

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

**CORDYCEPS  
SINENSIS**

EIN HEILPILZ FÜR  
KÖRPER UND GEIST

**PAPAYA-  
BLATTEE**

DER TRAUM VOM  
FLACHEN BAUCH

**SODBRENNEN**

HILFE AUS DER NATUR

**BRONCHITIS**

ENDLICH  
TIEF DURCHATMEN

**PILZ-  
INFEKTIONEN**

SO WIRD MAN  
SIE ENDGÜLTIG LOS

**RÜCKEN-  
SCHMERZEN**

DIE URSACHE  
ERKENNEN

NERVEN-  
GLET

ALUMINIUM



**DR. DORIS  
EHRENBERGER**



**LIEBE LESERINNEN  
UND LESER,**

diesmal widme ich mich einem weniger angenehmen Thema: dem Aluminium. Aber auch das muss sein. Ich hoffe sehr, dass Sie es verstehen zwischen den Zeilen zu lesen und die Tragweite der täglichen Aluminiumbelastung für die Gesundheit erkennen können. Zu viele Menschen sind in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt, haben diese und jene Probleme. Sehr oft orten wir Unverträglichkeiten auf Lebensmittel als Hintergrund. Diese Unverträglichkeiten können auch durch aluminiumhaltige Zusatzstoffe in Lebensmitteln entstehen. Lesen Sie hier, wie man sie aus dem Körper ausleitet. Gegen die Unverträglichkeiten selbst muss man leider mehr machen. Vor allem muss man sie erkennen. Täglich berichten uns Betroffene, dass ihr Bluthochdruck, ihre Gelenkentzündung, ihre Magenbeschwerden verschwunden sind, seit sie das belastende Lebensmittel nicht mehr essen. Und sie berichten, wie einfache Naturmittel dazu beitragen, dass sie sich insgesamt viel besser und vitaler fühlen. Der Cordyceps sinensis, ein tibetischer Heilpilz, ist so ein phantastisches Naturmittel. Ihm ist ein großer Bericht in diesem Heft gewidmet.

Herzlichst, Ihre

*Dr. Doris Ehrenberger*

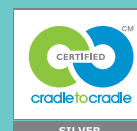
Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie  
info@natursubstanzen.com

P.S. Für das Therapeuten-Seminar „Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien Teil 1 und Teil 2“ mit Franz Kohl am 15., 16.11 ist das Beherrschen des Armlängenreflextests Voraussetzung. Erlernen kann man ihn auch noch knapp vorher am 14.11. Weitere Infos bei: Romana Eckhardt: +43 3325 38930 22, romana.eckhardt@aquarius-nature.com od. unter events www.natursubstanzen.com



**IMPRESSUM**

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, www.natursubstanzen.com, Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at, Mobil: +43 664 3111387, Grafik: e-quadrat marketing gmbh, Fotos: istockphoto.com, Erscheinungsort: Mogersdorf, 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: info@natursubstanzen.com, Bankverbindung: IBAN AT94 3303 4000 0191 4209 | BIC RLBBAT2E034



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!

Vor allem Frauen bemerken es nach dem Wechsel: Die Hormone spielen eine gewaltige Rolle bei der Figur. In der Menopause fällt der Energieverbrauch durch den Eireifungs-Zyklus weg und die Portionen sollten daher etwas kleiner werden oder der Verbrauch durch Bewegung mehr forciert. Pflanzenhormone sind eine gute Möglichkeiten, Schwankungen und Defizite hormoneller Art sanft auszugleichen. *Maca* beispielsweise kommt da in Frage, dient Männern und Frauen gleichermaßen, ebenso der *Granatapfelextrakt* oder die *Yams-Wurzel*. Auch *Rotklee* kommt in Frage (daher am besten energetisch austesten, was passt).

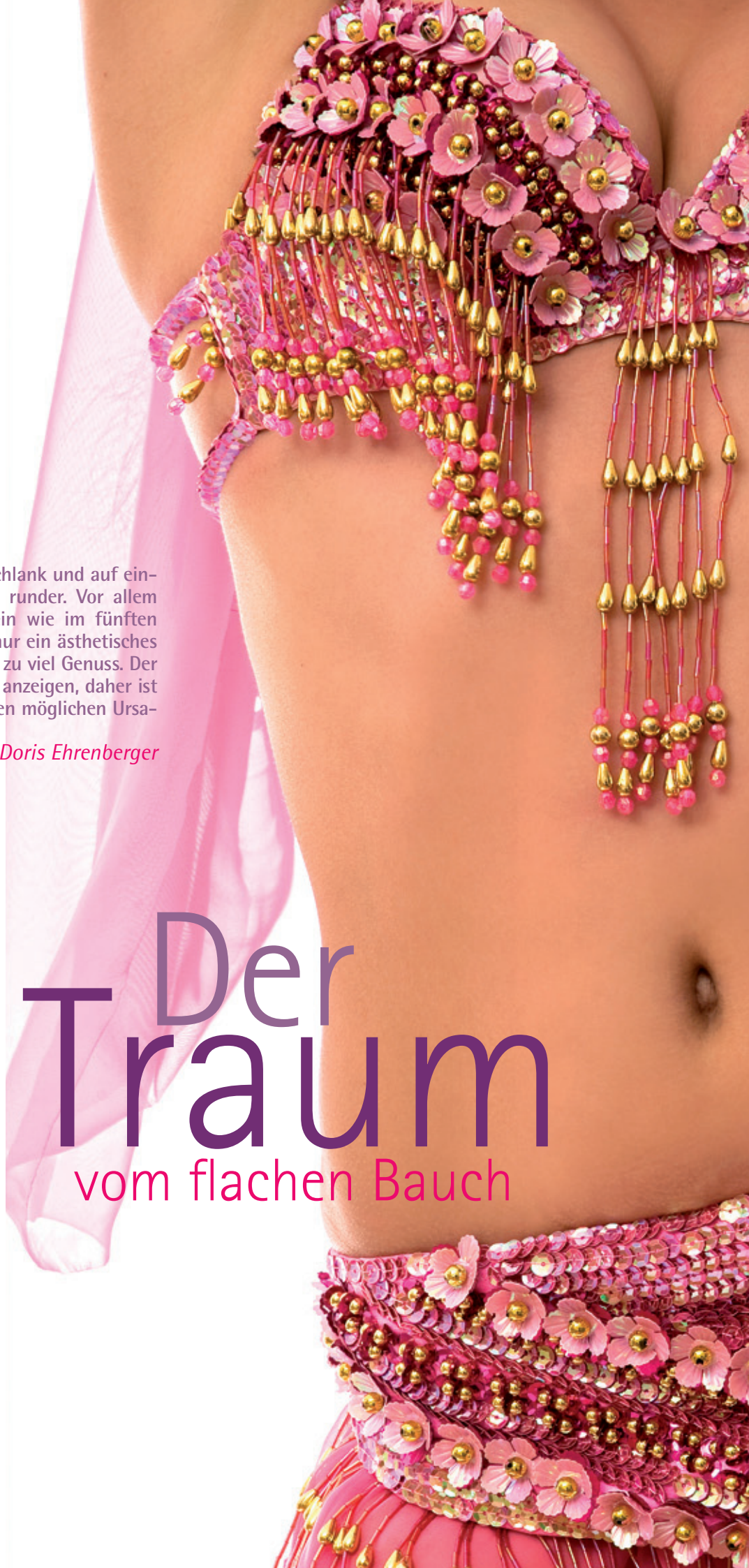
Viele kennen das. Früher rank und schlank und auf einmal wird man um die Taille immer runder. Vor allem abends zeigt sich ein Kugelbäuchlein wie im fünften Monat... Nicht immer ist der Bauch nur ein ästhetisches Problem und nicht immer liegt es an zu viel Genuss. Der Bauch kann verschiedene Störungen anzeigen, daher ist es auf jeden Fall wertvoll, sich mit den möglichen Ursachen zu befassen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Zum Abnehmen sind die richtigen „Befehlsgeber“ erforderlich, bestimmte Aminosäuren, die alle nötigen Komponenten zum Abnehmen steuern. Sie werden nicht immer ausreichend vom Nahrungseiweiß umgewandelt, daher kann die *Aminosäuremischung I*, vor allem aber die *Aminosäuremischung III* sehr sinnvoll als Ergänzung beim Abnehmen sein.

Bei der Figur hat natürlich auch die Schilddrüse, die für den Grundumsatz verantwortlich ist, entscheidend mitzureden. Will man sie ankurbeln, ist die *Buntnessel* geeignet. Man beobachtet unter Buntnessel-Einnahme eine verbesserte Fettverbrennung, genau der gewünschte Effekt für viele, die ihre Bauchröllchen nicht mögen. Die *Buntnessel* hilft auch gleich noch der Verdauung auf die Sprünge, indem sie die Bildung von Magensäure und von Verdauungsenzymen der Bauchspeicheldrüse anregt. Bei vielen wirkt sie daher auch im Sinne eines flachen Bauches. Ungeeignet ist sie allerdings bei niedrigem Blutdruck und bei selten vorkommender Unverträglichkeit, wenn genau der gegenteilige Effekt eintritt und Blähungen verursacht werden.

# Der Traum vom flachen Bauch



## Enzymschwäche beheben

Blähbauch, Völlegefühl, auch Fäulnis und Verstopfung sind typisch für Probleme bei der Eiweißverdauung durch Enzymschwäche. Ab etwa 35 Jahren ist sie sehr verbreitet.

Die Enzyme des *Papayablatttees* sind hier ungemein hilfreich! Bekannt wurde der Tee in letzter Zeit durch seine Anti-Krebs-Wirkung. Er löst die Hüllen von Krebszellen auf. Genauso verdauen seine zahlreichen Enzyme auch die Hüllen von Nahrungseiweiß, was dazu führt, dass Fleisch, Getreide, Milch und andere Eiweißquellen schneller aufgeschlüsselt werden. Auf diese Weise entstehen keine Blähungen durch Fäulnisprozesse, Darmschleimhaut und Darmbakterienflora werden entlastet und können sich regenerieren. Außerdem bauen die Enzyme des *Papayablattes* Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigen den Darm speziell von Eiweißresten, die für Fäulnis und Schädigung der Peristaltik mit Verstopfung verantwortlich sind, entsäuern, sanieren insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt, auch das Immunsystem kann sich erholen. Durch die Reinigung des Darms werden Nährstoffe wieder besser aufgenommen.

*Papayablatttee* hilft selbst Cellulite und Fettdepots loszuwerden. Überschüssige Fette werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden. Ja und der Bauch wird definitiv kleiner, man kann sogar zuschauen dabei...

## Enzymmangel durch Unverträglichkeiten

Enzymmangel ist oft eine Folge von primären Unverträglichkeiten auf Eiweiß wie Kuhmilcheiweiß, Gluten (Getreide), Hühner-/Hühnerfleisch, Soja, auch auf Milchsücker kann man genetisch bedingt unverträglich reagieren (siehe Interview mit Therapeut Franz Kohl LEBE 3/2013). Ausgelöst wurden sie wahrscheinlich schon bei Vorfahren, bei denen erlittene Schocks zur Ausschüttung von Methylgruppen führten, die zur Verdauung bestimmter Eiweißgruppen zuständige Gene ganz oder teilweise „lahmlegten“. Diese Verdauungsschwäche wird dann an die nächste Generation wei-

tergegeben und sorgt für eine Menge von Symptomen. Die Wartezimmer sind voll von Patienten, die, ohne es zu wissen, an einer Unverträglichkeit leiden. Gelenks- schmerzen, Muskelschmerzen, Bluthoch- druck, Infektionsanfälligkeit, Depressionen, Diabetes, Allergien, Gewichtszunahme, Arteriosklerose, erhöhte Cholesterin-, Tri- glycerid- und Leberwerte, Sodbrennen, Magen- und Darmentzündungen, Osteo- porose, Autoimmunerkrankungen und sogar Krebserkrankungen können mit angeborenen Unverträglichkeiten zusam- menhängen, wie der deutsche Arzt Dr. Axel

> **Seminarhinweis**  
(für Therapeuten mit Kenntnis des Armlängenreflextests): Unver- träglichen Teil 1 und Teil 2 mit Franz Kohl, Näheres siehe Editorial Seite 2.

Bolland herausfand.

