

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2014

## SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

SO BEUGEN SIE VOR

## ALLERGIEN LOSWERDEN

MIT REISHI HEILPILZ &  
SCHWINGUNGSMEDIZIN

## GUT FÜRS HERZ UND MEHR

TRAUBENKERNEXTRAKT &  
COENZYM Q10

## CHOLESTERIN- HYSTERIE

AUCH ANDERE WERTE  
SIND ENTSCHEIDEND

Die  
Heil-  
kraft  
DER BÄUME





## Die Heilkraft DER BÄUME

10



Was braucht die Haut im Sommer?

18



Allergien loswerden mit Natursubstanzen und Schwingungsmedizin

08



Wechseljahrbeschwerden

Für alles ist ein Kraut gewachsen

07



Herzgesundheit und mehr ...

Traubenkernextrakt OPC & Coenzym Q10

14



Cholesterin: Kein Problem mit Blutfettwerten!

20

### 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: +43 664 3111387, Grafik: e-quadrat marketing gmbh, Fotos: istockphoto.com, Erscheinungsort: Mogensdorf, Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2, Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl, Auflage: 46.000, Erscheint 4mal jährlich, Abo-Bestellung/Verwaltung: office@natursubstanzen.com, Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034

DR. DORIS EHRENBERGER

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mein Herz hängt an der Natur. Es ist mir ein Anliegen, mit Artikeln wie „die Heilkraft der Bäume“, die Verbindung zu ihr bewusster zu machen.

Daher hat unser LEBE Magazin nun den Untertitel *natürlich* bekommen, was sich nicht nur auf den Inhalt des Heftes sondern auch auf das bedruckte Papier bezieht. Die Druckerei Gugler in Niederösterreich produziert als einzige Druckerei weltweit Gedrucktes erstmals so, dass es wirklich gesundheitsverträglich ist - etwa in Bezug auf Allergien - und am Ende seines Lebenszyklus 100 % abbaubar ist, vollständig in den biologischen Kreislauf zurückfließen, sogar im Gemüsegarten verstreut werden kann. Man nennt das Prinzip Cradle to Cradle. Es bedeutet „von der Wiege bis zur Wiege“ (statt „von der Wiege bis zur Bahre“) und ist die Vision einer echt grünen Zukunft in der Produktkonzeption. Aber eigentlich hoffe ich ja, dass Sie Ihr LEBE Magazin nicht recyceln, sondern lange aufheben und immer wieder hervorholen, wenn es um Gesundheitsfragen geht, wie diesmal um Cholesterin, Unterfunktion der Schilddrüse, Allergien oder die Bedeutung von Traubenkernextrakt OPC und Coenzym Q10. Viele geballte Informationen, die hoffentlich so manchem nützlich sein können...

Herzlichst, Ihre

*Dr. Doris Ehrenberger*

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

P.S. Für das Seminar „Heilen mit Zeichen“ mit Ölwin Pichler gibt es einen weiteren Termin am 18.-19.10. Infos bei:

Romana Eckhardt: +43 3325 38930 22,  
romana.eckhardt@aquarius-nature.com  
od. unter events www.natursubstanzen.com



Höchster Standard für Ökoeffektivität. Weltweit einzigartig: Cradle-to-Cradle®-Druckprodukte innovated by gugler®. Sämtliche Druckkomponenten sind für den biologischen Kreislauf optimiert. Nicht nur die Natur profitiert maximal, sondern auch der Mensch!

# Leben auf Sparflamme

## Die Schilddrüsenunterfunktion

### > Die Schilddrüse

Sie hat die Form eines Schmetterlings, liegt am Hals unterhalb des Kehlkopfs und hat maßgebliche Aufgaben im Körper. Sie steuert über ihre beiden jodhaltigen Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) den Sauerstoffverbrauch der Zellen, die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, also den gesamten Energie- stoffwechsel, die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes, Wachstumsprozesse, hat starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die Psyche. Ihre Hormone werden über einen komplexen Rückkopplungsmechanismus gesteuert, bei dem der Hypothalamus und die Hypophyse regelnd wirken.

Schilddrüsenprobleme können jeden treffen. Besonders häufig leiden aber Frauen an einer Unterfunktion. Wie die Naturmedizin zur gesunden Schilddrüse beitragen kann, welche Rolle das Jod wirklich spielt und worauf Sie im Alltag – auch vorbeugend – achten sollten, ist nur wenig bekannt. Dabei ist es einfach, unseren „Dirigenten“ des hormonellen Gleichgewichts in seiner lebenswichtigen Funktion zu unterstützen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Auch Männer haben Schilddrüsenprobleme, aber weit mehr Frauen – sogar ein Drittel – ist zumindest einmal im Leben von Ungleichgewichten in der Hormonregulation betroffen. Der Hormonbedarf muss sich im

Leben einer Frau häufig anpassen – in der Pubertät, bei Einnahme von Verhütungsmitteln, in der Schwangerschaft, im Wechsel. Zwei Lebensphasen sind dabei kritisch. Die Phase des Kinderwunsches und die Schwangerschaft sowie die reiferen Jahre während und nach dem Wechsel. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann durchaus die Ursache für unerfüllten Kinderwunsch sein. Fehlgeburten, Schwangerschaftsvergiftung, Frühgeburten, zu kleine, nicht genug entwickelte

Kinder sollten jede Frau mit Kinderwunsch dazu veranlassen, ihre Schilddrüsenwerte bestimmen zu lassen.

Am häufigsten tritt die Unterfunktion zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Man erkennt sie mitunter schon im Gesicht, wenn die Augenbrauen sehr kurz sind und an der Außenseite ausfallen. Die zweite Risikogruppe sind ältere Frauen, während und nach dem Wechsel. Da sind sogar 50 % von Schilddrüsenunterfunktion betroffen – eine



gigantische Anzahl. Sie alle bekommen Schilddrüsenmedikamente und dann ist – scheinbar – alles gut. Die Symptome legen sich. Man ist nicht mehr so müde, antriebslos, unkonzentriert, verstimmt, nimmt nicht mehr so zu bei wenig Appetit, klagt weniger über Schwellungen vor allem morgens im Gesicht und über Verstopfung, kann sich wieder besser konzentrieren und friert weniger. Haare und Nägel sind nicht mehr so brüchig, man klagt weniger über schwache Muskeln, geschwollene Zunge und Hals, niedrigen Blutdruck und langsamen Puls. Eine Erleichterung, keine Frage, wenn der Stoffwechsel nicht mehr „auf Sparflamme läuft“.

### Medikamente und alles ist gut?

Eine der Hauptursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion ist Jodmangel, da dann nicht genügend Thyroxin gebildet werden kann. Dann sendet die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) das Hormon TSH (Thyreotropin) an die Schilddrüse aus. Die Schilddrüse reagiert, indem sie vermehrt Zellen produziert. Durch diese zusätzlichen Zellen kann die Schilddrüse den Hormonspiegel auch bei einer schlechten Jod-Versorgung für eine Weile konstant halten. Doch wenn dauerhaft zu wenig Jod aufgenommen wird, bilden sich immer mehr neue, größere Zellen und die Schilddrüse wächst, es bildet sich ein Kropf. Oft ist er von knotigen Verdickungen begleitet. Diese produzieren als „heiße Knoten“ so viele Hormone wie möglich, sind aber nicht anfällig für Krebs. Es gibt auch „kalte Knoten“, die keine Hormone mehr produzieren. Sie können gefährlich werden, da sich manchmal Schilddrüsenkrebs daraus entwickelt.

Die Thyroxin-Dosis wird oft in jungen Jahren ermittelt und später nicht mehr überprüft. Eigentlich muss sie alle 3-6 Monate so angepasst werden, dass der TSH-Spiegel nicht zu stark absinkt. Bei TSH-Werten unter 0,8 mU/l kommen viele mit guter Jodversorgung allein aus. Experten der LISA-Studie der Universität Stuttgart (2011) an 1.024 Patienten mit Schilddrüsenknoten, die das feststellten, halten 50 µg Thyroxin täglich in Kombination mit guter Jodversorgung für ausreichend. Thyroxin wird oft zu hoch dosiert. Dann kann es zu Vorhofflimmern, Thrombosen und Osteoporose beitragen. Das Risiko für Oberschenkelhalsbruch erhöht sich bei Dosierungen über 93 µg Thyroxin um das Dreifache! In dieser Studie erlebten nach

einem Jahr 17 % einen Rückgang der Knoten (und eventuell Kropf) durch Einnahme von Jod mit Thyroxin, bei der Jod-Gruppe und der Thyroxin-Gruppe waren es nur 4-7 %. Der TSH-Spiegel wurde zwischen 0,2 bis 0,8 mU/l gehalten.

100.000 Schilddrüsen werden jährlich in Deutschland entfernt, weil sich infolge der Unterfunktion Knoten gebildet haben. Das sind acht- bis zehnmal so viele wie in den USA oder Großbritannien, umgerechnet auf die Bevölkerungszahl. Von 10.000 entdeckten Knoten waren aber nur drei bösartig.

Es lohnt sich, Schilddrüsenunterfunktion bewusst vorzubeugen, Sie entsteht über einen langen Zeitraum, man hat also Zeit zum Handeln. Zwei Ansätze sind besonders wichtig: Nährstoffe und Psyche.

### Nährstoffe für die Schilddrüse

Jodiertes Salz ist in Mode gekommen, um Kropfbildung durch Jodmangel wettzumachen. Gelungen ist das aber nur teilweise. Solange man industrielle Abfallprodukte als Jodquellen einsetzt, ist der Gesundheit nicht nur nicht gedient, man schadet damit mitunter sogar. Benötigt wird 150 bis 200 Mikrogramm Jod täglich. Mit der Einführung der Lebensmitteljodierung im Speise-

salz, im Tierfutter, in allen salzhaltigen Produkten, stieg gleichzeitig auch die Zahl der Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse an. Besser ist Jod aus natürlichem Meersalz (nicht jodiert, unverändert) und – weil das nicht reicht – aus Spirulina-Alge oder – sehr beliebt – einfach aus jodhaltigem Mineralwasser. Weitere Jod-Spender sind Seefisch, Muscheln, Milch, Eier, Paranüsse, Erdnüsse, Meeresalgen wie die Korallenkalkalge (*Lithothamnium calcareum*), die in guter Nah-

#### > Schilddrüsenwerte

T3 gesamt 0,9-1,8 ng/ml, frei 3,5-8 ng/l,  
T4 gesamt 5,5-11 µg/dl, frei 0,8-1,8µg/dl,  
TSH 0,3-4 mU/l

Besonders der TSH Wert ist wichtig. Ist er erhöht, wird zu wenig Thyroxin gebildet. Doch TSH schwankt sehr stark. Daher diesen Wert innerhalb von ein paar Tagen zweimal messen, zur selben Tageszeit, bevor man Thyroxin-Präparate nimmt.



rungsergänzung beigelegt sein kann. In der Aminosäuremischung III etwa ist sie gleichzeitig mit der Aminosäure L-Tyrosin enthalten. Aus Jod und L-Tyrosin wird das Schilddrüsenhormon T4 gebildet, das bei Schilddrüsenunterfunktion reduziert ist. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des bei Schilddrüsenunterfunktion zu geringen Grundumsatzes. L-Tyrosin wird in der Leber aus der Aminosäure Phenylalanin aufgebaut (enthalten in der Aminosäuremischung I), Sojabohnen (wenn verträglich), Erdnüsse, Mandeln, Forellen bieten sie auch. Übertreiben sollte man es mit manchen Nahrungsmitteln aber nicht. Zu viele Meeresalgen (japanische Küche) können das Maß überschreiten. Zu viele Erdnüsse und Sojabohnen können genauso wie viel Kohlgemüse, Rettich, Bohnen, Mais, Hirse und Thiocyanate aus dem Zigarettenrauch die Bildung von Schilddrüsenhormonen hemmen. Rauchen ist überhaupt schädlich für die Schilddrüse. Auch das oft bei Depressionen eingesetzte Lithium kann blockierend wirken. Ältere Jodmangel-Patienten vertragen Jod oft nicht gut und anhand der nach wie vor auftretenden Schilddrüsenerkrankungen stellt sich die Frage: Fehlen etwa noch andere Nährstoffe? Oder gibt es einen anderen Grund, wie etwa Fluor, das mittlerweile sogar von Medizinern als eigentliche Ursache für Thyroxinmangel der Schilddrüse bezeichnet wird. Daher Finger weg von fluoridierten Produkten, einschließlich fluorhaltigen Zahncremen!

Unbedingt wichtig für die Schilddrüse ist Selen. Es aktiviert die jodhaltigen Schilddrüsenhormone. Selen aus Quinoa ist etwa sehr empfehlenswert, da pflanzlich und gut aufnehmbar. Weitere natürliche Selenquellen sind Kokosnuss, -milch, Paranuss, Pistazien. Selen unterstützt auch bei der Entgiftung der Schilddrüse, die sehr anfällig auf Schwermetalleinlagerung ist und auch dadurch in ihrer Funktion schwächeln kann.

