

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## GANZHEITS- MEDIZIN

STÖRHERDE ALS  
KRANKHEITSURSACHE

## RHODIOLA ROSEA

DIE KRAFTPFLANZE  
DER WIKINGER

## HERICIUM ERINACEUS

HEILPILZ FÜR MAGEN  
DARM UND NERVEN

## MINERALSTOFFE & MEHR

BIS INS ALTER  
STARKE KNOCHEN

LASST DEN  
VIREN  
KEINE CHANCE



## BIS INS ALTER STARKE KNOCHEN

06



## STÖRHERDE ALS KRANKHEITS- URSACHE

20

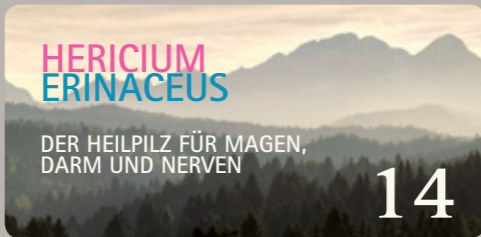


22



## MIT MANGOS GEGEN KINDER- HANDEL

17



## HERICIUM ERINACEUS

DER HEILPILZ FÜR MAGEN,  
DARM UND NERVEN

14



## AKAIJA WIR SIND EINS

18



## LASST DEN VIREN KEINE CHANCE!

10



## RHODIOLA ROSEA DIE KRAFT- PFLANZE DER WIKINGER

03

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com), Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at), Mobil: 0664/5212993  
Grafik: Erek Engelberger Fotos: thinkstock.de, istockphoto.com, gettyimages.at  
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](mailto:info@natursubstanzen.com), Bankverbindung: IBAN AT94 3303 4000 0191 4209 | BIC RLBBAT2E034

DR. DORIS  
EHRENBERGER



### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein breites Angebot an Artikeln führt Sie wieder zu Wissenswertem aus der Ganzheitsmedizin und tief in die Welt der Natursubstanzen. Wie immer finden Sie alles auch auf unserer Vereinswebseite [www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com) - viele weitere Beschreibungen dazu, sowie jede bisher erschienene Ausgabe des LEBE Magazins oder unsere Workshops.

Über die neue Aufmachung der Seite freuen wir uns sehr, da wir finden, sie passt gut zu dem, was wir vermitteln wollen: den Respekt vor und die Liebe zur Natur als Basis unseres Lebens und unserer Gesundheit. Da dieses Wissen um Natursubstanzen heute sehr ausgegrenzt wird und keineswegs Allgemeingut ist, bekommt unsere Vereinsarbeit immer mehr Bedeutung. Nur wer besser informiert ist, kann wählen. Eine Mitgliedschaft für ein Jahr kostet nur € 20,-, das Formular zur Mitgliedschaft finden Sie auf der Webseite. Viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen Herzlichst, Ihre

*Dr. Doris Ehrenberger*

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie  
[info@natursubstanzen.com](mailto:info@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!

# RHODIOLA ROSEA

## DIE KRAFTPFLANZE DER WIKINGER

Was war das Geheimnis des Mutes und der unbändigen Stärke der Wikinger? Manche Volkskundler meinen: *Rhodiola*! An den skandinavischen Klippen wächst die stärkende Pflanze genauso wie an den Hängen Islands, Großbritanniens, Nordamerikas oder Russlands. *Rhodiola* verlieh den alten Eroberern Konzentration, Kraft und Furchtlosigkeit im Kampf, stärkte sie in kalten Wintern und auf langen Seereisen, hob ihre Stimmung in der langen, dunklen Jahreszeit. All das kann der heutige Mensch in seinem oft anstrengenden Alltag auch durchaus gut gebrauchen! Erstaunlich, welche Berichte wir in den letzten sieben Jahren bezüglich *Rhodiola* sammeln konnten. *Rhodiola* ist eine Power-Pflanze für jedes Alter und jede noch so schwierige Lebenssituation.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

**E**s sind die rauen, ungemütlich kargen Landschaften dieser Erde, die das Dickblattgewächs mit dem zarten deutschen Namen "Rosenwurz" hervorbringen. Der Rosenduft ihrer Wurzeln ist aber schon das Einzige, was an unsere milden Sommer erinnert. Die *Rhodiola* liebt es kalt und unwirtlich. Ein Überlebenskünstler der Extreme, bestens gerüstet gegen alle Gefahren des harten Lebens. Diese Eigenschaften vermag sie auch dem Menschen zu vermitteln, der die *Rhodiola* Wurzel zur Stärkung, Konzentration und Belebung in Krisen oder auch nur zur leichteren Bewältigung des Alltags und für ein langes Leben nützt.

Ihre medizinische Anwendung geht auf

den griechischen Arzt Dioskurides im ersten Jahrhundert nach Christus zurück. Er ist der berühmteste Pharmakologe des Altertums, begleitete die Truppen von Kaiser Claudius und Nero und erfasste in seinem Basiswerk der europäischen Pharmazie *De materia medica* etwa 1000 volkskundlich verwendete Naturmittel.

### Was "kann" die Pflanze *Rhodiola*?

*Rhodiola* erhöht allgemein die Widerstandskraft gegenüber jeder Art von Stresssituation, denn *Rhodiola* ist ein sogenanntes Adaptogen. Diese Eigenschaft teilt sie mit vielen anderen Natursubstanzen, darunter alle Heilpilze, das chinesische Kraut

*Jiaogulan*, die süd- und mittelamerikanischen Pflanzen *Maca* und *Yams*. *Rhodiola* war sogar die erste Pflanze, die russische Wissenschaftler als Adaptogen erkannten. Unter dem Einfluss eines Adaptogens reagiert man anders auf Stress und das sowohl körperlich als auch geistig. In körperlicher Hinsicht sorgt die adaptogene Eigenschaft der *Rhodiola* dafür, dass selbst bei Dauerstress Stresshormone den Körper nicht mehr überrollen und schädigen können. Vor allem bei Langzeitstress ist das von enormer Bedeutung, denn er löst schwere Erkrankungen aus, treibt die Alterung durch vermehrte Oxidation voran, führt zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Anspannung, Lustlosigkeit und Burnout. Wer zuviel Stress hat, baut ab.