Zunächst führen Unverträglichkeiten zu Entzündungsreaktionen im Darm, mit der Zeit zum Abbau der Darmzotten und zu veränderter Durchlässigkeit der Darmschleimhaut („leaky gut syndrom“). Daraus ergeben sich im nächsten Stadium Auf- nahmestörungen, Nährstoffmangel und dann Enzymmangel. Viele Krankheiten wie Bauchspeicheldrüsenentzündung, Entzün- dungen überhaupt, Verdauungsprobleme, Diabetes und Krebs werden mit Enzymman- gel in Verbindung gebracht. Etwa produ- ziert infolgedessen die Bauchspeicheldrüse zu wenig Sekretion für die Eiweißverdau- ung. Daraus entstehen häufig weitere sek- undäre Unverträglichkeiten. Etwa kann dann mitunter Milchsücker nicht gespalten werden (Laktoseunverträglichkeit), Frucht- zucker kann nicht aufgenommen werden (Fructoseunverträglichkeit), Amine wie Histamin werden ungenügend abgebaut (Histaminunverträglichkeit).

Leidet man unter einer dieser leicht zu dia- gnostizierenden Unverträglichkeiten, kann man ziemlich sicher sein, dass sich dahinter eine primäre Unverträglichkeit versteckt, die erst die Anfälligkeit dafür verursacht hat.

Zu denken gibt aber auch die moderne

Praktik der Nahrungsmittelzusatzstoffe, etwa mit Zusatz von Aluminium, das bei Tierversuchen eingesetzt wird, um Aller- gien herbeizuführen. Man wird auf das all- ergisch, was in Verbindung mit Aluminium zugeführt wird. Bei Backtriebmitteln kön- nen das Mehl, Eier oder Milcheiweiß sein... Nebenbei bemerkt ist gerade unsere Ernäh- rung mit zu viel Getreide, noch dazu hoch- gezüchteten „Gluten-Bomben“ und zu viel tierischem Eiweiß geradezu prädestiniert, das ursprüngliche Problem noch zu ver- schärfen. Volle Bindegewebspeicher, über- säuertes Gewebe, kranker Darm – schon für Menschen ohne primäre Unverträglichkeit wird die gängige Ernährungsweise zur Last.

Nicht jeder Betroffene hat den typischen Blähbauch bei Enzymschwäche. Aber jeder Betroffene profitiert durch die Enzyme des *Papayablattes*, das geringe Mengen un- verträglicher Eiweiße verträglich machen kann. Eine Tasse Tee vor und nach dem Essen zur Verdauungshilfe kann eine große Hilfe sein.

## Wie erkennt man eine Unverträglichkeit?

Die Nachweise für eine Unverträglich- keit sind teilweise aufwendig, Gentests und spezielle Blutuntersuchungen sind erforderlich, es sei denn, man vertraut einfachen energetischen Tests, die oft die einzige Alternative sind um das Problem schnell zu erkennen. Meist schafft man mit Verzicht aufs unverträgliche Nah- rungsmittel recht schnell die gewünschte Gewichtsabnahme, meint der Therapeut Franz Kohl, der sich seit Jahren intensiv mit dem Thema befasst. Nimmt man hingegen nicht ab, so ist das laut Kohl ein Indiz dafür, dass noch eine andere Unverträglichkeit oder eine Stoffwechselblockade vorliegt. „Das kann auch auf etwas so elementares wie Eisen, Vitamine oder Kalzium sein“, so Kohl. „Dann wundert man sich, warum man diese Stoffe nicht durch Nahrungs- ergänzung auffüllen kann. Da man auch Krankheitsbilder entwickelt, die aus dem Mangel resultieren, nimmt man immer mehr davon zu sich – etwa bei Osteoporose Milch oder eine Extraportion Kalzium – und kann das aber nicht verarbeiten. Man sorgt höchstens dafür, dass die Gefäße verkal- ken... Auch dieses Problem kann man aber schließlich lösen, indem man es etwa mit der NAET-Methode löscht.“ ✍

**D**ie Magensäure hat zwei wichtige Aufgaben im Körper. Sie dient der Verdauung der Speisen und macht Krankheitskeime unschädlich. Damit die aggressive Magensäure nicht das umgebende Gewebe angreift, ist die Magenwand mit der Magenschleimhaut ausgekleidet. Die Öffnungen nach oben zur Speiseröhre und nach unten zum Zwölffingerdarm sind mit Schließmuskeln abgedichtet. Wenn die Magensäure dennoch in die Speiseröhre hochsteigt, spricht man von Sodbrennen. Doch was kann man gegen Sodbrennen tun?

Säureblocker sind jedenfalls keine Lösung, da sie nicht an der Ursache ansetzen und häufig Aluminium enthalten (siehe Artikel über Aluminium in diesem Heft).

Zu fett, zu fett und zu süß, zu viel – dabei tritt recht häufig Sodbrennen auf. Ist der Gallenfluss schwach, „schwimmen“ Fettmoleküle, die eigentlich von der Gallensäure zerkleinert werden sollen, auf der Magensäure und verursachen Aufstoßen. Soforthilfe bieten *Curcuma* Kapseln zum Essen, die die Fettverdauung fördern. Hilfreich für die Verdauung allgemein sind weitere Bitterstoffe wie sie in einem bitteren Likör oder, wenn es ohne Alkohol sein soll, in *Tausendguldenkraut* Kapseln enthalten sind.

### Gereizte Magenschleimhaut

Alkohol, Kaffee und Nikotin können ebenfalls Sodbrennen hervorrufen. Kommt hier noch Magendrücken oder gar ein Brennen im Magen hinzu, könnte das ein Hinweis auf eine gereizte Magenschleimhaut sein. Die natürliche Schwefelverbindung *MSM* baut dünne Magenschleimhaut wieder auf, reduziert überschüssige Magensäure, wirkt entzündungshemmend und sorgt für mehr Widerstandsfähigkeit in diesem sensiblen Bereich. Ein Tee aus *Ringelblumenblüten* hat auch schon so manches Wunder bewirkt.

Wer stressbedingt Sodbrennen hat, der

**Gleich vorweg: es ist nicht immer eine Übersäuerung, die Aufstoßen und Brennen in der Magenröhre hervorruft! Oft liegt die Hauptursache für Sodbrennen in einer Unverträglichkeit auf ein Nahrungsmittel oder es entsteht sogar durch zu wenig Magensäure. Besser als nebenwirkungsreiche Medikamente sind auf die Ursache abgestimmte Naturmittel.**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

findet schnell Hilfe mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und dem chinesischen Kraut *Jiao-gulan*. Die B-Vitamine geben den Nerven die erforderliche stoffliche Basis, um überhaupt entspannt sein zu können, *Jiao-gulan* Kapseln gleichen die Nerven aus, machen gelassen. So manches Magenproblem regelt sich so ganz von alleine.

Am häufigsten ist Sodbrennen und Brennen im Magen auf eine Unverträglichkeit zurückzuführen. Etwa auf Milcheiweiß oder Gluten, wenn man auf Kaffee mit Milch oder Bier, nach Käse oder Brot Aufstoßen bekommt. In diesem Fall hilft nur, die Unverträglichkeit aufzudecken und das Unverträgliche zu meiden, dann verschwinden Sodbrennen und häufig auch noch viele andere Symptome. Etwas Abhilfe schaffen *Papayablatttee* und *Lactobac Darmbakterien*. *Papayablatttee* hilft bei der Eiweiß- und Fettverdauung. Die *Lactobac Darmbakterien* erzeugen Verdauungsenzyme wie Laktase, Protease, Lipase, die für die Verarbeitung von Milch, Eiweiß oder Fett benötigt werden.

Sowohl der *Papayablatttee* als auch *Lactobac Darmbakterien* und der *Reishi Heilpilz* wirken *Helicobacter pylori* Bakterien entgegen, eine weitere Ursache für Sodbrennen.

Ab 40 Jahren nimmt die Magensäure-Produktion ab. Auch wenn

man sich das kaum vorstellen kann: Zu wenig Magensäure verursacht genau dieselben Beschwerden wie zu viel Magensäure. Die Magenwände „kneten“ den Speisebrei, um ihn mit der kleinen Menge Magensäure zu benetzen. Dabei kann Magensäure in die Speiseröhre gedrückt werden und man hat genauso Sodbrennen wie bei zu viel Magensäure. Gegen zu wenig Magensäure helfen *Papayablatttee* und *Buntnessel* Kapseln. ☞

# Hilfe bei Sodbrennen





# Cordyceps sinensis

ein Heilpilz für Körper

Er gilt als Wunder der Natur, so herausragend ist seine Fähigkeit Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten. Außerdem macht die erstaunliche Vielfalt an medizinischen Einsatzmöglichkeiten den Cordyceps sinensis Heilpilz zu etwas ganz besonderem. Er beeinflusst den Energiefluss in gleich mehreren Organsystemen wie Herz, Lunge, Niere und Leber. Dadurch unterstützt er bei vielen Erkrankungen und wirkt auch auf emotionaler Ebene ausgleichend, etwa bei Kummer, Angst, Depression oder Ärger.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Vergleichbar ist er höchstens mit dem *Reishi Heilpilz* – dem König der asiatischen Heil- und Vitalpilze – so genial sind seine Wirkungen. Ursprünglich an den Hängen des Himalaya in Tibet und Nepal auf 3000-5000m Höhe beheimatet, wurde die Ernte früher in Gold aufgewogen und war ausschließlich dem kaiserlichen Hof vorbehalten. Alles begann damit, dass die Yakherden durch das Fressen des seltsamen Wiesen-Gewächses widerstandsfähiger wurden und länger lebten. "Winterwurm, Sommergras" (DongChong Xia Cao) nan-

ten die Hirten es, nachdem sie beobachteten, wie sich jeden Herbst unter der Erde eine seltsame Verwandlung vollzog. Raupen einer bestimmten Schmetterlingsart werden von einem Pilz befallen, der sie als Nährboden nutzt. Im Frühling wächst er aus ihr heraus, ragt ein paar Zentimeter aus der Erde und wird nur von Kennern als unscheinbarer brauner Pilzkörper wahrgenommen. Auch heute wird der *Cordyceps* noch im Himalaya gesammelt. Nicht immer auf sanfter Weise. Werden Spitzhacken verwendet, um an das unterirdische Myzel zu kommen, geht

wertvolle Weidefläche verloren. Die Preise für wildgesammelten *Cordyceps* waren in der Vergangenheit teilweise astronomisch hoch, da die weltweite Nachfrage nach dem seltenen Pilz mit der Ausbreitung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stark gestiegen ist.

Daher begannen chinesische Forscher schon vor mehr als 20 Jahren den legendären Pilz auf Nährböden zu züchten. Sie nutzten dafür einen in der Provinz Qinghai in Zentralchina beheimateten, leicht kultivierbaren und schnell wachsenden *Cordyceps*-Stamm



## und Geist

mit der Abkürzung CS-F, der aber ganz exakt lateinisch *Paecilomyces hepialis* chen bezeichnet wird und nicht *Cordyceps sinensis*. Zahlreiche Studien zeigten daraufhin, dass dieser Stamm nicht nur unbedenklich einsetzbar ist, sondern auch, dass er zahlreiche Heilwirkungen besitzt. Für manche Anwendungen sogar einzigartige. Doch es geht noch besser.

### Auf den Spuren der chinesischen Kaiser

Auf der Suche nach dem einzigartigen original tibetischen *Cordyceps sinensis* musste bis heute ein weiter Weg zurückgelegt werden. Auch dieser Stamm lässt sich kultivieren, doch er zeigte anfangs nicht die Wirkstoffdichte wie der in der Natur Ge-

sammelte. Erst als man begann, die klimatischen Bedingungen des sauerstoffarmen, kalten Hochland Tibets mit seinem speziellen Luftdruck zu simulieren, schuf man die Voraussetzungen für den bestmöglichen *Cordyceps sinensis*, der je erhältlich war. Er übertrifft den wild gesammelten noch bei weitem. Der *Cordyceps sinensis* enthält als wichtigste Inhaltsstoffe Polysaccharide und die Wirkstoffe Cordycepin, Ophicordin, Galactomannan, L-Tryptophan und Nucleoside. Im gezüchteten tibetischen Original-Stamm (Voll-Spektrum-Extrakt aus allen Pilzteilen) finden sich sogar viermal so viele Nucleoside und nahezu fünfmal mehr aktive Inhaltsstoffe als der *Cordyceps* aus Wildsammmlung bereit stellt.

### Sauerstoffanreicherung des Körpers

In China gilt der *Cordyceps* als Geheimnis für langes, vitales Leben, für Energie und Ausdauer. 1993 brachen Teilnehmerinnen der nationalen chinesischen Spiele neun Weltrekorde, nachdem sie *Cordyceps* eingenommen hatten. Der Pilz steigert die zelluläre Energieversorgung (ATP-Gewinnung) im Körper um bis zu 50 % bei gleichzeitig schnellerer Regeneration der Energie. *Cordyceps* wirkt so leistungssteigernd, dass in der Sportwelt eine heftige Diskussion um ein Verbot ausbrach. Bis das kanadische Olympische Komitee schließlich festlegte, dass der *Cordyceps sinensis* bei professionellen Wettkämpfen erlaubt ist.

