

# LEBE!

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

4. AUSGABE 2013

---

## WILDE DELPHINE

HÜTER DES PARADIESES

---

## PYRROLURIE

HYPOCHONDER ODER  
WIRKLICH KRANK?

---

## AFRIKA

DIE HEILSAME FRUCHT  
DES BAOBAB

---

## AUGEN- NAHRSTOFFE

SEHEN WIE EIN LUCHS

---

# GELENK- SCHMERZEN

WAS SIE DARÜBER  
WISSEN SOLLTEN



# Inhalt



**9**  
**DIE HEILSAME FRUCHT DES BAOBAB**

**f&A 22**

**13**  
**HYPOCHONDER ODER WIRKLICH KRANK?**



**DIE HÜTER DES PARADIESES**

**6**



**17**  
**GELENK-SCHMERZEN WAS SIE UNBEDINGT WISSEN SOLLTEN!**



**3**  
**SEHEN WIE EIN LUCHS**

**Impressum**  
Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, www.natursubstanzen.at Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, Mobil: +43 (0)664 , 3111387 Grafik: Erik Engelberger, www.e-2.at Fotos: istockphoto.com Erscheinungsort: Mogersdorf  
Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich  
Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com  
Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034



Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal sind wir dem Besonderen auf der Spur. Wissen, das man nicht überall erhält, finden Sie in den Artikeln „Gelenkschmerzen – Was Sie unbedingt wissen sollten“ und „Hypochonder oder wirklich krank?“, ein Beitrag über die Stoffwechselstörung Pyrrolurie. Sie ist verbreiteter als man denkt, zumindest sind es die mit ihr in Zusammenhang stehenden Vitamin B6- und Zink-Mangelsymptome, die Sie leicht aus dem Artikel ablesen können. Hoffentlich ist vielen Betroffenen mit dem Beitrag gedient! Zink und einige andere Nährstoffe sind auch für die Augen von Bedeutung und können ein Vorschreiten von Augenleiden verhindern. Welche Nährstoffe noch maßgeblich sind, lesen Sie im Beitrag „Sehen wie ein Luchs“. Nach Afrika führt uns der Bericht über das Fruchtpulver Baobab. Und für eine weitere Reise überqueren wir den Pazifik. Wer Delphine liebt, dem wird hier das Herz höher schlagen. „Hüter des Paradieses“ berichtet über Schwimmen mit freien Delphinen in Hawaii, über Not, Glück und Bestimmung dieser wunderbaren Wesen.

Herzlichst,  
Ihre



Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie  
info@natursubstanzen.com

P.S. Infos zu den Workshops von Franz Kohl erhalten Sie bei Romana Eckardt 03325/38930. Die Delphinessenz und die Delphin-CD sind ebenso über diese Telefonnummer zu beziehen.

Dass Karotten und Marillen für die Augen gesund sind und man durch Heidelbeeren besser sieht, erzählt man schon kleinen Kindern. Sonst ist man in unseren Breiten aber eher uninformiert, mit welchen Mikronährstoffen man das Augenlicht bis ins hohe Alter fördern und erhalten kann. Neueste Forschungen wollen damit aufräumen. Sie weisen sowohl auf die Gefahren moderner Gewohnheiten

# SEHEN WIE EIN LUCHS

- etwa lange Aufenthalte vor Bildschirmen mit blauem Licht - hin als auch darauf, was man gegen solche Gefahren mit einfachen Mikronährstoffen selbst tun könnte.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Lange hat es gedauert bis das amerikanische Gesundheitsministerium zu einem erstaunlichen Schluss kam. Eine selbst durchgeführte Langzeitstudie (Age-Related Eye Disease-Studie AREDS Interventionsstudie), die die Einnahme bestimmter Nährstoffe bei trockener Makuladegeneration (AMD) über einen Zeitraum von 12 Jahren beobachtete, zeigte so bahnbrechende Erfolge, dass diese Nährstoffe nun sogar empfohlen werden müssen. Zum selben Schluss kamen eine 10-Jahres-Studie der Universität Sydney, (BMS-Studie) Australien und eine Reihe weiterer Studien aus der Grundlagenforschung und der aktuellen epidemiologischen Zukunftsforschung.

Die Makula - oder der so genannte „Gelbe Fleck“ - ist das Zentrum der Netzhaut, etwa 5 mm groß und mit etwa 95 % der Sehkraft verbunden. Die Makuladegeneration ist ein altersbedingter Verlust der Sehschärfe, verläuft schmerzlos und ist die häufigste Erblindungsursache von über 65-Jährigen. Zunächst kommt es zu Schwierigkeiten beim Lesen. Einzelne Buchstaben können fehlen, ein Schatten kann in der Sehmitte auftreten, Linien können verzerrt erscheinen. Hintergrund der Makuladegeneration, wobei man die „trockene“ von der „feuchten“ unterscheidet, ist eine durch degenerative Prozesse bedingte Verminderung von Anzahl und Funktion der lichtempfindlichen Sinneszellen der Netzhaut. Freie Radikale, die etwa durch Sonnenlicht oder Bildschirmarbeit verstärkt auftreten und daraus resultierende Oxidationsprozesse spielen eine zentrale Rolle dabei. Vielleicht noch bedeutender, weil unbedachter als die Belastung durch Sonnenlicht, ist in unseren Breiten die ganzjährige enorme Belastung durch Blaulicht (Bildschirmarbeit, viel Fernsehen bei immer größeren Bildschirmen). Es greift die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursacht irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod ausgelöst wird.



Bei der trockenen Makuladegeneration steht eine Rückbildung der Netzhaut im Vordergrund. Eine feuchte Makuladegeneration ist auf eine Durchblutungsstörung zurückzuführen. Unter der Netzhaut bildet sich Flüssigkeit. Langsam und schleichend kommt es zu einem Verlust der Sehfähigkeit, indem die lichtempfindlichen Zellen des Auges zerstört werden. Man kann nur danach trachten, den oxidativen Schutz im Auge soweit zu erhöhen, dass die Erkrankung nicht voranschreitet.

Würden wir also in den USA leben, bekämen wir die ganz offizielle Empfehlung im fortschreitenden Alter mit

Mikronährstoffen gegen Makuladegeneration vorzusorgen. Bei den zu empfehlenden Mikronährstoffen handelt es sich vor allem um Omega 3 Fettsäuren. Sie sind in Kaltwasserfischen, Fischöl, Krillöl und Leinöl enthalten. Unter den Omega 3 Spendern wirkt Krillöl unserer Erfahrung nach noch besser als Fischöl, da es außerdem Astaxanthin enthält, ein wirksames Antioxidans, das ebenso zum Schutz der Makula beiträgt.

Astaxanthin kam in dieser amerikanischen Langzeitstudie zwar nicht vor, könnte aber möglicherweise noch bessere Erfolge erzielen. Es ist in seiner antioxidativen Kraft etwa hundertmal so effektiv wie Beta-Carotin und sogar hundertmal so stark wie Vitamin E. Im Rahmen der vielfältigen Bedeutungen

der Carotinoide hat Astaxanthin die Fähigkeit, die Sehfunktion und die Anpassungsfähigkeit des Auges zu verbessern. Es wirkt einer Überanstrengung der Augen, verschwommenem Sehen und trockenen Augen entgegen. Außerdem wird die Durchblutung der Netzhaut verbessert.

Für Vegetarier ist als alternativer Omega 3 Spender statt Leinöl – es ist extrem empfindlich, daher nur kurz und gekühlt haltbar - die Omega 3-6-9 Mischung aus Leinöl, Distelöl und Borretschöl empfehlenswert. Sie ist viermal länger haltbar, da die extrem empfindlichen Öle auf Siliziumteilchen gesprüht werden, sich in die Poren ziehen und so vor Sauerstoff ge-

schützt sind.

Annähernd denselben schützenden Effekt auf die Makula wie Omega 3 Fettsäuren hat die zweite Gruppe der viel gelobten Mikronährstoffe: Lutein und Zeaxanthin. Eine gut ausgebildete Schicht Lutein und Zeaxanthin arbeitet als eine Art Filter, die sich im Augengewebe konzentrierenden Carotinoide schützen vor schädlichem Blau- und UV-Licht.

Lutein kommt in der Ernährung in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vor. Für natürliche Nahrungsergänzungsmittel ist die beste Lutein-Quelle die Studentenblume. Ihre orangefarbenen Farbpigmente gehören genauso wie die blauen Farbpigmente der Heidelbeere zu den wertvollen sekundären Farbstoffen mit hoch antioxidativer Wirkung. Lutein ist sogar selbst ein bedeutender Bestandteil der natürlichen, schützenden, gelben Pigmentierung der Makula. Es ist also ganz wesentlich, gut damit versorgt zu sein.

Zeaxanthin ist der zweite wichtige Bestandteil der Makula. Es kommt in Eigelb, Mais und gelbem sowie orangefarbenem Paprika vor. Für natürliche Nahrungser-

gänzung wird es, wie das Lutein, aus der Studentenblume gewonnen. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist.

### Natürliche Mischung mit Heidelbeerextrakt

Lutein und Zeaxanthin etwa sind in einer Mischung aus Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin enthalten. Außerdem enthält die Mischung natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche und Zink – Nährstoffe, die für Augen und Sehkraft grundlegend notwendig sind. Diese geglückte Kombination aus Natursubstanzen

weist also eine besonders effektive Nährstoffkombination zur Unterstützung bei alters- und lebensstilbedingten Risiken für die Augen auf.

Die Mischung hat sogar noch mehrere gute „Nebeneffekte“, etwa auf Gefäße und verspannte Muskulatur. Außerdem stellte man fest, dass die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen des Sonnenlichts durch Lutein und Zeaxanthin vermindert werden. Gemeinsam mit Astaxanthin tragen Lutein und Zeaxanthin dazu bei, dass man nach einer Vorlaufzeit von etwa 14 Tagen Einnahme bei mäßigem Aufenthalt in der Sonne keine oder weniger Sonnencreme benötigt, was auch den entscheidenden Vorteil hat, dass die Haut Vitamin D aufnehmen kann und nicht mit chemischen Substanzen der Sonnencremen konfrontiert wird.

### Grauer Star

Die auch als Linsentrübung oder Katarakt bezeichnete Augenerkrankung des fortschreitenden Alters kann schulmedizinisch nur durch eine Operation behoben werden. Allerdings dauert es oft lange, bis die Kasse einer solchen OP zustimmt. Grauer Star ist meist auf Vernetzung von Proteinfasern auf der Sehlinse zurückzuführen. Hintergrund sind Freie Radikale und erhöhter Blutzucker. Blaulicht und Sonne, Zuckerschwankungen sollte man vermeiden bzw. nicht ungeschützt begegnen. Man nimmt an, dass Heidelbeerextrakt langfristig positiv bei grauem Star wirkt. Der Hauptwirkstoff der Heidelbeeren sind Anthocyane, natürliche Farbpigmente mit stark antioxidativen Wirkungen. Sie schützen und

stabilisieren die Blutgefäße im Auge. Die weiteren Komponenten der Mischung, Lutein und Zeaxanthin, haben auch hier durch ihre antioxidativen Eigenschaften Bedeutung: um 20 % sollen sie Katarakt verbessern können. Hilfreich sind auch das Krillöl, die blut-zuckersenkende Bittermelone und der Reishi Heilpilz.

### Altersweitsichtigkeit, unscharfes Sehen

Seit alters her ist bekannt, dass Heidelbeeren das scharfe Sehen verbessern. Französische Forscher bestätigten schon in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg die Beobachtung englischer Piloten, dass der Konsum von Heidelbeermarmelade gut für die Verbesserung der Nachtsicht ist. Sie fördert die Sehschärfe bei Nacht, die Anpassung an die Dunkelheit und die Wiederherstellung der Sehschärfe nach blendendem Licht.

Die genannte Nährstoffmischung mit Heidelbeerextrakt, Lutein und Zeaxan-

In den Untersuchungen, die in der Fachzeitschrift „Opthalmologische Nachrichten“ Ausgabe Oktober 2010 publiziert wurden, zeigten die Mikronährstoffe bei der 5-Jahresauswertung folgende Wirkungen:

#### Omega 3 Fettsäuren

- Deutlich weniger Neueinsprossungen von Gefäßen (43-59%)
- Deutlich weniger Atrophie (Schwund) der Makula (43- 59%)
- Deutlich weniger Auftreten von Makuladegeneration

#### Lutein/Zeaxanthin

- Deutlich weniger Neueinsprossungen von Gefäßen (34-46%)
- Deutlich weniger Atrophie der Makula (34- 46%)
- Deutlich weniger Auftreten von Makuladegeneration
- Verbesserung der Sehfunktion
- Erhöhung der Makulapigmentdichte

thin, Astaxanthin, Vitamin C aus Acerola und Zink kann die Sehschärfe verbessern. Davon sind nun die meisten betroffen, oft schon in relativ jungen Jahren ab 40. Dabei lässt die Elastizität der Augenlinse nach und verändert die Sehschärfe in der Nähe. Zusätz-

lich empfohlen sind Augenübungen, Augentraining in Kursen oder mithilfe schriftlicher Anleitung oder Spezial-Trainings-Brillen, wodurch die Augenmuskulatur in Schwung gehalten und das Anpassungsvermögen des Auges verbessert wird. Lesebrillen hingegen fixieren und blockieren eher als sie nützen, und wenn man nichts sonst unternimmt, schreitet das Problem voran.