Am besten probiert man *Rhodiola* schon bevor Überarbeitung und Überreizung der Nerven auftritt. Was einen dabei stresst, ob Beruf, Kinder, Partner, Schule ist relativ gleichgültig. Mit *Rhodiola* bekommt man schnell wieder einen klaren Kopf, hat seine Emotionen wieder gut im Griff, kann sich wieder konzentrieren und das Gedächtnis wird besser.

Erklären lassen sich diese Wirkungen, da *Rhodiola* den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor) reduziert, der die ganze Kette stressbedingter Reaktionen auslöst. Dadurch fällt die geistige Müdigkeit weg. Überhaupt wird die gesamte durch Stress stark beanspruchte Achse vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde geschützt und so das innere Gleichgewicht gewahrt. Dabei ist *Rhodiola* ohne Nebenwirkungen. Man vermutet sogar einen schützenden Einfluss auf Nerven, Herz-Kreislauf-System, Leber, Stoffwechsel, Drüsentätigkeit, Immunsystem, Sexualität sowie vorbeugende Eigenschaften in Bezug auf Diabetes.

### Schenkt Energie – manchmal auch zu viel

So großartig die Stressreduktion durch *Rhodiola* ist, die Natur hält auch andere Adaptogene für uns bereit, die ebenso viele wunderbare Eigenschaften haben, und so steht man vor der Qual der Wahl. Eines – und das haben die Rückmeldungen der letzten Jahre klar gezeigt – ist aber spezifisch der *Rhodiola* zuzuschreiben: Mit *Rhodiola* könnte man buchstäblich "Bäu-

me ausreißen".

Denn bei dieser Pflanze überwiegen zusätzlich noch die stimulierenden Eigenschaften. Sie ist ein echtes Tonikum, ein ganz besonderes Stärkungsmittel. Man bekommt den nötigen Energieschub, was bei allen Belastungen wie Wettkämpfen, Wohnungsumzug, Schlafentzug oder jeder Art anstrengender körperlichen Betätigung das Überleben erleichtert. Anwender berichten, dass sie viel mehr schaffen und auch viel mehr auf einmal. Und das ist auch die Warnung an alle Workaholics: Nicht übertreiben! Selbst wenn man mehr schaffen kann, sind Erholungsphasen wichtig.

Apropos Schlaf. Typisch für Adaptogene ist, dass sie zwar munter machen und Energie schenken, aber auch, dass sie den Schlafrhythmus verbessern und viele Schlaflose damit leichter ein- und durchschlafen. Selbst bei Jetlag oder Schichtarbeit. Man sollte *Rhodiola* aufgrund der anregenden Wirkung jedoch nur morgens und mittags, nicht nachmittags oder abends einnehmen. Der Vitamin B-Komplex (*Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen*) und die essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuren I*) sollten bei Schlafproblemen mit angedacht werden. Die B-Vitamine sind – wie auch Magnesium – in stressigen Lebensphasen ohnehin sehr wichtig, da sie gerade dann vermehrt benötigt und verbraucht werden.

### Kurbelt das Gehirn an

Ein weiterer Grund, warum man unter den

Adaptogenen möglicherweise genau *Rhodiola* aussucht, ist seine anregende Wirkung aufs Gehirn. Denn auch dort hat die zusätzliche Energiebereitstellung positive Folgen. Mit *Rhodiola* verfügt man über die nötige Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser zu bewältigen. Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser. Das ist etwa vor Prüfungen schon für Kinder und Jugendliche von Bedeutung, doch auch im Job geistig Überlastete oder Ältere, Vergessliche profitieren davon.

Man ist mit *Rhodiola* also hochkonzentriert, stressfrei, munter und gestärkt. Das allein lässt *Rhodiola* schon besser abschneiden als andere Muntermacher wie etwa Kaffee. Empfindliche Personen sollten *Rhodiola* jedoch nicht gleichzeitig mit Koffein anwenden, da die Wirkung von Koffein eventuell verstärkt werden kann und kurzfristig zu den bekannten Koffein-Überreaktionen wie Herzklopfen, Schwindel und Schwitzen führen kann.

### Macht gute Laune

*Rhodiola* hat außerdem noch eine weitere unschlagbare Eigenschaft. Die Pflanze stimmt positiv. Manche werden nahezu euphorisch. Kein Ärger, kein Problem können ihnen etwas anhaben. Sie reagieren gelassen und fröhlich. Dadurch kann sich so manche festgefahrene Situation – etwa in einer schwierigen Beziehung oder bei Streit in der Schule oder am Arbeitsplatz – schnell zum Besseren ändern. Zusätzlich zur emotionalen Ausgeglichenheit kommt noch, dass

man deutlich weniger Angst hat und weniger traurig und niedergeschlagen ist. Bei Trennungen und Todesfällen ist *Rhodiola* das beste Erste-Hilfe-Mittel und die beste Begleitung in der Verarbeitungsphase.

Obwohl die Studienergebnisse mit *Rhodiola* in Bezug auf leichte bis mittelschwere Depression sowie bei generalisierter Angststörung zu unterschiedlich waren, um offiziell anerkannt zu werden, kann man *Rhodiola*

blemen, bzw. vorangegangenen Stress ist auf eine zusätzliche Versorgung mit dem Vitamin B-Komplex zu achten, der einfache Basis für die nervliche Ausgeglichenheit ist.

Alternativ zum *Rhodiola-Mix* mit *Cordyceps* und *Jiaogulan* gibt es *Rhodiola rosea* auch als Monosubstanz. Das hat vor allem rechtliche Gründe. *Jiaogulan* wurde von einem deutschen Gericht als "Novel food" eingestuft und bräuchte eine eigene

die intensiven UV-Strahlen.