Ähnlich wie bei anderen Vitalpilzen kann auch durch den *Cordyceps* Sauerstoff effizienter eingesetzt werden bzw. entsteht er genau dort, wo er benötigt wird: im zellulären Bereich. Verantwortlich dafür sind die Polysaccharide des Power-Pilzes wie Beta-D-Glucose. Beim Abbau dieser Mehrfachzucker entsteht Sauerstoff, der sofort für die Zelle verfügbar ist.

Herzrhythmus, anaerobe Schwelle und Fettstoffwechsel werden verbessert und die Muskelglykogenspeicher geschont.

Nicht nur Sportler, jeder profitiert davon. Bei schlechten Sauerstoffwerten wird die Entstehung von Krebs genauso begünstigt, wie von Herzkrankheiten und Diabetes, man wird anfällig für zahlreiche Viruserkrankungen wie etwa Hepatitis C, bakterielle Infektionen wie Borreliose und viele andere und man ist müde. Der *Cordyceps* wirkt da-

her hervorragend bei chronischer Müdigkeit und verbessert das Milieu bei Krebs, der in sauerstoffreicher Umgebung nicht existieren kann.

Kein Wunder also, dass der *Cordyceps* rundum hilfreich ist. Zum Glück hat er keine Nebenwirkungen und ist von Natur her so ideal konzipiert, dass er etwa vor der Bildung von Freien Radikalen, die in Zusammenhang mit Sauerstoff auftreten können, durch verschiedene antioxidative Wirkstoffe schützt. Sogar im Gehirn wird die Aktivität antioxidativer Enzyme, die durch den Alterungsprozess abgenommen haben, signifikant erhöht. Dadurch bleibt das Gehirn mit *Cordyceps* gesund und leistungsfähig.

### Herz, Kreislauf und Gefäße

*Cordyceps sinensis* unterstützt bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen wie Arrhythmien, begünstigt den Blutkreislauf und erweitert die Arterien. Er ist günstig bei Arteriosklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris, Thromboserisiko. *Cordyceps* reduziert das Zusammenziehen der kleinsten Blutgefäße und hilft so gegen "schwere Beine". Vier Studien belegen, dass mit Hilfe von *Cordyceps sinensis* Cholesterin und Triglyceride verringert werden können – während das "gute" HDL-Cholesterin ansteigt.

### Lindert Erkrankungen der Nieren

Wirklich spektakulär ist die Wirkung bei Nierenerkrankungen. Eine chinesische Studie weist eine 51 %ige Verbesserung bei chronischen Nierenerkrankungen nach nur einem Monat der Nahrungsergänzung mit *Cordyceps* nach. Auch die Blase bessert sich mit *Cordyceps*, häufiger Harndrang legt sich und Harnwerte normalisieren sich.

### Unterstützt die allgemeine Entgiftung

*Cordyceps* trägt umfassend zur Entgiftung bei, z. B. von Darmgiften, Arzneimittelresten, radioaktiven Substanzen. Er dient damit auch der Regeneration nach Erkrankungen mit Einnahme von Medikamenten.

### Hilft bei Diabetes und metabolischem Syndrom

Die schon genannten Polysaccharide des *Cordyceps sinensis* erhöhen nicht nur die

Sauerstoffverfügbarkeit im Körper, sie senken auch den Blutzuckerspiegel. *Cordyceps* wirkt unterstützend bei Diabetes 1 und 2, verbessert die Insulinsekretion, Insulinempfindlichkeit, Insulinaufnahme, hemmt den Insulinabbau, verringert Oxidation, erhöht den Gehalt an glukoseregulierenden Enzymen in der Leber.

### Stärkt die Abwehrkraft, bekämpft Infektionen und Krebs

*Cordyceps* ist einem aufmerksamen Sonderkommando vergleichbar, das bei jeder Art von Eindringling die richtige Entscheidung trifft. Etwa stimuliert *Cordyceps* das Abwehrsystem. Je höher die Dosis *Cordyceps*, desto besser kann sich der Körper bei bakteriellen und viralen Infektionen wehren.

Einer der Höhepunkte der modernen Forschung war die Entdeckung neuer Antibiotika aus dem *Cordyceps sinensis*. Sein Cordycepin wirkt besonders gut gegen alle Arten von Antibiotika resistenten Bakterien, etwa bei Penicillin-Resistenz. Der *Cordyceps* hat außerdem entzündungshemmende Wirkung und lässt sich bei allen bakteriellen Entzündungen sehr gut einsetzen, etwa bei Entzündungen durch Clostridien oder Streptokokken. Er bewährte sich bei Blasen-, Nasennebenhöhlenentzündung, bei Bronchitis usw. Selbst bei Borreliose, Tuberkulose, Lepra und Leukämie, bei der die Immunabwehr herabgesetzt ist, gibt es gute Erfahrungswerte mit *Cordyceps sinensis*.

Die asiatischen Vital- oder Heilpilze sind insgesamt bekannt für ihre immunstimulierende Wirkung. Dennoch ist der *Cordyceps* bei manchen Belastungen ganz herausragend: bei Schimmelpilzen und beim Aids-Virus mit ganz sensationellen Ergebnissen einer Studie aus Ghana, wo Aids im Anfangsstadium nicht mehr nachweisbar war. Außerdem hilft er gegen Insektenlarven und Milben. Bei Fernreisen sollte man sich gut mit *Cordyceps* schützen, etwa in Malaria-, Dengue- oder Gelbfiebergebieten.

Außerdem wirkt der *Cordyceps* phantastisch regulierend auf das Immunsystem, wenn es überaktiv ist, wie bei chronischen Entzündungen (Rheuma, chronische Muskelentzündungen) oder aus dem Gleichgewicht

### > *Cordyceps sinensis* unterstützt bei:

- Allergien
- Altersbedingte kognitive Verschlechterung
- Angst, Ärger
- Autoimmunerkrankungen z. B. MS
- Blase - Blasenentzündung, Häufiger Harndrang
- Blut - Werlhof-Krankheit, Anämie, Leukämie,
- Schleimhautblutungen
- Chronische Entzündungen z. B. Rheuma, Gicht, Fibromyalgie
- Depression, Leere
- Diabetes I,II und metabolisches Syndrom
- Entgiftung
- Erschöpfung, Burnout
- Gefäße - Arteriosklerose, Koronarsklerose, Thrombusrisiko
- Hauterkrankungen - psychisch, hormonell, infektiöser Hexenschuss
- Herz - ischämische Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris
- Hypercholesterinämie, hoher Blutdruck
- Infektionskrankheiten z. B. Grippe, Borreliose, HIV, Malaria, Gelbfieber, Dengue
- Krebs - Prävention, ergänzende Behandlung, Begleitung bei Chemotherapie, Bestrahlung
- Leber - Hepatitis, Leberzirrhose, Leberfibrose
- Lunge - Bronchitis, Lungenemphysem, Asthma, COPD, Verschleimung, Kurzatmigkeit, Tuberkulose
- Mattigkeit, Müdigkeit, Mangel an Energie
- Migräne
- Nachtschweiß
- Nieren - Nierenschwäche, Nierenentzündung, Nierenbeckenentzündung
- Osteoporose
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlafstörungen
- Stress
- Traurigkeit
- Übergewicht
- Verbesserung der Ausdauer (Sport)
- Verringerte Fruchtbarkeit, Abnahme der Libido, Impotenz, vorzeitiger Samenerguss
- Verzögerung des Alterungsprozesses

geraten ist wie bei Stress, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Im Tierversuch

verhindert *Cordyceps* die Abstoßung nach Transplantation.

Vielversprechend ist weiters seine Einsatzmöglichkeit bei jeder Art von Krebs und das nicht nur um die Nebenwirkungen von

Chemotherapien und Bestrahlungen zu lindern und die Knochenmarksfunktion zu regenerieren (die Zahl der weißen Blutkörperchen bleibt durch *Cordyceps* eher stabil bzw. erholt sich wieder). Die Anti-Krebs-Wirkung des *Cordyceps* ist auf viele Faktoren zurückzuführen wie die Anregung der Zellaktivität von „natürlichen Killerzellen“, was schon so manchen Tumor zum Schrumpfen brachte und auch bei Melanomen und Leukämie schon hilfreich war. Außerdem erhöht er die T-Zellen-Produktion, verbessert die Zellkommunikation, leitet den programmierten Zelltod der Krebszelle ein, hemmt die Neubildung von Blutgefäßen im Krebsgewebe, stört die Eiweißsynthese der Krebszelle (hungert sie aus) und vieles mehr.

### Altbewährt in der TCM

In der TCM geht man anders an den wertvollen Pilz aus dem Hochland heran als im Westen. Hier interessieren weniger seine Wirkstoffe, von denen die Hauptwirkungen abgeleitet werden können, als vielmehr sein energetischer Einfluss auf die beiden Grundkräfte Yin und Yang. *Cordyceps* ist ein Tonikum, das das Yin nährt und das Yang verstärkt. Fließt die Energie in den Meridianen (Energiebahnen) optimal, bleiben auch die zugehörigen Organe funktionsfähig. Dann ist auch das Gemüt ausgeglichen, was wiederum positiv rückwirkt auf den ungestörten Meridianfluss.

Sehr spannend ist dabei, wie man anhand einer vorherrschenden Emotion auf eine Störung im Meridiansystem schließen kann - und sich unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Ärger, Wut auch wieder auflösen können, wenn man den Energiefluss wieder herstellt. Nicht nur die Akupunktur, auch Heilkräuter und Heilpilze haben solche energetische Wirkungen und damit verbunden auch wunderbar positive Effekte auf die



Psyche. Ohne Nebenwirkungen, was nicht stark genug betont werden kann.

### Niere stärken – Angst vertreiben

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die den *Cordyceps* schon seit der Ming-Dynastie (1368 bis 1644 n. Chr.) einsetzt, wirkt der *Cordyceps* stärkend und ausgleichend auf die Meridiansysteme von Herz, Lunge, Leber und Niere.

Die energetische Wirkung auf die Niere ist sogar höchst bemerkenswert, weil es dafür kaum adäquate andere Möglichkeiten gibt. Laut TCM ist in der Niere unsere gesamte Essenz (Jing) gespeichert und sie wird deshalb als Wurzel des Lebens betrachtet. Wieviel "Jing" ein Mensch zur Verfügung hat, ist schon bei der Geburt angelegt. Danach gilt es diesen wertvollen Schatz zu hüten, will man bis ins hohe Alter vital sein.

Stress, Belastung, Auspowern (auch in sexueller Hinsicht) sowie angstvolle Erlebnisse und fortschreitendes Alter erschöpfen das Jing, die Nierenenergie wird geschwächt und das äußert sich zum Beispiel in chronischer Müdigkeit, Mattigkeit, Kälteintoleranz, Schwindelgefühl, Ohrensausen und Gedächtnisproblemen.

Durch Stress altern Menschen heute früher als es nötig wäre. Studien belegen, dass der *Cordyceps* die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde stimuliert, wodurch man Stress insgesamt besser ertragen kann. Der *Cordyceps* gilt daher wie auch der *Reishi Heilpilz* als Adaptogen – als wirkungsvolles Anti-Stress-Mittel der Natur. Der Pilz entspannt und harmonisiert, ist deshalb sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen. Man nimmt ihn aber abends aufgrund seiner aktivierenden Wirkung besser nicht ein, sondern morgens und mittags. Übrigens gibt es keine Altersbeschränkung, schon Kinder profitieren davon.

Faszinierend ist seine Wirkung jedoch nicht nur im körperlichen Bereich. Der *Cordyceps* wirkt massiv positiv auf die Psyche! Beispielsweise macht er mutig und wirkt somit gegen das Leitsymptom einer Nierenschwäche aus traditionell chinesischer Sicht: die Angst. Mit ihr eng verbunden sind Depression, Mangel an Willenskraft und das Gefühl der Leere. Wird die Nierenenergie verbessert, legt sich die Angst, weicht Erschöpfung der Regeneration, die Depression der Lebenslust. Mit höherem Energielevel fühlt man sich sofort besser, während wenig Energie lustlos

und schlecht gestimmt, ja verzagt macht.

### Gegen Depressionen und für mehr Lust


Der *Cordyceps* hemmt das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das im Organismus die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Wie bestimmte Anti-Depressiva (Mao-Hemmer) kann der *Cordyceps sinensis* also Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegen wirken. Er enthält auch die "Glücks-Aminosäure" L-Tryptophan aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann.