### Trockene Augen

Sie sind ein Fall für Krillöl. Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Problem, das mit Augentropfen nicht ursächlich behandelt werden kann. Krillöl, oder alternativ für Vegetarier, Omega 3-6-9 Mischung aus Leinöl, Distelöl und Borretschöl befeuchten die Augen auf natürliche Weise. Was mit zunehmendem Alter auch eine Rolle spielen kann: Hormonmangel und zwar des männlichen Hormons Testosteron, das beide Geschlechter, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, produzieren. Neben hormonhaltigen Cremes könnte man die Natursubstanz Maca probieren, die solche Ungleichgewichte harmonisieren kann. Hormonmangel wirkt sich ja nicht nur im Auge aus, sondern betrifft den ganzen Körper.

### Glaukom

Das Glaukom, auch Grüner Star genannt, ist eine der häufigsten Erkrankungen des Sehnervs. Nicht zu verwechseln mit dem Grauen Star.

Das Glaukom ist eine der häufigsten Erblindungsursachen. Immer liegt eine Durchblutungsstörung und/oder ein krankhaft erhöhter Augeninnendruck zugrunde. Den Augeninnendruck kann man mit Krillöl und/oder Buntnessel reduzieren. ☺

Der Traum fühlte sich völlig real an und so war sie gespannt auf die Reise nach Eilat, die ihr damaliger Mann für sie gebucht hatte. „Tauchen mit Delphinen“ stand auf dem Programm. Allerdings litt MayRa an einem Trauma, das viele kennen: Kopf unter Wasser...niemals! Draußen im Meer hörte man die Delphine. Die Teilnehmer stürzten sich ins Wasser. Nur eine blieb am Ufer stehen, mit dem Tauchlehrer an der Hand. 10 Minuten stand MayRa dort. „Dann wurden die Delphine aktiv. Ihr Strahl traf mich mitten ins Herz. Die Angst war weg. Ich schwamm und tauchte mit ihnen. Als ich aus dem Wasser kam, wurde ein Foto gemacht. Darauf ist ein Regenbogen zu sehen, der direkt aus meinem Herzen kommt.“

Delphinen telepathisch zu kommunizieren. Anfangs kamen der medial begabten, aber bodenständigen MayRa Zweifel, ob das, was sie da hörte, nicht Einbildung wäre. Seitdem hat sich aber hunderte Male bestätigt, dass die übermittelten Informationen stimmen.

Der erste Kontakt erhielt die Aufforderung nach Hawaii zu kommen. Hier leben Delphine absolut wild, weitab von den traurigen Brüdern und Schwestern in den Delphinarien, wo die sensiblen Tiere mit Antibiotika und Beruhigungsmitteln gehalten werden. MayRa wusste immer, wann sich die Delphine zeigten und an welchem Strand. Hunderte Stunden verbrachte sie mit ihnen, kam jedes Jahr

und – vorausgesetzt die Tiere kommen und haben Lust mit Menschen zu sein – schwimmen und spielen mit den freien Delphinen, machen die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Einmal nach so einem Schwimmerlebnis, die Gruppe war fröhlich und ging auf im Glücksgefühl der besonderen Begegnung, übermittelte ein Delphin: „Bete für meine Brüder und Schwestern im asiatischen Raum, vor allem für Japan.“ Dreimal wurde die Botschaft wiederholt. Übers Internet fand MayRa dann heraus, was damit gemeint war.

### Delphinmord in Japan

20-40.000 Delphine dürfen jährlich in Japan getötet werden, obwohl Del-

brutal ermordet werden, nachdem die schönsten für Delphinarien herausgesucht wurden. Das stark mit Schwermetallen belastete Delphin-Fleisch geht in den Handel, was verboten ist, doch es wird als Walfleisch deklariert.

Blutrot gefärbtes Meer, unentdeckt von der Öffentlichkeit. Bis der Film Die Bucht (The Cove) auf das Morde aufmerksam machte. Hinter dem Oskar-prämierten Dokumentarfilm aus dem Jahr 2009 stehen Regisseur Louie Psihoyos und der Tierschutzaktivist Richard O'Barry. In den 1960er Jahren war Richard O'Barry Delphintrainer für die Fernsehserie Flipper. Fünf verschiedene Tiere übernahmen die Flipper-Rolle, jedes Tier hat O'Barry

### > MayRas Anliegen

Als Botschafterin der Delphine geht es MayRa auch um ihren Schutz. Darum unterstützt sie Delphinschutzorganisationen wie [www.SaveJapanDolphins.org](http://www.SaveJapanDolphins.org). Außerdem geht es ihr um die Botschaft der Delphine und ihr In-Kontakt-Treten mit uns.

Mit dem Kauf der Delphinessenz und der CD „Happy Dolphins in the wild“ ist beides zugleich möglich. Der Reinerlös geht an Delphinschutzorganisationen.

Die Delphinessenz wurde – unseres Wissens nach ist das einmalig - aus der Plazenta eines Delphins gemacht, die ein Delphinweibchen in freier Wildbahn bei der Geburt ihres Babies einer anwesenden Schwimmerin übergab.

Die CD „Happy Dolphins in The Wild“ wurde – ebenso einmalig - nur mit einem Hydrophon im Ozean aufgenommen, ohne Begleitmusik oder Verfälschungen mit (nicht geloopten) 33.33 Minuten Originalstimmen und Sonar fröhlicher, glücklicher, frei lebender Delphine, die „etwas in ihrer Sprache erzählen“. Eine Rarität, werden sonst doch nur Aufnahmen in Delphinarien gemacht und die kurzen Sequenzen werden einfach geloopt.

Die Anwendung der Essenz und das Hören der CD könnte die Aura stärken und schützen und bringt mit dem Thema „Neugeburt“ in Verbindung. Einsatzmöglichkeiten: Abspielen (auch ganz leise) während einer Operation in Narkose könnte die Aura des Patienten vor Traumen schützen, postoperativen Stress mindern und die Wundheilung verbessern. Abspielen könnte eine Geburt, aber auch den Tod erleichtern. Die Schwingungen der Delphinstimmen könnten die Gehirnhälften synchronisieren. Traumen und Ängste könnten sich lösen. Über Rückmeldungen freuen wir uns und geben sie – ganz im Sinne der Delphine – an andere weiter!

Delphinessenz und Delphin-CD gibt es als Package um € 28,-. Einzelne je € 15,-. Bestellmöglichkeit siehe Editorial Seite 2.

MayRa macht derzeit nur noch ein, maximal zwei Retreats jährlich. Sie sind für 2014 bereits ausgebucht. Durch den Boom „Schwimmen mit Delphinen“ wird weltweit immer mehr dazu angeboten, was MayRa mit großer Besorgnis sieht. Oft geht es hier um ein winzig kleines Ökosystem, das mit sehr viel Obhut und Sorgfalt geschützt werden sollte. Großer Delphintourismus könnte sich daher sogar gegen die Delphine und ihren Schutz richten, wenn nicht gewisse Richtlinien gewahrt bleiben und wenn dem Thema nicht mit äußerster Sorgfalt begegnet wird. Sie möchte dazu motivieren, die Botschaft der Delphine mit dem Herzen wahrzunehmen, auf jeden Fall aber von Reisen zu in Gefangenschaft gehaltenen Delphinen Abstand zu nehmen.

# DIE HÜTER DES PARADIESES

Manch einer träumt sein Leben lang von der Begegnung mit frei lebenden Delphinen. Bei der Wienerin Margit MayRa Fuchs war es nicht so. Bis zu einem schicksalshaften Besuch bei einem Heiler. Danach träumte sie, mit wilden Delphinen zu schwimmen, eine von ihnen zu sein und unter Wasser atmen zu können. Die Sache hatte nur einen Haken: MayRa hatte Angst vor tiefem Wasser. Bis sie die Delphine traf...

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Margit MayRa Fuchs – Begründerin für „Core Essence Innere Reisen“, Leiterin von Seminaren, Singgruppen und spirituellen Reisen, Yoga-Lehrerin, sowie professionelle Musikerin und ehemalige Tänzerin und Choreographin, um nur einige Ihrer Qualitäten zu erwähnen - begann mit den

wieder. Bis sie die Aufforderung erhielt „Sei unsere Botschafterin!“.

Seitdem steht MayRa ein für ihre „Familie“. Seit 17 Jahren macht sie jedes Jahr ein, zwei Retreats mit einer kleinen Gruppe in ein Retreat-Center an einem wunderschönen Strand. Singen, meditieren, Gespräche, Gemeinschaftssinn

phinfleisch traditionell nicht gegessen wird. Sie sind eine Konkurrenz für den Fischfang. Unvorstellbares Schlachten daher in einer Bucht im Küstenort Taiji, wohin jährlich 20.000 Delphine, darunter viele große Tümmler getrieben und dann



damals selbst gefangen. Ein einschneidendes Erlebnis für ihn war der Tag, als das Delphin-Weibchen Cathy (eines der Flipper-Darsteller) Selbstmord be-

ging und in seinen Armen starb. Zudem erkannte er, dass Delphine sich ihrer Existenz bewusst sind und sich auf Fernsehaufnahmen und im Spiegel erkennen und von anderen Artgenossen unterscheiden können. Seit 1970 kämpft O'Barry nun für den Schutz der Tiere und gegen Delphinarien (Quelle: Wikipedia).

Seit dem auch in Japan erfolgreich gelaufenen Film ist die Zahl der getöteten Tiere etwas geringer, während die Zahl der für Delphinarien gefangenen Säuger zunahm. Bis zu 150.000 Euro zahlen Delphinarien, Vergnügungsparks, Therapiestationen, Delphinressorts in aller Welt für einen Delphin und solange der Flipper-

Boom anhält, wird auch das Schlachten nicht aufhören.

Delphine können in Gefangenschaft, getrennt von ihrer Familie, nicht glücklich sein. Man könnte sagen, sie opfern sich, machen die Show mit, weil sie auch einen starken Bezug zu Menschen haben. "Delphine haben in der Evolution dieses Planeten zwei Aufgaben", erklärt MayRa. Sie sagen, jeder Delphin ist ein Heiler. Manche sind Heiler für die Menschen, manche für Mutter Erde. Sie stehen in Resonanz mit dem Magnetfeld der Erde."

### Delphine als Geburtshelfer

Der Delphin wird mit der Weiblichkeit, dem Gebären, auch der Erdgöttin Gaia in Bezug gesetzt. Der Name Delphin leitet sich vom griechischen Wort δελφύς (delphys) für „Gebärmutter“ ab. Darum ist die neue Schreibweise mit f irreführend. „Delphine sind die Hebammen des Meeres. Sie helfen auch Walen bei der Geburt ihrer Jungen. Schwangere Schwimmerinnen werden von ihnen besonders gern mit ihrer Aufmerksamkeit bedacht.“, so MayRa. „Sie sind die Hüter des Paradieses, weil sie bedingungslose Liebe verkörpern. Sie sehen sich aber nicht als unsere Lehrer. Aufgrund ihres hohen Bewusstseins und ihrer extrem hohen Schwingung geschehen Veränderungen in ihrer Gegenwart. Sie helfen beim Übergang, sind spirituelle Geburtshelfer, schauen uns direkt ins Herz mit ihrer bedingungslosen Liebe. Sie sagen: „Ihr kommt in vielen Masken, doch wir weigern uns irgend etwas anderes zu sehen als Eure wahre Essenz.“

Man braucht also nicht lange zu fragen, was Delphine uns geben können. „Delphine sind pure Lebensfreude! Sie zu treffen ist ein überwältigendes Erlebnis. Die Hälfte der Teilnehmer lacht und ist euphorisch, die andere weint Tränen der Reinigung. In ihrer Gegenwart passiert Heilung ganz von allein. Bei meinen Retreats versuche ich aber zu vermitteln, dass wir nicht nach Hawaii fahren, um etwas zu bekommen, sondern um etwas zu geben.“ Delphine lieben Musik. MayRa ist eine begnadete Sängerin, bietet in Wien und NÖ Sing-

kreise an und gibt Konzerte, begleitet mit der Ukulele und ihrer Band. Gemeinsam mit ihren Gästen singt sie vom Boot aus für die frei lebenden Tiere, die andächtig zuhören, auf schnelle und auf langsame Musik reagieren.

samkeit kennen sie nicht. Wenn Delphine schlafen, bleiben sie dicht beieinander und einer wacht. Sie haben immer ein Auge offen, das andere ist geschlossen, dann wird gewechselt. Delphine können das, weil ihre Ge-