Die für die Wirkung wesentlichsten Inhaltsstoffe der *Rhodiola* sind die Glykoside Rosavin und Salidroside (Rhodioloside). Extrakte mit 3 % Rosavin sind verbreitet, jedoch ist ein Salidroside-Gehalt von 3 % – wie bei dem tibetischen Extrakt – selten. Salidroside wirken besonders günstig auf die Herzfunktion und sind starke Antioxidantien. Und die wirken ja bekanntlich dem Altern entgegen.



### > Erfahrungen mit Rhodiola

Wir haben *Rhodiola-Mix* seit 2008 in einer Mischung mit dem tibetischen *Cordyceps* Heilpilz und dem chinesischen Kraut *Jiaogulan* im Einsatz. Die Rückmeldungen sind bemerkenswert.

- So berichten Mütter, dass sie gelassener mit ihrem Nachwuchs umgehen und den Alltag besser schaffen.
- Schüler mit Prüfungsangst meinen, dass sie sich beim Lernen besser konzentrieren und bei der Prüfung nicht die Nerven verlieren.
- Es ist mit *Rhodiola* auch möglich, ein größeres Lernpensum in kürzerer Zeit zu bewältigen.
- Ältere berichten, dass ihre Gehirnfunktionen, ihr Allgemeinbefinden und die Stimmung verbessert sind und sie optimistischer eingestellt sind.
- Beruflich stark Engagierte kommen mit ihrer Arbeit und dem ganzen Umfeld besser zurecht, kommen nicht mehr so leicht in Stress und schaffen mehr.
- Ängstliche, Trauernde und Depressive berichten von positiven Entwicklungen. Bei manischen Zuständen ist *Rhodiola* nicht wirksam, bei Wahnzuständen eher ungünstig.
- Sportler haben deutlich mehr Energie und erzielen bessere Ergebnisse. Die Erholungszeit nach Anstrengung ist kürzer.
- *Rhodiola* hat auch positive Wirkungen auf das Sexualleben, mal abgesehen davon, dass Paare sich durch den Einfluss von *Rhodiola* besser verstehen, weil sie gelassener und positiver gestimmt sind. *Rhodiola* hilft oft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein.
- Bei Tinnitus hat *Rhodiola* auch schon geholfen.
- Bei Parkinson wurde von Verbesserungen im Langzeiteinsatz berichtet (*Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Krillöl* und der *Hericium* Heilpilz sind hier zusätzlich sehr günstig).

doch versuchsweise dafür einsetzen. Gerade Menschen mit Depression mit hysterischen und phobischen Symptomen sowie bipolaren affektiven Störungen können profitieren, ohne Nebenwirkungen fürchten zu müssen. Allerdings ist unbekannt, ob es Wechselwirkungen mit Psychopharmaka gibt.

*Rhodiola* schafft keine Abhängigkeit, ist jederzeit wieder absetzbar. Um alle Vorteile nutzen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen. Bei psychischen Pro-

(teure) Zulassung. Bei der Monosubstanz ist die *Rhodiola*-Wirkung durch Verwendung eines Extrakts aus dem Hochplateau Tibets jetzt noch verstärkt. Auf dem Hochplateau herrscht ein extremes Klima, weshalb es auch 3. Pol genannt wird. Es ist völlig frei von jeglichen Umweltbelastungen. Pflanzen, die dort wachsen, sind besonders reichhaltig, denn sie müssen sehr viele Wirkstoffe ausbilden, um sich vor der Umwelt zu schützen. Etwa produzieren sie dort mehr Antioxidantien gegen

Nicht nur die Wikinger, auch die chinesischen Kaiser, die stets auf der Suche nach lebensverlängernden Substanzen waren, nutzten die begehrte Pflanze. Ob man mit *Rhodiola* aber wirklich länger lebt oder es sich hier nur um einen Mythos handelt? Wer weiß... Ein *Rhodiola*-Experiment gab jedenfalls schon Hoffnung in diese Richtung. Es wurde zwar nur mit Fruchtfliegen durchgeführt, aber die lebten mit *Rhodiola* um durchschnittlich 24 % länger! ☺



# BIS INS ALTER STARKE KNOCHEN

Jede zweite Frau ab 50 und jeder zwanzigste ältere Mann ist von Knochenschwund betroffen. Soweit die Statistik. Was bedeutet das? Nicht immer geht es bis zum Äußersten mit Wirbeleinbruch oder Oberschenkelhalsbruch. Doch das erhöhte Risiko allein erschwert schon den Alltag der Betroffenen. Dabei sind es nur einige wenige grundlegende Dinge, auf die man vorbeugend achten müsste.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Da Osteoporose als nicht heilbar gilt und mit derzeit verfügbaren Medikamenten für bestenfalls 10 % mehr Knochenmasse im Vergleich zu Therapiebeginn gesorgt werden kann, ist es ganz besonders wichtig, so früh als möglich auf gesunde Knochen zu achten. Die Osteoporose-Behandlung selbst ist Fachärzten vorbehalten, vor allem im fortgeschrittenen Stadium, wo spontane Wirbeleinbrüche und Oberschenkelhalsbruch drohen.

## Östrogene für starke Knochen

Um das 20. bis 25. Lebensjahr ist die Knochenmasse des Menschen am Höhepunkt. Danach nimmt sie ab, bei Frauen oft rapide ab dem Wechsel, denn die Hormonsituation spielt für den Erhalt der Knochen eine maßgebliche Rolle. Mit Pflanzenhormonen wie etwa *Maca*, *Yams*, *Rotklee* oder *Granatapfel* kann man nicht nur Wechseljahresbeschwerden erleichtern, sondern auch dem beginnenden Knochenabbau entgegen wirken. Ein energetischer Test beim Therapeuten zeigt, welches Naturmittel am besten geeignet ist. Männer spüren die Hormonumstellung zwar nicht so dramatisch wie Frauen, doch auch ihre Knochenmasse nimmt mit dem Alter ab. Männern sei hier vor allem die *Maca* Wurzel empfohlen, die bei Frauen den Östrogenspiegel, bei Männern den Testosteronspiegel fördert und so bei beiden Geschlechtern zu gesunden Knochen beiträgt - neben vielen anderen wünschenswerten Effekten

wie mehr Energie, weniger Stress, schönere Haut und Haare, höhere sexuelle Vitalität.

