wurzel, Reishi Heilpilz oder Yams Wurzel - zu den sogenannten „Adaptogenen“, wobei die letzten drei gleichzeitig auch als Pflanzenhormone wirken, was für Frauen im Wechsel besonders interessant sein dürfte, ist Schlaflosigkeit doch eine der unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Adaptogene wirken Nerven ausgleichend, kräftigend, aufbauend und Schlaf fördernd. Sie helfen dem Menschen dabei, sich an Stresssituationen anzupassen. Stress ist und bleibt eine der Hauptursachen für Schlafprobleme. Meist ist es weniger der körperliche Stress bei Überanstrengung. Wenn wir ausgepowert sind, schlafen wir oft besonders gut. Viel schlimmer ist der psychische Stress und noch schlimmer wird er, wenn wir ihn nicht durch Bewegung abbauen. Er beschäftigt uns oft auch noch nachts im Kopf.

Als gegen die Gedankenflut am wirksamsten hat sich bisher neben dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa das besonders Nerven ausgleichende Jiaogulan oder der Reishi Heilpilz erwiesen, die man beide morgens bis spätestens Mittag einnimmt. Selbst wenn Sorgen plagen, schläft man damit gut und fest. Ganz nach dem Motto: Um Probleme zu lösen, ist morgen noch Zeit genug ... ☺



Tausendguldenkraut

Das magische Kraut unserer Großmütter

Schon Hippokrates und Plinius schwärmten davon. Jetzt blüht es wieder auf den Wiesen und erinnert daran, dass seine heilsamen Wirkungen einmal mehr als „tausend Gulden“ wert waren. Das Tausendguldenkraut ist heute nicht nur ein seltener Anblick geworden. Weitgehend vergessen sind auch seine wunderbaren Anwendungen.

Früher war es schnell zur Hand, wenn der Magen drückte oder die Stimmung getrübt war. Ob Appetitstörungen, Verdauungsbeschwerden, Essstörungen, Magersucht, das äußerst bittere Tausendguldenkraut wurde immer schon bei vielen Ungleichgewichten des Verdauungsapparates verabreicht. Vor allem liefert es heute in der täglichen Ernährung sehr selten gewordene Bitterstoffe zur Unterstützung vieler Verdauungsvorgänge, vor allem des Magens, der Galle, der Bauchspeicheldrüse und des Darms.

Magenschmerzen und chronische Magenschleimhautentzündung sind prädestiniert für die Behandlung mit

Tausendguldenkraut (Ausnahme sind Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre!). Der extrem bittere Geschmack regt reflektorisch die Magensaftbildung und damit den Appetit an.

Wenn man aber nicht so sehr seine appetitanregende Wirkung im Auge hat, dann nimmt man das Kraut statt als Tee oder Tinktur in Kapselform ein. Am besten eine halbe Stunde vor dem Essen. Damit tritt seine verdauungsstärkende, die Darmmotorik fördernde, entzündungshemmende, entkrampfende, sekretionsfördernde, entblähende Wirkung in den Vordergrund und wird zu einer Unterstützung, die heute bei- nahe schon jeder benötigt. Nebenbei

wird die Galle besänftigt und einer Kolik vorgebeugt.

Begrüßenswert sind außerdem die günstigen Wirkungen der Bitterstoffe in Bezug auf Blutzuckerspiegel, Gewichtsabnahme, Entgiftung, Senkung von Cholesterin und Triglyzeriden. Ohne Bitterstoffe stimmt einfach in vielfacher Hinsicht das Gleichgewicht nicht. Selbst auf die Psyche trifft das zu! Schwache Nerven, Erschöpfung, Zaghaftigkeit, Melancholie bessern sich. Tausendguldenkraut enthält viele hormonell ausgleichende Pflanzenhormone bei seelischem Ungleichgewicht in der Pubertät, während der Menstruation, im Wechsel. Viel große Umstellungs- und Loslassphasen des Lebens sind mit seiner Hilfe viel besser zu bewältigen.

Dieses Wissen war früher in der Volksheilkunde fest verankert und wurde im täglichen Leben selbstverständlich angewendet. Das Tausendguldenkraut zählte sogar zu den besonderen „magischen Pflanzen“, denen man zutraute, echte Veränderungen bei stagnierenden Zuständen zu bewirken. Man beobachtete, dass so mancher nach langer Bettlägrigkeit damit wieder zu Kräften kam. Die Genesung nach schwerer Krankheit fällt leichter, die Vitalität kehrt schneller zurück. Selbst bei verschiedenen Erschöpfungszuständen nervösen Ursprungs oder bei Fieber ist es durch seine kreislaufanregende Wirkung wirksam. Es erhöht den Gefäßtonus, wirkt blutbildend, fiebersenkend und regt die Herzstätigkeit sowie den gesamten Stoffwechsel an.