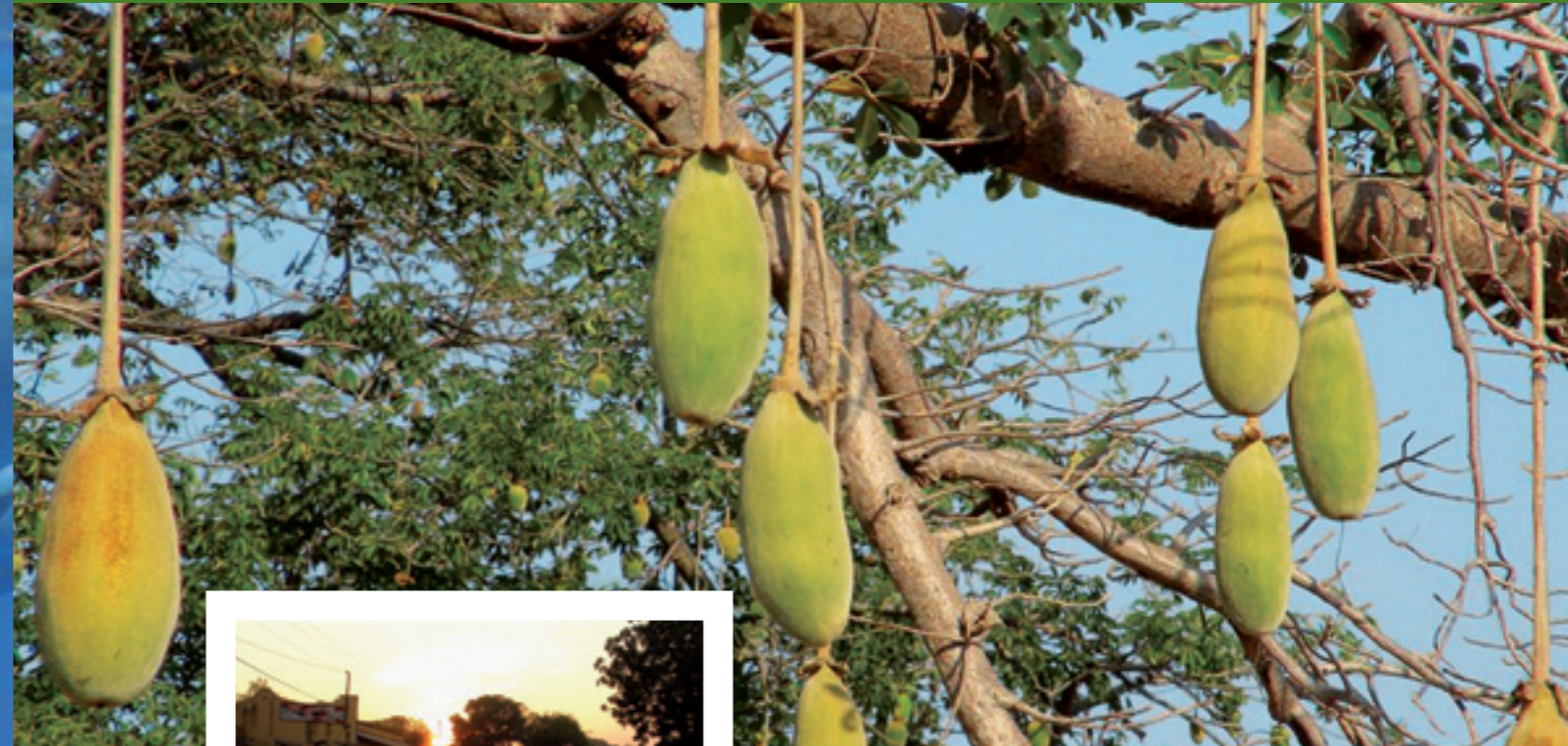
**DELPHINE  
LIEBEN  
BEDINGUNGSLOS**

Delphine haben einen großen Gemeinschaftssinn, sind höchst soziale Wesen. „Das wird eben ausgenutzt“, so MayRa. „Wenn man einen von ihnen fängt, kann man leicht alle anderen anlocken. Die Mitglieder einer Delphin-Schule kümmern sich rührend umeinander, niemand wird im Stich gelassen. Ein-

hirnhälften isoliert von einander arbeiten können.

MayRa hat in den 17 Jahren seit sie mit Delphinen schwimmt, bei ihnen nie aggressives Verhalten gesehen. In den Mythen der Welt werden sie als unsere Sternbrüder bezeichnet. Man sagt, jeder von uns hat einen Delphin, der uns global und persönlich ins Paradies führen wird. Die Frage ist nur, wie lange wir noch brauchen, bis wir das begreifen können... ♪

**> Weitere Infos:**  
Margit MayRa Fuchs [www.journeysintojoy.com](http://www.journeysintojoy.com)  
The Earth has music for those who listen.



## DIE HEILSAME FRUCHT DES BAOBAB

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst *Adansonia digitata*, der Baobabbaum, auch Affenbrotbaum genannt. Viele Geschichten ranken sich um den Methusalem unter den Bäumen, von denen einzelne Exemplare bis zu 2500 Jahre alt werden können. Traditionelle Arzneien bereitet man aus Wurzel, Blatt und Rinde zu. Im Vorjahr gelang nun seiner Frucht der Durchbruch im deutschsprachigen Europa. Das Besondere daran: da sie direkt am Baum trocknet, muss ihr überaus vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiches Fruchtpulver nicht erst mit Wertverlusten nachbearbeitet werden und ist lange haltbar. Seine Wirkungen sind wahrlich kein Mythos, wie westliche Wissenschaftler herausfanden. Viele bei

Im Winter ist Erntezeit im Senegal. Am Baobab Baum wurden nach üppiger Blüte und nächtlicher Bestäubung durch Flughunde nun endlich die Früchte reif. Der Baum entzog ihnen im Zuge der Reifung die Feuchtigkeit, nützte sie selbst und brachte so in der holzigen Schale gut geschütztes Fruchtpulver mit einer unglaublichen Wirkstoffdichte hervor. Nachtrocknung ist nicht erforderlich, alles Gute bleibt erhalten und zeichnet die Früchte als sogenannte "Superfruits" aus. Mit viermal so hohem natürlichem Vitamin C Gehalt als bei frischen, reifen Kiwis, mit reichlich gut

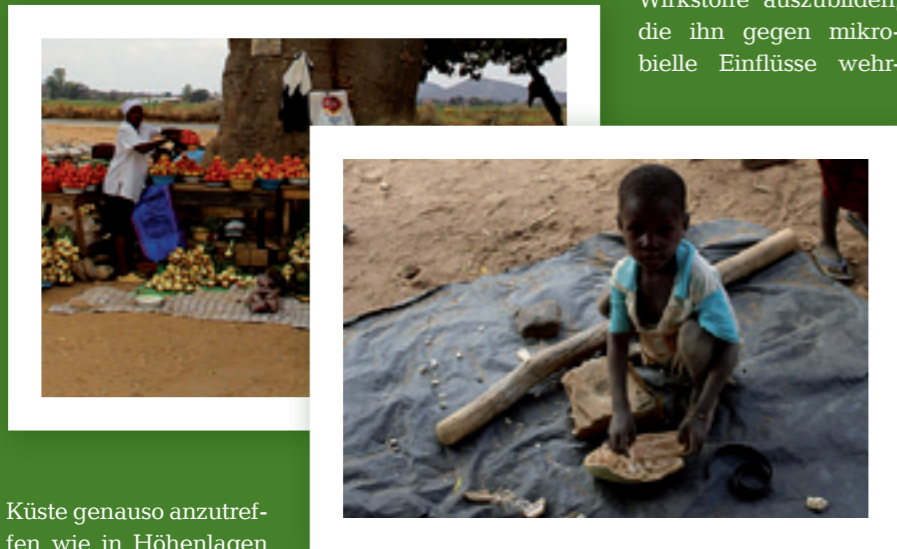
uns häufig auftretende Gesundheitsstörungen etwa den Darm, das Immunsystem, die Knochen, die Blutfette, den Blutzucker oder die Leber betreffend, lassen sich mit dem nährstoffreichen, ursprünglichen Lebensmittel ausgleichen. *Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

aufnehmbarem Kalzium für gesunde Knochen, mit Kalium und Magnesium für den Herzrhythmus, mit Eisen für die Sauerstoffaufnahme, mit hochpotenten Antioxidantien zum Schutz vor Krebs, Gefäßleiden und vorzeitiger Alterung, mit den Vitaminen B1 und B6

für Nerven, Psyche und Energie und vor allem mit 50 % Ballaststoffen für Darm, Leber, Immunsystem, Gewichtskontrolle sowie für niedrige Blutfett- und Blutzuckerwerte ist Baobab ein Exportartikel Afrikas, der in unseren Breiten immer mehr gefragt ist.

## Ein Baumriese und Überlebenskünstler

Der südlich der Sahara in ganz Afrika vorkommende Baobab ist ein Malvengewächs, das Wahrzeichen des Senegal, wo das meiste Baobab Fruchtpulver für Europa geerntet wird. Er ist die charakteristische Baumart der Trockensavannen, ist aber auch an der



Küste genauso anzutreffen wie in Höhenlagen bis zu 1500 m. In Regionen, in denen es jährlich kaum zu Niederschlägen kommt, kann er problemlos überleben, da er in seinem bis zu 40 Metern umfassenden Stamm bis zu 140 000 Liter Wasser speichern kann. Charakteristisch für den Baumriesen ist sein mächtiger, sehr breiter Stamm von relativ geringer Höhe - in älteren, innen hohlen Exemplaren kann man sogar wohnen, - und seine ausladende und bizarre, immer anders ausgeprägte Krone. Vor allem im Winter, wenn er seine Blätter verliert, sieht der Baobab wie "verkehrt in den Boden gesteckt" aus, was die Phantasie einiger Geschichtenerzähler anregte. Der Bekannteste war wohl Antoine de Saint-Exupéry, der in seinem Werk "Der kleine Prinz", dem Baobab ein unsterbliches Denkmal setzte.

### Aufgrund seiner Heilkraft gilt der Baobab auch als heiliger Zauber- oder Apothekerbaum

Seine Präsenz gehört zum Mittelpunkt des alltäglichen Lebens im Dorf. Im Schatten seiner mächtigen Krone wird

diskutiert, gestritten und versöhnt. Unzählige Mythen und Märchen handeln von ihm. Seine magischen Fähigkeiten sollen dabei weit über das Stoffliche hinausgehen. Man berichtet, dass es in Dörfern, die rund um einen Baobab Baum gebaut wurden, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobab Baum um.

In der Tat scheint er Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse wehr-

haft machen. Diese Fähigkeiten vererbt er auch seinen Früchten, weshalb sein Fruchtpulver gern bei viralen und bakteriellen Belastungen, etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen eingesetzt wird. Entzündungshemmend, husten- und schmerzlindernd sowie Fiebersenkend wirkt es zusätzlich auch noch. Bei hartnäckigem Husten kann es sogar wirksamer sein als viele andere Naturmittel. Es wird von Fieberkrämpfen bei Kindern berichtet, die dank Einnahme von Baobab bis zum Eintreffen des Arztes schon wieder nachgelassen haben. Bei so schweren Infekten wie Ruhr gibt es Fallschilderungen wie Baobab auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Auch bei weiteren, bei Kleinkindern in Afrika oft tödlich verlaufenden Durchfallerkrankungen gibt es Untersuchungen, dass Baobab schneller und besser wirkt, als das von der WHO empfohlene Präparat.

Baobab ist aufgrund dieser Eigenschaften nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch fixer Bestandteil der

traditionellen Medizin vor allem in Westafrika. Noch heute sind hier außerhalb von Städten oft weder Ärzte oder Apotheken zu finden, noch ist Geld vorhanden, um für teure moderne Medikamente zu bezahlen. Traditionelle Heilkundige gewährleisten daher die Gesundheit von Millionen Menschen - und bewahren mit ihren detaillierten Kenntnissen einen für die gesamte Weltbevölkerung kostbaren Schatz.

### Baobab Fruchtpulver ist für alle geeignet von der Schwangeren über das Kleinkind bis zum alten Menschen, selbst in großen Mengen sicher und über Jahrtausende erprobt

### Ballaststoffmangel: Giftküche im Darm und Figurkiller zugleich

In Wasser, Fruchtsaft, Smoothie oder Joghurt gemixt, entfaltet das Baobab Fruchtpulver seinen ganzen Reichtum an bemerkenswerten Inhaltsstoffen. Vor allem ist es aufgrund seiner Ballaststoffe einfach grandios für die Darmgesundheit!

Die Bedeutung der Ballaststoffe wurde in den letzten 20 Jahren wissenschaftlich umfassend erforscht. Experten bezeichnen Ballaststoffmangel als eines der größten Ernährungsprobleme unserer Zeit. Schuld daran sind unsere industriell veränderter, ballaststoffarmer Lebensmittel leidet jeder fünfte Erwachsene unter chronischer Verstopfung. Ist der Darm träge, wird er nicht schnell und gründlich genug gereinigt. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme verschlechtert und die Schadstoffkonzentration erhöht.