Man kann zusätzlich noch Natursubstanzen einsetzen. Etwa wirken sich die Buntnessel, Maca oder Krillöl oft günstig aus. Selbst bei Einnahme von Schilddrüsenpräparaten. Es kann sogar zu Anzeichen von Überfunktion kommen, die ein Weglassen der Medikamente (unter ärztlicher Aufsicht) oder zumindest eine Reduktion ermöglichen.

Beim Reishi Heilpilz erlebt man bei Schilddrüsenunterfunktion entweder eine wirkliche Verbesserung oder aber – wenn man ihn nicht gut verträgt – Symptome wie Schwindel, Übelkeit, schlechte Laune, Kältegefühl. Dann ist der Cordyceps Heilpilz (enthalten in Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan) empfehlenswerter. Er hat auch eine tolle Wirkung auf die Psyche.

### Die Rolle der Psyche

Die Schilddrüse versetzt uns seit Urzeiten in die Lage, bei Gefahr schnell zu fliehen. Sie schaltet das vegetative Nervensystem um, bringt das Herz zum Rasen, schüttet Adrenalin aus und befähigt die Muskulatur zur Flucht. Heute sind es andere Gefahren, die uns in Angst und Stress versetzen. Der Körper ist aber immer noch auf die Umstände in der Urzeit gepolt. Die Schilddrüse, die uns für die Flucht blitzschnell ausgestattet hat, ist irritiert. Wer viel Stress hat, viel zu Ängsten und unausgelebten Gefühlen neigt, kann deshalb häufiger Probleme mit der Schilddrüse bekommen.

Besonders gefährdet ist, wer unter Druck steht und vergeblich auf Rettung von außen wartet. Wer in der eigenen Kraft gehemmt, gedemütigt, nicht wertgeschätzt, überfordert, frustriert und enttäuscht wird, spontane Gefühle nicht zeigen darf, zu alledem noch schweigt. Die Schilddrüse braucht den Ausdruck, das mutige Sprechen statt „alles zu schlucken“. Hilfe bringt Engagement für das eigene Glück, Entdecken der eigenen Kraft, Begrenzungen hinter sich lassen, freier und schöpferischer Ausdruck.



## Die Sicht der TCM

Der Hals ist in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) das Zentrum für Freude und Glückseligkeit, die Schilddrüsenunterfunktion eine umfassende Störung und nur das Ergebnis von fehlgeleiteten Energieflüssen und Energiemangelzuständen. Im Mittelpunkt und als Ausgangspunkt einer Schilddrüsenunterfunktion stehen Ungleichgewichte der Nierenenergie und der Milzenergie. Beide sind mit Emotionen verbunden und an ihnen erkennbar!

Nierenschwache Menschen (im Sinne der TCM gemeint) bilden übermäßige Nierenemotionen. Man erkennt daher Nierenschwache außer an Jammern und Klagen an ihren Ängsten, die sie oft nicht zeigen und die ihnen auch oft gar nicht bewusst sind. Allerdings neigen Nierenschwache dann auch noch dazu, sich massiv zu stressen, weil sie gegensteuern, etwa versuchen perfekt zu sein, sich noch mehr zu überfordern, noch mehr auf den anderen zu achten, sich noch mehr bieten lassen um zu vermeiden, wovor sie Angst haben. Wer dauernd Angst hat oder dauernd gestresst ist, hat eine schwache Nierenenergie und sorgt auch unbewusst dafür, dass es so bleibt. Es werden weitere Emotionen im Übermaß produziert, die aber immer weniger getragen werden. Kommt jetzt etwas Unvorhergesehenes dazu, ein Unfall, eine Krankheit eines Angehörigen, ein Schock, oft auch nur ein kleiner Auslöser, bricht der Mensch zusammen. Burnout nennt man das heute. Im Vorfeld kommt es oft zu übertriebener Gier nach Salzigen, Nieren-Blasenproblemen (häufiger Harndrang, Ausscheidungsschwäche, Neigung zu Blasenentzündung, Inkontinenz - das Öffnen und Schließen der Blase wird von der Nierenenergie gesteuert, Ödeme), zu sexuellen Problemen und Regelstörungen, da diese ebenso unmittelbar mit der Nierenenergie zusammenhängen, zu Senkungsproblematiken im Unterleib, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, zu Problemen mit Knochen, Zähnen, Rückenmark, Gehör, Haaren, Konzentration und Gedächtnis - und im Laufe des Lebens sehr wahrscheinlich irgendwann zur Schilddrüsenunterfunktion. Die Niere ist der Sitz der von den Eltern ererbten Vitalität, die sich nicht erschöpfen sollte. Vom Zustand der Niere hängt die Vitalität ab, die sexuelle Kraft, die Fortpflanzungsfähigkeit. Die Milz hat auch mit Vitalität zu tun, aber sie ist der Sitz der Kraft der eigenen Mitte und für die Aufnahme des Qi

(Lebensenergie) aus der Nahrung zuständig sowie für seine Verteilung im Körper. Die geschwächte Milzenergie äußert sich in exzessivem Denken, in Grübeln, sich ständig Sorgen machen. Zu viel Energie im Kopf beeinträchtigt die Verdauungsleistung. Fast so, als würde sie uns zum Verdauen fehlen (darum ist denken, sprechen, lesen, fernsehen während des Essens schlecht für die Milz). Typische Symptome der Milzschwäche sind Müdigkeit nach dem Essen, Verdauungsbeschwerden (breiiger Stuhl oder Verstopfung, Reizdarm, Durchfälle, Übelkeit oder Völlegefühl, Übergewicht) sowie Allergien. Auch Gelüste nach Süßem, kaltem und rohem Essen, Kaffee sind typisch. Wie Hungern und unregelmäßiges Essen, Fertigprodukte, Tiefkühlkost und Milchprodukte, schwächen Süßes und Rohes die Milz. Weil der Körper im Krankheitsfall oft paradox reagiert, haben Menschen mit einer geschwächten Milz erst recht Lust darauf. Wenig Energie, Niedergeschlagenheit, vor allem morgens, kalte Hände und kalte Füße und in weiterer Folge auch Rückenschmerzen am Morgen, Cellulite, Gewichtszunahme, Neigung zu blauen Flecken, Ödemen, Konzentrationsmangel, Erkrankungen mit viel Schleimbildung, Senkungsproblematik uvm. sind ebenso typisch für Milzschwäche. Schilddrüsenmedikamente ersetzen zwar die fehlenden Hormone, aber weder die Milzenergie noch die Nierenenergie werden gestärkt. Sie lassen so den Motor „leerlaufen“, ohne ihn mit der notwendigen Energie zu versorgen. Aus der chinesischen Sicht ist auch Jod allein nicht hilfreich, es „erwärmt“ zwar den Organismus, liefert dabei aber keine Energie und führt daher nur zur schnelleren Verbrennung der restlichen Reserven im Organismus.

Für die Nierenschwäche und die damit verbundenen Ängste, Erschöpfung, Stressanfälligkeit eignet sich ganz

hervorragend Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan. Auch Krillöl Kapseln unterstützen bei Ängsten. Bei Stress immer von Vorteil, da vermehrt benötigt, ist eine gute Vitamin B-Versorgung, in pflanzlicher

### > Milzenergie stärken

- Regelmäßig essen, jedenfalls dreimal täglich, zur selben Zeit
- Essen in Ruhe und ohne Ablenkung, gut kauen
- Erst essen, wenn man wieder Hunger hat und aufhören, wenn man satt ist (Überessen schwächt die Milz)
- Keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellengerichte
- Trinken zwischen den Mahlzeiten (zimmerwarme bis heiße Getränke bevorzugen, nicht zu viel trinken)
- Gekochten Getreidebrei (ohne Milch) frühstücken
- Rohkost nur in Maßen (in Form von kleinem Blattsalat als Beilage oder saisonalem Obst in kleinen Mengen, nicht am Abend)
- Fleisch nur in kleinen Mengen als Suppe oder gekocht/gedünstet, nicht täglich
- Gewürze und Kräuter verwenden (verbessert die Bekömmlichkeit)
- Scharfes braten, frittieren vermeiden - stattdessen Suppen, Eintöpfe, Gedünstetes, Gedampftes
- Mit Freude essen

Form ist das mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa möglich. Milzstärkend wirkt neben der richtigen Ernährung mit Vermeiden von Hungern, Zucker, Rohkost, Milchprodukten, Tiefkühlkost, Südfrüchten, Kaffee das wärmende Gewürz Curcuma (effektiv in Kapseln), außerdem Sternanis (in Kapseln), das gleich auch noch die Nierenenergie fördert. ♪

### > Nierenenergie stärken

- Meiden von zu viel heißen Nahrungsmitteln (Kaffee, Rotwein, Frittiertes etc.)
- Guter Lebensrhythmus mit ausreichend Schlaf
- Vor Kälte schützen
- Warm essen und trinken
- Sexuelle Aktivität nur in Maßen
- Weniger salzen

**Hormonschwankungen in den Wechseljahren der Frau sind oft von vielen unangenehmen Symptomen begleitet wie Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Schweißausbrüchen, Niedergeschlagenheit, Haarausfall, Blasenschwäche bis hin zur Erschöpfung. Schließlich kommt noch die Gefahr von Knochenschwund durch Östrogenmangel hinzu. Die Natur hat eine einfache Lösung: Pflanzenhormone!**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen von synthetischen Hormonen suchen viele Frauen Hilfe aus der Natur. Das Angebot an Pflanzenhormonen ist groß, aber nicht jede Pflanze hilft jeder Frau. Es bringt also nichts, wochenlang bei einem Präparat zu bleiben und zu hoffen. Entweder es hilft innerhalb von ein, zwei Wochen oder es ist einfach das individuell falsche Mittel. Energetisches Austesten ermöglicht das geeignete Pflanzenhormon schnell zu finden (Testsatz über den Verein siehe Impressum S.2 erhältlich)

### Welche Naturmittel helfen bei Beschwerden im Wechsel?

Eine Mischung aus Rotklee mit Yams und Cissus ist bei etwa 70 % der betroffenen Frauen genau das richtige Mittel, wobei man nicht bis zu den Wechseljahren warten muss. Auch Regelbeschwerden aller Art, Zysten, Myome, können sich bessern oder ganz verschwinden, wenn diese Pflanzenhormone eingesetzt werden. Rotklee und Yams bilden eine größere Bandbreite zur Balancierung der Hormonsituation als ein einzelnes Mittel, etwa Yams alleine. Für viele ist sie auch die ideal geeignete Mischung durch den Zusatz von Knochenstärkendem Cissus, womit dem Knochenabbau nach dem Wechsel entgegengewirkt wird.

Yams alleine - es ist einfach höher dosiert als in einer Mischung - hat sich bei Endometriose, bei Hautproblemen (Akne) und bei Erschöpfung sehr bewährt. Erschöpfung kann in den Wechseljahren auch eine große Rolle spielen.

Ein weiteres Wechseljahrprodukt, das für Frauen jeden Alters und auch für Männer geeignet ist, ist das peruanische Maca, das Pulver der legendären Anden-Wurzel. Maca hat - wie Yams - zusätzlich zur hormonell ausgleichenden auch stressabbauende, energispendende, leistungssteigernde, aphrodisierende Wirkung. Beide heben das DHEA an, das Prohormon der Jugend, das bei Stress und Erschöpfung genauso absinkt wie die Geschlechtshormone.

Granatapfelextrakt ist ein weiteres wichtiges Pflanzenhormon, das Frauen wie Männern helfen kann. Bei Brustkrebs oder erhöhten PSA-Werten des Mannes wirkt es sich überhaupt sehr positiv aus. Doch nach Studien an Ratten werden auch immer wieder Bedenken geäußert in Bezug auf die Einnahme von pflanzlichen Hormonen bei Brustkrebs. Nicht relevant, sagen Experten. Das Rattenmodell ist irreführend, weisen Ratten doch kein Östrogen auf. Pflanzenhormone zeigen eine 1000-fach geringere Hormonwirkung als körpereigene weibliche Östrogene und wirken als sogenannte selektive Östrogenrezeptor Modulatoren. Das bedeutet, dass Pflanzenhormone Substanzen sind, die teils östrogene, teils antiöstrogene Wirkungen haben. Bei der Frau ist selbst nach den Wechseljahren noch eine nachweisbare Östrogenproduktion festzustellen, so dass auch hier der antiöstrogene Effekt der Pflanzenhormone erwähnenswert ist, der sogar vor hormonabhängigen Krebsarten schützt. ♪

# Wechseljahr- beschwerden

Für alles ist ein Kraut gewachsen



# Allergien loswerden

mit Natursubstanzen und Schwingungsmedizin

Gerade ist es wieder bei vielen Allergiegeplagten soweit. Tiefende Nasen, juckende Augen oder sonstige lästige Symptome verleiden den Aufenthalt im Freien. Mit den richtigen Natursubstanzen ausgestattet, lindert man die Symptome. Ganz verschwinden sie häufig durch eine der ebenso einfachen wie wirkungsvollen Methoden aus der Schwingungsmedizin.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Viele Wege führen nach Rom und es ist meistens, wenn Sie schon einen gefunden haben, um ihre Allergie loszuwerden. Wenn nicht, können Ihnen diese Zeilen vielleicht Hilfe und Inspiration sein.