Wenn Sie ihm auf einer Wanderung begegnen, würdigen Sie seine Kraft. Aber nehmen sie es bitte nicht mit. Das Tausendguldenkraut ist bedroht und steht unter strengem Natur- bzw. Artenschutz. Für Kapseln benötigtes Kraut wird im Hinterland der kroatischen Küste, wo es noch zahlreich vorkommt, als „Ethic Trade“-Projekt von Angehörigen der Roma-Volksgruppe schonend gesammelt. ☺



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Herzrhythmusstörungen

Mein Mann leidet unter Herzrhythmusstörungen vor allem nachts. Kann man ihm Natursubstanzen geben?

Ja, das ist sehr anzuraten. Lesen Sie auch den Artikel über den Schlaf in diesem Heft und lassen Sie den Schlafplatz anschauen, er sollte störungsfrei sein (Wasseradern, Elektromog). Krillöl ist das wichtigste Naturmittel für Ihren Mann. Unter Umständen benötigt er auch Mineralstoffe wie Magnesium in Verbindung mit Kalium. Dazu ist Micro Base Basenpulver günstig und dazu für den Kaliumbedarf eine Banane essen. Auch die Aminosäure III Mischung kommt in Frage. Sie unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Calcium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken. Wenn man energetisch austestet, können auch andere Naturmittel ermittelt werden wie etwa der Reishi Heilpilz, der herzstärkend wirkt, bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, verengten Herzkranzgefäßen hilfreich ist. Oder es kann sein, dass die Nerven Unterstützung brauchen mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa und dem Nerven ausgleichenden "Kraut der Unsterblichkeit" Jiaogulan.

Haarausfall

Seit einiger Zeit gehen mir die Haare stärker aus und auch die Nägel sind eher weich. Was kann man dagegen machen?

Beides deutet auf Siliziummangel hin. Kolloidales Silizium kann hier schnell helfen. Weitere Ursachen können sein: Vitamin B-Mangel (Vitamin B-Komplex aus Quinoa), Eisen-Mangel (Eisen-Chelat). Vor allem im Wechsel kann es sich auch um ein hormonelles Ungleichgewicht handeln. Da kann man Maca, Yams oder Granatapfelextrakt verwenden.

Histaminunverträglichkeit

Ich suche schon lange nach einer Lösung: Wissen Sie, was gegen Histaminintoleranz wirklich hilft?

Basis ist auch hier eine gute Vitamin B-Versorgung (Vitamin B-Komplex aus Quinoa), denn häufig liegt der Hintergrund in einem B6-Mangel. Betroffene sind immer ganz erstaunt, dass die Lösung so einfach sein kann. Gegen Histaminausschüttung nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel hilft der Reishi Heilpilz.

Schwache Muskulatur

Durch langes Liegen während meiner Schwangerschaft habe ich viel Muskelmasse verloren, auch die Bandscheiben machen sich bemerkbar. Gibt es da eine Unterstützung?

Aminosäuren! Die Aminosäure I Mischung mit allen essentiellen Aminosäuren, am besten vor der Bewegung, und die Aminosäure II Mischung unmittelbar danach oder auch nur die Aminosäure I Mischung morgens und abends, bieten die Nährstoffe, die die Muskeln aufbauen und stärken. Die Dosis ist variabel, liegt so zwischen acht und bei höherem Bedarf (Sportler) auch sechzehn Kapseln am Tag. Bewegung sollten Sie aber auf jeden Fall dazu machen.

Gelenkentzündungen

Seit einigen Jahren kämpfe ich mit entzündeten Gelenken, wobei immer ein anderes betroffen ist. Was kann ich tun?