Mit vielen Folgen für die Gesundheit. Das Auftreten von Divertikulitis (durch Bakterien entzündete Stellen bei Schleimhautausstülpungen im Darm) und Hämorrhoiden wird begünstigt. Bauchschmerzen, Blähungen, Blutungen und Juckreiz beim Stuhlgang, Druck- und Völlegefühl sind weitere Alarmzeichen für den drohenden Kollaps im Darm.

Dass in der Folge nicht nur das Darmmilieu geschädigt, das Immunsystem

geschwächt und die Leber belastet wird, die Krebsgefahr erhöht ist, Mangelerkrankungen wie Osteoporose auftreten, die Blutfettwerte ansteigen, ist kein heute Geheimnis.

Bei Ballaststoffmangel nehmen wir auch gehörig zu. Der Stau im Bauch verändert die Figur allmählich, lässt die Darmschlingen erschlaffen, sie füllen sich mit Gas. Aber nicht nur die

besten als "Appetit" vor dem Essen in Wasser mit einem Schuss Fruchtsaft gemixt, schafft Abhilfe. Das Fruchtpulver enthält 50 % Ballaststoffe. Je zur Hälfte lösliche und unlösliche, was selten ist. Die Unlöslichen erhöhen das Stuhlvolumen. Die Löslichen (Pektine) fördern die Darmtätigkeit, binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm, bevor sie von der Leber rückresorbiert werden und das wichtige Entgiftungsorgan erneut belastet wird.

Unter Baobab Einnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang von Darmbeschwerden und erhöhten Leber- und Blutfettwerten. Dabei ist Baobab kein Abführmittel, es gibt auch keine Gewöhnungseffekte. Die Fasern des Baobab erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher. Die Darmmuskulatur wird angeregt, ihn schneller voranzutreiben, die "Darmpassagezeit" zu verkürzen. Dadurch bewirkt Baobab eine allmähliche Regulation des Stuhlgangs. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm - wirkt also gleichzeitig bei Verstopfung und Durchfall, den weit verbreiteten, meist verheimlichten Leiden.

Seine entzündungshemmende Wirkung spielt schließlich bei Reizdarm und Divertikulitis eine entscheidende Rolle. Die Erfolge dabei sind beachtlich. Untersuchungen an der Universität von Ferrara zeigten nach nur 14 tägiger Baobab-Einnahme, dass nicht nur nahezu alle Teilnehmer mit Verstopfung beschwerdefrei waren, auch auf 64 % der Teilnehmer mit Reizdarm traf das zu (Quelle: Stefano Manfredini, "The Health Properties of Baobab", Verona 2002). Bei Divertikulitis gibt es etliche Erfahrungsberichte, wie etwa sehr spektakulär der einer Frau, die nach sechs Wochen Baobab-Einnahme eine so starke Rückbildung ihrer Divertikulitis erlebte, dass sich eine Teilentfernung eines zuvor besonders belasteten Darmabschnittes erübrigte.

## Baobab erhält die Darmflora gesund

Ballaststoffmangel ist auch eine der Ursachen, warum es bei vielen um die Gesundheit der Darmflora nicht gut bestellt ist. Es ist ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem, ein "Biotop" im wahrsten Sinne des Wortes. Besonderen Einfluss auf seine Besiedelung hat die Nahrung. Ob ein Kind gestillt oder mit Flaschnahrung gefüttert wird, ist an seiner Darmflora erkennbar. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von den sogenannten "milchsäureproduzierenden" Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und 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, hingegen für den Menschen ungesunde Bakterien oder Pilze nicht gedeihen. Damit das auch weiterhin der Fall ist, brauchen die milchsäureproduzierenden Bakterien geeignetes „Futter“: eben lösliche Ballaststoffe! Unter Baobab Einnahme wird eine Zunahme und positive Entwicklung gerade dieser nützlichen Stämme beobachtet. Das ist besonders zu bedenken, wenn die Flora geschädigt wurde, etwa durch Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Antibabypille, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze, zu viel, zu schwer, zu fett, zu viel Fleisch essen, aber auch das genaue Gegenteil wie strenge Diäten und völlig einseitige Ernährungsweisen, etwa zu viele Kohlenhydrate und Rohkost, die zu Gärung und Übersäuerung führen, chloriertes Trinkwasser, häufiges Einatmen von Chlordämpfen (Schwimmbad, Reiniger) und vieles mehr.

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. Hinter dem auf den ersten Blick

### > Baobab

- akute Infekte (antiviral, antibakteriell)
- Appetitgleich
- Ballaststoffversorgung
- Cholesterin
- Colitis
- Darmdysbiosen (gestörte Darmflora)
- Divertikulitis
- Divertikulose
- Durchfall
- Entsäuerung
- Fieber
- grippale Infekte
- Hämorrhoiden
- Husten
- Mineralstoffversorgung (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen)
- Osteoporose
- Übergewicht
- Vitamin C Versorgung
- Verdauungsprobleme
- Verstopfung

Körpermitte ist betroffen. Fehlen die Ballaststoffe, fehlt auch die Sättigung und man hat automatisch mehr Appetit. Außerdem steigen die Blutzuckerwerte nach einer ballaststoffarmen Mahlzeit an, die Fettverbrennung wird blockiert und löst Heißhunger aus.

### Ein Esslöffel Baobab Fruchtpulver enthält mehr Ballaststoffe als 100 g Vollkornbrot

Gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen bei ca. 30 g liegen, um all das zu vermeiden. In Wahrheit liegt sie derzeit nur bei rund 23 g pro Tag. Also was tun? Die Lösung ist auch für Ernährungsmuffel sehr einfach. Denn Baobab, am

so alltäglichen „kleinen Problem mit dem Darm“ lauern weitere Symptome: 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.

Typisch ist auch, dass der zivilisationsgeschädigte Darm Ballaststoffe gar nicht mehr gut verträgt und erst recht davon Blähungen bekommt. Rühren sie von dem geringen Fruktoseanteil der Baobab Frucht, dann steigt man besser auf einen anderen Ballaststoffspender wie Akazienfaser um. Hat man keine Fruktoseunverträglichkeit, sollte man an eine Wiederbelebung der Darmflora mit den genannten milchsäureproduzierenden Stämmen denken, was übrigens unbedingt während und nach der Einnahme von Antibiotika empfohlen wird, der „Hauptfeind“ unserer freundlichen Helfer im Darm.

Speziell dafür geeignet sind besonders widerstandsfähige Laktobazillen, die man in der Yucca-Baobab-Kur zur Verfügung hat. Sie enthält außerdem weitere Naturstoffe, die zu Synergieeffekten führen, weil sie „Hand in Hand“ wirken können. Etwa darmreinigende Saponine aus der Yuccawurzel und jede Menge Bitterstoffe wie die ayurvedische Dreifrüchtemischung Triphala und Grapefruitkernextrakt, die unter anderem regulierend und entzündungshemmend wirken, entgiften und reinigen. Eine ideale, nicht belastende, „langsame“ Kur, die leicht in den Alltag oder andere Kuren integrierbar ist und auch beim Abnehmen hilft.

### Die Baobabernte ist Frauensache

Im Senegal, wo es aufgrund des sandigen Bodens fast nichts Verwertbares gibt, dienen Baobab Wälder dem Lebensunterhalt der Menschen. In den kahlen Ästen des Baumes hängen in den Wintermonaten hunderte läng-

lich-runde Früchte, gut geschützt in ihrer holzigen Schale. Die Männer sind beim Ernten der Früchte behilflich, der Rest ist Frauensache. Die Baobab Früchte werden geöffnet, das trockene Fruchtpulver wird herausgelöst, in Mörsern zerstampft und gesiebt. Dazu wird die Trommel geschlagen, getanzt und gesungen. Traditionell gekleidete Frauen wiegen sich im Rhythmus neben Arbeiterinnen mit Mundschutz, Schutzkleidung und Handschuhen. Ein buntes Bild. Lachen, Freude, gelebte Tradition wie vor hunderten von Jahren doch mit Zugeständnissen an westliche Qualitätssicherung. Alles



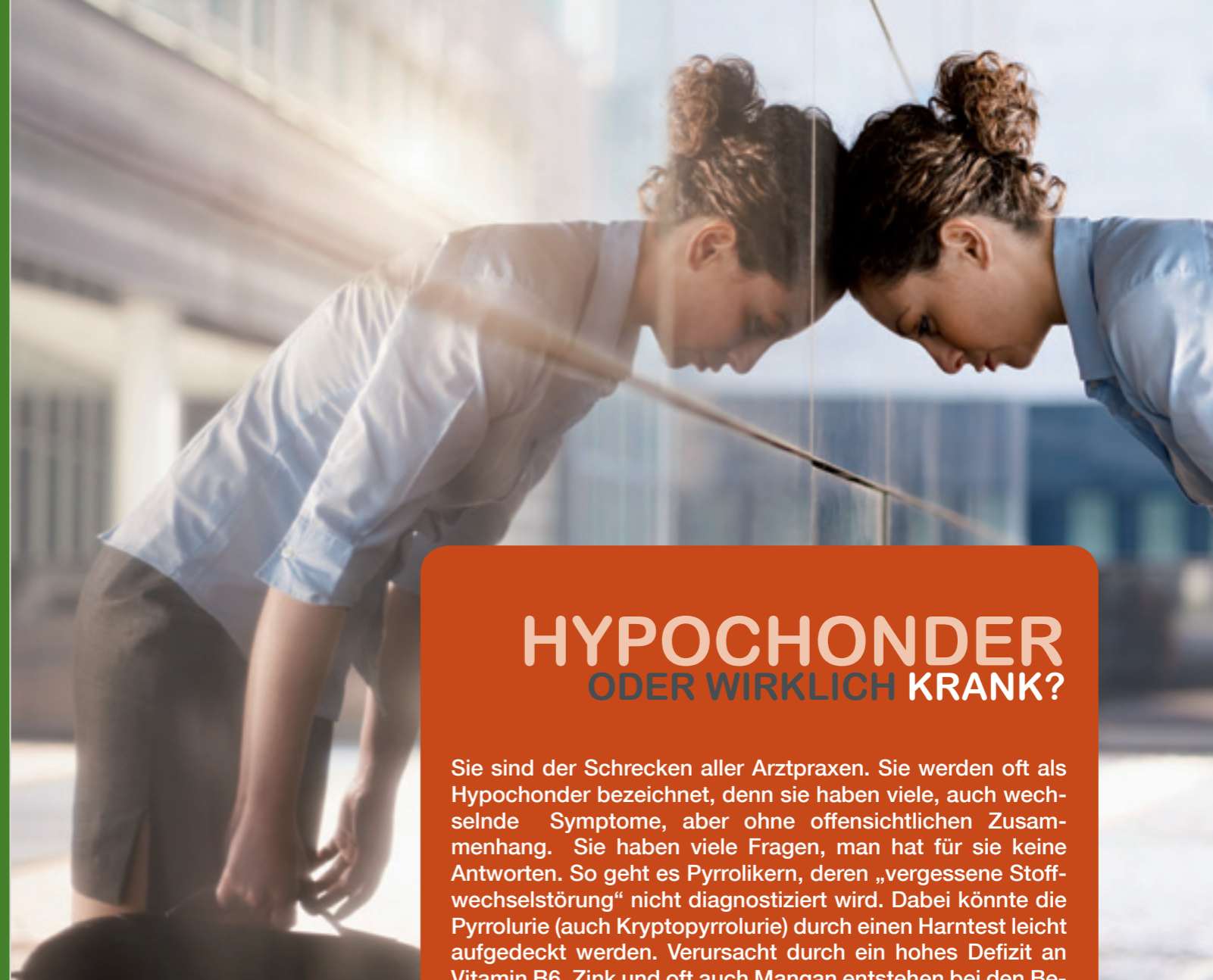
entspricht den Vorschriften, der Rohstoff wird sofort überprüft, nur beste Bioqualität, bis zum Ursprung nachverfolgbar, sogar bis zum einzelnen Baum.

Männer sieht man kaum. Die Frauen erhalten die Familien. Von einer einzigen Frau hängt oft das Leben gleich einiger Familienmitglieder ab. Am Land funktioniert das teilweise noch, auch wenn es keinen Überfluss gibt. In den Städten zeichnet sich ein anderes Bild Afrikas mit Slums und unterernährten Menschen ab, selbst unter denen, die einen Job haben. Der Verdienst reicht nicht für das eigene Leben in der Nähe des Arbeitsplatzes und für die Familie zu Hause im Dorf. Die größte und echte Hilfe für diese Menschen liegt nun nicht in Geschenken aus dem Ausland, sondern in der Unterstützung lokaler Geschäftstätigkeit. Vor allem, wenn man ihren Stolz und ihre Fähigkeiten respektiert, fair mit ihnen Handel treibt, sie darin

unterstützt, keine Fabrik in der Stadt zu bauen, sondern die Arbeit bei den Frauen in den Dörfern zu belassen. Oft sind es gerade Frauen wie Mame Khary Diene Ndiaye im Senegal, die es verstehen, mit dem Herzen zu denken und erreichten Wohlstand auch zum Wohle aller einzusetzen. Die Direktorin der Naturkosmetikfirma Bioessence lässt ihre Natursubstanzen dort verarbeiten, wo sie geerntet werden: direkt in den Dörfern am Land. Der Schmuckgigant Cartier zeichnete sie dafür 2008 mit dem Women award aus. Zwei mühsame Tagesreisen von Dakar entfernt, an der Grenze zu Guinea, wird Baobab traditionell geerntet, das Fruchtpulver wird nach

Europa verschifft, die wertvollen Öle der Samen werden für die Kosmetikerherstellung genutzt. Der Baobab Wald wird geschätzt und gepflegt. Nachhaltigkeit par excellence. Das lebendige Beispiel afrikanischer Eigenständigkeit und weiblicher Solidarität. Über den Kauf kann man Lebensbedingungen mitbestimmen. Dann tut Baobab gleich doppelt gut: unserer Gesundheit und den Menschen in seinem Ursprungsland.