Alexandra ist 28 Jahre, ist auf viele verschiedene Pollen allergisch. Sie hat seit ihrer Kindheit alle Symptome - von Schnupfen über Schwellung und Entzündung der Augen bis zu Atemnot. Außerdem leidet sie unter den Nebenwirkungen der Medikamente gegen Allergie.

Dann, eine neue Liebe, eine gute Zeit. Er kennt das Problem, litt einmal selbst unter Pollenallergie. Er rät Alexandra dasselbe zu probieren, das auch ihm geholfen hat: eine 3- Monats-Kur mit dem Reishi Heilpilz. Alexandra beginnt im Jänner mit 4 Kapseln täglich vom 4-Sorten-Extrakt des roten, gelben, purpurnen und schwarzen Reishi. Die Wochen vergehen. Erste Ausfahrten mit dem Motorrad. Alexandra hat keine Allergie. Sie liegt sogar in

der Wiese. Dank Reishi und ihrer neuen Liebe erlebt sie den ersten Frühling seit ihrer Kindheit - mit Reishi - aber ganz ohne Symptome und ohne Medikamente!

Der Reishi Heilpilz - ein Baumpilz, der in Asien und bei uns wächst - ist für viele ein Wundermittel bei Allergien und vielen weiteren Beschwerden. Seine Triterpene hemmen nachweislich die Histaminausschüttung und wirken damit antiallergisch. Außerdem besitzt er eine dem Kortison ähnliche Wirkung, unterbricht die Histaminausschüttung, wirkt entzündungshemmend. Deshalb ist der Reishi ein phantastisches Sofortmittel bei Allergien. Nimmt man ihn über längere Zeit ein, so etwa drei Wochen, erzielt man überaus positive Effekte auf das Immunsystem. Seine Polysaccharide fungieren als Immunstabilisator. Sie ähneln Molekülen in der Zellmembran von Bakterien und trainieren das Abwehrsystem, ohne dass Erreger vorhanden sind. Reishi ist noch für vieles weitere positiv, schenkt Energie, entgiftet die Leber, stärkt

Herz und Kreislauf, wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit, hilft bei Autoimmunerkrankungen und vielem mehr. Zu Recht wird er in Asien als der „König der Heilpilze, ja sogar der Heilkräuter“ bezeichnet.

Mit Natursubstanzen können wir bei Allergien also eine Menge erreichen. Auch mit MSM. Das ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethan, eine pflanzliche Schwefelverbindung, die aus kanadischen Kiefern oder aus Mais gewonnen wird und einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten bildet. Die Pollen können ihnen dadurch nicht mehr sozusetzen. Häufig bleiben die Beschwerden aus oder sind deutlich reduziert. Schwefel ist ein Bestandteil der Schleimhäute und fördert ihre Gesundheit. Überhaupt wird organischer Schwefel für viele Vorgänge im Körper benötigt. In den Bronchien erhöht MSM die Elastizität der Lungenbläschen und ist daher auch bei Asthma günstig. Aber nur in der

hochwertigen, pflanzlichen Form. Es gibt auch billiges, synthetisches MSM, das zwar ebenso entzündungshemmend wirkt, aber bei Allergien zu Reaktionen führen kann. MSM wird idealerweise schon etwa einen Monat vor der Allergiezeit genommen. 2 bis 3g täglich sollten ausreichen, am besten als Kapseln ohne Beistoffe (siehe Zutatenliste am Etikett).

## Mit Schwingungsmedizin die Ursache lösen

So wunderbar Natursubstanzen auch sind, sie helfen nicht immer. In der Schwingungs- oder Energiemedizin sieht man die Ursache für Allergien nicht nur in einem entgleisten Immunsystem. Oft liegt sie in der Psyche, in - mitunter bereits vergessenen - Erlebnissen, die für mächtig viel Stress sorgen, sogar bis heute. Dazu ein Fallbericht. Ein Mann hatte allergische Symptome mit rinnender Nase und tränenden Augen, immer nachdem er im nahen Teich baden war oder Holzarbeiten verrichtet hatte.

Sämtliche Allergietests verliefen aber negativ. Mit Hilfe der Neuen Homöopathie nach Körbler (siehe dazu auch „Heilen mit Zeichen“ LEBE 1/2014 und raum & zeit 187 vom Februar 2014) wurde durch energetische Testung ermittelt, dass ein Ereignis im elften Lebensjahr eine Rolle spielt. Der Mann erinnerte sich an einen Vorfall, dem er nie große Beachtung schenkte. Er besuchte als Elfjähriger oft eine kleine Tischlerei und trieb zusammen mit den Lehrlingen einige Streiche. Der Tischler wurde zornig, die Lehrlinge rannten davon, ihn aber erwischte und verprügelte er. Weinend und voll schlechten Gewissens wegen der Streiche ging er in den Teich baden und blieb dort den ganzen Nachmittag lang.

## Einfach, günstig und wirkungsvoll: Heilen durch Umkehrinformation

Es gibt bereits eine Vielzahl von Methoden,



Allergieauslöser wie Lebensmittel, Getreide oder Pollen (Klebeband) auf ein Blatt Papier schreiben oder kleben, Umkehrzeichen darüber schreiben, in die linke Hand nehmen, Wasserglas in die rechte Hand. In zwei, drei Minuten überträgt sich die Umkehrinformation aufs Wasser.

um etwa auf Basis der Energiemedizin Hilfe bei Allergien zu finden. „Ausklopfen“ von Allergien, Bioresonanz oder NAET sind einige Beispiele. In diesem geschilderten Fall kam Hilfe durch das „Zwei-Strich-Sinus-Umkehrprogramm“ nach der neuen Homöopathie nach Körbler. Es ist sehr einfach und kann auch bei Pollen- oder Tierhaarallergie, ja sogar bei Unverträglichkeiten angewendet werden. Dabei geht man immer nach dem gleichen Prinzip vor. Man schreibt auf ein Blatt, was man umkehren möchte - also etwa rinnende Nase und tränende Augen, Tischlerwerkstatt und Holzstaub, Schwimmen im Teich und schlechtes Gewissen - und schreibt die Umkehrformel quer über die Begriffe: zwei senkrechte parallele Striche und eine Sinuswelle.

Dann nimmt man das Blatt in die linke Hand und ein Glas Wasser in die Rechte. Somit prägt man die Umkehrinformation zwei- bis dreimal täglich drei Minuten lang auf ein Glas Wasser und trinkt es. Wie lange man das durchführen muss, ist individuell unterschiedlich. Der eine reagiert schon nach 14 Tagen, der andere erst nach drei Monaten. Bei hartnäckigen Traumata allerdings muss man mitunter mit der Körbler-Methode noch tiefer ins Thema gehen.

Man kann bei Pollenallergie auch mit der Umkehrinformation und der allergieauslösenden Substanz allein arbeiten. Denn nicht

immer gelingt es, einen psychischen Hintergrund auszumachen. Das geht so: In der Allergie-Akutphase klebt man ein Klebeband aufs Fensterbrett. Pollen haften daran. Auch mit Tierhaaren kann man auf dieselbe Weise arbeiten. Man befestigt das Klebeband auf einem Blatt Papier und schreibt die beiden Striche und die Sinuswelle, die für die Umkehr der Information sorgen, darüber. Dann überträgt man wieder, genauso wie im vorher beschriebenen Fall, die Umkehrinformation 2 bis 3 mal täglich drei Minuten lang auf Wasser und trinkt es anschließend.

Man kann auch außerhalb der akuten Allergiezeit schon mit der Neuprogrammierung beginnen, wenn man das Allergen kennt. Man schreibt den Begriff, also etwa „Birken-

## > Seminartipp:

Umkehren von Allergien ist Lehrinhalt des „Heilen mit Zeichen - die neue Homöopathie nach Körbler“- Seminar mit dem Leiter des naturwissen-Ausbildungszentrums in Wolftrathausen (Zeitschrift raum & zeit) Mag. Ölwin Pichler. 12.-13.6. und 18.-19.10. in Mogersdorf/Südburgenland. Infos siehe Editorial S.2.

pollen“, auf das Blatt. In dieser nicht-akuten Zeit wird jedoch statt der Umkehrzeichen das Y („Gleichrichterantenne“ nach Körbler) über die Begriffe geschrieben, da ja keine akuten Stressauslöser vorliegen, die man umkehren müsste. Damit erzielt man eine Erleichterung der Symptome in der späteren Allergiezeit und macht dann am besten in der Akutphase auch noch den Prozess mit den Umkehrzeichen. ✍



# Die Heil- kraft DER BÄUME

Frühere Generationen wussten um die Mystik der Bäume als Verbindung zwischen Himmel und Erde und um ihre Heilkraft. Obwohl Bäume zum Wirtschaftsfaktor degradiert sind, haben sie in vielen von uns noch den Stellenwert als „heilige Wesen“. Ihr Anblick, ihre Berührung, ihre Präsenz, nicht zuletzt ihre Wirkstoffe machen Bäume aus aller Welt zu ganz besonderen Heilern.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wir sind mit jedem Atemzug ein Teil der Natur. Daran kann auch ein Leben in der Stadt zwischen Asphalt und Beton, weit weg von ursprünglicher Landschaft, nichts ändern.

Alte Bäume sind von einem eigenen Zau-

ber umgeben. Sie haben eine Aura, die weit über die Krone hinausstrahlt, unseren Blick schon von der Ferne anzieht. Unseren Vorfahren waren solche Bäume heilig. Die Wälder waren ihre Kathedralen. Warum? Fragt man sich heute vielleicht. Bergen Bäume Geheimnisse, die wir im Laufe der Jahrhunderte zwischen Inquisition und Moderne einfach vergessen haben?

Bewusste Menschen sind dabei sie wieder zu entdecken. Und für sich zu nutzen. Auch wenn das Wort „nutzen“ eher an die Misshandlung der Wälder als Nutzwälder, meist Monokulturen, erinnert und die Missachtung gerade alter Bäume in sich trägt, die der Motorsäge zum Opfer fallen. In Minuten ist dahin, was in vielen, vielen Jahren gewachsen ist. Mir tut es weh, beim Fällen eines alten Baumes zuzusehen. Verstärkt hat sich dieses Gefühl, seit ich in Damanhur, das ist eine spirituelle Öko-Gemeinschaft im Bergland hinter Turin, Bäume „singen“ hörte. Eine Forschungsgruppe, die in Baumhäusern mitten in den Baumwipfeln im Wald lebt, beschäftigt sich dort seit Jahren mit Pflanzenmusik. Über Elektroden werden Spannungsunterschiede an Blättern und Wurzeln im Millivolt-Bereich erfasst, durch ein spezielles Gerät in Midi-Signale umgesetzt und auf einen Synthesizer übertragen, der sie in Töne umsetzt. Dabei drückt sich der Baum oder auch eine kleine Topfpflanze so intensiv aus, als würden sie kommunizieren. Tun sie ja wohl auch. Ein Baum reagiert auf Berührung, auf Gedanken, auf Anwesenheit von Menschen. Man kann ihn sogar trainieren immer schönere Harmonien zu singen, sogar einzustimmen, wenn man ihm etwas vorspielt oder vorsingt.

## Geheimes Wissen über Bäume

Viele Jahrtausende lang war Mitteleuropa dicht mit Wald bedeckt. Das Wort „Wald“ bedeutet Wildnis oder auch wildes, nicht kultiviertes Land. Noch Caesar und Tacitus beschrieben in ihren Schriften Deutschland und Österreich als gigantische Wälder mit Bäumen, deren Wurzeln so groß und ausladend waren, dass Soldaten darunter durchreiten konnten.

Manche Völker glauben, dass Bäume durchaus „höhere Funktionen“ auf der Welt haben, dass ihre Wurzeln ein Netzwerk bilden, das sie untereinander verbindet und mitei-

ander kommunizieren lässt. Ihre Stämme sind Antennen in den Himmel, die wichtige Informationen des Kosmos empfangen und über das Wurzelsystem verbreiten. Versuche mit Bäumen, deren „Empfangs“-Ausrichtung noch verstärkt wurde, zeigten Anzeichen, sich selbst zu schützen. So hörten etwa Waldbrände exakt an diesen Baumreihen auf und bestimmte „orientierte“ Waldflächen im Amazonas-Regenwald wurden fortan von illegalen Holzfällern gemieden. Sie hatten den Eindruck der Wald sei durch Geister geschützt.