Starke Nierenenergie bedeutet in der TCM auch lustvolles Leben. Libido und Potenz lassen bei Einnahme von *Cordyceps* nicht zu Wünschen übrig. Daher gilt der *Cordyceps* als das "Viagra" Tibets und ist als natürliches Aphrodisiakum für Mann und Frau bekannt. Er hat anregende Wirkung auf die im Alter abnehmenden Geschlechtshormone und auf die Geschlechtsorgane sowie auf das neurologische System. Gleich drei Studien mit über 200 Männern mit „verringertem Libido und anderen sexuellen Beschwerden“ kommen zu erstaunlichen Ergebnissen. Durchschnittlich 64 % der Männer, die *Cordyceps* anwandten, berichteten am Ende der Studien von einer erheblichen Verbesserung im Vergleich zu nur 24 % aus der Placebo-Gruppe. Es verbesserte sich auch die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, Spermienqualität und Zyklus normalisierten sich. *Cordyceps* kann vermutlich auch die Erfolgsquote bei der künstlichen Befruchtung (In-Vitro-Fertilisation) steigern, indem die Qualität der ausreifenden Eizellen verbessert wird.

### Hilft Leber und Lunge

Auf die Leber wirkt der *Cordyceps* ebenso sehr günstig. Wie der *Reishi Heilpilz*, aber vielleicht nicht ganz so massiv, verbessert auch der *Cordyceps* die Leberfunktion und hilft bei Leberzirrhose, Hepatitis und verwandten Lebererkrankungen. *Cordyceps sinensis* zeigte bei 33 Hepatitis-B-Patienten und 8 Leberzirrhose-Patienten eine enorme Verbesserung bei Enzymtests, die Veränderungen der Leberfunktion anzeigen (etwa 70 %ige Verbesserung bei der Thymoltrübung und eine fast 80 %ige Verbesserung beim SGPT-Test).

Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps sinensis* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind, wie chronische Bronchitis, Verschleimung, Asthma, Kurzatmigkeit, COPD, Tuberkulose. *Cordyceps* mindert die Kontraktionen bei Asthma, wodurch man mehr Luft bekommt. *Cordyceps* stärkt die Lungenfunktion, wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Wieder sind bei Leber- und Lungenproblemen bei energetischen Ungleichgewichten in den zugehörigen Meridiansystemen negative Emotionen vorherrschend: der Ärger oder die Frustration bei gestörter Leberenergie, die Traurigkeit, Besorgnis, der Kummer bei wenig Lungenenergie. *Cordyceps* vertreibt düstere Gedanken, macht gelassen und zufrieden.

Wegen all dieser ausgleichenden Wirkungen auf die Psyche ist er in jeder Lebenskrise geeignet oder man nimmt ihn bei anstrengendem Alltag schon vorbeugend täglich, damit es erst gar nicht soweit kommt... 





# Wenn der Rücken schmerzt

**G**leich vorweg: Natursubstanzen kann man wunderbar kombinieren. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus und haben auch keine Nebenwirkungen. Da jede hier genannte Substanz von einer anderen Seite ansetzt, ist oft die Synergie am wirkungsvollsten. Andererseits kann man aber auch mit einem Mittel allein schon den gewünschten Erfolg erzielen. Dann muss es aber genau das Richtige sein und das erkennt man durch einen energetischen Test, wie ihn viele Therapeuten mittels kinesiologischem Muskeltest, Tensor, Quantenmedizingerät usw. durchführen. (Testsätze sind über unseren Verein erhältlich, siehe Impressum).

Man kann sogar vom ausgetesteten Mittel auf die Ursache der Rückenschmerzen rückschließen, so präzise ist die Aussagekraft richtig durchgeführter energetischer Tests. Hat man die Möglichkeit der Testung nicht, kann man ursachenbezogen unter den Substanzen auswählen und kombinieren.

## Bei Schmerzen, Stress und Verspannung

Bei Schmerzen aller Art spielt der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* eine zentrale Rolle, er ist die natürliche Alternative zum synthetischen B-Komplex. Ohne genügend B-Vitamine ist jeder Schmerz intensiver. Sie helfen auch mit Stress besser umgehen zu können, denn häufig sind Rückenschmerzen einfach auf stressbedingte Verspannungen zurückzuführen. Neben Massagen und stressabbauenden Naturmitteln wie etwa *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Heilpilz*, *Jiaogulan* oder einer Mischung der drei, gibt es Natursubstan-

zen, die direkt entkrampfend auf die Muskulatur wirken. Dazu zählen *Sternanis* oder die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. Beide gibt es als Kapseln zur angenehmeren Einnahme.

*Sternanis* unterstützt ebenso bei Nervenschmerzen, etwa des Ischias, oder wenn eine Nervenquetschung infolge Verengung des Wirbelkanals zum Bandscheibenvorfall führt. Ob das der Fall ist, erkennt man am Nachlassen der Schmerzen beim Nachvorneigen. Cortison sollte man dann eher meiden, wie eine Studie der Thomas-Jefferson Universität in Philadelphia ermittelte: nach 4 Jahren kam es zu einem Schmerzurückgang ohne Cortison um 20 %, mit Cortison um nur 7 %.

Bandscheiben erfüllen die Aufgabe eines Stoßdämpfers, werden permanent gestaucht und zusammengedrückt. Bei Überlastung können Entzündungen entstehen. Hier regeneriert das entzündungshemmende kolloidale Silizium das Knorpelgewebe der Bandscheiben.

Es kann kombiniert werden mit dem schon genannten *MSM*, das die umliegende Muskulatur entkrampft und ebenso entzündungshemmend wirkt (4 bis 6 g täglich). *MSM* ist ein unglaublich nützlicher Mineralstoff bei Verletzungen des Bewegungsapparates, es lässt Ödeme schneller abklingen, reduziert Schmerzen ohne jedoch betäubend zu wirken. Allerdings braucht es ein paar Tage bis es die richtige Wirksamkeit im Körper aufgebaut hat. Oft wird es daher kombiniert eingenommen mit *Krillöl* aus antarktischen Mini-Garnelen, einem schnell wirkenden Entzündungshemmer aus der Natur. Bei Entzündungen im Bewegungsapparat dosiert man *Krillöl* zwischen 3 und 6 Kapseln täglich.

### Akneerreger als Auslöser

Bei einem Bandscheibenvorfall mit einem Knochenmarksödem in der Nähe des Vorfalls – sie machen 35 bis 40 % aller chronischen Rückenschmerzen aus – können Aknebakterien die

Verursacher sein. Bei zwei Drittel der Studienteilnehmer, die mit Antibiotika behandelt wurden, gingen die Schmerzen zurück, während sie in der Placebo-Gruppe unverändert waren, berichtet das European

**Sie sind das Volksleiden schlechthin, machen arbeitsunfähig, von Medikamenten abhängig und bringen Spätschäden durch deren Nebenwirkungen mit sich. Daher wird bei Rückenschmerzen die Frage nach Hilfe aus der Natur sehr häufig gestellt. Wie immer hängt die Wahl der richtigen Mittel von der Ursache ab.**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Spine Journal im April 2013. Eine Operation würde bei einer solchen Infektion nicht den gewünschten Erfolg bringen, daher sollten von einem Knochenmarksödem Betroffene die Möglichkeit einer Infektion bedenken. *Kolloidales Silizium* und der *Reishi Heilpilz* könnten mit ihrer aktivierenden Wirkung auf das Immunsystem hilfreich sein, auch *Papayablatttee* durch seine massive antimikrobielle Wirkung.

Aufbauend auf alle Strukturen, egal ob Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke betroffen sind, wirkt auch das Ayurvedakraut *Cissus*. Es regt strukturbildende Zellen an und hemmt Entzündungen. Um die Rückenmuskulatur zu stärken, helfen Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) in Verbindung mit gezielter Bewegung. Rückenschwimmen und der berühmte „Drehsitz“ aus dem Yoga sind ideal.

Manche Ursachen kann man mit Naturmitteln nicht beeinflussen. Etwa wenn eine Fehlbelastung aus ungleichen Beinlängen, verschobenen oder blockierten Wirbeln oder Skoliose resultiert. Hier hilft oft korrigierende manuelle Therapie an „Triggerpunkten“, die über die Muskulatur durchgeführt wird und anschließend Übungen erfordert (siehe dazu LEBE Magazin 4/2013).

Rückenschmerzen können aber beispielsweise auch von einem „gekippten Becken“ stammen, wenn der Bauch gebläht ist und sich der Schwerpunkt unglücklich verlagert. Entblähende Substanzen wie der *Papayablatttee* können hier geradezu Wunder wirken. Oder auch das afrikanische *Baobab-Pulver*, das

den Darm massiv unterstützt. Beide haben zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften und das *Baobab-Pulver* sogar schmerzstillende.

Weiters kann die Niere Ursache für Rückenschmerzen sein, was natürlich Abklärung erfordert. Sie können etwa im Zuge einer Erkältung oder auch einer Schwermetallausleitung auftreten. Günstig sind hier Heilpilze: der *Reishi Heilpilz* und der *Cordyceps Heilpilz*.

### Schmerzen durch Traumen

Auch das gibt es: etwa 36 % aller Rückenbeschwerden haben ihre Ursache dort, wo man sie am wenigsten vermuten würde. In der Psyche. Nach Angaben der Universitätsklinik Heidelberg können posttraumatische Belastungsstörungen unmittelbare Auslöser von Rückenschmerzen sein. Infolge eines Schocks treten sie verzögert auf. Als hilfreiche Substanzen kommen hier begleitend die anfangs schon erwähnten stressabbauenden Substanzen *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Heilpilz*, *Jiaogulan* oder eine Mischung dieser drei in Frage. Sie helfen nicht nur psychischen Stress besser zu ertragen, sondern helfen Ängste, Trauer, Ärger und andere belastende Emotionen überwinden, man wird nicht mehr davon überrollt, ist aber keineswegs betäubt. Auch bei Depressionen helfen diese Substanzen ohne zu schaden.

Tiefsitzende Traumen, die zu lang anhaltenden Beschwerden wie chronischen Rückenschmerzen führen, erfordern eine Trauma-Behandlung. Sie kann mit den stressabbauenden Substanzen wunderbar begleitet werden, ohne dass Abhängigkeit entsteht oder sonstige Nebenwirkungen in Kauf genommen werden müssen. Zu den Trauma-Behandlungen, die schnell durchführbar sind, gehört etwa die EMDR-Therapie. Dabei handelt es sich um Lösung eines traumatischen Erlebnisses durch schnelle Augen-Bewegungen, bei denen der Patient der Hand des Therapeuten mit dem Blick folgt und dabei über sein belastendes Erlebnis spricht. Einen Versuch ist sie wert, da sie nicht belastet. Sie wird von speziell ausgebildeten Therapeuten, darunter vielen Kinesiologen und anderen Energetikern, durchgeführt. ✨



**E**igentlich möchte man Antibiotika ja vermeiden und nicht bei jedem Husten gleich damit beginnen. Es ist auch sinnvoll, andere Maßnahmen zu setzen, denn zu häufig eingenommen, wirken Antibiotika nicht mehr, da Erreger resistent werden können und sie zerstören die natürliche Bakterienflora des Körpers. Man wird anfällig für Pilze, Unverträglichkeiten und Darmprobleme, das Immunsystem wird geschwächt und der nächste Infekt ist vorprogrammiert. Doch was kann man tun, wenn einem bei jedem kalten Windhauch der Husten plagt und man sich kaum erholt davon?

### Die Lunge stärken

Was hilft der Lunge widerstandsfähiger zu werden? *Kolloidales Silizium* und die natürliche Schwefelverbindung *MSM* beispielsweise verbessern die Elastizität der Lungenbläschen. Das *Silizium* aktiviert auch die unspezifische Immunabwehr, das Immunsystem wird „wachsamer“. *MSM* hat den weiteren Vorteil, dass es eine Art Schutzfilm auf der Schleimhaut erzeugt, wodurch Erreger wie Viren, Bakterien aber auch Allergene wie Pollen sich schwerer anhaften können. Außerdem wirken beide



#### > Hausmittel bei Husten

**Reizhusten** ohne Sekret steht meist am Beginn einer Erkältung. Man nimmt beispielsweise 3 Tassen Tee pro Tag von dieser Mischung: 25 Gramm Eibischwurzel mit 20 Gramm Isländisch Moos, je 20 Gramm Anis- und Fenchel Früchten sowie 15 Gramm Lindenblüten. 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

**Trockener Husten** wird gelindert mit je 3 Teelöffel folgender Mischung pro Tasse: 40 g Spitzwegerichkraut, 40 g Thymian, 35 g Süßholzwurzel und 25 g Fenchel.