Mit herzlichem Dank an die deutsche Zeitschrift raum&zeit für die Erlaubnis zur Veröffentlichung. Dieser Artikel erschien in der Serie: „Geschenke der Schöpfung“ unter dem Titel „Die Frucht des Methusalem“ in raum&zeit 1/2013. Weitere Artikel zum Nachlesen, Themen der aktuellen Ausgabe, Abonnements unter [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com).



## HYPOCHONDER ODER WIRKLICH KRANK?

Sie sind der Schrecken aller Arztpraxen. Sie werden oft als Hypochonder bezeichnet, denn sie haben viele, auch wechselnde Symptome, aber ohne offensichtlichen Zusammenhang. Sie haben viele Fragen, man hat für sie keine Antworten. So geht es Pyrrolikern, deren „vergessene Stoffwechselstörung“ nicht diagnostiziert wird. Dabei könnte die Pyrrolurie (auch Kryptopyrrolurie) durch einen Harntest leicht aufgedeckt werden. Verursacht durch ein hohes Defizit an Vitamin B6, Zink und oft auch Mangan entstehen bei den Betroffenen nach und nach Störungen, die ohne Behandlung zu schweren Krankheiten führen können.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Man muss nicht gleich Pyrroliker sein, um schwache Nerven zu haben, vergesslich zu sein, schusselig, chronisch erschöpft, unter Migräne, Schlaflosigkeit, Stressanfälligkeit, Lernschwäche, Depressionen zu leiden, durch wenig Gallensäure schlecht entgiften zu können, empfindlich auf Sonnenlicht und Infekt anfällig zu sein, um Blutzuckerprobleme zu haben, Eisenmangel, Blähbauch, Unverträglichkeiten oder erhöhtes Histamin. Diese und viele weitere Symptome (siehe Kästen!) können durch Mangel an Vitamin B6 oder Zink entstehen, etwa ernährungs- oder stressbedingt. In Stresszeiten braucht man in jedem Fall mehr von diesen beiden Nährstoffen. Vitamin B6 wird unter Stress massiv verbraucht, Zink wird schwerer frei gesetzt.

Der Vitamin B-Komplex ist unserer Erfahrung nach überhaupt der am meisten und von den meisten Menschen benötigte Mikronährstoff überhaupt

und wenn nur ein Mangelsymptom (siehe Kasten) vorliegt, sollte man sich damit extra versorgen. Selbst bei ersten Symptomen hat man große Chancen auf Besserung durch konsequente Einnahme des Vitamin B-Komplexes. Am besten aufnehmbar in natürlicher Form, aus Quinoa-Keimlingen in der Tagesdosis 6 Kapseln. Auch Zinkmangel lässt sich schnell ausgleichen, besonders gut aufnehmbar etwa in der Kombination mit Acerola Vitamin C (Acerola mit Zink) mit ein bis zwei Kapseln täglich.

Die Einnahme hin und wieder reicht jedoch nicht, wenn man zu den Pyrrolikern zählt, was man wahrscheinlich gar nicht weiß. 10 % der Frauen und

1 % der Männer haben die Stoffwechselstörung Pyrrolurie – die Dunkelziffer liegt sehr, sehr wahrscheinlich viel höher, da kaum jemand auf Pyrrolurie untersucht wird. Wird sie mithilfe eines Harntests festgestellt, bedeutet das, dass man wahrscheinlich schon enorme Vitamin B6- und Zink-Defizite hat und mit der Ernährung allein keine Verbesserung herbeiführen kann, bei Nahrungsergänzung sehr konsequent sein muss und auch eventuell höher dosieren muss als üblich. Genug Vitamin B6 hat man, wenn man sich wieder an Träume erinnert. Dazu ist das Kurzzeitgedächtnis erforderlich, das unter Vitamin B6 Mangel besonders leidet.

## > Begriffe

In den 70er Jahren wurde die Stoffwechselstörung in Urinproben festgestellt, zuerst als Malvaria (Dr. Pfeiffer) und später als Kryptopyrrol (krypto=versteckt) bezeichnet.

Schließlich einigte man sich auf folgende Begriffe:

Die relevanten Laborwerte sind Kryptopyrrol (KPL) bzw. seit 2002 Hämopyrrolaktam (HPL).

Pyrrolurie wird auch HPU/KPU genannt und ist der dadurch verursachte Stoffwechseldefekt. Pyrroliker sind Menschen, die HPL/KPL im Urin haben.

Porphyrinen sind die durch HPU/KPU verursachten Krankheiten.

## > Fragebogen

Im Internet finden Sie den KEAC HPU-Fragebogen, woraus sich schon erste Schlüsse ziehen lassen.

## > Harntest

Bei Verdacht auf Pyrrolurie einen Harntest machen. Da es Morgen- und Abendausscheider gibt, hat sich für die Urinabnahme Sonntag um Mitternacht als ideal erwiesen, Montag morgen schickt man die Probe (Spezialröhrchen erforderlich) ins Labor. Kostengünstig etwa zu GANZ IMMUN (Hans-Böckler-Straße 109 D-55128 Mainz Telefon: +49-06131-7205-0 Telefax: +49-06131-7205-100 Internet: www.ganzimmun.de, vorher Teströhrchen anfordern).

Eine Bestimmung von Vitamin B6 oder Zink im Serum ist für den Harntest kein Ersatz, weil sich nicht bestimmen lässt, wie viel stoffwechselaktiver Nährstoff sich in der Zelle befindet. Laborhinweise auf Pyrrolurie geben hohe Lymphozyten und Eosinophile (Anämie) sowie hohe Leberwerte.

## > Therapie

Man muss dauerhaft Nährstoffpräparate einnehmen. Abgesehen von Vitamin B6 und Zink wird oft Magnesium (in Micro Base fructosefrei enthalten) und eventuell auch Mangan gebraucht. Vor allem aber Eisen. Hier ist das Eisen-Chelat eine ganz hervorragende Eisen-Quelle, die nicht belastet und zuverlässig wirkt. Die Vitamin B6-Dosierung sollte in Stressphasen (Prüfungen, Schulstress) deutlich höher gewählt werden als in der Freizeit. Sind die Speicher schon sehr geleert, reichen der natürliche Vitamin B-Komplex aus Quinoa-Keimlingen und Acerola mit Zink mitunter nicht mehr alleine aus, sind aber ergänzend sinnvoll, da damit für bessere Aufnahme der hochdosierten synthetischen Nährstoffe gesorgt wird. Etwa kann man bei großem Mangel zum Auffüllen der Speicher einige Zeit Kryptosan forte verwenden, ein synthetischer Nährstoffkomplex.

## Was läuft bei Pyrrolikern anders?

Denn Pyrroliker scheiden Pyrrol, ein giftiges Abfallprodukt der Blutbildung, nicht über die Gallensäuren in den Darm aus, sondern über den Harn. Sie benötigen dazu die lebenswichtigen Nährstoffe Vitamin B6 und Zink, die sich mit Pyrrol verbinden und mit ausgeschieden werden. Dadurch fehlt in der Folge oft auch Eisen, Mangan, Magnesium. Dadurch stehen diese lebenswichtigen Nährstoffe den vielen Körperabläufen, bei denen sie zwin-

gend benötigt werden, immer weniger zur Verfügung. Die (Mangel-) Symptome und Beschwerden, die daraus entstehen, sind unglaublich vielfältig und müssen auch nicht alle gleichzeitig auftreten (siehe Kasten). Sie sind typischerweise nicht behandelbar bzw. kehren immer wieder, sodass die Betroffenen von Arzt zu Arzt laufen oder aufgeben – und leiden.

Eine, die weiß, wovon hier die Rede ist, ist Regine Tischler. Selbst Betroffene, wurde sie zur Pionierin in Sachen Pyrrolurie. Sie hat schon so un-

gefähr alles durchgemacht, was man damit durchmachen kann und wurde zur Vorkämpferin für die Anerkennung der Störung durch das Bundessozialamt. Ihr Wissen zu dem Thema ist mittlerweile ganz enorm und sie lässt auch andere daran teil haben, half beratend bei diesem Artikel. In der Hoffnung vielen zu ersparen, was ihr nicht erspart war: Eine Odyssee von Arzt zu Arzt, als Hypochonder abgestempelt. Doch schließlich fand sie den Weg zu neuer Gesundheit. Ihr half Internetstudium, viel erproben am eigenen Körper und schließlich eine Wiener Ärztin, die sich der Thematik annahm und sie auch dabei unterstützte, die Kasse zum teilweisen Ersatz der Laborkosten zu bewegen.

Die Anlage zur Pyrrolurie soll größtenteils vererbt sein, doch auch Infektionen, Stress, Fastenkuren, Aluminium und quecksilberhaltige Medikamente und Fehlstellungen der Halswirbelsäule können Pyrrolurie verursachen. Schwermetalle sind dafür bekannt, dass sie zu Gen- und Enzymdefekten führen. Pyrroliker haben als ein Merkmal ihrer Störung eine verminderte Entgiftungsleistung. Schwermetalle und andere toxische Stoffe bringen ihre Störung oft erst richtig zum Ausbruch.

## Stoffwechselstörungen durch Mangan-Mangel

- Gelenkerkrankungen (Knorpelschäden)
- Störungen im Zuckerstoffwechsel
- Störungen bei der Verwertung von Vitamin B1
- Störung bei der Herstellung von Hautpigment (blasse Gesichtsfarbe)
- Abbau von Aminosäuren und Fetten gestört
- Aufbau von Bindegewebe gestört (Schwangerschaftstreifen)
- Dopamin-Aufbau gestört (Parkinson)

Regine Tischler hatte als Kind Windeldermatitis, Hautausschläge, Pilzinfektionen, Heuschnupfen, Asthma, als Jugendliche schweren Eisenmangel,

so richtig begannen die gesundheitlichen Probleme dann mit 28 Jahren. Dass sie Friseurin war, mit vielen chemischen Stoffen Umgang hatte, trug wohl erheblich dazu bei.

## > Symptome bei Vitamin B6-Mangel

- Stressunverträglichkeit
- Psychische Probleme bis hin zu manisch-depressiven Zuständen, Schizophrenie, Asperger Syndrom
- Niedriger Serotoninspiegel (Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, kalte Füße, Depressionen, Amenorrhoe = Ausbleiben der Regel)
- Störungen im Eiweißstoffwechsel
- Störungen im Muskelstoffwechsel
- Unterzuckerung (ca. 3-4 Stunden nach dem Essen Unruhe, Zittern und Leistungsabfall)
- Leistungsschwäche
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Erhöhtes Histamin
- Entgiftungsschwäche
- Anämie (spricht auf Eisengabe nicht an)
- Leberschwäche / Entgiftungsstörungen
- Ungleichgewicht zwischen Omega 3-Fettsäuren und Omega 6-Fettsäuren
- Mangelnde Niacinbildung (Vitamin B3) aus Tryptophan (=essentielle Aminosäure)
- Erhöhtes Homocystein
- Müdigkeit / Schwäche
- Übelkeit morgens, vor allem, aber nicht immer nur in der Schwangerschaft
- Flecken auf der Haut (gerötet, schuppig, schmerzhaft, juckend)
- Schmerzhaftes Einrisse an den Mundwinkeln

## > Symptome bei Zink-Mangel

- Dermatosen (Erkrankungen der Haut, Kopfhaut, Nägel, Talgdrüsen, Schweißdrüsen)
- Helle Haut / Sonnenunverträglichkeit
- Punkt- oder strichförmige Weißfärbung der Finger- und Zehennägel
- Immer wiederkehrende Infektionen
- Erkrankungen der Schleimhäute (Blasenentzündung, Bronchitis etc)
- Entgiftungsschwäche, v.a. von Schwermetallen (Blei, Cadmium etc)
- Störungen bei der Umwandlung von Vitamin B6 (Pyridoxin) in aktives B6 – dazu ist Zink nötig
- Störung von genetischer Information und Zellwachstum
- Allergien
- Schlechter Abbau von Alkohol
- Depressionen
- Störung der Sexualfunktionen (Unterfunktion, schlechte Spermienqualität, Prostata)
- Regelbeschwerden (PMS)
- Diffuser Haarverlust
- Verzögerte Wundheilung
- Verminderter Geruchs- und Geschmackssinn (Kinder mögen Süßes, aber kein Gemüse, viel Salz und Pfeffer nötig)
- Enge Zahnstellung, schlechter Zahnschmelz

Doch nicht für jeden muss die Pyrrolurie zum Problem werden. Solange man ein ruhiges Leben führt, sich naturbelassen biologisch ernährt, mit keinen Schadstoffen, Giften, Chemikalien im Haus und Arbeitsplatz konfrontiert ist, nicht raucht, Alkohol trinkt oder Drogen nimmt, weder quecksilberhaltige Amalgamplomben noch Impfungen machen lässt, keine Medikamente nimmt und keinen psychischen Belastungen oder Stress ausgesetzt ist.