## Walzertanzen und eine Katze im Haus

Bewegung ist für den Erhalt der Knochenmasse unerlässlich. Besonders günstig ist tanzen und dabei speziell das Walzertanzen. Es ist nicht nur für Herz, Gemüt und Muskulatur ein Jungbrunnen, es ist auch genau die Bewegung, die das Knochenwachstum optimal anregt. Das jedenfalls fanden Wissenschaftler heraus, genauso wie ein weiteres Fakt: Schnurrt die Katze, heilen Knochen. Das Schnurren regt

Muskulatur und schließlich Knochenwachstum der Katze an. Die Katze schnurrt dabei genau im medizinisch günstigen Frequenzbereich. Und das ist auch gut für Katzenbesitzer, die sich viel Zeit nehmen, um ihren Zimmergenossen auf dem Schoß zu streicheln...

## Cissus regt das Knochenwachstum an

Der Knochen wird zu etwa einem Drittel von Materialien aufgebaut, die von speziellen Zellen, den Osteoblasten, hergestellt werden. Ein asiatisches Efeugewächs - *Cissus quadrangularis* - regt die Tätigkeit der Osteoblasten ungewöhnlich erfolgreich an. Die Folge: Knochenbrüche heilen um ein Drittel schneller und die Knochendichte verbessert sich. Durch *Cissus* werden gleich alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen wie Fibroblasten und Chondroblasten stimuliert, sodass schnelle und optimale Heilung selbst bei komplizierten Brüchen gefördert wird. Nebenbei werden Muskulatur, Bindegewebe, Sehnen, Bänder, Knorpel regeneriert. Selbst wenn Knochen oder Muskeln durch die Behandlung mit Cortison oder infolge emotionalen Stresses geschwächt sind, kräftigen sie sich mit *Cissus* wieder schneller.

## Silizium hält Kalzium im Knochen fest

Ein wichtiges Spurenelement für Haut,

Haare, Nägel, Bindegewebe, Gefäßwände und Knochen, auf das häufig vergessen wird, ist das *Silizium*. Es ist einerseits das wichtigste Element in den knochenbildenden Zellen und wird speziell in der knochenbildenden Schicht des Knochengewebes benötigt, damit laufend Knochenmasse gebildet werden kann. Daneben schleust *Silizium* das Kalzium in die Knochen ein, hält es im Knochen fest - sehr wichtig vorbeugend bei Knochenschwund, im Knochenwachstum und bei einem Knochenbruch. Außerdem ist *Silizium* wichtig für die Elastizität des Knochens. *Silizium* wirkt dem Umweltgift Aluminium entgegen, das mittlerweile nicht nur in Deos und anderen Kosmetika, sondern vermehrt auch in Nahrung (Zusatzstoffe), Atemluft (Chemtrails von Flugzeugen) und Trinkwasser vorkommt. Aluminium kann sich unter anderem in den Knochen festsetzen, was einer der Gründe für Knochenerweichung sein kann. Warnsignal sind erhöhte Kalziumspiegel im Blut (Hyperkalzämien).

## Täglich Sonne tanken!

Unzählige Studien zeugen mittlerweile vom Segen des Sonnenlichtes auf die Gesundheit. Nur bekommen wir zu wenig davon, worunter die Vitamin D-Bildung leidet. Wer in der Stadt lebt und in unseren Breiten generell mit sehr schräger Sonneneinstrahlung im Winter konfrontiert ist, ist kaum mit genügend Vitamin D versorgt. Zu viel Aufenthalt in Räumen, ein durch sogenannte „Chemtrails“ (chemieversetzte Flugzeugabgase) verhangener Himmel und die obligate Sonnencreme sorgen noch zusätzlich dafür, dass die Vitamin D-Gewinnung über die Haut oft nicht einmal im Sommer so richtig funktioniert. Die daraus resultierenden Schäden sind genauso groß wie vielfältig. Stimmung, Immunsystem und die Knochen leiden besonders unter Vitamin D-Mangel.

Denn zwei Drittel der Knochenmasse bestehen aus Mineralstoffen, vor allem Kalzium, die aus dem Darm aufgenommen werden müssen, um dem Knochen die notwendige Härte zu verleihen. Für die Kalziumaufnahme im Darm muss genügend Vitamin D vorhanden sein. Andernfalls kann es zur Knochenerweichung kommen. Neben synthetischen Vitamin D-Präparaten, die nicht immer so optimal aufgenommen werden, tierischen Produkten aus Fisch oder aus Wollfett, gibt es auch pflanzliche Lösungen:

etwa *Champignon* Kapseln, die Champignonpulver enthalten, das unter UV-Licht getrocknet wurde und dabei Vitamin D2 ausbilden konnte. Der Körper wandelt dieses Vitamin D2 genauso gut ins verfügbare D-Vitamin um, wie aus Vitamin D3, zeigen Studien und bestätigten Anwender.

Bei älteren Personen geht ein guter Vitamin D-Status auch mit einem verringerten Risiko für Stürze und Brüche einher. Denn Vitamin D fördert nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und den Einbau von Kalzium in die Knochen, sondern wirkt nebenbei auch auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es zu weniger Knochenbrüchen durch dichtere Knochen, es werden aber auch die Stürze seltener. Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln klappt einfach besser. Eine Folge von Vitamin-

Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Übelkeit bei Anstrengung, Flecken und Rillen an den Fingernägeln (kann auch Zinkmangel sein), Wachstumsschmerzen bei Kindern, Sonnenallergie (kann auch Vitamin B6-Mangel sein). Einige Medikamente, wie zum Beispiel Magensäureblocker oder einige Epilepsie-Medikamente, können zu einem Vitamin D-Mangel und damit zu einer verminderten Kalziumaufnahme im Darm führen.