**Bellender Husten** (Pseudokrupp) reagiert speziell auf folgende Mixtur: schwarzen Rettich (anderer hilft nicht!) trichterförmig aushöhlen mit braunem Rohrzucker füllen und über ein Glas stülpen. Der daraus tropfende Sirup wird pur oder mit Orangensaft verdünnt getrunken.

**Verschleimung** in den Bronchien erleichtert man mit Zwiebeltee. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben. Eine Zwiebel in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen.

Mineralstoffe entzündungshemmend. Sie sind auch bei Allergien, Asthma und COPD hilfreich.

Da Lunge und Dickdarm zusammenhängen, ist es auch für die Lunge wesentlich, dass die Darmflora intakt ist. Für

das Immunsystem, das zu 80 % im Darm angesiedelt ist, ist die intakte Darmflora ohnedies wichtig. *Lactobac Darmbakterien*, ein besonders robuster und leistungsfähiger Laktobazillus Acidophilus-Stamm, baut die Darmflora zuverlässig wieder auf. Ebenso zur Stärkung der Lunge und bei allen Atmungs-Problemen geeignet, ist der *Cordyceps Heilpilz*, dem in diesem Heft

# Tief durchatmen – Bronchitis vorbeugen

eine eigene Artikel gewidmet ist.

## Erkältung sofort besiegen

Meist beginnt alles mit einem Schnupfen. Nach ein paar Tagen „rutscht“ die Erkältung tiefer, Heiserkeit und Husten beginnen. Deshalb sollte schon der Schnupfen möglichst abgefangen werden. Am schnellsten hilft *Sternanis*. Man nimmt alle paar Stunden 3 bis 5 Kapseln bei den allerersten Anzeichen oder sogar schon vorbeugend, dann reichen auch 2 bis 3 täglich.

Wie ist die Wirkungsweise des *Sternanis* auf Viren zu erklären? Ein Schnupfen ist viral bedingt. Die Shikimisäure des *Sternanis* verhindert, dass ein Virus sich von der befallenen Wirtszelle lösen kann. Der Körper muss nur mit der schon entstandenen Infektion fertig werden, sie greift aber nicht weiter um sich, sodass durch ein geschwächtes Immunsystem eine bakterielle Bronchitis oder sogar eine Lungenentzündung entstehen könnte. Selbst wenn es doch zur Bronchitis kommt – da *Sternanis* auch antibakteriell und schleimlösend wirkt, die Lunge stärkt, ist er bei Husten und schon gar bei Bronchitis anzuraten.

## Husten lindern

Wenn man mit *Sternanis* allein nicht auskommt, hilft das afrikanische Fruchtpulver *Baobab* gegen Erkältung, Fieber, Entzündung und Husten. Es wirkt antiviral und antibakteriell zugleich und fördert die Darmflora – wieder profitiert man vom engen Zusammenhang zwischen Gesundheit der Lunge und des Darmes.

Auf jeden Fall gilt: die Entzündung muss gedämmt, das Abhusten des Schleims muss ermöglicht und die Schleimneubildung de-

**Viele erleben es jedes Jahr aufs Neue: Kommt die kalte Jahreszeit, reicht schon ein Schnupfen und kurz darauf ist die Stimme belegt, der Husten hört ewig nicht auf, die Bronchitis ist nicht weit... Wer anfällig ist für Lungenprobleme, holt sich am besten Hilfe aus der Natur!**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

zimiert werden. Sind die Bronchien „zu“, wird es gefährlich. Je besser durchlüftet die Lunge bis ins letzte Lungenbläschen hingegen ist, desto schneller ist man wieder gesund.

Husten ist ein Reflex, mit dem der Organismus Fremdkörper oder Schleim aus den Atemwegen bringen will. Wichtig ist zu unterscheiden, um welche Art Husten es sich handelt. Denn danach richtet sich etwa, welchen Tee man zusätzlich nehmen sollte oder auch welches homöopathische Mittel in Frage kommt.

*Sternanis* Kapseln, *Baobab* in Fruchtsaft oder Wasser und/oder den *Cordyceps Heilpilz* kann man in jeder dieser Phasen lindernd einsetzen. Man kann auch inhalieren mit einer geöffneten *Sternanis*-Kapsel in heißem Wasser. Nachts kann man *Sternanis*-Pulver auf die Fußsohlen reiben (mit etwas Öl oder Creme), Socken drüber und morgens ist der Husten meist vorbei. Das Abhusten erleichtert auch die *Buntnessel*, die die Lungenbläschen weitet, sodass Schleim leichter abgehustet wird. Bis zu 4 Kapseln täglich über den Tag verteilt, erfüllen diesen Zweck. Bei niedrigem Blutdruck sollte man

sie aber nicht anwenden, denn auch die Gefäße werden weiter gestärkt, was bei hohem Blutdruck phantastisch ist, bei niedrigem aber kontraindiziert. ✂

## > Bei wiederkehrenden Lungenproblemen ...

Kommt der Husten ständig wieder, muss man ergründen, warum der Körper geschwächt ist.

- Die Darmflora kann geschädigt sein, was oft auf die Antibiotika-Gaben zurückgeführt werden kann. Mit *Lactobac Darmbakterien* über zwei bis drei Monate baut man sie wieder auf.
- Es kann ein wichtiges Spurenelement fehlen wie Schwefel, Silizium, Zink oder Selen. Abhilfe schafft dann allerdings nur das richtige Spurenelement, das man am besten energetisch austestet. Auch Eisenmangel macht infektanfällig. Testen sollte man daher die Schwefelverbindung *MSM, kolloidales Silizium, Acerola mit Zink, Selen aus Quinoa, Eisen-Chelat* (Testsatz siehe Impressum).
- Weiters kann die der Lunge zugeordnete Emotion der Trauer und Existenzangst eine Rolle spielen. Bei der Verarbeitung helfen *Rhodiola, Cordyceps Heilpilz, Jiaogulan* in einer Mischung oder *Cordyceps Heilpilz* alleine, da er ohnehin sehr heilsam auf die Lunge wirkt.
- Es kann eine Unverträglichkeit vorliegen, eine Schwäche etwa Milcheiweiß oder Milchzucker zu verdauen. Auch auf Gluten, Hühnereiweiß, Soja und anderes kann man geschwächt und mit Schleimbildung reagieren.
- Ein geopathogenes Störfeld unter dem Bett („Wasserader“ etc), etwa in Lungenhöhe, schwächt auch nachhaltig.
- Nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) spielt die Ernährung eine wichtige Rolle zur Stärkung der Lunge. Was gut tut und was man meiden soll, lesen Sie in TCM-Ratgebern wie: Barbara Temelie, „Die Ernährung nach den fünf Elementen“, Joy-Verlag.



## ... das tägliche Gift

**Aluminium macht – wahrscheinlich – krank. Zumindest gehen namhafte Umweltmediziner davon aus. Dennoch ist Aluminium in unserem täglichen Leben allgegenwärtig: im Deo, in der Sonnenmilch, in der Getränkedose, in der Kaffeekapsel, im Salz, in Medikamenten, in Nahrungsmittelzusatzstoffen, sogar in der Luft und im Wasser. Meiden kann man es, aber ganz entkommen kann man ihm nicht. Doch jetzt kommt die gute Nachricht: man kann es ausleiten. Etwa mit Zinnkrauttee oder kolloidalem Silizium und der Schwefelverbindung MSM.**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

**R**iesige Gebiete Regenwald werden dafür gerodet. Aluminium verseucht das ganze Umfeld, tötet alles Leben in Flüssen und verarbeitet sich durch Staub, löscht Öko-Systeme aus. Aber jetzt scheint das Übel postwendend in unsere Welt zurückgekommen zu sein. Auch wenn noch fast niemand darüber spricht. Aluminium ist ein Schwermetall und Nervengift. Als dritthäufigstes Element auf der Erde nach Sauerstoff und Silizium ist Aluminium in Spuren auch im Körper vorhanden. Doch sein ungezügelter industrieller Einsatz lässt das Fass bei vielen überlaufen. "Vor 100 Jahren gab es noch kein Aluminium in Lebensmitteln oder Kosmetika", so der For-

scher Prof. Chris Exley, auf dessen 30-jährige Aluminium-Forschung der Film "Die Akte Aluminium" von Bert Ehgartner basiert, das auch als Buch erschien. (Bert Ehgartner, Dirty little secrets, die Akte Aluminium, Ennsthaler Verlag). "Heute haben auch gesunde Menschen geringe Mengen davon", so Exley, "die sich in Leber, Knochen oder Gehirn anreichern. Es gibt zahlreiche biochemische Prozesse, die dadurch gestört werden. Bei Dialysedemenz, Knochenerweichung, Anämie oder Aluminiumasthma ist die Verursacherrolle von Aluminium erwiesen. Es gibt andere Krankheiten wie Alzheimer, Brustkrebs, Allergien und Autoimmunerkrankungen, bei de-

nen ein Zusammenhang möglich ist, bisher aber nicht eindeutig belegt wurde." (Quelle: profil-online vom 23.11.2012)

Verursacht Aluminium auch Hyperaktivität, Autismus, Multiple Sklerose, ALS, Parkinson, Kopfschmerzen, Übelkeit, Depressionen, Nebennierenschwäche und vieles mehr? Experimente zeigten, dass schon geringe Mengen Aluminium die natürlichen elektrischen Nerven-Impulse beeinflussen, die Nervenaktivität drastisch herabsetzen können. Offiziell gilt aber der Zusammenhang von neurologischen Erkrankungen und Aluminium noch nicht als bewiesen, obwohl es einige Indizien dafür gibt. Es geht Prof. Exley nicht um das Verbot des Werkstoffs Aluminium überhaupt, "was aber geprüft werden muss, sind bioaktive Aluminiumverbindungen in den sensibelsten Lebensbereichen: in Kosmetik, in Medikamenten, in Lebensmitteln. Wir müssen die Konsequenzen verstehen, die eine höhere Aluminiumbelastung mit sich bringt", so der Forscher.

Ehgartner wurde für seinen Film heftig kritisiert. Doch seitdem ist vieles geschehen. Unter den Wissenschaftlern, die vor dem unbesorgten Einsatz vor Aluminium warnen, ist unter anderem auch der Arzt und Kinesiologe Dr. Dietrich Klinghardt. Er berichtete



# Aluminium ...

beim kürzlichen Umweltmedizin-Kongress in Freistadt, dass 200-fach erhöhte Aluminium-Konzentrationen im Blut keine Seltenheit sind. Die Folgen: Entzündungen, zerstörte Gehirnzellen, zerstörte Nervenzellen, chronische Müdigkeit, Autoimmunerkrankungen und so fort.

## **Juni 2014: Gesundheitsminister warnt vor Aluminium**

Dennoch wurden Aluminium-Kritiker bis vor kurzem noch bestenfalls belächelt. Doch heuer ist nun alles anders. Im März 2014 kam vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin - das nicht unbedingt für Panikmache bekannt ist - eine erstaunliche Aussage: Auch wer nur einmal pro Woche ein aluminiumhaltiges Deo verwendet, überschreitet die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfohlene tolerierbare Aufnahmemenge von einem Milligramm Aluminium je Kilogramm Körpergewicht. Studien bringen Aluminium immer wieder mit Brustkrebs und Alzheimer in Verbindung. Das BfR hält die wissenschaftlichen Belege dafür derzeit für nicht ausreichend, allerdings sei die Datenlage widersprüchlich und mehr Forschung sei nötig.

In Wahrheit nehmen wir täglich aber noch viel, viel mehr Aluminium auf. Und letztlich macht die Menge das Gift! Das österreichische Gesundheitsministerium hat nun ganz aktuell im Juni 2014 als erste europäische Regierung eine Gesundheitswarnung herausgegeben und den Konsumenten empfohlen, keine Produkte mit Aluminium zu verwenden. Die zugrunde liegende Studie "Aluminium Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen" liest sich wie ein Krimi. Sie ist zu finden unter [www.bgm.gv.at](http://www.bgm.gv.at) Suchbegriff aluminium studie 2014. Interessant am Rande: hier ist auch von Aluminium in Impfungen die Rede...