Sehr wirksam bei Gelenkentzündungen sind in Reihenfolge ihrer Bedeutung folgende entzündungshemmenden Natursubstanzen: MSM (natürliche Schwefelverbindung),

Krillöl, kolloidales Silizium, Reishi Heilpilz und Brennnessel. Idealerweise testet man energetisch aus, was davon am besten passt. Meist ist man mit den ersten beiden Substanzen schon zufrieden. Wenn die Niere oder Übersäuerung einen Anteil an der Problematik hat, kommt kolloidales Silizium oder Brennnessel auch sehr in Frage. Wenn die Leber beteiligt ist oder es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, ist der Reishi Heilpilz sehr wirksam. Dabei ist es aber problematisch Medikamente zu nehmen, die der Reishi unter Umständen „entsorgt“, da er sehr stark entgiftet.

Fettleber

Meine Mutter hat Fettleber diagnostiziert bekommen. Gibt es ein Naturmittel dafür?

Sehr bewährt haben sich Krillöl und der Reishi Heilpilz. Im Krillöl sind es die Phospholipide, vor allem das Cholin, die auch anderen Betroffenen schon geholfen haben. Der Reishi ist überhaupt ein großartiges Lebermittel.

Reiseübelkeit

Meine Tochter leidet an Übelkeit, wenn sie mit dem Auto mitfährt. Zuerst dachten wir, das legt sich, wenn sie älter ist. Aber nun ist sie 14 Jah-

re und jede längere Autofahrt ist immer noch eine Qual.

Ihre Tochter hat möglicherweise Vitamin B6 Mangel. Versuchen Sie die Einnahme von Vitamin B-Komplex einen Monat lang. Jedenfalls kann der Vitamin B-Komplex aus Quinoa die Nerven des Gleichgewichtsorgans beruhigen. Aber man muss ihn übers Monat nehmen, vor Fahrtantritt ist zu kurzfristig. Wichtig ist für frische Luft zu sorgen, im Auto besser vorne, im Flugzeug über den Tragflächen, im Boot in der Mitte sitzen. Kein ganz leerer Magen.

Laktoseunverträglichkeit

Ich habe Laktoseunverträglichkeit und frage mich, ob es für mich Hilfe gibt?

Sehr häufig helfen hier Laktobac Darmbakterien, die einen bestimmten Laktobazillen Stamm enthalten, der unter anderem Verdauungsenzyme wie Laktase (Milchzuckerverdauung), Protease (Eiweißverdauung) und Lipase (Fettverdauung) erzeugt und dadurch kleine Ernährungsfehler ausgleicht. Es ist auch schon gelungen, dass sich eine solche Unverträglichkeit rückbildet, erfolgreich waren eben diese Laktobazillen, Vulkanmineral oder kolloidales Silizium. Mengen sollten energetisch ausgetestet werden.

Trockenes Ekzem


Ich habe oft sehr trockene Haut und neige dann zu Ekzemen und Hautjucken. Kann ich außer cremen noch etwas machen?

Ungesättigte Fettsäuren sind für Sie sehr wichtig. Entweder Krillöl oder Omega 3-6-9, das zusätzlich den Vorteil hat, Borretschöl zu enthalten, deren Gamma-Linolensäuren bei trockener Haut besonders wichtig sind. Manche Menschen, vor allem mit Neurodermitis, Schuppenflechte, Rheuma und prämenstruellem Syndrom haben eine Enzymschwäche, die den Aufbau der Gamma-Linolensäure verhindert. Dadurch ist die Haut trockener, neigt eher zu Entzündungen. Auch die gesunde Haut profitiert von den feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften des Borretschöls, macht sie weich und geschmeidig, beugt Alterungsprozessen vor. Weiters ist der Vitamin B-Komplex aus Quinoa für heile Haut ganz wesentlich. Wenn eine allergische Komponente zusätzlich vorliegt, hilft oft der Reishi Heilpilz.

Haben Sie Fragen?

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





„Was die Zukunft anbelangt,
so haben wir nicht die Aufgabe,
sie vorherzusehen,
sondern sie zu ermöglichen.“

Antoine de Saint-Exupéry

Die Folgen unserer Entscheidungen sind heute zeitlich weitreichender als jemals zuvor – sogar geologische Zeiträume sind moralisch relevant geworden. Und diese Folgen sind auch zum ersten Mal in der Geschichte global. Deshalb muss das Prinzip der Nachhaltigkeit jetzt in allen Bereichen unseres Lebens gelten.

Wir vom World Future Council verbessern politische Rahmenbedingungen für Millionen von Menschen und fördern so nachhaltiges Handeln. Wir geben zukünftigen Generationen eine Stimme und kämpfen für ihre Rechte. Bitte unterstützen Sie uns!