## Gesunder Darm - gesunde Knochen

Damit die Knochen gesund bleiben, braucht man nicht nur die richtigen Nährstoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzung. Der Darm muss auch aufnahmefähig sein. Was stört die Aufnahmefähigkeit des Darms? Ein massives und stark verbreitetes Problem, von dem sogar 80 % der Bevölkerung betroffen sein sollen (siehe dazu LEBE 3/2013) ist die genetisch verankerte Nahrungsmittelunverträglichkeit. Fünf unverträgliche Nahrungsmittel können besonders problematisch sein: Kuhmilchweiß, Klebereiweiß aus Getreide (Gluten), Hühner-/Fleisch, Soja, Milchzucker (Laktose). Zu diesen primären, seit Geburt bestehenden, erblichen Unverträglichkeiten können sich noch weitere - sekundäre - gesellen, die man im Laufe der Zeit erwirbt. Häufig nach Antibiotikagaben, wenn die Darmflora geschädigt und die Darmschleimhaut anfällig geworden ist. Oder wenn man immer wieder tagtäglich dasselbe Nahrungsmittel (Kuhmilch, Weizen isst, statt etwa nur jeden vierten Tag, was für den Stoffwechsel entlastend wäre. Auf Laktose kann man ebenso sekundär unverträglich reagieren oder auf Weizen, wobei dann andere Inhaltsstoffe des Weizens zum Problem werden wie die ACI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren).

## > Darmsanierung als Osteoporose-Vorbeugung Folgende Naturmittel können geeignet sein

**Lactobac** Darmbakterien Kapseln, die die Flora wieder aufbauen, das Milieu nachhaltig verbessern, bei der Verdauung helfen und die Kalzifizierung (=Remineralisierung) der Knochen fördern.

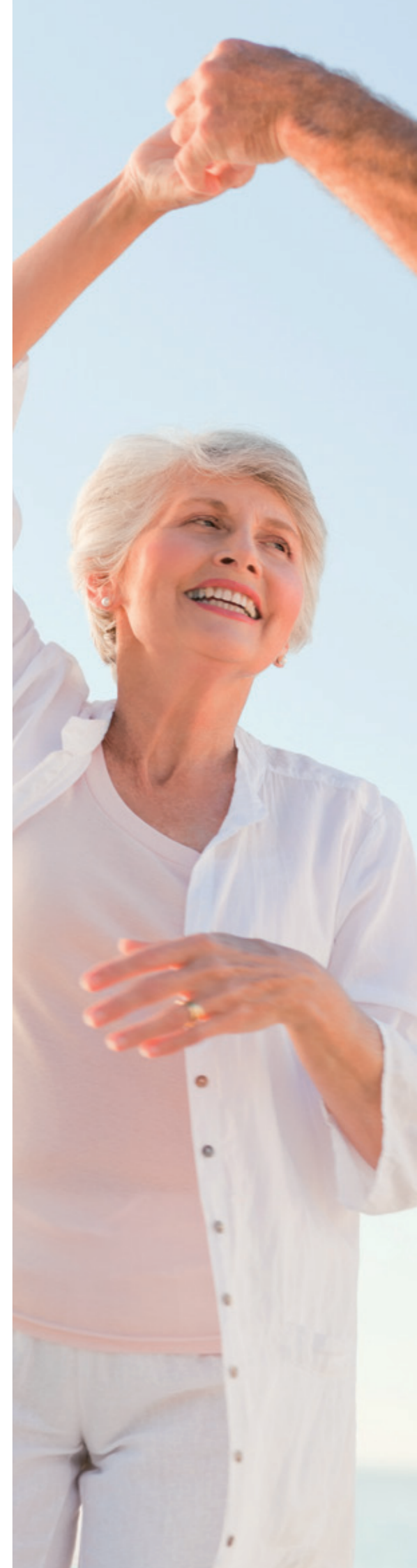
**Akazienfaser** Pulver, das einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut macht, wodurch sich viele Beschwerden legen können. Es ist der ideale Ballaststoff bei Darmbeschwerden, reinigt den Darm, wodurch man Mineralstoffe wieder besser aufnehmen kann. Ballaststoffe sind das „Futter“ für die Darmflora.

**Baobab** Fruchtpulver ist ebenso ein Ballaststoffspender und kann alternativ zum Akazienpulver verwendet werden, wenn man etwas Fruktose vertragen kann. Der Vorteil des Baobab ist sein Mineralienreichtum - Kalium, Kalzium, Magnesium sind natürlich enthalten.

**Hericium erinaceus** Heilpilz, der den Magen- und Darmtrakt regeneriert. Ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

D-Defizit sind auch: Schwäche in den Oberschenkeln, Schmerzen in Knochen und Muskeln, Wadenkrämpfe, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Schwindel, Erschöpfung, Rücken- und Nackenschmerzen, speziell nachts,

ACI sind natürliche Insektenabwehrstoffe des Getreides. Durch moderne Züchtungen kommen sie heute genau wie das Klebereiweiß im Übermaß im Getreide vor. Fruktose-, Laktose-, Histaminunverträglichkeit kommen schließlich „on top“ noch oft dazu.



## Der Mythos der gesunden Milch

Speziell wenn eine Unverträglichkeit auf Milcheiweiß vorliegt, sind nicht nur der Darm, sondern auch die Knochen gefährdet, denn das Kalzium der Milch kann dann nicht aufgenommen werden. Wichtig in diesem Fall: Verzicht auf Milchprodukte und die Verwendung alternativer Kalziumquellen (etwa *Baobab* oder die *Micro Base*).