Dem Aluminium ausweichen ist aber leichter gesagt als getan. Deos sind nur eine Aluminiumquelle von vielen, doch diese ist besonders gefährlich, findet die Krebsforscherin Dr. Phillipa Dardre von der Universität Reading. Ist es ein Zufall, dass 60 % der Brustkrebs-Neuerkrankungen im Bereich der Achselhöhle diagnostiziert werden und dass in der Flüssigkeit der Brust von Krebspatientinnen doppelt soviel Aluminium zu finden ist wie bei gesunden Frauen? Ist es weiters ein Zufall, dass Zellkulturen von Brusttumorzellen unter geringen Mengen eines Alu-Chlor-Gemisches, wie es in Deos verwendet wird,

nahezu wuchern, während sie in der alufreien Kontrollgruppe unverändert bleiben? (Quelle: profil online, Krebs, Demenz, Allergie - krank durch Aluminium, 21.11.2012)

In handelsüblichen Deos steckt bis zu 20 % Aluminium-Anteil. Aluminiumsalze verengen die Porenkanäle und verschließen sie, ein gewünschter Effekt, will man weniger schwitzen. Aluminium dringt jedoch in den Körper bis in die Blutbahn und Organe ein und verbleibt dort. Ist die Achsel rasiert und sind Hautzellen verletzt, gelangt sogar sechs mal so viel Aluminium in den Körper. Aluminium erhöht auch die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke und passiert sie mühelos. Das aufgenommene Aluminium bleibt über Jahre im Gehirn und wird nur sehr langsam ausgeschieden. Dadurch kann es das Gehirn schädigen und zu vielfältigen neurologischen Erkrankungen, wie chronische Hirnentzündungen, Depressionen, Epilepsie und vieles andere führen. Nachweise stehen aber noch aus. Besonders gefährlich ist Aluminium für alle, die mit Quecksilber (Zahnplomben) belastet sind, da es die Toxizität von Quecksilber um das 1000-fache erhöht.

Deokristalle (Kristall-Deo, Mineral-Deo, Kalium Allaun) enthalten übrigens ebenso Aluminiumsalze, oft in noch höherer Konzentra-

tion als andere Deos. Der Konsument sollte prinzipiell auf der Zutatenliste des Etiketts auf alle Bezeichnungen mit dem Zusatz "Alum", etwa Ammonium alum, potassium alum, oder "Allaun" achten. Statt den Schweiß zu hemmen, sollte man nur Geruch verhindern. Alternative Deos enthalten zu diesem Zweck etwa Natriumhydrogencarbonat, das gute alte Backpulver. Man kann es mit Maismehl auch selbst mischen und die Achseln damit eintupfen.

## Gefahr aus Sonnenschutzmitteln

Sonnenschutzmittel – selbst für Babies und selbst manche aus dem Naturkostladen! – enthalten (zellgängige) Nanopigmente aus Titandioxid und Zinkoxid, die nicht nur als Allergieauslöser gelten, sondern zusätzlich mit Aluminium beschichtet sein können, um die Reflexionskraft zu steigern. Oder es ist gleich Aluminium ganz ungeschminkt enthalten, damit sich die Creme besser auftragen lässt und nicht verklumpt. Fleißiges Eincremen – heftig empfohlen von Industrie und "Experten" – kann die maximal erlaubte tägliche Aluminiumdosis bei weitem übersteigen und bis zu 1g Aluminium in den Körper bringen. Wir berichten deshalb immer wieder im LEBE Magazin, dass man zum Sonnenschutz in erster Linie an einen Schutz von innen denken und mit Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin innerhalb von 14 Tagen einen Sonnenschutz aufbauen sollte, der bei vernünftigem Umgang mit der Sonne bzw. in Verbindung mit leichtem Schutz durch etwa Olivenöl (in einer ½ l Flasche mit Zitronensaft einer halben Zitrone mischen) herkömmliche Sonnenschutzmittel ersetzen kann.

In Lebens- und Genußmitteln sowie Nahrungsergänzungsmitteln, so sie nicht explizit frei von Zusatzstoffen wie Rieselhilfen, Stabilisatoren, Farbstoffen und Trennmitteln sind, in Lippenstiften (E127) und Lipgloss (meines wanderte gerade in den Müll...), Lidschatten, Duschgels, Hygieneprodukten wie Zahnpasten, Zahnweißprodukten (als Scheuermittel), Anti-Schuppen- und Babyshampoos, in Lotionen, Getränkedosen, Hunde- und Katzenfutterbehältern, Tuben, Konservendosen, Getränkepackungen (Tetrapak), gezapftem Bier (Alufass!) und Bierdose, im Alu-Kochgeschirr wie Reiskocher, Alu-Thermoskanne, zerkratzten Teflon-Pfannen, Alu-Grilltassen, der guten alten Alu-Espressokanne, dem Aluminium-Entsafter – überall findet sich Aluminium. Der Wasserkocher sollte statt einen

Alu-Heizstab einen aus Stahl haben. Kaffeemaschinen sollten statt einem Durchlaufrohr aus Aluminium eines aus Stahl haben und ohne Alukapseln funktionieren. Auf Alufolie sollte man verzichten bei feuchten, sauren/säurehaltigen und salzigen Speisen und man sollte deshalb keine Folienkartoffeln (feucht/salzig) essen!

In Impfungen wird Aluminium genauso eingesetzt wie in Medikamenten etwa gegen Sodbrennen (Achtung Schwangerschaft!!!), Durchfall und als Magenschutz. Selbst gepuffertes Aspirin enthält Aluminium.

Und dann erst die modernen Zusatzstoffe, die mühelos alle Zulassungsverfahren durchlaufen haben! Aluminiumhaltiges E127 färbt Kirschen rot. Blau entsteht durch Aluminium und Indigotin und ist als Zusatzstoff E132 für Süßwaren, Likör und Speiseeis zugelassen, findet aber auch breite Anwendung in der Färbung von Arzneimitteln, Kosmetika und Textilien. Vorsicht ist bei silbrig glänzenden Dragees etwa zur Dekoration von Keksen geboten, E 173 ist Aluminium in seiner reinen metallischen Form. Vorsicht bei Süßwaren und Kaugummis, sie können als "Kieselsäure" getarntes Aluminium enthalten.

Aluminiumsulfat (E 520) ist ein Stabilisator und Festigungsmittel für Lebensmittel, Arzneimittel, Kosmetik, genauso wie Aluminiumnatriumsulfat (E 521), Aluminiumammoniumsulfat (E 523) und Aluminiumkaliumsulfat (E 522), das darf auch in (Trink-) Wasserwerken als Flockungsmittel verwendet werden (hauptsächlich in

Deutschland und Frankreich), in kandierten, glasierten oder kristallisierten Obst- und Gemüsestücken, Eiklar sowie Wursthüllen aus Naturdarm. Natriumaluminiumphosphat (E 541) ist ein beliebtes Backtriebmittel, in Fertigteig, Pizza und Backmischungen enthalten und ein Emulgator für Schmelzkäse und Streichkäse. Immerhin warnt die Behörde in diesem Zusammenhang, dass es bei Nierenerkrankungen nicht ausgeschieden wird und sich anreichert, wobei man auch einräumt, dass auch die Phosphate nicht uneingeschränkt bekömmlich sind, da sie zu Störungen des Kalzium-Stoffwechsels führen können.

Aluminiumsilikate wie Natriumaluminiumsilikat (E 554), Kaliumaluminiumsilikat (E 555),

Kalziumaluminiumsilikat (E 556), Aluminiumsilikat (E 559) sowie Kalziumaluminat (E 598) werden aus natürlich vorkommendem Quarzsand gewonnen. Silikat-Kristalle können pulverförmige Lebensmittel rieselfähig halten. Sie sind deswegen in der Lebensmittelindustrie als Trennmittel in begrenzten Mengen für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Dazu gehören z. B. Trockenlebensmittel in Pulverform (etwa Suppen), Käse in Scheiben oder gerieben, Würzmittel, Fertigpizza, Kochsalz und Kochsalzersatz. In industriell hergestellter Babynahrung ist der Aluminiumanteil oft besonders hoch, wie Untersuchungen zeigen. Vom deutschen „Bundesinstitut für Risikobewertung“ wurde 2012 eine ausführliche Analyse durchgeführt mit dem Ergebnis, dass der erlaubte Wert bei einigen Handelsprodukten deutlich überschritten wird.

## "Chemtrails" – Fiktion oder Tatsache?

Wem nun der Appetit auf Supermarkt-Produkte vergangen ist, der darf schnell tief einatmen und hoffen, dass gerade keine "Chemtrails" am Himmel stehen. Denn dort lauert die nächste Gefahr, weit schlimmer



noch als in Kosmetik und Lebensmitteln. Über Aluminium in Impfungen schreibt kaum ein offizielles Medium, über Aluminium in Medikamenten ebenso wenig, über Aluminium in chemisch angereichertem Flugzeugausstoß noch weniger. Alu-Nanopartikel aus Treibstoffzusätzen von Flugzeugen gibt es offiziell gar nicht. Aber ein Blick zum Himmel genügt. Kondensstreifen jedenfalls sehen anders aus, sind in fünf Minuten wieder aufgelöst. Diese Streifen bleiben jedoch lange am Himmel sichtbar, die Flüge finden kreuz und quer statt. Ziel ist angeblich ein Hitzeschild vor der Sonne durch Nanoaluminium und andere Chemikalien. Wie gesagt, offiziell gibt es sie nicht. In der oben erwähnten Studie des Bundesministeriums für Gesundheit ist aber



auf Seite 7 zu lesen: "Es gibt Hinweise darauf, dass Nano-Alumina im Wasser die Übertragung von Antibiotikaresistenz-Genen zwischen Bakteriengattungen fördert, weshalb eine Freisetzung in die Umwelt vorsorglich vermieden werden sollte." Man kann sich in etwa vorstellen, was geschehen kann, wenn Chemtrails kein Märchen sind. Die Frage ist nur, ob das jemand überhaupt zugeben kann. Umweltmediziner, führender Kinesiologe und Arzt Dr. Diethard Klinghard aus Seattle berichtete beim "Spirit of Health"-Kongress 2014 (You tube über Autismus, Umweltbelastungen & Entgiftung) über Aluminium-Luftmessungen in den USA, die einen Anstieg auf das 7000-fache des erlaubten Oberwertes bei Chemtrails am Himmel zeigen.

Auffallend viele Menschen und auffallend viel mehr Menschen als früher haben Allergien. Vor allem auch Nahrungsmittelallergien nehmen drastisch zu. Hat das vielleicht etwas mit dem Aluminium in der Nahrungsmittelindustrie zu tun? Hier ein Zitat aus einer Literaturstudie zu „Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen“ des österreichischen Gesundheitsministeriums vom Mai 2014: "Generell ist die allergisierende Wirkung von Aluminium den ExpertInnen aus tierischen und menschlichen klinischen Studien bekannt." Das bedeutet: Will man im Tierversuch ein Tier auf ein Nahrungsmittel allergisch machen, verabreicht man es zusammen mit Aluminiumhydroxid. Das Immunsystem verknüpft das Nervengift Aluminium mit dem Nahrungsmittel. Und prompt lassen sich auch die Folgen dokumentieren: Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft aluminiumhaltige Medikamente gegen Sodbrennen nahmen, haben statistisch erhöht Nahrungsmittelallergien. Der – erlaubte – Zusatz von Aluminium in Lebensmitteln ist aus dieser Sicht schon mehr als pikant. Die Zunahme von Pollenallergikern sollte angesichts der Chemtrail-Disksion vielleicht auch zu denken geben.

Aluminium kann bei guter Nierenleistung bis zu einem gewissen Grad über die Niere ausgeschieden werden. Der Nachweis einer Belastung ist schwierig, da er durch Blut- oder Harntest nicht komplett erfassbar ist und auch Haaranalysen nicht immer aussagekräftig sind. Denn lagert sich Aluminium im Gewebe oder im Gehirn ein, werden erst Lösungs-

mittel benötigt, um es in Umlauf zu bringen und ausscheidbar zu machen. Nicht immer gelingt das mit den üblichen Mitteln.

### Silizium verhindert Aluminium-Einlagerung

Dennoch gibt es einen ganz großen Gegenspieler zu Aluminium. Das Silizium. Es verhindert die Aufnahme, Ablagerung und Anreicherung von Aluminium im Körper und ist zudem entzündungshemmend, während Aluminium Entzündungen auslöst. Schon 1998 wurden erste Zusammenhänge zwischen Aluminium und Alzheimer erkannt und vermutet, dass ein hoher Siliziumspiegel im Trinkwasser vor Aluminium-Einlagerung schützt. Die Aluminium ausleitende Wirkung von siliziumreichem Wasser wurde dann erstmals in einer im Journal of Alzheimer Disease (2013, 33(2):423-30) veröffentlichten Studie von Prof. C. Exley et. al. gezeigt. In der Studie (Silicon-rich mineral water as a non-invasive test of the ‚aluminum hypothesis‘ in Alzheimer’s disease) konnten Alzheimer Symptome nach 12 monatiger Einnahme siliziumhaltigen Mineralwassers (1l Wasser mit nur 35 mg Silizium täglich) verbessert werden. Heute raten Forscher weltweit sich mit organisch gebundenem Silizium zu versorgen. Etwa mit Zinnkrauttee (Ackerschachtelhalm). Organisch sollte Silizium deshalb sein, da es in mineralischer Form nicht so gut bis – je nach Teilchengröße – gar nicht mehr aufnehmbar ist. Eine Ausnahme ist hier *kolloidales Silizium*. Seine Teilchengröße ist sehr klein, so klein, dass die Teilchen im Wasser "schweben", kolloidal bleiben, sich nicht absetzen, wie das auch bei allen kolloidalen Körperflüssigkeiten der Fall ist. Das *kolloidale Silizium* hat dadurch eine immens große innere Oberfläche und Bioverfügbarkeit. Es durchdringt schnell den Darm, um im Blut aufgenommen und zu den Zellen transportiert zu werden.