## Pyrroliker müssen vieles meiden

Andererseits kann vieles schnell zur Belastung werden. Hypersensibel, dünnhäutig ist der Pyrroliker entweder ruhig, ängstlich, depressiv oder aktiv, kreativ, aber nervlich nicht belastbar. Pyrroliker sind perfektionistisch, oft hochbegabt und hochintelligent, ja nahezu genial, wie man an bekannten Betroffenen wie Albert Einstein oder Charles Dickens sieht. Sie vertragen weder Lärm noch grelles Licht, keine Menschenansammlungen, Ungerechtigkeiten, psychischen und physischen Stress, Infektionen, Verletzungen, Operationen, Hungern. Der Körper ist nicht in der Lage, Pestizide und die diversen chemischen Zusätze unserer heutigen modernen Ernährung zu entgiften. Sie sollten bei der Ernährung auf Zucker, Gluten (vor allem Weizen, auch Vollkorn!), Nahrungsmittel auf die sie eine primäre Unverträglichkeit haben, auf viel Eiweiß (Abbau verbraucht Vitamin B6), Phosphat (Cola), Nahrung aus der Mikrowelle, Glutamat (Geschmacksverstärker), industrielle Wurst- und Backwaren, Konservierungsstoffe, Aromen, PCB (Weichmacher etwa in Plastikflaschen) verzichten.

Genauso wenig vertragen Pyrroliker Atemgifte, wie Chemikalien im Haus, am Arbeitsplatz. Kosmetika, Putz- und Waschmittel, fluoridierte Zahnpasten, Parfums, Ausdünstungen von Möbeln (Formaldehyd), Teppichen, Farben, das Perchloräthylen der chemischen Reinigungen und Giftrückstände in Neuwagen, Schimmelpilze, Chlor (Schwimmbäder, mit Chlor gebleichtes Papier, Papiertaschentücher), Umweltbelastungen wie Smog, Autoabgase, hohe Ozonwerte, Elektrosmog durch Handys



## >Mögliche Symptome bei Pyrrolurie durch Mangel an Vitamin B6 u. Zink

- ADS (Überaktives Gehirn = geistig weggetreten)
- ADHS (Überaktiver Körper = Zappelphillip)
- Allergien
- Alkohol- und Nikotin-Unverträglichkeit
- Beckeninstabilität
- Bronchial- und Lungenkrankheiten
- brüchige Nägel mit Rillen oder weißen Flecken
- Darmerkrankungen
- Depression
- Diabetes
- Eisenmangel
- Eiweiß-Unverträglichkeit
- Fehl- oder Totgeburt männlicher Kinder (mehr Zinkbedarf für Testosteron)
- Frauenleiden (Zyklusstörungen aller Art)
- Gefäßerkrankungen durch hohes Homocystein
- Gerstenkörner
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Gewichtsprobleme: Übergewicht / Untergewicht
- Haarausfall
- Häufig Harnwegsinfekte oder Blasenentzündungen
- Herpeserkrankungen
- Histamin erhöht
- HWS Syndrom
- hypermobile Gelenke
- Hypoglykämie (Unterzucker)
- Impotenz
- Infektanfälligkeit
- Krebs
- Legasthenie u. a. Lernschwierigkeiten
- MCS (Multiple Chemikalien Sensibilität)
- Morgendliche Übelkeit
- Multiorganerkrankungen
- Mykosen (Pilze)
- Myome
- Nägelkaulen
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Narkose-Unverträglichkeit
- Neurodermitis
- Oberbauchschmerzen
- Ohrensausen
- Parasiten
- Pigmentstörungen
- PMS (Krämpfe oder psychische Verstimmung vor der Regel)
- Polypen
- Psoriasis
- Psychische Erkrankungen
- Psychosen
- Reaktionen auf Medikamente
- Rheumatische Beschwerden
- Schilddrüsenprobleme
- Schizophrenie
- Schwangerschaftstreifen
- Schwermetallvergiftungen
- Schwindel
- Starke Sonnenempfindlichkeit
- Sucht
- Trockene Haut
- Übersäuerung
- Unruhige Beine (restless legs)
- Unspezifische Autoimmun-Phänomene
- Vergesslichkeit
- vergrößerte Milz
- Verstopfung
- Zöliakie

und Schnurlostelefone. Auch viele Impfungen, Narkosegifte, Medikamente, Amalgamplomben sind sehr problematisch. Eine alphabetisch geordnete Liste unverträglicher Chemikalien bei Pyrrolurie finden Sie im Internet: <http://porphbook.tripod.com/2.html>.

Durch Vitamin B6-Mangel haben Pyrroliker weniger Serotonin und sind höchst stressanfällig. Das setzt die Betroffenen stark unter Druck. In Stressphasen führen Aufgaben, die andauernd hohe Koordination erfordern, zu totaler Überforderung (z.B. Koffer packen, Prüfungsvorbereitung, kinderreicher Haushalt).

Die Belastung durch die Nährstoffdefizite beginnt oft schon in der Kindheit: Schreibschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit, soziale Schwierigkeiten, eventuell

Gewaltbereitschaft stempeln ein Kind früh ab. Oft kommt infolge einer bei Vitamin B6 Mangel häufigen Histaminunverträglichkeit auch noch Hyperaktivität hinzu. Ruhigstellen mit Medikamenten macht alles noch schlimmer, da Pyrroliker chemische Stoffe nicht gut vertragen. Dabei wäre die Lösung so einfach, wenn man durch einen Harntest Gewissheit



hat und die fehlenden Nährstoffe ersetzt. **Vielleicht ist die Lösung in Sicht**

Einen positiven Ausblick in die Zukunft haben wir auch: Wir berichteten im letzten LEBE Magazin 3/2013 über die primäre Unverträglichkeit. Möglich, dass bei der Pyrrolurie eine primäre Unverträglichkeit hinzu kommt bzw. der dadurch mit Entzündungsstoffen massiv beeinträchtigte Darm sogar die Ursache für die Fehlleistung im Stoffwechsel ist. Einen Hinweis dazu haben wir bereits. Regine Tischler forscht selbst mit einem einfachen Naturmittel, das ihre Pyrrolausscheidung im Harn – ein Zufall oder ein genialer Ansatz? – stoppen konnte. Über den Fortschritt einer kleinen Studie dazu werden wir demnächst in diesem Heft berichten.

# GELENK SCHMERZEN

## WAS SIE UNBEDINGT WISSEN SOLLTEN!

Naturmittel sind keine Medikamente, können aber gesunde physiologische Vorgänge unterstützen. Manche wirken dabei auch entzündungshemmend und schmerzstillend, manche helfen beim Aufbau abgenutzter Strukturen und manche „können“ sogar all das gleichzeitig. Natürlich haben sie ihre Grenzen. Einerseits ist nicht jedes Naturmittel für jeden gleich gut geeignet. Deshalb ist energetisches Austesten sinnvoll, will man schnell ans Ziel kommen. Andererseits kann es nach anfänglicher Linderung zu Rückfällen kommen, wenn die eigentliche Ursache für die Gelenkschmerzen nicht erkannt wurde. Da Betroffene schulmedizinisch ohnehin meist alles abgeklärt haben, stehen in diesem Bericht vor allem jene Ursachen im Vordergrund, die im etablierten schulmedizinischen Wissen nicht oder zu wenig beachtet werden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger



## > MSM

In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem gesunden. Die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes und Knorpels hängt daher auch vom Vorhandensein von Schwefel ab, der sowohl Bestandteil der Gelenkflüssigkeit als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel ist. Vor allem dadurch fördert die natürliche Schwefelverbindung MSM die Gelenkregeneration. MSM zeigt ausgezeichnete Wirksamkeit bei schmerzhaften Degenerationserkrankungen des Bewegungsapparates, bei rheumatoider Arthritis, Arthrose, Arthritis, Osteoarthritis, Gelenkverletzungen, Schleimbeutelentzündung. Das entzündete Areal kann durch MSM schneller anschwellen, wird besser versorgt und von Entzündungsstoffen befreit. Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung des Areals wird verbessert, die Muskulatur wird entkrampft, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

MSM verbessert die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone (etwa Cortison) am betroffenen Areal und unterdrückt die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw Narbenwucherungen führen. Darum ist MSM außerdem bei Gelenkverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport auftreten können, hilfreich. Umso mehr, wenn die Verletzung mit Entzündungen einhergeht. Häufig kann MSM sogar Kortison ersetzen und Schmerzen lindern. MSM unterstützt auch bei Schmerzen durch Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, bei chronischen Rückenschmerzen, Überdehnungen der Bänder, Veränderungen an den Wirbelgelenken, Bandscheibenvorfall, Muskelverspannungen durch Stress oder Nervenentzündungen.

MSM ist kein schmerzbetäubendes Mittel, braucht eine Vorlaufzeit. Denn MSM unterdrückt die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenbahnen, lindert durch Rückgang von Entzündung, Entspannung der Muskulatur, Verbesserung der Durchblutung und Erleichterung des Drucks auf das Gewebe.

MSM ist außerdem günstig für die Elastizität der Lungenbläschen (Asthma), für den Schutz der Schleimhäute (Allergien, Gastritis, Blasenentzündung), leitet Giftstoffe aus und vieles andere.

Gelenkschmerzen sind häufig langwierig und von vielen Mühen begleitet. Selbstverständlich sucht man zuerst schulmedizinische Abklärung und Hilfe. Aber was tun, wenn es keine Hilfe gibt, außer vielleicht Medikamente mit – bei Dauergebrauch – schweren Nebenwirkungen? Dann wird man weiter suchen und sich auch in der Welt der Natursubstanzen umschauen. Bei Gelenkschmerzen sind drei ganz herausragend in ihren Wirkungen und allgemein geeignet: die natürliche Schwefelverbindung MSM, das Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen und Cissus quadrangularis, ein Efeu-Gewächs aus Asien. Alle drei wirken entzündungshemmend und leicht schmerzstillend (siehe Kästen).

Dennoch: auch Naturmittel können nur dann helfen, wenn die Ursache

für die Gelenkschmerzen aufgedeckt und gelöst wird. Dort liegt aber meist das Problem: es gibt sehr wichtige und noch dazu häufige Ursachen, auf die nicht geachtet wird und die darum auch keine adäquate Behandlung erfahren. Lesen Sie hier Ungewöhnliches aus dem therapeutischen Alltag abseits vom etablierten schulmedizinischen Wissen:

### Abnutzung durch Fehlstellung des Gelenks

Die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen ist die berühmte „Abnutzung“. Kaum jemand, der nicht irgendwann in seinem Leben zumindest in leichter Form davon betroffen ist. Sind wir aber wirklich so mangelhaft konzipiert, dass bei vielen die Gelenke ein viel zu frühes „Ablaufdatum“ haben? Mit „Ersatzteilen“ wird zwar geizt – man wartet als

Kassenpatient lange auf das ersehnte Knie- oder Hüftgelenk – dennoch nehmen schließlich viele Betroffene diese Möglichkeit dem Dauerschmerz zu entkommen, gerne in Anspruch.

Dem Endstadium des völlig abgenutzten Knorpels gehen Jahre mit schmerzvollen Entzündungen voran. Wertvolle Zeit, die man nützen könnte. „Am häufigsten sind strukturelle Probleme die Ursache für die Entzündungen“, so der Therapeut Franz Kohl. Eines seiner Spezialgebiete ist die Repositionierung von Gelenken. Franz Kohl behebt Haltungsschäden, Schiefstellungen und Fehlstellungen, zu denen auch X-Bein- oder O-Beinstellung, Hohlkreuz, unterschiedliche Beinlängen und vieles mehr gehören mit langjährig bewährten strukturell osteopathischen Methoden und unterrichtet diese auch. „Die richtige Gelenkstellung sorgt dafür, dass sich das Gelenk richtig und reibungslos bewegen kann. Ein Gelenk erkrankt nicht durch Alterung. Nicht einmal Extremsport und Übergewicht müssen für das Gelenk zum Problem werden. Solange seine Stellung samt Achsen und Gelenkspalt stimmen, ist immer genug Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) da und es reicht die natürliche Regenerationsfähigkeit aus, um es gesund zu erhalten. Bei einer Schiefstellung des Gelenks allerdings wird der Knorpel einseitig abgenutzt, das Gelenk entzündet sich durch die Reibung, die durch die falsche Belastung entsteht, und darauf folgt die chronische Form des Gelenkschadens, die Arthrose.“

Dann spielt viel Sport und Übergewicht natürlich schon eine Rolle, weil die einseitige Belastung noch schneller und zu größeren Problemen führen kann. Ist ein Gelenkknorpel einmal nahezu völlig abgenutzt, hilft nur noch eine Operation. Aber das behebt den Schiefstand nicht und oft ist dann trotzdem das Gelenk der anderen Körperhälfte belastet. Also macht eine Haltungskorrektur immer Sinn. Jedenfalls noch vor einer Operation, die sich vielleicht erübrigt. Denn selbst bei Entzündung oder sogar wenn schon eine leichte Arthrose da

ist, können sich die Strukturen nach einer Korrektur noch erneuern und Entzündungen wieder abklingen. Dabei helfen einige regenerierende Natursubstanzen wie Cissus, Krillöl und MSM Kapseln.