Durch Unverträglichkeiten schädigt man den Darm nachhaltig. Es kommt zu Entzündungen, Fehlbesiedelungen durch verändertes Milieu, der Darm nimmt Nährstoffe – auch Kalzium – schwerer auf. Viele Therapeuten können die Unverträglichkeit durch energetische Tests schnell herausfinden. Man lässt die unverträglichen Nahrungsmittel zumindest einige Wochen weg und saniert in dieser Zeit den Darm. Womit, sollte man idealerweise austesten lassen. Oft regeneriert der Darm aber auch von allein, wenn man das unverträgliche Nahrungsmittel einfach längere Zeit weglässt.

## Übersäuerung – größter Feind der Knochen

Solche Unverträglichkeiten, aber auch ein vorgeschädigter Darm, Ernährung mit viel Säurebildnern (Getreide – außer Urdinkel – und Milchprodukte, Fleisch, Zucker, Kaffee, Limonaden, Fertiggerichte...) und wenig Basenbildnern (Kartoffeln, Gemüse, Salat, Algen, reifes Obst, Pilze, Kräuter, die meisten Natursubstanzen...), Medikamenteneinnahme, Bewegungsmangel führen zu Übersäuerung des Gewebes. Müdigkeit, Erschöpfung, Muskelschmerzen und viele andere Symptome folgen. Um Säuren neutralisieren zu können, verwendet der Körper hauptsächlich basisches Kalzium, es entstehen dabei Kalzium-Säureverbindungen. Er verbraucht dabei oft mehr als er zur Verfügung hat. Ist jedoch nicht genug Kalzium vorhanden, verwendet der Körper für die Neutralisierung das ebenso basische Magnesium. Darum hat jeder, der längere Zeit Kalziummangel hat, oft auch Magnesiummangel. Er äußert sich mit nächtlichen Krämpfen oder auch Angina pectoris Schmerzen, denn um Säuren neutralisieren zu können, entzieht der Körper den Muskeln, auch dem Herzmuskel, Magnesium!

Kalzium-Säureverbindungen in größeren Mengen haben den Nachteil, nicht vollständig ausgeschieden werden zu können. Sie werden im Bindegewebe eingelagert und führen zu Gewebsverkalkungen mit Bewe-

gungseinschränkung, zu Nierenkristallen, Hautproblemen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Mundgeruch, Kopfschmerzen, Haarausfall, Bindegewebschwäche, unreiner Haut und vielen anderen diffusen Symptomen. Wahrscheinlich ist Übersäuerung in weiterer Folge die Basis für viele chronisch-degenerative Erkrankungen. Denn sie führt zu

- Mineralstoffmangel, die Mineralstoffe stehen dann nicht für ihre eigentliche Funktion im Körper bereit,
- Verschlechterter Zellkommunikation über das verschmutzte Bindegewebe und eingeschränkter Regulationsfähigkeit (Selbstheilung) des Körpers,
- Belastung der Ausscheidungsorgane Niere, Lunge, Darm, Haut

## Kalzium und Magnesium

Was macht man nun? Man vermeidet allzu viele Säurebildner in der Ernährung, lässt unverträgliche Nahrungsmittel weg und ist abwechslungsreich (Schaf- und Ziegenmilchprodukte statt Kuhmilch, Getreide täglich abwechseln bzw. tageweise auch durch Reiswaffel, Buchweizen ersetzen), unterstützt mit Natursubstanzen bei diversen Schwächen und pflegt damit die Ausscheidungsorgane, macht Bewegung, nimmt eventuell auch Kalzium- und Magnesiumpräparate. Bei diesen ist aber einiges zu beachten, denn sie können unter Umständen mehr schaden als nützen.

Wenn man einen halbwegs gesunden Darm hat, kann man ein Basenpulver aus Citraten (etwa *Micro Base*) verwenden. Eher ungeeignet ist eines aus Carbonaten (siehe Zutatenliste auf dem Etikett). Carbonate sind nur zu 5 % resorbierbar und neutralisieren einen Teil der Magensäure. Genügend Magensäure sollte aber für eine gute Verdauung sorgen, was wiederum den Darm schont und ihn aufnahmebereit hält, statt ihn mit schlecht Verdautem zu belasten. Sie wird außerdem benötigt, damit das Kalzium ionisiert, also aktiviert werden kann. Nur ionisiertes Kalzium ist bioaktiv und für die Knochen verwertbar. Im voranschreitenden Alter haben viele Menschen jedoch ohnehin Magensäuremangel! Er äußert sich genauso in Sodbrennen und Aufstoßen wie Magensäureüberschuss und wird oft routinemäßig völlig falsch mit Säureblockern behandelt. Wie erkennt man zu wenig Magensäure? Wenn ein Esslöffel guter Bio-Apfelessig 20 Minuten vor dem Essen für Wohlbefinden nach dem Essen sorgt. Er unterstützt übrigens auch

bei der Aluminiumausleitung. Die Magensäure anregen kann man auch mit *Buntnessel* Kapselfen oder einer Tasse *Papayablatttee* vor dem Essen, was gleichzeitig auch die Verdauungsenzyme auf den Plan ruft und bei der Eiweißverdauung hilft. Oft hat man dann weniger Blähungen.

Das *Micro Base* Basenpulver besteht aus gut löslichen und gut aufnehmbaren mikronisierten Citraten, die die Magensäure nicht stören, und enthält daraus Kalzium und Magnesium im Verhältnis 2 zu 1 sowie Chrom. Bei der Magnesium-Aufnahme spielt Kalzium als Gegenspieler eine sehr wichtige Rolle, weshalb man beide in einer Rezeptur berücksichtigen sollte. Chrom mischt hier begleitend ein wenig mit. Daher kann es bei längerer Einnahme von handelsüblichen Magnesiumpräparaten zu einem Chrommangel kommen – das passiert häufiger bei älteren, sportlichen Menschen.

Bei **Magnesiummangel** kommt es zu Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Missempfinden in der Muskulatur (Kribbeln, Taubheitsgefühlen), Muskelkrämpfen (Wadenkrämpfe, Lidzucken), Energielosigkeit, Erschöpfung, Verstopfung, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzkranzverengung, Angina pectoris Schmerzen.