### Mit Magnesium gegen Aluminium

Empfohlen wird auch eine gute Magnesiumversorgung bei einem guten Kalzium-Magnesium-Verhältnis,

was gegen den Konsum von Milchprodukten spricht, dessen Magnesiumgehalt im Vergleich zu grünen Blattgemüsen, Nüssen, Saaten, Hülsenfrüchten, Hirse, Amaranth, Quinoa niedrig ist. Das *Micro Base* Basenpulver enthält ebenso gut aufnehmbares Kalzium und Magnesium in richtigem Verhältnis zueinander und in gut aufnehmbarer Form.

### MSM – ausleiten mit organischem Schwefel

Hilfreich ist weiters die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan), die in diesem Heft schon mehrfach und für verschiedene Anwendungsbereiche erwähnt wurde. *MSM* bindet Aluminium und andere Umweltgifte, ist ebenso wie *kolloidales Silizium* entzündungshemmend. *MSM* ist eines der allerbesten Entgiftungsmittel überhaupt. Vor allem für Schwermetalle und chemische Gifte. Es ist eines der wenigen Antioxidantien, das die Blut-Hirn-Schranke passieren und deswegen auch im Hirn wirken kann. Es stellt die Durchlässigkeit der Zellmembran wieder her, sodass Nervenzellen ihre Abfallprodukte und Schwermetalle nun ausscheiden können.

*MSM* sollte nicht als Tabletten eingenommen werden, um für die Herstellung notwendige Zusatzstoffe gegen Verklumpung zu vermeiden. Als Pulver ist *MSM* aber sehr bitter, weshalb sich die Anwendung als Kapseln, hergestellt ohne Zusatzstoffe, bewährt hat. *MSM* ist ein Chelatbildner. So bezeichnet man Stoffe, darunter auch Lebensmittel, die Schwermetalle binden und helfen, sie aus dem Körper zu bringen. Integrieren Sie deshalb auch die folgenden Chelat-Lebensmittel in Ihre Ernährung: Äpfel, frisch gepressten Zitronensaft, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Karottensaft, Kohl und Koriander, Chlorella-Alge, Curcuma, natürliches Vitamin C, Apfelsäure und Pektin (in Apfelessig). 🌿



**B**ei einer Mykose, wie eine Pilzinfektion genannt wird, ist der Darm mitbeteiligt, egal, wo am Körper sie auftritt. Hefen sind im Körper in geringem Ausmaß immer vorhanden, können aber zu wuchern beginnen. Dann spricht man von Pilzbelastungen, wobei der *Candida albicans* am bekanntesten ist. Auslöser für das Überhandnehmen von Pilzen sind neben chronischem Stress, Ansteckung durch den Partner, Baden im gechlorten Wasser, die Einnahme von Cortison, Immunsuppressiva oder Anti-Baby-Pille, vor allem aber von Antibiotika, die nahezu bei jeder bakteriellen Infektion verordnet werden. Leider töten Antibiotika nicht nur die krankmachenden Bakterien der akuten Erkrankung ab, sondern auch die freundlichen Bakterien der Darmflora (und der Scheidenflora). Nur

wenn die Darmflora intakt ist, ist das Immunsystem stark und hält aufkeimende Pilze in Schach. Ist die Darmflora hingegen geschwächt oder zerstört, können sich Pilze von dort leicht ausbreiten.

### Intakte Darmflora – Basis für pilzfreies Leben

Die übliche Empfehlung – falls überhaupt auf die Folgen der Antibiotikabehandlung hingewiesen wird – ist Joghurt zu essen, was lächerlich ist und meist nicht funktioniert. Denn vor allem Magen- und Gallensäuren machen den guten Bakterien aus dem Joghurt, so sie überhaupt in genügender Anzahl und von einem

brauchbaren Stamm herrühren, schon lange den Garaus, bevor diese den Darm überhaupt erreichen.

Besser geeignet sind *Lactobac Darmbakterien*, ein zu Unrecht wenig bekanntes Nahrungsergänzungsmittel mit *Acidophilus* Bakterien des robusten Stammes DDS1, der die Darmflora schon während der Antibiotika-Einnahme schützt. Danach eingenommen baut er die Darmflora zuverlässig wieder auf. Eine seiner vielen guten Eigenschaften ist seine hohe Wirksamkeit gegen Pilze im Darm.

Die typischen und zahlreich auftretenden Symptome einer Pilzinfektion wie Blähungen, Heißhunger auf Süßes, Hautausschlag, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Akne, Verstopfung, Müdigkeit, Depressionen, Allergien, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Dauerschnupfen, Sodbrennen, Ekzeme, Menstruationsprobleme, Konzentrationsschwäche, Benommenheit bilden sich bald zurück, wenn die Darmflora und das damit eng zusammenhängende Immunsystem sich erholen können.

# Pilzinfektion

... so wird man sie endgültig los

Pilzinfektionen sind hartnäckig und lästig. Ob auf der Haut, an den Nägeln, im Darm, Mund oder im intimen Bereich – hat sich ein Pilz einmal ausgebreitet, behauptet er seinen Lebensraum und kann selbst bei medikamentöser Behandlung immer wieder auftreten. Voraussetzung dafür sind prinzipiell mehrere Faktoren wie eine gestörte Darmflora, ein geschwächtes Immunsystem und ein übersäuertes Milieu. Um den Pilzen den Nährboden endgültig zu entziehen, sind Natursubstanzen nebenwirkungsfrei und sehr erfolgreich einsetzbar.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Ein wichtiges Thema bei Pilzen generell ist die Übersäuerung. Pilze gedeihen nur, wenn der pH-Wert im Darm verändert ist. Neben zu viel Stress, schlechter Ernährung mit viel Zucker, süßen Getränken und Weißmehlprodukten, ist vor allem eine chronische Entzündung im Darm eine Quelle für Übersäuerung. Hintergrund sind sehr häufig Unverträglichkeiten.

## Verändertes Darmmilieu fördert auch Scheidenpilze

Eine chronische Übersäuerung zeigt sich darin, dass der pH-Wert im Dünndarm sinkt, es also zu einem saureren Milieu kommt, während im Vaginalbereich der pH-Wert ansteigt und das Milieu basischer wird. Dadurch können die schützenden Milchsäurebakterien der Scheide, die für den sauren pH-Wert sorgen, nicht mehr überleben und werden von Pilzen abgelöst. Die empfindlichen Schleimhäute werden gereizt. Abgesehen von Zucker, ernährt sich der Pilz von absterbenden Zellen der Scheidenschleimhaut und sorgt für unerträglichen Juckreiz und oft auch Brennen in der Harnröhre, was mit einer Blasenentzündung verwechselt werden kann. Schulmedizinische Mittel helfen zwar schnell, genauso schnell kommt der Pilz aber meist wieder.

Statt als Scheidenpilz kann er auch als Haut- oder Nagelpilz auftreten. Hier helfen alle ganzheitlichen Empfehlungen plus äußerlich Oreganoöl oder Nelkenblütenöl, die man mit Mandel- oder Kokosöl verdünnen und im Wechsel mit *kolloidalem Silizium* aufsprühen kann.

## Das Anti-Pilz-Programm

Egal, wo der Pilz im Körper auftritt, bewährt haben sich stets folgende parallele ganzheitliche Maßnahmen über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten:

### Aufbau der Darmflora

Am besten mit den bereits erwähnten *Lactobac Darmbakterien*.

### Hilfe fürs Immunsystem

Zur Aktivierung des unspezifischen Immunsystems wird bei jeder Pilzinfektion idealerweise begleitend *kolloidales Silizium* eingesetzt. Bei immer wiederkehrenden vaginalen Pilzen hat es sich ganz besonders gut bewährt. Es unterstützt und beschleunigt

## > Was hilft bei Scheidenpilz?

- Weiße Baumwollunterwäsche tragen statt gefärbter Synthetik
- Slips im Kochwaschgang waschen, ebenso Waschlappen und Handtücher
- Kein Baden in Thermalbädern oder in gechlorten Schwimmbädern
- Sitzbäder mit abgekochter Eichenrinde lindern, auch zum Waschen ist der Sud geeigneter als Seifen und Waschlotionen
- Auf Weißmehl und Zucker verzichten
- Partner mit demselben Anti-Pilz-Programm mitbehandeln, auch wenn keine Beschwerden vorliegen
- Zwei bis drei Monate innerliche Anwendung des Anti-Pilz-Programms
- Keine Anwendung von Tampons außer zur Behandlung
- 2-3x, später auch nur mehr 1x täglich: Inhalt einer Kapsel MSM und einen Teelöffel kolloidales Silizium in etwas destilliertem Wasser auflösen und einen Tampon darin tränken.
- Zusätzlich sprüht man mit Wasser verdünntes kolloidales Silizium äußerlich auf entzündete Stellen.
- Anschließend Pflege mit Kokosöl nicht vergessen. Es beschleunigt die Wundheilung und den Aufbau der Haut. Seine Laurylsäure bricht die Zellwände der Pilze auf und zeigt außerdem antibakterielle Wirkung.
- Nachts Döderlein Bakterien (Apotheke) lokal anwenden.

Heilprozesse, hemmt Entzündungen, hilft Schleimhautrisse zu schließen.

## Zur Entsäuerung

*Brennnessel* Tee oder Kapseln fördern die Ausscheidung von Säuren. *Akazienpulver* bindet Säuren, leitet sie aus, schützt die Darmschleimhaut.

## Sauerstoff ins anaerobe Milieu

Wird die Sauerstoffaufnahme verbessert, fühlen sich Pilze (wie Krebszellen) nicht mehr wohl. Sie lieben sauerstoffarmes Milieu! Für mehr Sauerstoffaufnahme sorgt der *Reishi Heilpilz* oder der *Cordyceps Heilpilz* durch Polysaccharide - lange Zuckerketten mit vielen Sauerstoffmolekülen. Zerlegt der Körper diese Art von Zucker, werden die Sauerstoffmoleküle freigesetzt und von den Zellen aufgenommen. Das schenkt Energie

und verbessert das Milieu.

## Antimykotische Natursubstanzen zur Wahl

Direkt gegen den Pilz richten sich *Granatapfel-extrakt* oder *Grapefruitkernextrakt*. Beide werden in Kapselform angeboten. Antimykotisch wirkt auch die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan). Möglicherweise auch deshalb, weil es Umweltgifte wie Schwermetalle, Medikamentenrückstände, chemische Rückstände aus dem Körper befördert und Pilze gerne zusammen mit solchen Belastungen auftreten. Genauso empfehlenswert ist auch *Papaya-blatttee*. Er kann gleich alles auf einmal: er regeneriert Darmflora und Darmschleimhaut, wirkt antimykotisch (aber auch antiviral und antibakteriell), entbläht und hilft Eiweiß zu verdauen. Schöner Nebeneffekt: der Bauch wird flacher! 

# Der Natur und den Menschen



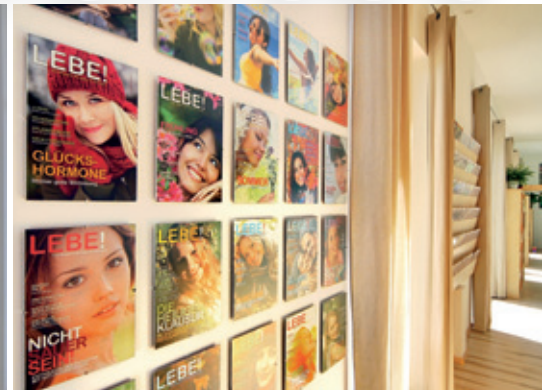
# verpflichtet

Wenn es einen Leitstern gibt, dem wir folgen, dann liegt er für uns darin, den Menschen zu vermitteln, dass die besten Heilmittel aus der Natur selbst stammen ...