Das Thema Bäume und Geistwesen ist ein ganz altes und hat bei uns lange Tradition. Als Kinder sind wir noch vertraut mit Feen, Elfen und Zwergen, die sich auch in der Nähe von Bäumen aufhalten, sogar einem bestimmten Baum zugeordnet werden können. Später betrachteten wir den Kontakt mit diesen Darstellern der Märchen und Sagen mehr als Werk reicher Phantasie. In Island jedoch, um ein bekanntes Beispiel für die ungetrübte Kraft der Naturwesen als „respektierte Spezies“ zu nennen, sind die unsichtbaren Bewohner der Natur noch salonfähig. Dort baut man sogar Straßen um die „Wohnstätten von Elfen“, die Hellsichtige in so mancher Gesteinsformation erkennen können. Die Straßenbaubehörde hat eigene Mitarbeiter, die anreisen und mit den Elfen verhandeln, wenn es zu territorialen Kollisionen kommt. Damit hat man beste Erfahrungen gemacht, denn es soll durchaus zur Rebellion der Elfen kommen, wobei der Mensch den Kürzeren zieht.

## Die Erde als Kraftquelle

Den Stamm berühren, sich an ihn lehnen, hinauf schauen in die Krone. Vieles fällt ab, weicht der Kraft, die er ausströmt. Eine Kraft, die der Baum, speziell ein großer, alter, direkt aus der Erde bezieht. Aus ihr steigt heilende Energie auf, die Bäume als Kraftquelle nützen. An die sie sich andocken, wie an unterirdischen Wasserläufen. Diese lebensspendenden Energien – meist stark aufladende Kreuzungen von zwei oder mehreren Kraftlinien – macht der Baum weithin sichtbar. Er strahlt sie über seine Krone in alle Richtungen aus. Ein geheimer Botschafter der großen Kraft unserer Mutter Erde. Wer unter der Krone steht, kann sie spüren. Sie belebt, er-

leichtert, ermuntert, stärkt. Man kann diese Energien durchaus als Heilenergien bezeichnen. Sie haben dem Baum Kraft verliehen, groß und mächtig zu werden. Sich dort aufzuhalten kann viel bringen. Heilung kommt nicht nur in einem großen Moment. Viele kleine Momente, aus denen man gestärkt hervorgeht, positiv gestimmt, Mut und Kraft geschöpft hat, Momente, wo man zum Leben „ja“ statt „nein“ gesagt hat – all das wirkt sich in unserem Energiesystem aus.

## Lindenblüte, Birkenblatt und Eichenrinde



Bei den heimischen Bäumen ist die Linde, Baum der Liebesgöttin Freya, später der Mutter Maria, bekannt für ihren Tee aus Blüten mit schweißtreibender Wirkung bei Erkältungen und Fieber.

Die Blätter der Birke, der als Baum der Jugend, Freude, Liebe und Wiedergeburt gilt, sind hingegen gut zur Blase, spülen sie durch und werden bei Blasenentzündung empfohlen. Auch gegen Rheuma und als Frühlingelixier soll sie geeignet sein. Man nimmt drei Tassen täglich mit je einem Teelöffel geschnittener Blätter, die man 10 Minuten ziehen lässt. Birkenblätter sind ebenso günstig für die Niere und die Haut. Die Haut wird ja auch als dritte Niere bezeichnet. Was die Niere nicht entgiften kann, muss die Haut entgiften. Die Birke ist der Baum der Fürsorge. Leidende und Kranke finden bei ihr Trost.

Die Eiche ist nach der Eibe, die über 2000 Jahre alt wird, mit 1000 Jahren und mehr ein weiterer Methusalem unter den Laubbäumen Europas. Den Kelten war sie heilig und hatte kultische Bedeutung, wie auch die auf ihr wachsende Mistel, die Druiden mit einer goldenen Sichel am 6. Tag nach



Neumond für Schutz- und Abwehrzauber schnitten. Der kräftige Stamm und die machtvolle Krone der Eiche vermitteln dem Magier Schutz auf seinem Weg zur Vervollkommnung. Die Eiche ist der „Lieblingsbaum“ von Dagda, der neben der Erd/Muttergöttin Dana die männliche „gute“ Gottheit des Waldes und der Natur der Kelten ist. In manch gotischer Kirche, in Zeiten erbaut, als die alten Götter noch in aller Heimlichkeit lebendig waren, sieht man noch sein mit Eichenblättern umranktes, bärtiges Gesicht, meist als Relief. Die Bachblütenessenz der Eiche ermöglicht das Auftanken bei Erschöpfung. Sie wirkt ausgleichend auf ausdauernde Kämpfernaturen, die nie aufgeben. Heilende Bedeutung hat bis heute die Rinde von Eichen, durch den Gerbstoff Tannin. Er lindert Entzündungen etwa von Haut, Hals oder Zahnfleisch. Man verwendet trockene Rinde von jungen Zweigen, bringt 1-2 Teelöffel mit ¼ kaltem Liter Wasser zum Sieden und kocht sie ein paar Minuten. Der Tee hilft auch äußerlich bei Ekzemen, Wunden, Furunkeln oder - sehr zu empfehlen - als Sitzbad bei juckenden, wunden Hämorrhoiden.

### Kastanien und Grapefruits

Die weiß blühende Rosskastanie stammt von der Balkanhalbinsel, die rot blühende aus Nordamerika. Beide Sorten fanden durch den Sonnenkönig Ludwig XIV. Verbreitung in Mitteleuropa. Während mein Opa immer bemerkte, dass man kein Rheuma bekommt, wenn man im Hosensack eine Kastanie mit sich trägt, ist meine Oma ihrem Venenleiden mit eingelegten Rosskastanien zu Leibe gerückt. Im August sammelten wir sie, schnitten sie in kleine Stücke, die wir mit Zwetschenschnaps übergossen und im Dunklen aufbewahrten. Täglich rieb sie ihre Beine damit ein, um die Venen zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Den Alkoholgeruch fand ich als Kind nicht sehr ansprechend, daher empfehle ich heute für die Venen die Wirkstoffe eines anderen Baumes zur inneren Anwendung. Aus den

weißen Teilen und Kernen der Frucht des Grapefruitbaumes wird durch reinen Kaltwasserauszug ein höchst wirkungsvoller Extrakt (Grapefruitkernextrakt) gewonnen, der extrem bitter ist und in Kapseln abgefüllt wird. Er enthält einen hohen Anteil an Bioflavonoiden, die die Gefäßwände stärken und die Venen pflegen. Gleichzeitig ist er auch gegen Pilze (Candida!) und Bakterien wirksam, hat sogar nachgewiesene antibiotische Wirkung und ist daher bei bakteriellen Infektionen die erste Hilfe (alle 2 bis 3 Stunden 2 Kapseln). Seine Bitterstoffe entgiften die Leber, unterstützen den Darm und man kann damit sogar Appetit reduzieren und Cholesterin senken.

### Tannennadeln und Sternanis



Frische Tannennadeln lindern Erkältungssymptome. Für ein Bad kocht man 200 g fünf Minuten lang in einem Liter Wasser und gibt den Absud ins Badewasser. Die ätherischen Öle lösen Schleim und lindern Schmerzen bei Rheuma. Noch intensiver ist aber die schleimlösende Wirkung des in Asien beheimateten, tropischen Sternanisbaums. Seine Samen stecken in einer holzigen, wirkstoffreichen, sternförmigen Schale, die mitverwendet wird. Hauptsächlich als Gewürz, aber auch als Heilmittel. Man kann Sternanis, in Kapseln abgefüllt, auch in größeren Mengen, etwa bei beginnender Viruserkrankung wie Herpes, Grippe oder auch bei einfachen Erkältungserkrankungen, bei Husten, Krämpfen, Blähungen, Verstopfung oder Nervenschmerzen (Ischias!) einnehmen. In der Kapsel ist das wertvolle ätherische Öl gut geschützt. Sogar inhalieren kann man damit (als Zusatz zu Wasser). Man kann es in die Socken streuen und über Nacht sei-

ne schleimlösende Wirkung nutzen oder man kann einfach die Kapseln schlucken. Ein wunderbares und sehr hilfreiches Naturmittel! Es verhindert die Vermehrung von Viren und Bakterien, wobei die antivirale Eigenschaft sogar so stark ist, dass anfangs daraus das Anti-Grippe-Mittel Tamiflu hergestellt wurde, bis man sich später zu einer Gewinnung aus gentechnisch veränderten Bakterien entschloss.

### Weidenrinde und kanadische Kiefer



Die Weide ist in vielen Kulturen der Mondgöttin geweiht. Sie steht in Verbindung zum Wasser, wo sie am liebsten wächst. Als Wohnort von Feen und Elfen und als Hexenbaum hat die Weide Bezug zum weiblich-magischen. Rutengänger verwenden den Weidenzweig für die Suche nach Wasseradern. Die Weide hilft Leiden und Schwierigkeiten anzunehmen, ein mitfühlender Baum, der als Blütenessenz gegen inneren Groll und Verbitterung hilft und für Menschen geeignet ist, die sich als Opfer sehen und mit dem Schicksal hadern. Als Heilmittel ist die Weide altbekannt. Schon die heilige Hildegard von Bingen und die antiken Lehrer Plinius und Hippokrates schreiben der Weide harn- und schweißtreibende sowie schmerzstillende Wirkung zu. Ihre Salicylsäure war schließlich das Vorbild für erste schmerzstillende Medikamente, im synthetischen Nachbau aber sicher kein Vergleich zum ursprünglichen Wirkstoff dieses wunderbaren Baumes.

Schmerzstillend wirkt auch die Faser der kanadischen Kiefer. Sie enthält viel des natürlichen Wirkstoffs MSM (Methylsulfonylmethan). MSM ist eine Schwefelverbindung, die im menschlichen Körper in vielen Strukturen vorkommt und benötigt wird für Gelenke, Gelenksflüssigkeit, Schleimhäute, Haut, Haare, Nägel, Knochen, Muskeln, für die Bildung von Cystein, eine Aminosäure, die für die Entgiftung wichtig ist. Man kann damit sogar Umweltgifte wie Schwermetalle ausleiten. MSM ist stark entzündungshemmend, weshalb es bei Entzündungen im Bewegungsapparat und den Schleimhäuten günstig ist. MSM hilft bei Allergien, indem es einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt, wodurch Erreger, Pollen und andere Allergene nicht so leicht bis an die gut durchblutete Schleimhaut gelangen und dort stören können. MSM nimmt dabei einen weiten Weg. Die ursprünglich von Meeresalgen frei werdenden schwefeligen Gase steigen auf, bilden Regenwolken und gelangen mit dem Regen in alle Pflanzen, in Bäume, Gräser usw. Aus kanadischen Kiefern lässt sich die natürliche Schwefelverbindung MSM ebenso gewinnen wie seit neuestem aus Getreide. Pflanzliches MSM wird im Destillationsverfahren in höchster Reinheit gewonnen, in Kapseln gefüllt und zeigt im Gegensatz zu synthetischem keinerlei Nebenwirkungen.

### Baobab Fruchtpulver und Akazienfaser



Er ist der vielleicht traditionsreichste afrikanische Baum überhaupt. Als Zauberkbaum oder Apothekenbaum bezeichnet, sind alle seine Teile Heilmittel und werden in der Volksheilkunde verwendet. Der Baum selbst ist Zentrum jedes Dorfes,

wird als Schutz vor Epidemien betrachtet. Tatsächlich wirkt etwa sein Fruchtpulver („Baobab“) antiviral und antibakteriell, ist gut bei Grippe, senkt Fieber und lindert Husten. Da es eben nur eine Frucht ist, darf Baobab auch von Kleinkindern, Schwangeren, Stillenden beliebig verwendet werden. Das Pulver hilft auch bei vielen Erkrankungen des Darms. Es ist ein guter Ballaststoffspender, fördert die Verdauung, hilft bei Verstopfung aber auch bei Durchfällen. Baobab-Pulver nährt die Darmflora, wirkt Divertikulitis (Ausstülpungen der Darmschleimhaut) und Hämorrhoiden entgegen. Außerdem ist Baobab einfach auch ein Nährstoffspender, reich an natürlichem Vitamin C, Kalzium, Kalium und Eisen - ein natürliches Basenpulver mit vielen guten Effekten auf die Gesundheit, speziell auf den Darm, die Leber, die Lymphe, die Knochen. In Getränken, Joghurt, Smoothies oder einfach mit Wasser ist Baobab zur alltäglichen Einnahme bestens geeignet.