Wird eine vorliegende Fehlstellung des Gelenks nicht behoben, wird der Erfolg dieser Naturmittel nicht durchschlagend sein, weil die Ursache des Problems nicht behoben ist. Bei Gelenkschäden infolge von Verletzungen durch Unfälle und dergleichen sieht man aber, wie effektiv und schnell die Naturmittel wirken.

### Degenerative Gelenkerkrankung durch primäre Unverträglichkeit

Eine weitere häufige Ursache für Gelenkprobleme – aber nahezu unbekannt – ist die primäre Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel, allen voran auf Hühnerei oder Gluten (in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer), seltener auf Milch. Franz Kohl berichtete darüber im letzten LEBE Magazin. „Unverträglichkeiten rufen Antikörperbildung hervor, im Darm entstehen Entzündungsreaktionen. Die Entzündungsstoffe können in die Gelenke wandern, doch wo die bevorzugten Ablagerungsstellen liegen, ist individuell unterschiedlich. Oft sind Finger und Zehen betroffen, weil der Körper dorthin auszuleiten versucht.“

Wird die primäre Unverträglichkeit erkannt, das Nahrungsmittel weggelassen bzw. die Unverträglichkeit gelöscht, verschwinden die Gelenkschmerzen von allein. Diverse Naturmittel können noch helfen, den Darm zu regenerieren. Da ist etwa Baobab Fruchtpulver zu nennen oder Akazienfaser Pulver. Als sehr günstig haben sich auch erwiesen: kolloidales Silizium und Laktobac Darmbakterien.

### Rheuma durch Wind, Feuchtigkeit oder Kälte

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht man die Ursache für Rheuma im Eindringen von Wind, Feuchtigkeit oder Kälte. Oft beginnt es mit einem „steifen Hals“ durch kalten Wind, der wieder vergeht. Doch

die krankmachende Energie kann dennoch tiefer in den Körper wandern und Blockaden im Energiefluss der Meridiane auslösen – mit Rheumaschmerzen in Gelenken oder Muskulatur (Weichteilrheuma). Sehr erfolgversprechend ist hier die Traditionelle Chinesische Medizin mit ausleitenden Kräutern. Bei wandernden „Wind-Schmerzen“ werden Wind zerstreue Kräuter angewendet, bei „Kälte-Schmerzen“ mit tiefem, stechendem Schmerz, wärmende Kräuter, die man auch noch durch äußerliche Wärmeanwendungen („Moxa“) unterstützen kann.

„Feuchtigkeit“ bei geschwollenen Gelenken leitet man durch harntreibende Kräuter aus. In der westlichen Naturheilkunde erfolgt das Ausleiten über die Niere etwa mit der Brenn-

## > Krillöl

Krillöl ist aufgrund seiner wertvollen, vielseitigen Omega 3 Fettsäuren in jedem Lebensalter vorteilhaft, reduziert Entzündungen und spielt eine wichtige Rolle bei der Verzögerung des Gelenkknorpelabbaus. Es ist besser aufnehmbar und wirksamer als Fischöl, das auch schon gute Resultate im Rückgang von Entzündungen und in besserer Beweglichkeit der Gelenke zeigt. Selbst bei geringer Dosierung (1 Kapsel Krillöl pro Tag) kommt es schon nach kurzer Zeit zu einem Rückgang von Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörung. Krillöl ist empfohlen bei Entzündungen des Bewegungsapparates wie Gelenkentzündungen, Tennisellbogen, Fersensporn, Bandscheibenvorfall, Karpaltunnelsyndrom.

Ihre größte Bedeutung haben Omega 3 Fettsäuren aber wahrscheinlich durch ihre Gegenspielerfunktion innerhalb der Fettsäuren, durch die sie zum Schutz vor den wichtigsten Entzündungserkrankungen ganz entscheidend beitragen. Omega 3 Fettsäuren sollten den notwendigen Ausgleich zu den durch ein Übermaß an Fleisch, Eiern und Omega 6 Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeimöl) verstärkenden Säuren und Entzündungsstoffen bieten. Ist genügend Omega 3 vorhanden, werden Säuren und Entzündungsstoffe in Schach gehalten, indem Arachidonsäure aktiv reduziert und daher nicht in schmerzfördernde Prostaglandine umgewandelt wird, Cholesterin und Triglyceride werden gesenkt, Blutverdickung wird verhindert. Die entzündungshemmenden Fähigkeiten des Krillöls sind auch auf einen besonderen Inhaltsstoff des Krillöls, das Astaxanthin (roter Farbstoff der Krustentiere), zurückzuführen. Die Effektivität des Krillöls ist dabei im Blutbild nachvollziehbar anhand des C-reaktiven Proteins (CRP-Wert), ein wichtiger Entzündungsparameter. Er wird durch Krillöl deutlich gesenkt.

Krillöl ist außerdem sehr günstig für gesunde Gefäße (Cholesterin senkend, reduziert Ablagerungen in den Gefäßen), die Gehirnfunktionen, die Stimmung, den Zyklus der Frau, und vieles andere.



## > Cissus

Das asiatische Efeugewächs wird in erster Linie für die Knochenheilung und -Stärkung nach Brüchen, bei Osteoporose, bei geschwächten Knochen und Muskeln infolge Cortisonbehandlung und hohem Stress eingesetzt. Doch die Fähigkeit des Cissus Strukturen wiederaufzubauen, umfasst auch Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel und Bindegewebe. Sogar alte Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen. Seine schmerzlindernde Wirkung ist ebenso beachtlich. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates gab es schon viele überraschende Erleichterungen. Etwa, wenn jemand trotz völlig abgenutztem Kniegelenk bis zur Operation dank Cissus nahezu schmerzfrei war.

Cissus heilte schon Bändereintrisse, Miniskusschäden, sogar angeborene Knorpelschäden. Darüber hinaus wirkt Cissus entzündungshemmend und schmerzstillend. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem verhindert es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine.

Bei Rheumatikern zerstört eine Entzündung die Gelenke. Dadurch wird Arachidonsäure freigesetzt, die in Prostaglandine umgewandelt wird. Die Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine auch als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen die Prostaglandine für eine stärkere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen, die die Entzündungsreaktion verstärken. Indem Cissus die Prostaglandinbildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen abklingen. Cissus ist außerdem günstig für die Knochendichte und -heilung, zum Muskelaufbau, erhält die Muskelmasse besser als jede andere Substanz, hilft beim Abnehmen, wirkt anabol, reduziert den Cortisolspiegel um 31 % und hilft damit gegen Muskel abbauenden Stress ohne den Hormonhaushalt zu stören.

nessel. Zur allgemeinen Reinigung und Lösung von Blockaden in den Meridianen kann der Reishi Heilpilz hilfreich sein. Sternanis leitet feuchte Kälte aus und kann ebenso bei rheumatischen Schmerzen helfen.

## Gelenkschmerzen durch erhöhtes Homocystein

Wer Rheuma hat, hat oft auch einen hohen Homocysteinspiegel im Blut. Primär gefährlich ist Homocystein, ein entzündungsauslösendes Nebenprodukt des Leberstoffwechsels, für die Gefäße (Thrombose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer). Der Zusammenhang zu Gelenkentzündungen ist noch nicht genügend erforscht, doch wir haben erlebt, dass durch Senken des Homocysteinspiegels mit Vitamin B6, B9 und B12 (etwa in Vitamin B-Komplex aus Quinoa) und bestimmten Aminosäuremischungen (Aminosäure III) gleichzeitig die Gefäße regenerierten, sich Gelenkentzündungen rückbildeten und nicht mehr auftraten. Den Homocysteinspiegel kann man

leicht im Blut feststellen lassen. Bei Gefäßrisiko-Patienten sollte er jedenfalls nicht größer als 10 Mikromol/l sein.

## Borreliose

Insbesondere Knieschmerzen können auch durch Borreliose ausgelöst werden. Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, die durch Insektenbisse (Zecken und andere) übertragen wird. Der Körper versucht die entstehenden Entzündungsstoffe über die Knie auszuleiten. Sehr zu empfehlen ist klassische Homöopathie. Mit Naturmitteln gibt es oft keinen durchschlagenden Erfolg, nur begleitend empfohlen ist Vulkanmineral (1 gestrichener Teelöffel täglich) und eventuell der Reishi Heilpilz.

## Schleimbeutelentzündung durch Verletzung

Schleimbeutel sind als Verschiebeschicht an besonders belasteten Stellen zwischen Knochen und Weichgewebe positioniert, zum Beispiel im Bereich von Gelenken. Sie bestehen

meist aus einem mit Gelenkflüssigkeit gefüllten Hohlraum. Durch entzündliche oder mechanische Reizung können sich die Schleimbeutel entzünden und Schmerzen in der betreffenden Region auslösen. Häufig sind Ellenbogen, Schulter, Knie, Hüfte betroffen. Die natürliche Schwefelverbindung MSM wird hier am häufigsten verwendet.

## Bakterielle Gelenkentzündungen

Sie betreffen vor allem das Knie- und Hüftgelenk. Die Bakterien gelangen entweder über das Blut zum Gelenk oder infizieren das Gelenk auf direktem Wege (bei einer Operation am Gelenk oder bei diagnostischen Injektionen ins Gelenk). Starke Knie- oder Hüftschmerzen mit starker Gelenkschwellung und Entzündungserscheinungen (wie Rötung, lokaler Überwärmung, Fieber) können auf eine bakterielle Gelenkentzündung hinweisen. Unterstützen kann Reishi Heilpilz in höheren Dosen (2 Teelöffel täglich).

## Verkalkung

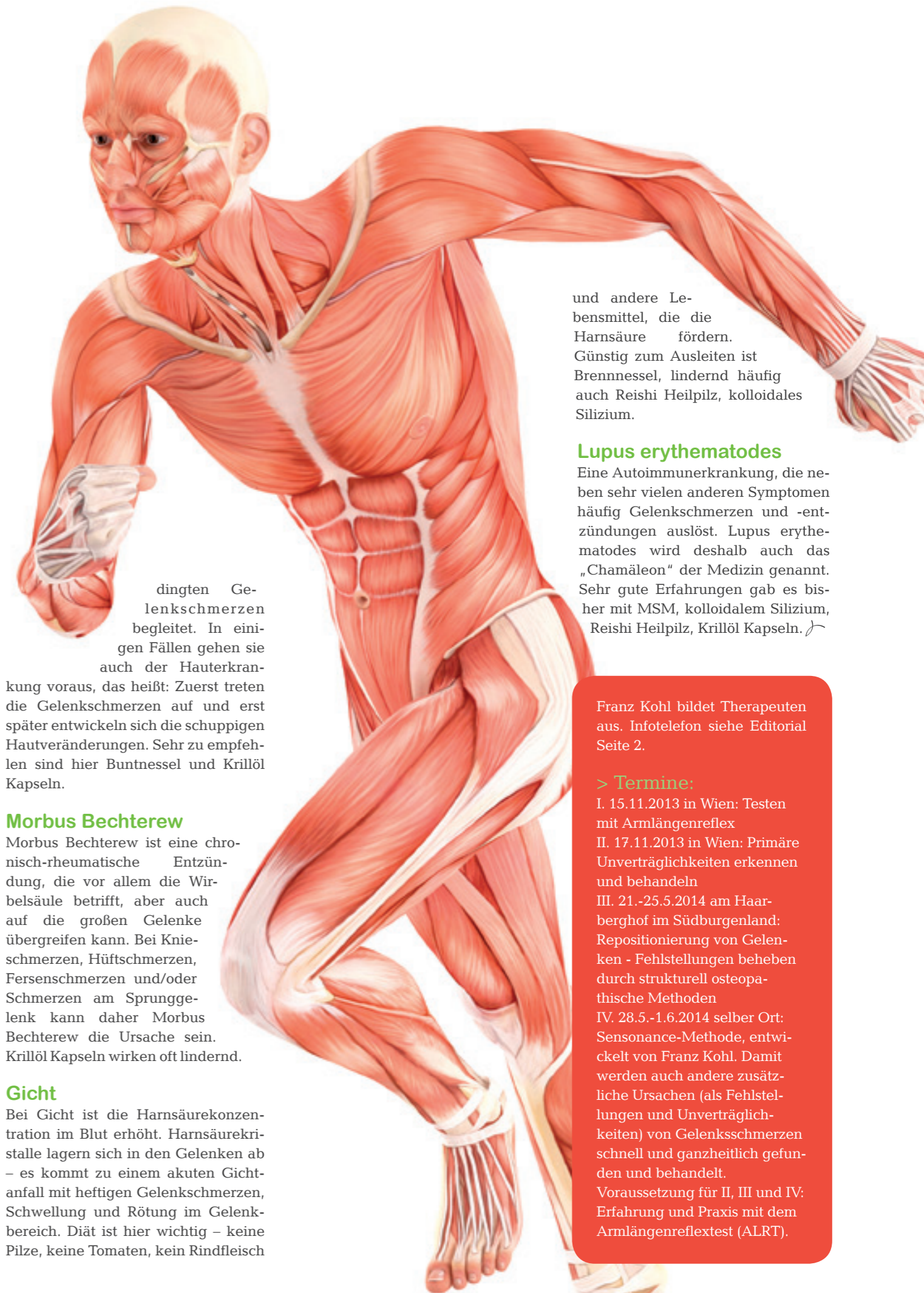
Kalkablagerungen im Gelenk können schmerzhafte Entzündungen auslösen. Oft betroffen: die Schulter. Hilfreich ist hier häufig kolloidales Silizium.