**I**m südlichen Burgenland, in der Grenzregion zu Ungarn und Slowenien, liegt Mogersdorf. Hier arbeiten wir in und mit der Natur. Ein Verein, zwei Vertriebsfirmen, eine Manufaktur – alles ist hier unter einem Dach im neuen Betriebsgebäude angesiedelt.

Seit vielen Jahren erforschen wir die Wirkungen von traditionellen Natursubstanzen der ganzen Welt und fühlen uns deren Völkern verbunden. Seit 2008 informieren wir darüber in unserem Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie. Die 21. Ausgabe seines vierteljährlich erscheinenden LEBE-Magazins halten Sie hier in Händen!

Um allen, die von Natursubstanzen genauso begeistert sind wie wir, Natur ohne Chemie und Beistoffe bieten zu können, arbeiten wir schon lange auch vertrieblisch. Ursprünglich mit der Firma Synthese, die 2014 gespalten





sie dieselben Prinzipien: Die Natur ist unser größter Schatz. Daher braucht es Naturprodukte in höchster Rohstoffqualität und in therapeutisch relevanter Dosierung ohne chemische Zusätze, das heißt ohne Füllstoffe und Rieselhilfen, Trennmitteln oder sonstigen Beistoffen, wie sie bei der Produktion in üblichen Abfüllanlagen verwendet werden.

In unserer Manufaktur wird nach modernen, strengen Kriterien händisch verkapsuliert, mit hohem Wirkstoffanteil, großteils in Bio-Qualität, wobei die Zertifizierung noch ansteht. Selbst die Abfüllung und die Etikettierung erfolgen händisch. Warum? Weil wir unser Leben gern mit Menschen teilen, statt in Maschinen zu investieren. So fühlen wir uns gern am Arbeitsplatz als ein Organismus mit vielen Händen, die mithelfen, mit vielen Hirnen, die mitdenken und vielen Bäuchen, die mitfühlen. Nur im Zusammenspiel kann Arbeit gelingen und Freude machen. Das wirkt sich in der energetischen Qualität der Produkte aus.



wurde und zur Hälfte in die neue Firma anatis Naturprodukte unter der Geschäftsführung von Dr. Doris Ehrenberger und Daniela Merkl übergang. Ihre Marke anatis bietet altbewährte Rezepte und Qualitäten in neuem Gewand.

Parallel dazu entwickelte sich seit 2010 die Firma Aquarius Nature mit ihrer Marke lebe natur unter den beiden Geschäftsführern Franz Teufl und Dr. Doris Ehrenberger. Beide Firmen – nun im selben Gebäude – kooperieren eng miteinander, entwickeln gemeinsam, verwenden dieselben Rezepturen in unterschiedlichen Marken und Vertriebswegen, veranstalten Seminare und Workshops zur Weiterbildung. Vor allem vertreten



# f&a

## fragen & antworten



### Was kann ich tun gegen grauen Star?

Gegen Oxidationsprozesse im Auge hilft *Heidelbeerextrakt mit Lutein und Zeaxanthin*. Sehr oft kann allein schon dadurch ein Voranschreiten verhindert werden. Alternativ hilft auch *Krillöl mit Astaxanthin*. Ist der Blutzucker erhöht, steigt ebenso die Gefahr für grauen Star. Daher sind Blutzucker ausgleichende Naturmittel gefragt, etwa die *Bittermelone (mit Zimt, Chrom und Banabablatt)* oder der *Cordyceps Heilpilz*, dem ein Artikel in diesem Heft gewidmet ist, oder auch der *Reishi Heilpilz*, ein weiteres hilfreiches Naturprodukt bei Blutzuckerschwankungen.

### Gibt es auch Hilfe bei Glaukom?

Das Glaukom wird auch als „grüner Star“ bezeichnet. Hervorragende Hilfe bietet traditionell die *Buntnessel*, die in Indien immer schon gegen erhöhten Augeninnendruck und grünen Star eingesetzt wurde. Es ist zumindest möglich, ein Fortschreiten und damit Erblindung zu verhindern.

### Kann man bei einer Krebserkrankung mit natürlichen Mitteln begleiten?

Ja, das ist sehr empfehlenswert. Am besten testet man energetisch die in Frage kommenden Mittel aus wie *Papayablatttee*. Er löst die Hüllen von Krebszellen auf und macht sie angreifbar, lindert die Nebenwirkungen von Chemotherapie und hilft im Endstadium wieder an Gewicht zuzunehmen.

Der *Reishi Heilpilz* unterstützt und reinigt die Leber, stärkt das Immunsystem, hilft dem weißen Blutbild, der *Cordyceps Heilpilz* ebenso, das *kolloidale Silizium* aktiviert die unspezifische Immunabwehr, wirkt entzündungshemmend, ist gut für das weiße Blutbild, *Curcuma* und *Sternanis* unterstützen bei Metastasen, *Selen aus Quinoa* ist ein wichtiger Nährstoff des Immunsystems. Das sind aber nur die wichtigsten Mittel. Bei Brust- oder Prostatakrebs ist etwa *Granatapfelextrakt* begleitend günstig. Ein Testsatz für energetische Tests ist über den Verein (siehe Impressum) erhältlich.

### Gibtes Hilfe bei Schwangerschaftsübelkeit?

Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*! Das enthaltene Vitamin B6 wird massiv verbraucht und ist für die Übelkeit verantwortlich. Ein Mangel kann übrigens auch bei Reiseübelkeit eine Rolle spielen.

### Mein Mann hat Divertikulitis. Wissen Sie Rat?

Sehr oft – und relativ schnell – hilft das afrikanische *Baobab* Fruchtpulver. Zusätzlich empfehlen wir, eine eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeit festzustellen.

### Ich leide unter häufigen Kopfschmerzen, was kann mir helfen?

Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* kann sehr entscheidend sein. Helfen können – je nach Ursache – *Krillöl* Kapseln, *Reishi* Kap-

seln, ein hormoneller Ausgleich etwa mit *Maca*, bei Spannungskopfschmerz hilft oft *MSM*. Ein Tipp: Nerven entlasten, etwa mit *Jiaogulan*, und Unverträglichkeiten überprüfen.

### Meine Mutter (74) hat ein schwaches Herz und Bluthochdruck. Gibt es dafür Naturmittel?

Die *Buntnessel* senkt Bluthochdruck und stärkt die Schlagkraft des Herzens. Wenn ihre Mutter eventuell auch Cholesterinsenker genommen hat, könnte die *Coenzym Q10* Produktion, die den Treibstoff fürs Herz darstellt, schwach sein. *Traubenkernextrakt + Coenzym Q10* hilft hier. Für alle Herz-, Kreislauf- und Gefäß-Problematiken ist die *Aminosäuremischung III* sehr empfehlenswert. Weiters ist natürlich *Krillöl* sehr gut, das viele gute Einflüsse auf Herz und Gefäße hat. Zuletzt ist noch der *Reishi Heilpilz* zu nennen, gerade bei Älteren ein Jungbrunnen fürs Herz, Bluthochdruck und alles, was damit zusammenhängt. Man kann diese Substanzen auch kombinieren.

### Bald beginnt wieder die Schule und mein Kind (9) ist sehr nervös und ängstlich. Was könnte helfen?

Für die Nerven unbedingt *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, halbe Erwachsenen-dosis. Mutig macht der *Cordyceps Heilpilz* oder die Mischung *Rhodiola, Cordyceps, Jiaogulan*.

# lebe natur

natursubstanzen



€ 32,90

**Silizium kolloidal**  
200 ml

€ 29,70

**Vitamin B-Komplex**  
aus Quinoa, 180 Kps. à 335 mg

€ 55,90

**Krillöl**  
60 Kps. à 500 mg



€ 26,40

**NEU Cordyceps**  
90 Kps. à 420 mg



€ 26,40

**NEU Traubenkern (OPC)**  
+ Coenzym Q10, 90 Kps. à 390 mg



€ 25,00

**NEU Champignons**  
mit 800 IE Vitamin D, 90 Kps. à 395 mg

## Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

**Acerola** mit Zink, 90 Kps. à 500 mg  
**Akazienfaser** Pulver 360 g  
**Aminosäuren I** (essentielle)  
 + Glutamin, 180 Kps. à 452 mg  
**Aminosäuren III** 180 Kps. à 430 mg  
**Bittermelone** mit Banaba, Chrom 60 Kps. à 475 mg  
**Brennnessel** 180 Kps. à 233 mg  
**Cissus** 90 Kps. à 350 mg  
**Curcuma** 90 Kps. à 350 mg  
**Eisen-Chelat** mit Acerola u. Rote Rübe 90 Kps. à 445 mg  
**Granatapfel** mit patentiertem Pomella®  
 Extrakt, 60 Kps. à 395 mg  
**Grapefruitkernextrakt** 90 Kps. à 420 mg  
**Heidelbeeren** mit Lutein, Zeaxanthin, 90 Kps. à 428 mg  
**Maca** mit L-Arginin 180 Kps. à 430 mg  
**Micro Base** Basenpulver  
 (bei Fructoseunverträglichkeit geeignet), 360 g  
**Reishi 4-Sorten-Extrakt** Getränkezusatz, Pulver 140 g  
**Rhodiola** mit Cordyceps u. Jiaogulan, 60 Kps. à 400 mg  
**Rotklee** mit Yams, Cissus 90 Kps. à 400 mg  
**Tausendguldenkraut** 180 Kps. à 233 mg  
**Vulkanmineral Badezusatz** Pulver als Badezusatz, 130 g  
**Yams** 90 Kps. à 350 mg  
**Yucca** mit Triphala und Broccoli, 60 Kps. à 450 mg

## lebe natur® Kuren:

€ 24,00 **Bunnesselkur klein** statt € 98,70 nur € 92,90  
 € 24,00 Bunnessel 180 Kps.,  
 € 32,90 Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps.

€ 32,90 **Bunnesselkur groß** statt € 217,20 nur € 195,00  
 € 19,90 Bunnessel 180 Kps.,  
 € 19,90 Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps.,  
 € 25,00 Krillöl 60 Kps., Micro Base 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps.

€ 25,00 **Knochenkur** statt € 109,20 nur € 99,00  
 € 19,90 Cissus 90 Kps., Silizium kolloidal 200 ml,  
 € 26,40 Lactobac-Darmbakterien 30 Kps.,  
 Champignons mit 800 IE Vitamin D/Kapsel 90 Kps.

€ 26,40 **MSM-Krillölkur** statt € 192,50 nur € 164,90  
 € 29,70 3 x MSM 60 Kps., 2 x Krillöl 60 Kps.

€ 24,90 **Vulkanmineral-Siliziumkur** statt € 146,70 nur € 126,80  
 € 32,90 Vulkanmineral Badezusatz 130g,  
 € 35,90 Silizium kolloidal 200 ml, Akazienfaser 360g,  
 € 29,70 2 x Curcuma 90 Kps., Brennnessel 180 Kps.

€ 26,40 **Schönheitskur** statt € 148,10 nur € 125,00  
 € 19,90 Silizium kolloidal 200 ml,  
 € 19,90 Krillöl 60 Kps., Micro Base 360 g, Rotklee-Yams-Cissus 90 Kps.

€ 19,90 **Yucca-Baobabkur** statt € 105,80 nur € 99,90  
 € 25,00 Yucca-Triphala-Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g,  
 Grapefruitkern 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 30 Kps.



Im Einklang  
mit dem Ursprung

**NEU** Papayablatt  
gerebelt, 250 g

€ 15,00

Reishi 4-Sorten-Extrakt  
90 Kps. à 325 mg

€ 29,90

Buntnessel  
mit Curcuma, Chrom, 180 Kps. à 325 mg

€ 32,90



Sternanis  
90 Kps. à 300 mg

€ 19,90



Jiaogulan  
90 Kps. à 300 mg

€ 25,00



Lactobac  
Darmbakterien, 30 Kps. à 390 mg

€ 26,40



Baobab  
100% reines Fruchtpulver, 270g

€ 27,90



MSM 60 Kps. à 1000 mg  
**NEU** 130 Kps. à 1000 mg

€ 26,90

€ 49,90



Selen aus Quinoa  
organisch, 60 Kps. à 460 mg

€ 19,90

lebe natur® Natursubstanzen enthalten  
- ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs-  
und Konservierungsstoffe - keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene.  
Weitere Informationen unter [lebenatur.com](http://lebenatur.com) und [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com)

Vertrieb:  
Aquarius Naturprodukte GmbH  
8382 Mogersdorf 298  
Tel.: +43 33250 38930  
Email: [info@lebenatur.com](mailto:info@lebenatur.com)  
Internet: [lebenatur.com](http://lebenatur.com)