Den Akazienbaum findet man auf fast allen Kontinenten. Von besonderem Wert für die Gesundheit ist aber der afrikanische Akazienbaum. Seine Faser ist ebenso ein Ballaststoffspender, jedoch mit zwei besonderen Eigenschaften: sie bildet einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut (günstig bei diversen Unverträglichkeiten) und sie entlastet die Niere. Da die Akazienfaser überhaupt keine Fruktose enthält, ist sie bei hoher Fruktose-Intoleranz besser geeignet als Baobab.



### Extrakte des Granatapfels und der Yucca

Quer durch alle Kulturräume zieht sich die heilende Kraft der Bäume. Im Mittelmeerraum ist der Granatapfelbaum - Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Herzgesundheit - eine Besonderheit unter den Früchte tragenden Heilbäumen. Der Granatapfel, Symbol der Göttin Aphrodite, enthält Pflanzenhormone, die für Mann und Frau gleichermaßen ausgleichend wirken. Prostata, weiblicher Zyklus und Hormonumstellung im Wechsel werden vom Granatapfelextrakt positiv beeinflusst. Gleichzeitig fördert er die Durchblutung, ist stark antioxidativ, wirkt Alterung und Bluthochdruck entgegen und kann vieles mehr.



**Der Yuccabaum** (Yucca schidigera) kommt aus noch heißeren Gegenden der Wüste Nevadas, ist eine Palme mit saponinreichen Wurzeln und gehört zur Spargelfamilie. Saponine sind seifenähnliche Substanzen, die der Verdauung auf die Sprünge helfen und sanft reinigend auf den Darm wirken.

Die gesundheitlichen Wirkungen unserer Bäume sind schier unerschöpflich. Kein Körperteil, der nicht durch einen Heilbaum Linderung erfahren könnte, kein Leiden, das nicht positiv beeinflusst werden kann. Wer die Kraft der Bäume nutzt, ist der Natur ein Stückchen näher gekommen...

Quelle und Buchempfehlung: Elmar Woelm, Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume, e-Book zum gratis Download auf [www.bambusgarten.com](http://www.bambusgarten.com)





# Herzgesundheit und mehr ...

## Traubenkernextrakt OPC & Coenzym Q10

Beide gelten als Wundermittel gegen Alterung und Gefäßschäden. Beide sind stärkste Antioxidantien: eins im wasserlöslichen, das andere im fettlöslichen Bereich. Die kraftvolle Kombination gibt es in Kapseln. Sie ist ein Segen für Herz, Gefäße, Immunsystem und vieles mehr. Selbst Energiemangel – lässt sich mit dem Power-Duo wettmachen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Warum sind die Südfranzosen so viel gesünder als andere Mitteleuropäer, obwohl sie fett essen, viel rauchen und viel Wein trinken? Diese Frage konnte möglicherweise Professor Jaques Masquelier beantworten als er bei Fütterungsversuchen mit Erdnusshäutchen auf ein starkes Antioxidans stieß und es OPC („oligomere Procyanidine“) nannte. Er entdeckte es daraufhin auch im Rotwein. Bald wurde klar, dass die sekundären Pflanzenwirkstoffe aus den Traubenkernen in den Rotwein übergehen und - zusammen mit viel sonnengereiftem, vitaminreichem Obst

und Gemüse in der Ernährung – für die gute Gesundheit der Südfranzosen verantwortlich sein könnten.

### OPC: Antioxidans und Vitamin-Verstärker

OPC wird heute großteils aus Traubenkernen in Form von Traubenkernextrakt für die Abfüllung in Kapseln verwendet und ist ein Flavanol aus der Gruppe der Polyphenole. Man nennt es auch Vita-

#### > Freie Radikale

Dass Menschen unterschiedlich schnell altern und bei Krankheit oft rapide abbauen, liegt zum großen Teil an freien Radikalen. Das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, Umwelteinflüsse (Elektromog, Flugreisen, Umweltgifte, Extremsport etc.) und Krankheit entstehen. Sie führen zu Oxidation, die jedoch durch Antioxidantien verhindert werden kann. Man kann sie in natürlicher Form aus hochwertigen Nahrungsmitteln und natürlicher Nahrungsergänzung gewinnen oder, was weniger gut ist, aus künstlichen Vitaminpräparaten. Antioxidantien sind vor allem die Vitamine A, C, E und die Spurenelemente Zink und Selen. Außerdem zählt die Gruppe der sekundären Pflanzenwirkstoffe dazu wie OPC und körpereigene Antioxidantien wie Q10. Traubenkernextrakt und Coenzym Q10 zählen zu den stärksten natürlichen Antioxidantien überhaupt. Bei Unterversorgung an Antioxidantien und gleichzeitig hohem Bedarf entsteht oxidativer Stress. Wir rosten. Die freien Radikale gehen unkontrollierte Verbindungen ein und sorgen für Zerstörungsprozesse und Alterung. Besonders auffällig an den Gefäßen, der Haut, dem Bindegewebe, den Haaren.

min P. OPC findet sich in nennenswerten Mengen ebenso in den erwähnten roten Häutchen der Erdnüsse, in Lärchenholz, Ginkgoblättern und in der Rinde der See- oder Strandkiefer. Auch Heilkräuter wie Hagebutten, Wildfrüchte wie die wilde Brombeere oder Himbeere, Knollen wie Knoblauch und Wurzeln wie Ginseng oder für ihre Heilwirkung bekannte Öle wie das Teebaumöl verdanken ihre Wirkung – und den bitter-herben Geschmack oder Nachgeschmack – hauptsächlich dem hohen



## Traubenkernextrakt OPC

– was er noch kann:

### Antioxidativer Schutz der Nervenzellen

Bei Erkrankungen, die verstärkt von der Bildung von Freien Radikalen begleitet sind, kann OPC die Nervenzellen schützen. Das ist vor allem wichtig bei Alzheimer, Parkinson, Multipler Sklerose, Diabetes Typ II, Epilepsie und Demenz.

### Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Frauenleiden

OPC vitalisiert bei Müdigkeit, hilft bei Konzentrationsschwäche im Alter und bei Kindern, reguliert den Zyklus der Frau, unterstützt im Wechsel.

### Haut und Wundheilung

OPC bindet sich an Kollagene und Elastin, schützt und erneuert das Gewebe, egal ob es sich um die Haut, das Gefäßsystem, die Nervenbahnen oder die Organe handelt. OPC soll das sogar noch besser können als das bekanntere Vitamin C. OPC verbessert die Wundheilung, kräftigt das Bindegewebe, repariert Narben, unterstützt die Spannkraft der Haut. Außerdem schützt es vor UV-Strahlen, ist günstig bei Verbrennungen, Falten, Akne, Ekzemen, Dehnungsstreifen, Psoriasis, Neurodermitis, Cellulitis. Es wird äußerlich in Cremes und innerlich angewendet.

### Entgiftung

Da OPC die Wirkung des im Körper vorhandenen Vitamin C verzehnfacht und auch verlängert, kann es zu Ausleitung von eingelagerten Giften und damit verbundenem Unwohlsein kommen, bevor man sich endlich vitaler fühlt.

### Haarwuchs

Erstaunlich ist die haarwuchsfördernde Wirkung, auch bei schon vorhandenen kahlen Stellen. Denn OPC aktiviert das Haarfollikelwachstum. Außerdem lässt sich das Ergrauen der Haare verlangsamen.

### Sehkraft, Karies

Auch die Sehkraft verbessert sich häufig. Verbesserungen gibt es bei grauem und grünem Star, trockenen Augen, Sehschwäche, Bindehautentzündung, Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit. Selbst Zahnkaries lässt sich mit OPC reduzieren.

### Krebs, Entzündungen

Das Krebsheilmittel ist OPC sicher nicht, aber es hat unterstützendes Potential, wie einige Laborstudien zeigen. Etwa konnte ein Extrakt aus Traubenkernen Leukämiezellen in den Zelltod führen. Ebenso wurde auch Wachstumshemmung von Dickdarmkrebszellen beobachtet. Positiven Einfluss gibt es bei allen Entzündungen wie Gelenks-, Magenschleimhaut-, Leber-, Stirnhöhlen-, Zahnfleischentzündung.

### Allergien, Histamin

OPC reguliert indirekt die Histamin-Produktion, wie sie bei Allergien beobachtet wird, und verhindert damit eine Ausschüttung des Entzündungs-Auslösers bzw. schwächt sie ab. Dadurch ist es hilfreich bei Heuschnupfen, Lebensmittel-, Tierhaar-, Hausstaub-, Nickel-, Insekten- und Sonnenallergie u.v.a.

OPC-Gehalt. Nicht nur der Rotwein, viele ursprünglich von den Menschen konsumierte Natursubstanzen enthielten also OPC.

Den gesundheitlichen Wert der Polyphenole wie OPC erkennt man aus ihrer Funktion für die Pflanze. Überall dort, wo sie sich verteidigen muss, baut sie Schutzstoffe auf. Etwa gegen Viren, Bakterien, Pilze oder auch gegen Oxidation. Gerade der ölreiche Traubenkern muss gegen „ranzig werden“ geschützt sein. Fäulnisbakterien müssen am Eindringen in die Trauben gehindert werden, der Nährstofftransport muss flüssig ablaufen. Dafür ist das OPC da! Es entwickelt dieselben Eigenschaften auch in unserem Körper. Vor allem ist es eines der stärksten bekannten Antioxidantien, ist 18,4 mal so stark wie Vitamin C und 50 mal so stark wie Vitamin E.

OPC hat außerdem die wunderbare Eigenschaft, Synergieeffekte mit gesunder Ernährung zu erzielen und die positiven Wirkungen von im Körper vorhandenem Vitamin A, C und E um das 10-fache zu steigern.

### Arteriosklerose und Alzheimer

OPC schützt vor Arteriosklerose und kann sie angeblich sogar rückgängig machen, indem es all seine gefäßschützenden Eigenschaften einsetzt: Reduktion von Oxidation, Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes, Erweiterung und Stärkung der Blutgefäße, Blutdrucksenkung. Außerdem hält es die Blutgefäße elastisch, schwemmt schädliches LDL-Cholesterin aus dem Körper aus und wirkt entzündungshemmend. Es verbessert die Durchblutung und hilft bei vielfältigen Gefäß-Symptomen wie kalten Händen und Füßen, Kribbeln in den Beinen, Besenreisern, schweren oder offenen Beinen, Stau in den Beinen, Krampfadern, Lymphstau, Ödemen, Hämorrhoiden, Thrombose, Wetterfühligkeit. OPC passiert die Blut-Hirn-Schranke und entfaltet seine antioxidative Wirkung auch im Gehirn. Eine Expertengruppe der Mount Sinai School of Medicine, New York, fand in Tierversuchen heraus, dass Polyphenole in Traubenkernextrakt die Plaquebildung als Vorstufe für Alzheimer und somit die typischen Gedächtnisausfälle verhindern oder wenigstens hinauszögern könnten.





## Coenzym Q10

– was es noch kann:

### Organfunktionen

Alle Organe brauchen Q10. Sie profitieren von einer Extrazufuhr Q10, vor allem, wenn sie schon geschwächt sind.

### Diabetes, Immunsystem, Augen, Krebs

Q10 vermindert den oxidativen Stress bei Diabetes und beugt Spätfolgen an Blutgefäßen und Nerven vor. Auf den Blutzucker- und den Insulin-Spiegel hat es keinen Einfluss. Außerdem verbessert es das Immunsystem und schützt vor dem Einfluss freier Radikale bei Augenerkrankungen. Man stellte fest, dass bei 20 % der Krebskranken der Q10-Spiegel um die Hälfte erniedrigt ist. Bei der üblichen Tumorbehandlung durch Chemo- und/oder Strahlentherapie kann Q10 die unerwünschten Nebenwirkungen mildern, indem es die antioxidativen Schutzsysteme verstärkt.

### Entgiftung der Leber

An der Universität Bologna erforschte man Q10 als entscheidenden Schutzfaktor für die Leber. Es erwies sich dabei als unentbehrlich für die Entgiftungsfunktionen dieses zentralen Organs und für seine Regenerationsfähigkeit.

### Sport

Intensives Training erhöht den Bedarf an Q10 erheblich. Für die Muskelarbeit wird Q10 benötigt. Ausreichend Q10 steigert die maximale Sauerstoffaufnahme und die Energiebereitstellung, verbessert die Durchblutung. Muskelschädigungen und Oxidationsprozesse werden verhindert und Muskelschmerzen verringert.

### Zahnmedizin

Q10 verbessert den Zustand der Mundschleimhaut, vermindert Entzündungen und stärkt den Halt der Zähne. Bei Parodontose nimmt man mindestens 90 mg täglich.