## Akute Infektion

Sie kommen oft über Nacht und gehen genauso unerwartet wieder zurück. Entzündungsbedingte Gelenkschmerzen können während und nach allgemeinen Infektionskrankheiten auftreten, etwa bei Hepatitis, Röteln, Mumps, Windpocken, Scharlach, Tuberkulose, Grippe und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Von den auftretenden Gelenkschmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen der Gelenke sind vor allem die großen Gelenke betroffen (Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk). Das Abklingen wird begünstigt durch entzündungshemmende Naturmittel wie Krillöl Kapseln, die Schwefelverbindung MSM, Sternanis oder Reishi Heilpilz Kapseln.

## Schuppenflechte

Schuppenflechte (Psoriasis) wird manchmal von entzündungsbe-



dingten Gelenkschmerzen begleitet. In einigen Fällen gehen sie auch der Hauterkrankung voraus, das heißt: Zuerst treten die Gelenkschmerzen auf und erst später entwickeln sich die schuppigen Hautveränderungen. Sehr zu empfehlen sind hier Buntnessel und Krillöl Kapseln.

## Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine chronisch-rheumatische Entzündung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft, aber auch auf die großen Gelenke übergreifen kann. Bei Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Fersenschmerzen und/oder Schmerzen am Sprunggelenk kann daher Morbus Bechterew die Ursache sein. Krillöl Kapseln wirken oft lindernd.

## Gicht

Bei Gicht ist die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht. Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab – es kommt zu einem akuten Gichtanfall mit heftigen Gelenkschmerzen, Schwellung und Rötung im Gelenkbereich. Diät ist hier wichtig – keine Pilze, keine Tomaten, kein Rindfleisch

und andere Lebensmittel, die die Harnsäure fördern. Günstig zum Ausleiten ist Brennnessel, lindernd häufig auch Reishi Heilpilz, kolloidales Silizium.

## Lupus erythematodes

Eine Autoimmunerkrankung, die neben sehr vielen anderen Symptomen häufig Gelenkschmerzen und -entzündungen auslöst. Lupus erythematodes wird deshalb auch das „Chamäleon“ der Medizin genannt. Sehr gute Erfahrungen gab es bisher mit MSM, kolloidalem Silizium, Reishi Heilpilz, Krillöl Kapseln. J

Franz Kohl bildet Therapeuten aus. Infotelefon siehe Editorial Seite 2.

## > Termine:

- I. 15.11.2013 in Wien: Testen mit Armlängenreflex
- II. 17.11.2013 in Wien: Primäre Unverträglichkeiten erkennen und behandeln
- III. 21.-25.5.2014 am Haaberghof im Südburgenland: Repositionierung von Gelenken - Fehlstellungen beheben durch strukturell osteopathische Methoden
- IV. 28.5.-1.6.2014 selber Ort: Sensorance-Methode, entwickelt von Franz Kohl. Damit werden auch andere zusätzliche Ursachen (als Fehlstellungen und Unverträglichkeiten) von Gelenkschmerzen schnell und ganzheitlich gefunden und behandelt. Voraussetzung für II, III und IV: Erfahrung und Praxis mit dem Armlängenreflextest (ALRT).



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

*Mein Mann (64) leidet schon seit einiger Zeit an Bluthochdruck. Gibt es ein natürliches Mittel zur Senkung?*

Buntnessel senkt unserer Erfahrung nach beim Großteil der Betroffenen am Zuverlässigsten. Für manche ist aber Jiaogulan (das Kraut der Unsterblichkeit) das beste Naturmittel, vor allem, wenn sie Stress bedingten Bluthochdruck haben. Bei vielen senkt sich der Bluthochdruck auch einfach gleichzeitig mit Cholesterin bei der Einnahme von Krillöl. Was auch noch gut wirken kann: Aminosäure III Mischung, die die wichtigsten Aminosäuren für die Gefäßgesundheit enthält.

*Meine Schwester (54) und ich (36) wollen seit dem Sommer gezielt abnehmen. Wir machen Bewegung und achten auf die Ernährung, aber wir haben noch zu wenig Resultate, außer, dass der Körper straffer geworden ist.*

Mit der Buntnessel optimiert man die Schilddrüsentätigkeit, nimmt Fett ab, verbessert den Body-Mass-Index. Drei Monate sollte man durchhalten

und eine Fettanteilmessung machen, denn auf der Waage sieht man den Erfolg nicht so gut. Durch mehr Bewegung nimmt die Muskelmasse zu und es bilden sich sofort mehr Blutgefäße! In Frage käme auch Cissus, das neben vielen anderen guten Wirkungen etwa auf Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder, Bindegewebe gut für den Muskelaufbau ist. Zum Abnehmen wird die Muskulatur dringend benötigt! Schließlich können auch noch Aminosäuren, die Befehlsgeber im Körper, helfen. Dabei bieten die Aminosäuremischung I und III genau die Aminosäuren, die zum Abnehmen beitragen bzw. die Voraussetzungen dafür schaffen. Sollte das nicht helfen: es kann – wie so oft – eine primäre Unverträglichkeit den Stoffwechsel so blockieren, dass man nicht abnehmen kann...

*Ich bin im Wechsel und fühle mich oft sehr erschöpft und auch nervös. Ich schlafe auch deutlich schlechter. Was kann ich tun?*

Pflanzenhormone können Ihnen hel-

fen! Zunächst können Sie Maca oder Yams versuchen. Die beiden Natursubstanzen stärken, bauen auf, wirken Erschöpfung entgegen, indem sie das wichtige Prohormon DHEA regenerieren. Da sie gleichzeitig als Pflanzenhormone gelten, tragen sie auch zur Balance der hormonellen Situation im Wechsel wesentlich bei. Im Idealfall kann man mit dem ausgewählten Mittel sowohl Hitzewallungen als auch Nervosität oder Schlafstörungen ausgleichen. Neben Maca und Yams stehen auch Rotklee oder Granatapfelextrakt dafür zur Verfügung, selbst Reishi Heilpilz, Tausendguldenkraut oder die Buntnessel haben phytohormonelle Wirkungen. Man hat also eine breite Auswahl – und die Qual der Wahl. Nicht jede Natursubstanz wirkt bei jedem gleich gut, daher am besten energetisch austesten lassen.

*Washilft bei Fruktoseunverträglichkeit?*

Sie ist oft nur eine sekundäre Erscheinung, wenn der Darm geschädigt ist durch dauernde Entzündungsstoffe infolge einer primären Unverträglichkeit

lichkeit etwa auf Gluten, Milchzucker, Hühnereiweiß oder Soja. Lesen Sie dazu den Artikel „Das vertrag ich nicht!“ im LEBE 3/2013. Gegen Fruktoseunverträglichkeit hat schon Akazienfaser geholfen, auch Laktobac Darmbakterien waren schon hilfreich. Beide regenerieren Darmflora und Darmschleimhaut nachhaltig. Trotzdem gehört vom Therapeuten geprüft, ob eine primäre Unverträglichkeit vorliegt.

*Mein Sohn leidet unter Prüfungsangst und kann sich oft nur schwer konzentrieren. Wissen Sie Rat?*

Das beste mir bekannte Mittel dafür ist Rhodiola rosea (Rosenwurz) gemischt mit Cordyceps (tibetischer Heilpilz) und Jiaogulan (Kraut der Unsterblichkeit). Man ist deutlich selbstsicherer, Ängste überrollen einen nicht mehr. Gleichzeitig kann man sich gut konzentrieren und besser lernen. Auch körperlich hat man damit mehr Kraft, wie Sportler berichten.

*Ich nehme immer wieder Cortison wegen Allergien und rheumatischen Beschwerden. Meine Knochen sind weicher geworden dadurch. Gibt es Hilfe für mich?*

Zunächst wäre festzustellen, ob Ihre

rheumatischen Beschwerden eine primäre Unverträglichkeit als Ursache haben. Dass Sie auch Allergien haben, könnte nämlich darauf hinweisen. Zur Festigung der Knochen ist Cissus quadrangularis das richtige Mittel. Es wird auch den Gelenken gut tun!

*Mir wird auf Eisenpräparate schrecklich übel. Mein Eisenspiegel ist aber im Keller – Bitte um Rat!!!*

Herkömmliche Eisenpräparate haben leider viele Nebenwirkungen. Neben Übelkeit kann auch Verstopfung und sogar vermehrte Oxidation in den Gefäßen beobachtet werden. Außerdem „funktionieren“ sie nicht gut, vielen helfen sie gar nicht. Alternativ dazu gibt es das Eisen-Chelat. Es ist eine organische Verbindung aus einer Aminosäure mit Doppelbindung. Dadurch ist es besonders gut aufnehmbar, wird im Darm besser transportiert, ist frei von Nebenwirkungen und der Eisenspiegel ist schnell wieder dort, wo er sein sollte. Einzige Ausnahme: wenn B-Vitamine fehlen, darum bitte den Artikel über Pyrrolurie in diesem Heft lesen. Die Aufnahme von Eisen kann man zusätzlich mit dem Schüsslersalz Ferrum phosphoricum verbessern. Keine Vollwertgetreide, Milchprodukte oder Kalziumpräparate gleichzeitig mit Eisen einnehmen,

da dadurch die Aufnahme gestört wird. Langfristig verbessert übrigens auch das Boabab Fruchtpulver den Eisenspiegel, wahrscheinlich durch die darmreinigende Wirkung seiner Ballaststoffe.

*Ich möchte gern meine Blutverdünnungsmedikamente zumindest reduzieren, womit?*

Krillöl verhindert Thrombozyten-Aggregation (Blutverklebung) und kann so langfristig zu einer Reduktion von Blutverdünnungsmedikamenten beitragen. Doch immer nur in ärztlicher Kontrolle und unter Beobachtung des Blutgerinnungswertes! Zusätzlich den Cholesterinwert beobachten. Weniger Blutfette lassen das Blut besser fließen. Zur natürlichen Senkung – viele Natursubstanzen tragen dazu bei!!! - kommen etwa in Frage: Krillöl, Buntnessel, Jiaogulan, Aminosäure III Mischung, Maca mit L-Arginin. Lässt sich das Cholesterin dennoch nicht senken, auf den Homocystein-Spiegel achten! Er wurde schon mehrfach in diesem Heft erwähnt (Artikel „Gelenkschmerzen, was Sie unbedingt wissen sollten“, Artikel „Hypochonder oder wirklich krank?“).

## Haben Sie Fragen?

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



# WISSENSCHAFT lebt von der *DISKUSSION*

Seit über 25 Jahren!



## raum&zeit

- ✓ neue Wege zu Heilung und Selbstvertrauen
- ✓ naturgemäße Technologien basierend auf Tesla, Schauburger u.a. sowie neueste Erkenntnisse der Quantenphysik
- ✓ Hintergründe, die sie in Massenmedien nicht finden
- ✓ natürliche Heilmittel und ganzheitliche Therapien
- ✓ den aktuellen Stand der Freien Energie-Forschung und -Anwendung
- ✓ die Gefahren des blinden Profitstrebens für Mensch, Tier und Umwelt
- ✓ praktikable Lösungen für eine gesunde Zukunft und den Erhalt unserer Lebensgrundlagen
- ✓ Bewusstseinstecheniken, Spiritualität und mediale Fähigkeiten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

## Neugierig geworden?

Dann gleich kostenloses Probeheft bestellen:

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str.14e,

82515 Wolfratshausen

Tel.: 08171/418460 , Fax: 08171/418466,

mail: [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de),

[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)