Bei **Kalziummangel** kommt es zu einer Störung der Erregungsübertragung in den Nerven und Muskeln mit Krämpfen, Kribbeln, Inkontinenz, trockener Haut, Ekzemen, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Zahnproblemen, Knochenproblemen, Verdauungsstörungen, Durchfall, grauem Star, Herzrhythmusstörungen, niedrigem Blutdruck, Herzinsuffizienz.

Bei **Chrommangel** kommt es zu Blutzuckerschwankungen, Diabetes II, Müdigkeit, Gereiztheit, Nervosität, Hunger auf Süßes. Ab 40 Jahren sinkt die Chromaufnahme des Körpers.

Nicht vergessen: Alle diese Symptome können auftreten, wenn der Körper viel Arbeit mit der Neutralisierung von Säuren hat!

## Die schnellste Hilfe: Kolloide

Wenn nun bei jemandem der einfache Weg der Kalzium- und Magnesiumversorgung über das *Micro Base* Basenpulver nicht funktioniert, etwa, weil der Darm überhaupt nicht mehr richtig aufnehmen kann oder die Säure-Kalzium-Ablagerungen schon fortgeschritten sind, der hat dennoch eine gute Lösung zur Hand:



Kolloide. Es gibt sie beispielsweise als *kolloidales Magnesium* oder *kolloidales Magnesiumöl*, als *kolloidales Kalzium*, *kolloidales Chrom*. Ein paar Tropfen täglich in die Armbeugen gerieben – oder beim Magnesium direkt auf die krampfende Wade – und man wird erstaunt sein, wie rasch eine Besserung eintritt. Ein paar Tropfen *Magnesiumöl* sind etwa auch beim Massieren ideal. Aber beachten: Der Masseur wird über die Haut seiner Hände gleich mitversorgt.

Echte Kolloide werden über die Haut direkt aufgenommen ohne verstoffwechselt werden zu müssen. Sie sind zellgängig und vollständig verwertbar. Denn Kolloide sind lebendige Partikel, vom Zustand her so wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Kolloide versorgen aber nicht nur die Zelle, sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren. Das heißt kolloidales Kalzium, als Beispiel, versorgt die Zelle nicht nur direkt mit Kalzium, sondern unterstützt den Organismus auch beim Abbau von Kalzium-Säureverbindungen.

Da das Wissen um Kolloide noch nicht in der EU bei den zuständigen Behörden angekommen ist, sind sie auch keine Nahrungsergänzungsmittel. Man kauft sie neutral als Kolloide und nicht als Nahrungsergänzungsmittel und deswegen befinden sich auf den Etiketten auch keine Verzehrempfehlungen. 5 bis 10 Tropfen täglich auf eine beliebige Hautstelle gerieben, reicht schon aus. Kolloide haben keine Nebenwirkungen, die Zelle nimmt nur so viel sie benötigt, der Rest wird ausgeschieden. Gegenspieler muss man bei der Anwendung von Kolloiden nicht berücksichtigen. Man kann aber mehrere zur gleichen Zeit verwenden, wie etwa Magnesium, Kalzium, eventuell Chrom, da Mängel meist auch gleichzeitig auftreten. Wie lange, das ist vom Defizit aber auch von der Belastung abhängig und individuell verschieden. Eine Monatskur und später immer mal wieder, ist eine gute Empfehlung für die selteneren Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei Kalzium und Magnesium jedoch ist der Bedarf immer gegeben, solange der Darm nicht gesund ist und die säurelastige Ernährung nicht verändert wurde.

Kolloide versorgen die Zellen schneller, wie man am Rückgang von Mangelbeschwerden sieht, als man es im Blutbefund messen kann. Andererseits sagen Mineralstoffspiegel im Blut noch lange nichts darüber aus, wie viel davon wirklich in der Zelle ankommt. Ein Versuch lohnt sich! ✍



# LASST DEN VIREN KEINE CHANCE!

Mit spätherbstlichem, naß-kaltem Wetter kommt es wieder verstärkt zu viralen Infekten. Man fühlt sich schlecht und der ganze Terminplan kommt durcheinander. Kann man sich mit Hilfe der Natur schützen? Das fragt man sich umso mehr, seit sich auch noch das Ebola- und neuerdings auch noch das Marburg-Virus ausbreiten. Gegen Viren gibt es schulmedizinisch keine richtige Behandlung. In der traditionellen Naturmedizin der Völker ist das anders. Neben den bekannten antiviralen Mitteln wie *Sternanis* oder *Baobab*, die wir schon öfter vorgestellt haben, können auch beispielsweise die *Heilpilze* bei solchen Infekten helfen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Manche sitzen auf Sesseln, manche liegen in Betten, aus dem Radio hören sie laute Musik. "Azonto", ein Musikstil aus Ghana, begleitet das Ringen ums Überleben. Im Ebola-Behandlungszentrum von Ärzte ohne Grenzen in Foya (Liberia) warten die Patienten, dass ihr Immunsystem das tödliche Virus besiegen kann. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch vergehen 21 Tage, dann folgen grippeähnliche Symptome wie Übelkeit, Fieber, Muskelschmerzen, starke Müdigkeit, Bauchschmerzen und Durchfall. Rund die Hälfte bis zwei Drittel der Infizierten sterben. Einer lässt sich von alledem nicht beeindrucken. Mamadee, ein elfjähriger Bursche tanzt zur Musik aus dem Transistorradio, stundenlang. Mamadee hat außerdem zwei weitere Erkrankungen, an denen er locker sterben könnte: Gelbsucht und Malaria. Doch Mamadee tanzt. Seine Einstellung ist definitiv mehr als außergewöhnlich. Mamadee verbreitet tagtäglich gute Stimmung unter den Patienten und Mitarbeitern. Er ist immer fröhlich und lächelt, wird zum

Liebling aller. Selbst als seine Schwester nur ein Zelt weiter an Ebola stirbt, verzweifelt Mamadee nicht. Endlich kommt der Tag an dem sein Ebola-Test negativ ist. Mamadee darf nach Hause. Mangels wirkungsvoller Medikamente gegen Ebola hat er neben Mitteln gegen die Dehydrierung nur Antibiotika – als Vorbeugung gegen Folgeinfektionen seines geschwächten Körpers – und Anti-Malaria-Tabletten bekommen, außerdem Paracetamol gegen Entzündungen und Multivitamin-tabletten wie alle anderen auch. (Quelle: [www.aerzte-ohne-grenzen.at](http://www.aerzte-ohne-grenzen.at))

Wovon hängt es ab, dass der eine Mensch nie krank wird, egal, wie viel rund um ihn geniest und gehustet wird, während der andere sofort auf jeden Windhauch reagiert? Wovon hängt ab, wenn jemand gleich drei Krankheiten erträgt und überlebt, wovon jede einzelne tödlich sein kann?