### Muskeldystrophie

Häufig besteht gleichzeitig eine Fehlfunktion der Mitochondrien. Bei Einnahme von 2 mg/ kg Körpergewicht Q10 (im Verbund mit weiteren, vor allem antioxidativen Nährstoffen wie OPC) verbesserte sich die Muskelkraft deutlich.

### MS, Alzheimer, Parkinson, Burnout, Migräne

Bei multipler Sklerose, Alzheimer und Parkinson gibt es positive Studienergebnisse, ebenso bei Burnout und Migräne. Eher höher dosieren als zu gering.

### Haut- und Lungenerkrankungen

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, chronische Ekzeme, reagieren positiv auf Q10, das innerlich und äußerlich gegeben werden kann. Es verzögert die Hautalterung. Das Abwehrsystem der Haut ist auf eine ständige Unterstützung durch Q10 angewiesen, um genügend Energie bereitzustellen und auch um die Entstehung freier Radikale abzuwehren. Gute Erfolge gibt es bei Akne, Vitiligo und Sonnenempfindlichkeit. Q10 ist günstig bei (anstrengenden) Lungenerkrankungen wie Asthma bronchiale.

### Depression und Zellkommunikation

Q10 unterstützt die Zellkommunikation und Stoffwechselfunktionen, indem es die Zellmembranen stabilisiert. Der durch Q10 ermöglichte Stofftransport durch die Wände der Nervenzellen ist wichtig für die Weiterleitung von Reizen. Ein ausreichendes Niveau an Q10 stärkt die Nerven.

## Coenzym Q10 – Antioxidans und Energiebereitsteller

Fühlen Sie sich schlaff, müde, erschöpft und schwach? Häufig ist die Ursache ein Mangel an Coenzym Q10! Die vitaminähnliche Substanz ist nicht nur ein wichtiges Antioxidans, sie ist zusätzlich der „Treibstoff“ für unser Leben.

Den Großteil des Q10-Bedarfs produzieren wir selbst, nur wenig nehmen wir über die Ernährung, etwa aus fetten Kaltwasserfischen, auf. Geringe Mengen sind in Lammfleisch, Vollgetreide, Eiern, Milchprodukten, Gemüse und Nüssen enthalten. Um entsprechende Mengen zu erhalten, füllt man Q10 aus fermentierten Pflanzen in Kapseln ab. Etwa kombiniert mit Trauben-

kernextrakt, wodurch sich viele Synergieeffekte erzielen lassen.

95 % der benötigten Energie für Leistungsfähigkeit, Muskelarbeit und für die Energieversorgung der ständig arbeitenden Organe sind direkt von Coenzym Q10 abhängig. Die Mitochondrien, Energiezentralen jeder Zelle, wandeln damit Nahrungsenergie in Körperenergie um. Je besser die Q10 Versorgung, desto fitter sind die Organe, je weniger jedoch in den Organen vorhanden ist, desto langsamer, schwächer, notdürftiger arbeiten sie. Besonders der wichtigste Muskel des Körpers, der Herzmuskel, ist auf die ständige Bereitstellung dieser Q10-abhängigen Energie angewiesen. Fehlt Q10 entsteht daraus Herzschwäche. Ein Abfall von 75% aufwärts gilt als lebensbedrohlich. Doch leider weist kaum jemand Patienten darauf hin.

### Wie kommt es zum Coenzym Q10-Mangel?

Als Ausgangsstoffe für die Coenzym-Q10-Produktion werden aus der Nahrung die Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin sowie einige B-Vitamine und Selen benötigt. Während wir als Kinder noch energiegeladener herumspringen, können wir ab dem Erwachsenenalter nicht mehr die volle Menge Q10 aufbauen, entweder

- weil der Aufbau der Aminosäuren aus Nahrungseiweiß mangelhaft ist oder
- weil zu wenig B-Vitamine und Selen vorhanden sind oder
- weil die Eigenproduktion ohnehin bereits ab dem 20. Lebensjahr abzunehmen beginnt, mit 38-40 Jahren um 30-40 %, mit 77-80 Jahren dann um 60% geringer ist.

Aufgeteilt auf den Energiebedarf der einzelnen Organe zeigt sich dieses Bild: im Alter von 39 bis 43 Jahren sinkt Q10 im Herzen durchschnittlich um 31,8 %, in der Milz um 12,8 %, in der Leber um 4,7 %, in der Niere um 27,4 %, in der Bauchspeicheldrüse um 8,1 %, in der Nebenniere um 24,2 %. Nur in der Lunge beginnt Q10 erst später zu sinken.

Im Alter von 77 bis 80 Jahren reduziert sich Q10 in der Lunge um 48,3 %, im Herzen um 57,1 %, in der Milz um 60,1 %, in der Leber um 17 %, in der Niere um 34,7 %, in der Bauchspeicheldrüse um 69 %, in der Nebenniere um 47,2 %.

### Q10-Mangel durch zu viele freie Radikale

Coenzym Q10 fungiert als Transporter für den zur Energieerzeugung benötigten Sauerstoff. Es wirkt gleichzeitig als Zellschutzfaktor, indem es aggressive Sauerstoffradikale, die als Nebenprodukt bei der Energieerzeugung entstehen, sofort unschädlich macht. Das hat die Natur also klug eingerichtet. Doch dabei verbraucht sich das Q10, das nun seine ebenso wichtige Rolle bei der Energieerzeugung in den Zellen nicht mehr optimal erfüllen kann. Anhaltende Stressbelastungen erzeugen freie Radikale im Übermaß. Im mittleren Alter erträgt man ihn immer weniger. Erschöpft und energielos steuern viele dem Burnout entgegen und weil Oxidation auch Alterung bedeutet, altern sie nun auch weit schneller.

Außerdem wird Q10 bei bestimmten Situationen und Erkrankungen ohnehin vermehrt verbraucht: bei körperlicher Anstrengung (Sport), hohem Alkoholkonsum, Infektionen, Herzmuskelschwäche, Muskelschwund, Verletzungen, Operationen, Schilddrüsen-Überfunktion, Diabetes, Alzheimer und Parkinson.

Es gibt aber noch einen weiteren, sehr verbreiteten Hintergrund des Q10-Mangels: die Einnahme von synthetischen Cholesterinsenken der Gruppe der Statine. Sie blockieren die Q10-Produktion. Die Konzentration in den Organen, vor allem im Herzmuskel sinkt. Ebenso erhöht ist der Bedarf bei der Einnahme von Medikamenten gegen Parkinson und Krebs, Antidepressiva und Betablocker. Dieser Umstand ist durch Studien bekannt, wird aber nicht breit getreten. Obwohl es einfach wäre, Q10 zusätzlich einzunehmen.

### Herz und Gefäße

Q10 vermindert das Infarktisiko, indem es oxidiertes LDL-Cholesterin senkt, die Zellatmung im Herzmuskel fördert, gegen entzündliche Prozesse im Herzen schützt – auch durch Viren, daher ist Q10 bei jeder Grippe als Schutz vor Herzmuskelerkrankung wichtig! Es verbessert die Herzfunktion und die Schlagkraft des Herzens, verringert Angina pectoris-Anfälle und Herzrhythmus-Störungen, reduziert Verletzungen des Myocards bei Herz-Bypass-Operationen. Es fördert die Beweglichkeit der roten Blutkörperchen und dadurch die

Fließfähigkeit des Blutes, was zu besserer Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes und der Muskeln führt, Bluthochdruck senkt. Mit 120 mg täglich lässt sich der Blutdruck schon deutlich senken. Auch die Auswirkungen von Schlaganfall lassen sich möglicherweise verbessern, wie man am Tiermodell sah.

Dass die Sterblichkeit bei schwer kranken Patienten mit einer Herzschwäche des 3. und 4. Stadiums um die Hälfte gesenkt werden konnte, war die Sensation eines Kongresses in Lissabon im Mai 2013. Die Kopenhagener Universität gab 420 Herzpatienten zwei Jahre lang entweder 3 mal 100 mg Q10 täglich oder einfach nur ein Scheinmedikament (Placebo). Aus der Q10 Gruppe starben innerhalb der zwei Jahre nur 9 % der Patienten, aus der Placebo-Gruppe ohne Q10-Gaben mit 17 % fast doppelt so viele! Eine italienische Doppelblindstudie untersuchte 40 Patienten, die eine Bypass-Operation erhielten. Die eine Hälfte der Probanden bekam 7 Tage lang täglich 150 mg Q10, die anderen erhielten Scheinmedikamente. Die Q10-Gruppe bildete wesentlich weniger freie Radikale und wies weniger Herzrhythmus-Störungen auf.

### Einnahme und Dosierung

Traubenkernextrakt OPC wird genauso schnell aufgenommen wie Vitamin C. Nach etwa 45 Minuten ist es schon im Blut nachweisbar und nach 72 Stunden schon verbraucht. Es gibt daher keine Depotwirkung. 1 bis 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht sind empfohlen, 2 mg üblich. Höhere Dosierungen sind unproblematisch. Die Einnahmedauer ist nicht begrenzt. Es gibt OPC in einer Mischung mit Coenzym Q10. Das wird vorbeugend in Dosen von 60 bis 90 mg, therapeutisch von 90 bis 120 mg empfohlen. Unter 40 Jahren sind 30 bis 60 mg täglich günstig, ab 40 Jahren etwa 100 mg. Studien wählen immer eine höhere Dosis, um sichere Erfolge zu haben. Man erzielt sie erst, sobald das Defizit aufgefüllt ist, in 1-3 Monaten. Die körpereigene Q10-Produktion wird durch Nahrungsergänzung nicht negativ beeinflusst. Bei den erwähnten Erkrankungen wird empfohlen, nicht mit der Einnahme aufzuhören, denn Q10 wird nicht gespeichert. Man kann den Q10-Status im Blut auch messen lassen. Kapseln am besten zur Mahlzeit einnehmen. ✍





# Was braucht die Haut im Sommer?

Man muss es ja nicht gleich übertreiben, aber so ein Hauch von gesunder Bräune lässt uns vitaler aussehen und tut dem ganzen Körper gut. Das Sonnenlicht sorgt für die Bildung von Vitamin D für Knochen und Immunsystem, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und schadet auch der Haut nicht, wenn man gewisse Regeln einhält.

Wer schwer braun wird, hat ein größeres Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen. Günstig kann es daher sein, die Melanin-Produktion anzuregen, um schnell die schützende Bräune zu entwickeln. Eine Natursubstanz kann das besonders gut: die Buntnessel. Der pflanzliche Schlankmacher – Studien bestätigen bei dreimonatiger Einnahme den Abbau von Fettdepots – ist ein äußerst vielseitiges Heilkraut aus der Ayurveda-Medizin, ist nur bei niedrigem Blutdruck zu meiden, und hat die angenehme Nebenwirkung beschleunigter Melanin-Bildung. Daher wird die Buntnessel auch als Schutz gegen Hautkrebs empfohlen. Die Haut profitiert außerdem von der Fähigkeit der Pflanze, die gesunde Zellerneuerung und Zellentwicklung zu fördern, weshalb sie auch bei Schuppenflechte hilft.

Bevor man die ersten Sonnenbäder genießt, ist besondere Hautpflege günstig, um regelmäßige Bräune zu erzielen. Ein Hautpeeling mit Kristallzucker vermischt mit Olivenöl ist effektiv, schnell zur Hand, billig und weit empfehlenswerter als fertige Peelings, die neben vielen anderen chemischen Stoffen nun neuerdings auch kleinste Kunststoffkügelchen enthalten. Sie dienen unter anderem als Bindemittel und sollen eine bessere Reinigungswirkung erzielen. Wegen der Umweltgefahren dieser Kleinstpartikel sollte man auf Kosmetika wie Duschpeelings, Zahncremes, Makeup oder Kontaktlinsen-Reiniger mit Mikroplastik unbedingt verzichten.

Verzichten sollte man auch auf herkömmliche Sonnencremes und ausschließlich biologische aus dem Reformhaus verwenden – aufgrund der ungeklärten Wirkung moderner Nanopartikel wie Nano-Titandioxid, der Konservierungsstoffe, hormonähnlichen Substanzen und der oft verwendeten Umweltgifte wie Aluminiumdioxid,

sowie weiterer, zum Teil krebserregender Stoffe. Ab dem Lichtschutzfaktor 15 ist keine Vitamin D-Bildung mehr möglich, deshalb sollte man auch bei biologischen Sonnencremes mit der Anwendung etwa 20 Minuten warten.

Um die Haut zu pflegen und vor dem Austrocknen zu bewahren, gibt es ein altbewährtes Rezept für ein wunderbares selbstgemachtes Sonnenöl, das durch seine natürlichen Inhaltsstoffe sogar vor Sonnenbrand schützt. Es soll allerdings besser funktionieren bei Menschen, die keine fluorhaltige Kosmetik verwenden und dadurch nicht so gefährdet sind, Sonnenbrand zu bekommen. Man mischt 100 ml Olivenöl mit einem

**Gebräunte Haut lässt uns vitaler aussehen. Damit die Haut keinen Schaden nimmt, geschützt und gepflegt ist, gibt es ein paar kleine Tricks aus der Natur...**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Teelöffel Honig und dem Saft einer Zitrone. Gut geschüttelt ergibt sich eine Emulsion, die man dünn aufträgt. Das Olivenöl bietet einen leichten Sonnenschutz.

Gegen Austrocknen der Haut hilft auch eine gute Versorgung mit Fettsäuren über die Ernährung. Gutes Bio-Salatöl auf dem Tomatensalat bringt gleich beides: Versorgung mit wertvollen Fettsäuren und Schutz vor Freien Radikalen des Sonnenlichts durch das Lycopin der Tomaten. Besonders empfohlen, wenn mal kein Salat auf dem Speisezettel steht: mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Krillöl, das auch noch reich an zellschützenden Antioxidantien ist, oder Omega 3-6-9 aus Leinöl, Distelöl und Borretschöl. Vor allem die Einnahme des Borretschöls macht die Haut weich, geschmeidig, baut Alterungsprozessen vor. Es ist besonders wichtig bei trockener Haut, die zu Entzündungen neigt, etwa bei Neurodermitis und Schuppenflechte.

Der beste Sonnenschutz von innen, der

derzeit bekannt ist, ist die rote Meeresalge Astaxanthin, am besten kombiniert mit Lutein und Zeaxanthin aus der Studentenblume, allesamt stärkste Antioxidantien, die Sonnenbrand vorbeugen und nach einer Vorlaufzeit von etwa zwei Wochen Einnahme, die Haut bei vernünftiger Sonnenexposition schützen. (Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin sind im Präparat „Heidelbeerextrakt“ mitenthalten). Auf Sonnenbrillen besser verzichten, denn sie suggerieren dem Auge, dass es Nacht ist, die Info geht weiter zum Gehirn und die Hautzellen schützen sich nicht.

Auch weitere kleine Tricks aus der Naturheilkunde verhelfen zu schöner, gesunder Haut. So ist etwa der Vitamin B-Komplex sehr wichtig, um ihre Geschmeidigkeit zu erhalten. Viele Hautprobleme lassen sich auf Vitamin B-Mangel zurückführen. Er entsteht durch Ernährungsfehler, höherem Verbrauch bei Stress, in Folge von Erkrankungen, bei hohem Zuckerkonsum, Schmerzen und der Einnahme von Medikamenten (auch der Anti-Baby-Pille). Dasselbe gilt für Eisen. Niedrige Eisenwerte machen die Haut rau und anfällig. Abhilfe schaffen Eisen-Chelat Kapseln.

Kolloidales Silizium, das Schönheitsspurenlement, ist besser aufnehmbar als jede andere Form von Silizium. Es strafft und polstert die Haut und das darunter liegende Bindegewebe, hilft innerlich bei Cellulite. Seine verjüngenden Effekte sind ebenso legendär wie die von Pflanzenhormonen: Rotklee, Yams, Maca oder Granatapfel. Yams und Maca unterstützen bei Hautunreinheiten, die stress- und hormonell bedingt sind.

Zur Kollagenbildung gehört außer Silizium auch eine gute Versorgung mit natürlichem Vitamin C. Derzeit boomt in Hollywood die Anwendung von Baobab Fruchtpulver. Als Maske angerührt und als Nahrungsergänzung. Models wie Alessandra Ambrosio und Rosie Huntington-Whiteley sowie die Designerin Vivienne Westwood schwören auf Baobab für ihre Haut, für die Figur und gegen Stress. Baobab enthält neben Ballaststoffen, natürlichem Vitamin C, basischen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, auch Antioxidantien und stressreduzierende B-Vitamine. J



Cholesterin ist eine körpereigene Substanz, wichtiger Bestandteil der Zellen, der Nervenmembranen, des Gehirns. Es ist maßgeblich bei der Produktion von Hormonen, Gallensäuren und Vitamin D beteiligt, schützt das Gehirn vor Alzheimer, wirkt entzündungshemmend.

davon - als Risikofaktor für Arteriosklerose und Thrombosen. Der Wert sollte unter 30 mg/dl liegen. Sehr wichtig ist zu wissen: Synthetische Cholesterinsenker (Statine) haben keinen Einfluss darauf! Man empfiehlt sie bei erhöhtem Lipoprotein a dennoch, um das LDL möglichst niedrig zu

niedrigerer Wert als 3 herauskommen. Bei sonst gesunden Erwachsenen gelten Werte unter fünf noch als akzeptabel. Wer schon einmal einen Herzinfarkt hatte oder an koronarer Herzkrankheit leidet, sollte einen Quotienten unter vier anstreben.

Warum ist HDL so "gut"? HDL-Cholesterin fungiert als "Gefäßputzer", indem es in die Gefäßwand eingelagertes Cholesterin herauslöst und abtransportiert. Verengungen können so rückgängig gemacht werden. Außerdem hemmt es die Verklumpung von Blutplättchen und beugt so der Bildung von Blutgerinnseln vor, die Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen können. Krillöl, Aminosäuremischung III und Buntnessel heben HDL an! Wenn man nur den HDL-Wert gesamt betrachtet, dann sind Werte über 60 mg/dl günstig, Werte unter 45 mg/dl erhöhen das Gefäßrisiko, HDL-Werte unter 25 mg/dl sind zu niedrig und deshalb als eigener Risikofaktor zu werten!

#### Apolipoprotein A1 im HDL

Noch genauer ist die Aussagekraft, wenn man das Apolipoprotein A1 im HDL misst, nur dann erhält man eine Aussage über die tatsächliche Anzahl der vorhandenen HDL-Partikel. Denn HDL kann hoch sein, weil viele günstige HDL-Partikel im Blut sind. Es kann aber auch scheinbar hoch sein, weil in den HDL-Partikeln viel LDL-Cholesterin transportiert werden muss. Das Apolipoprotein A1 sollte bei Männern zwischen 1,1 und 2,05 g/l und bei Frauen zwischen 1,25 und 2,15 g/l liegen.

#### Häufiger Risikofaktor Homocystein

Bei bestimmten Erkrankungen wie Nierenschwäche (Dialysepatienten), möglicherweise auch bei Diabetes und Rheuma, konnte man schon erkennen, dass HDL verändert sein kann und dann nicht mehr die günstigen Eigenschaften aufweist. Auffällig ist aber, dass bei diesen genannten Erkrankungen sehr oft auch ein weiterer Gefäß-Risikofaktor erhöht ist: das Homocystein. Es sollte bei Gefäß-Risikopatienten 10 µmol/l nicht überschreiten. Daher unbedingt auf eigene Kosten im Blut feststellen lassen! Homocystein ist ein massiver Entzündungsauslöser, der beim Aufbau von Aminosäuren aus Eiweiß in der Leber anfällt, normalerweise aber so-

fort wieder abgebaut wird. Zirkuliert es im Blut, zerstört es Gefäße und fördert Arteriosklerose sowie Alzheimer. Außerdem können Gelenkentzündungen damit zusammenhängen. Viele werden gegen Gelenkschmerzen mit Cortison behandelt und in Wahrheit ist der Homocystein-Spiegel hoch! Die Aminosäuremischung III und der Vitamin B-Komplex aus Quinoa senken Homocystein, auch die Schwefelverbindung MSM hilft.

#### CRP-Wert zeigt Entzündung an

Arteriosklerose ist eine entzündliche Erkrankung der Gefäßwände und der CRP-Wert des Blutes, ein wichtiger Entzündungsparameter, zeigt an, ob man belastet ist oder nicht. Werte unter 1 mg/dl gelten als normal. Alles darüber ist alarmierend und kann auf folgendes hinweisen: LDL wird ausgeschüttet, wenn Homocystein erhöht ist. Gleichzeitig ist dann der CRP-Wert aufgrund der Entzündung erhöht. Da Cholesterin als Feuerwehr bei Entzündungen gilt, schüttet der Körper immer dann vermehrt Cholesterin aus, wenn es zu Schäden durch Entzündungen gekommen ist. Als Soforthilfe gewissermaßen, denn Cholesterin ist auch ein "Klebstoff" zur Reparatur der Gefäße. Sollte man nun einfach den Cholesterinspiegel senken? Wäre das nicht so, wie wenn man der Feuerwehr das Wasser abdreht? Was ist also zu tun? Man senkt Homocystein (mit Aminosäuremischung III und Vitamin B Komplex aus Quinoa) und man senkt CRP (mit Krillöl, das gleichzeitig das Blut besser fließen lässt und Gefäßablagerungen eliminiert). Eventuell ist zusätzlich noch die Buntnessel oder die Aminosäuremischung III günstig, damit LDL wirklich sinkt oder man nimmt zusätzlich auch Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, um die Herzenergie direkt zu stärken und der Oxidation entgegenzuwirken. Sie ist ein eigener Risikofaktor.

# Cholesterin: Kein Problem mit Blutfettwerten!

**Es ist üblich, dass heute jeder seinen Cholesterinspiegel kennt. Doch die Details sind ausschlaggebend! Welche Blutwerte für die Herz-Gesundheit wichtig sind, können Sie hier nachlesen. Um sie zu regulieren gibt es eine Reihe von Natursubstanzen, die vieles gleichzeitig „können“ und dabei keine unerwünschten Nebenwirkungen haben.**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

LDL-Cholesterin wird jedoch als Risikofaktor bei der Entstehung von Arteriosklerose angesehen. Ab 130 mg/dl gilt es schon als erhöht, ab 200 mg/dl wird ein Cholesterinsenker verordnet. Soweit ist beinahe jeder heutzutage informiert. Doch weitere wichtige Details kennen nur wenige.

Wer seinen Cholesterinspiegel messen will, sollte seine letzte Mahlzeit etwa 14 Stunden vorher einnehmen und keinen Alkohol mehr trinken. Verzichten Sie bis zur Messung auch auf Kaffee und Milch, da beides die Werte verfälschen könnte. Ebenso können die Ergebnisse schwanken, wenn Sie sich kurz vor der Blutabnahme zu stark angestrengt haben. Selbsttests messen nur das Gesamtcholesterin. Sie bringen nicht viel, denn das ist nicht aussagekräftig genug. Aufschlussreich ist es hingegen, folgende Werte erheben zu lassen:

#### Erblich erhöhtes Lipoprotein a

Lipoprotein a, das erblich bedingt erhöht sein kann, gilt zusammen mit erhöhtem LDL-Cholesterin - und auch unabhängig

halten. Es gibt allerdings Naturmittel, die diesen genetisch bedingten Risikofaktor senken, dazu zählen vor allem Coenzym Q10 (enthalten in Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10), L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III und die Buntnessel.

Die Ernährung spielt beim Cholesterin keine große Rolle. Langzeit-Studien zeigen: da 90 % des Cholesterins im Körper gebildet wird, ist selbst gesunde Ernährung für den Cholesterinspiegel nur marginal von Bedeutung. Industriell gefertigte "cholesterinarme" (Light-) Nahrungsmittel richten da gar nichts aus und schaden sogar mehr als sie nutzen.

#### HDL-Wert und Verhältnis LDL zu HDL

Weiters ist das Gesamtcholesterin allein nicht aussagekräftig genug. So kommt es für die Beurteilung auch darauf an, wie hoch das HDL-Cholesterin ("gutes" Cholesterin) und wie das Verhältnis zwischen LDL und HDL ist. Dividiert man HDL durch das Gesamtcholesterin, sollte ein



## Oxidation mitbedenken

LDL-Cholesterin legt sich nur an den Gefäßwänden an, wenn es oxidiert ist! Ein hoher LDL-Wert allein sagt also noch nichts über den Grad der Oxidation aus. Wer ohnehin genügend Antioxidantien aus Nahrungsmitteln zu sich nimmt wie Grüntee, Tomaten, reif geerntetes Obst usw. oder natürliche Nahrungsergänzung wie die eben Genannten einsetzt, ist also wahrscheinlich gar nicht in Gefahr. L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III und Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10 eliminieren etwa oxidiertes LDL-Cholesterin.

## Das asymmetrische Dimethylarginin (ADMA)

Immer mehr an Bedeutung gewinnt neuerdings ein Stoffwechselprodukt, ADMA, das die Gefäße verengt. Es sollte nicht höher als 2 µmol/l liegen. Doppelt schlimm, wenn es sich um jemanden handelt, der raucht und/oder viel Stress hat. Denn dadurch verengen sich die Gefäße ohnehin. Risikogruppen sollten sich daher diesen Wert messen lassen! Er lässt sich mit L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III senken!

## Triglyceride

Der Normwert für die Triglyceride liegt etwa zwischen 50 und 150mg/dl. Manche Menschen haben genetische Anlagen für erhöhte Werte, in anderen Fällen ergibt eine fettreiche Nahrung in den Tagen vor der Blutabnahme erhöhte Werte. Auch Medikamente wie zum Beispiel die Anti-Baby-Pille spielen eine Rolle. Hohe Triglycerid-Werte tragen ihren Teil zur Verdickung des Blutes bei und machen betroffene Personen anfälliger für Blutverklumpungen. Erhöht wird das Risiko, wenn gleichzeitig auch das LDL-Cholesterin hoch ist. Fettreiche und kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Mehlspeisen, Weißbrot oder auch Bier heben den Triglyceridspiegel an. Senken lässt er sich mit Krillöl, Buntnessel, Reishi Heilpilz und Aminosäuremischung III.

## Zu dickes Blut (Thrombozytenaggregation)

Es ist gang und gäbe, dass als Vorbeu-

gung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall nach Vorhofflimmern oder einer Thrombose Blutverdünner verordnet werden. Allerdings ist die Gefahr einer lebensbedrohlichen inneren Blutung nicht von der Hand zu weisen. Deshalb muss die Blutverdünnung regelmäßig getestet werden. Bei der neuesten Blutverdünnungsmittel-Generation nach Macumar muss man das nun nicht mehr. Die Risiken bei Nierenschwäche sind aber beträchtlich, selbst schon bei einem Infekt. Eine ausführliche Kritik der Fachwelt lesen Sie im Internet: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-81562388.html>. Auch Naturmittel können das Blut besser fließen lassen. Sie verdünnen es nicht, sondern reduzieren die Thrombozytenaggregation und verhindern somit seine Verdickung, was ja das eigentliche Ziel ist. Krillöl ist da am effektivsten, doch auch Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, Aminosäuremischung III, Curcuma oder der Reishi Heilpilz haben diese Fähigkeit. Man misst nach etwa zwei Wochen Übergangszeit, in der man sowohl das Medikament als auch das Naturmittel einnimmt, ob man das Medikament reduzieren kann.

## Cholesterinfrage: nix ist fix

Bei fortgeschrittenen Gefäßkrankungen sehen Ärzte synthetische Cholesterinsenker als unbedingt erforderlich. Verschrieben werden sie aber auch schon in "leichteren Fällen", was jahrelange Einnahme bedeuten kann. Ob das wirklich so günstig ist, kann heute noch niemand sagen. Gerade die oft verordnete Gruppe der Statine hat massive Nebenwirkungen wie:

- *Blockieren der körpereigenen Produktion von Coenzym Q10, das Treibstoff für unser Herz und ein wichtiges Antioxidans ist, die Konzentration im Herzmuskel sinkt um bis zu 40 %. Daraus kann Herzinsuffizienz entstehen. Wenn man Statine nimmt, dann wenigstens niemals ohne Coenzym Q10 extra dazu!*

- *Erhöhung des Diabetes-Risiko (laut British Medical Journal Mai 2013 durch Wirkstoffe wie Rosuvastatin, Atorvastatin, Simvastatin). Statine dürfen in Deutschland nach einer Verfügung des Bundesinstituts für Arzneimittel und*

*Medizinprodukte vom September 2012 nur noch mit der Warnung vor erhöhtem Diabetesrisiko verkauft werden.*

- *In den USA fielen diese Präparate in einer Dosierung von über 40 mg täglich durch die Zunahme von Muskelschwäche und Muskelschwund auf (laut US-Gesundheitsbehörde FDA Juni 2011).*

- *Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Nierenschwäche, Müdigkeit und Erschöpfung, erhöhte Leberwerte, Gewichtsabnahme, Rückgang von Muskel- und Knochenmasse können auftreten.*

Wer synthetische Cholesterinsenker nimmt, sollte sich zumindest informieren, welche orthomolekularen Wirkstoffe bei welchem Präparat ergänzend eingenommen werden sollten, um Nebenwirkungen zu minimieren bzw. die Wirkung zu optimieren (siehe dazu im Internet: <http://www.vitalstoff-journal.de/ausder-forschung/medikamente/lipid-und-cholesterinsenker-und-vitalstoffe/>).

In der Cholesterinfrage ist noch bei weitem nicht alles gesichert. Wie erklärt man sich, dass es immer wieder Menschen mit hohem Alter gibt, die trotz Cholesterinwerten weit über 300mg/dl keinerlei Anzeichen von Arteriosklerose zeigen? Entweder weil ihr Blutdruck und Homocysteinwert niedrig sind oder das Cholesterin nicht oxidiert ist? In Wahrheit weiß man noch viel zu wenig. Unser Verein hat durch die vielen Rückmeldungen von Therapeuten vor allem die Erfahrung machen können, dass Homocystein eine massive Rolle spielt. Senkt man es mit natürlichen Mitteln und bekommt man den Entzündungswert CRP in den Griff, kann man Gefäßverkalkung oft rückgängig machen.

Neueste Forschung geht davon aus, dass die Unterscheidung in LDL als „böses“ und HDL als „gutes“ Cholesterin schon überholt ist. Vielmehr soll es auf die Beschaffenheit beider ankommen. Wolkige Konsistenz beider soll günstig, härtere Konsistenz soll ungünstig sein. Dabei sei die Ernährung maßgeblich: Mehr bestimmte gesättigte Fettsäuren wie Milch, Butter, Schlagobers, Eier (aber nicht stark gebratene) und Kokosöl soll - bei gleich-

## > Die wichtigsten Naturmittel für Herz, Kreislauf und Gefäße

Eine Auswahl von Natursubstanzen, die bei vielen Problemstellungen gleichzeitig helfen können. Energetische Austestung ist eventuell hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich (Testsatz beim Verein erhältlich, S.2). Eine Kombination mehrerer Substanzen ist möglich und sogar empfehlenswert:

### Lipoprotein a senken:

Aminosäuremischung III (mit L-Carnitin u.a.), Buntnessel, Coenzym Q10\*

### LDL senken und HDL erhöhen:

Krillöl, Buntnessel, Aminosäuremischung III, Coenzym Q10\*, Reishi Heilpilz

### Homocystein senken:

Aminosäuremischung III, Vitamin B-Komplex aus Quinoa

### Oxidation des Cholesterins verhindern:

Krillöl, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10

### Entzündungen (CRP-Wert) senken:

Krillöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa

### Triglyceride senken:

Buntnessel, Krillöl, Aminosäuremischung III, Reishi Heilpilz

### Bluthochdruck reduzieren:

Buntnessel, Aminosäuremischung III, Krillöl, Reishi Heilpilz

### Übergewicht (BodyMassIndex) reduzieren:

Buntnessel, Aminosäuremischung III

### Übersäuerung reduzieren:

Micro Base Basenpulver, Baobab Fruchtpulver

### ADMA senken:

Aminosäuremischung III

### Stress reduzieren:

Jiaogulan, Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Yamswurzel

### Erhöhten Blutzucker balancieren:

Bittermelone

### Herzschwäche vermeiden:

Coenzym Q10\*, Buntnessel, Aminosäuremischung III

\*enthaltend etwa in „Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10“

zeitiger Reduktion von Kohlenhydraten - die Konsistenz des Cholesterins posi-

tiv beeinflussen. Ein ganz revolutionärer Ansatz also, hat man doch jahrelang ge-

sättigte Fettsäuren prinzipiell verteuert.

In der Cholesterinfrage ist also noch lange nichts fix. Gerade die Naturheilkunde sieht die Datenlage kritisch und geht in Bezug auf Herz/Kreislauf-Gesundheit oft andere Wege:

- *Statt auf synthetische Cholesterinsenker setzt man auf natürliche.*

- *Weitere Herzinfarkt-Risikofaktoren sollten beachtet werden wie Verzicht aufs Rauchen, Gewichtsreduktion, Homocystein-Senkung, Senkung des CRP-Werts, Stressreduktion, Bluthochdruck senken, gegen Übersäuerung angehen, Herz stärken.*

- *Bewegung ist immer empfohlen*

- *Bei der Ernährung sind Antioxidantien generell wichtig, aber niemals aus synthetischen Vitaminpillen, sondern nur natürlichen Ursprungs (etwa aus Krillöl, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10 u.a.). Zu viele Kohlenhydrate sieht man heute zunehmend kritisch. Ebenso zu viel Eiweiß.*

- *Primäre (genetisch bedingte) Unverträglichkeiten (nach Dr. Axel Bolland) auf Milcheiweiß, Milchzucker, Gluten (im Getreide), Hühnerfleisch oder Soja sind weit verbreitet und als Risikofaktor noch unbekannt. Man testet sie energetisch aus. Verzichtet man auf das unverträgliche Nahrungsmittel, kommt es neben anderen Erleichterungen wie Gewichtsreduktion oft zu einem ganz automatischen Rückgang erhöhter Cholesterin- und Blutdruckwerte (siehe LEBE Magazin 3/2013). Und*

*mehr noch. Sogar Gefäßablagerungen können sich zurückbilden. ↷*

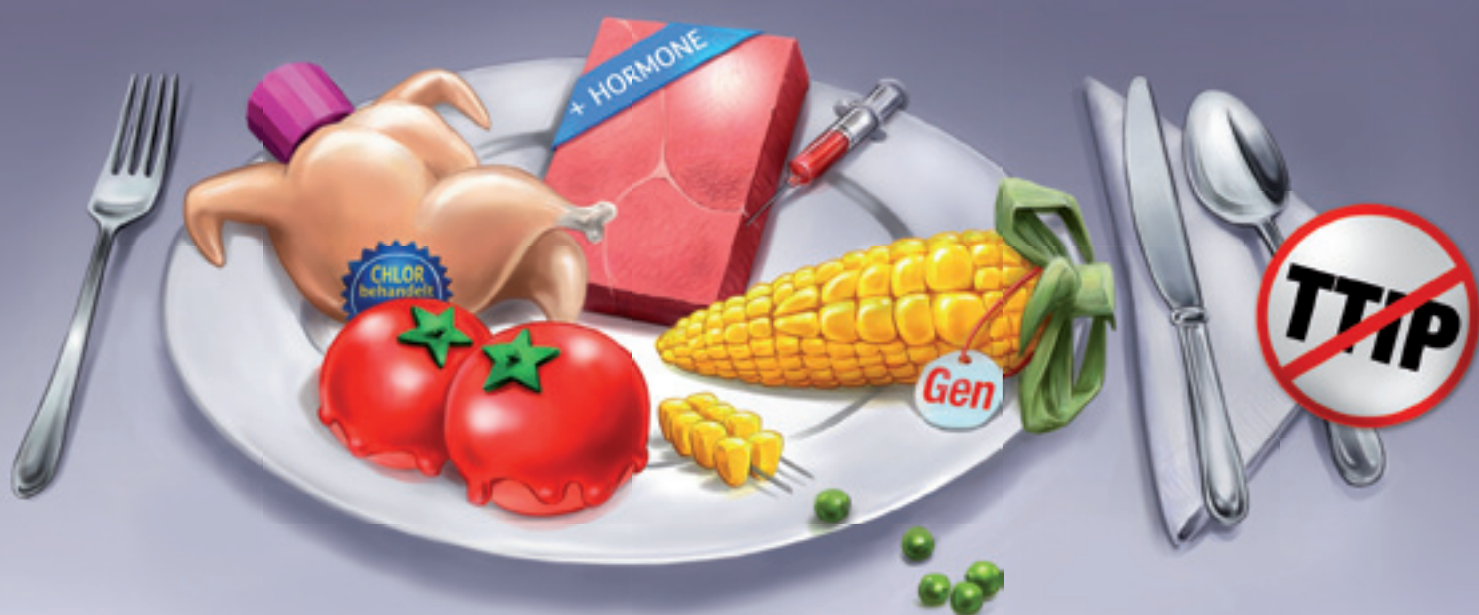


# Genmais und Chlorhuhn auf unseren Tellern?

Seit Jahrzehnten kämpft Greenpeace in Österreich für gesundes Essen auf unseren Tellern. Die Erfolge der Vergangenheit werden nun massiv bedroht: Die USA und die EU verhandeln – im Verborgenen – über die weltgrößte Freihandelszone TTIP.

Was in den USA erlaubt ist, wünschen sich US-Konzerne auch für Europas Supermärkte:

- ☠ genmanipulierte Lebensmittel
- ☠ in Chlor desinfiziertes Hühnerfleisch
- ☠ mit krebserregenden Hormonen versetztes Fleisch



Die nächste Verhandlungsrunde findet in wenigen Wochen statt. Fordern wir daher noch heute von unseren Abgeordneten im Nationalrat und im EU-Parlament, die Bedrohung für Umwelt- und Verbraucherschutz zu stoppen!

Jetzt aktiv werden und  
Petition unterzeichnen:

SMS mit „NEIN“ an  
0664 - 660 30 30\*