Nach westlichem Denken macht die Abwehrkraft den wesentlichen Unterschied aus. Sie gilt es zu stärken und das kann auf vielfältige Weise geschehen. Vor allem spielt die Psyche, wie man bei Mamadee sieht, eine ganz entscheidende Rolle. Der Spieltrieb des Jungen war ungebrochen, er hatte keine Angst und auch keinen Druck. Obwohl er viele Menschen sterben sah, blieb sein Gemüt unbeschädigt, seine Freundlichkeit war ungebrochen, er verzagte nicht. Ein Junge, der trotz widrigster Umstände in sich geborgen ist.

In einer Untersuchung zum Einfluß einer psychischen Belastung auf die Immunfunktion wurden gesunde Personen mit Schnupfenviren infiziert. Zuvor wurde bei jedem das Ausmaß psychischer Belastung als „stress index“ festgestellt. Erfasst wurden belastende Lebensereignisse, die sich im Jahr vor der Untersuchung ereignet hatten, ebenso negative Stimmungen und Gefühle sowie aktuelle Überforderung. Das Ergebnis: Bei hoher psychischer Belastung ergab sich ein um den Faktor 5,8 höheres Risiko Schnupfen zu bekommen als bei niedriger psychischer Belastung. Druck bewirkt offensichtlich eine Schwächung des Immunsystems.

Wie eng Gehirn und Immunsystem zusammenhängen, sah man an einer Untersuchung von Personen, die zum ersten Mal Fallschirm sprangen. Die natürlichen Killerzellen ihres Immunsystems stiegen

stark an, ein Effekt, der durch die Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin bewirkt wird. Akuter Stress scheint also das Immunsystem zunächst anzuspornen – eine durchaus sinnvolle Reaktion des Körpers auf plötzliche Belastungen. Chronische psychische Belastung jedoch schwächt das Immunsystem. Man sieht auch, dass die Infektanfälligkeit in Trauer- oder Prüfungsphasen steigt.

Alles, was den Körper widerstandsfähiger gegen Dauerstress macht, hilft also auch dem Immunsystem. Dazu zählen viele stressreduzierende Natursubstanzen wie *Rhodiola* oder *Jiaogulan* sowie die Pflanzenhormone *Maca*, *Yams* oder die große Palette der *Heilpilze*, auf die wir noch zu sprechen kommen werden.

## Nährstoff-Defizite durch vorgeschädigten Darm?

Ein Immunsystem ist nur so reaktionsfähig wie seine Nährstoffversorgung es zulässt. Dabei ist der Zustand des Darms von Bedeutung, der für die Aufnahme zuständig ist, denn normalerweise reicht die Versorgung über die Nahrung aus. Es ist wichtig, dass das Immunsystem alle Nährstoffe ausreichend zur Verfügung hat, die es für seine Arbeit braucht. So ist etwa eine gute Versorgung mit dem Spurenelement Zink, eventuell in Verbindung mit der Vitamin C-reichen Acerola Kirsche (*Acerola mit Zink*) wesentlich. Bei Zink-Defizit kommt es sogar wiederholt zu Infekten. Bei vorgeschädigtem Darm wie er auch bei versteckten Unverträglichkeiten auftreten kann, kann es sein, dass selbst gut aufnehmbares Zinkgluconat nicht gut genug verwertet wird. *Kolloidales Zinköl*, täglich ein paar Tropfen auf die Haut gerieben, ist für die Zelle sofort verfügbar und daher gerade bei älteren Menschen oder solchen mit geschädigtem Darm am schnellsten und sichersten wirksam.

Aus der wunderbaren Welt der Kolloide ist ein weiteres sensationelles Mittel bekannt, das im Ruf steht, gegen Viren, Bakterien und Pilze am effektivsten zu wirken: das *kolloidale Silber*, das man auch als *kolloidales Silberöl* auf die Haut reiben kann. Innerhalb kürzester Zeit und ohne Nebenwirkungen soll es bis zu 650 verschiedene Krankheitserreger abtöten können. Neuerdings vermutet man hinter den phantastischen Ergebnissen mit *kolloidalem Silber* jedoch

noch etwas anderes. Nicht seine antivirale, antibakterielle oder antimykotische Wirkung soll für die Erfolge ausschlaggebend sein, sondern seine milieuverändernde. Ein gesundes Milieu, so lehrt die Naturheilkunde, ist nicht anfällig für Erreger. Viele Heilpraktiker schwören daher auf *kolloidales Silber*, wobei aber die Qualität entscheidend ist. Wenn dem Silber aufgrund eines unkontrollierten Herstellungsprozesses die Elektronen fehlen, könnte es zur "Silberkrankheit" (Argyrie) mit Blaufärbung der Haut kommen.

Oft übersehen wird die Tragweite eines Vitamin D-Mangels. In unseren Breiten muss er in den Wintermonaten nahezu automatisch auftreten. Heuer war nicht einmal der Sommer für viele sonnenreich genug, um von zumindest zeitweiser optimaler Versorgung sprechen zu können. Vitamin D-Mangel macht jedoch infektanfällig. Daher ist die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten zumindest in der sonnenarmen Zeit wichtig. Nicht jeder reagiert dabei optimal auf die synthetischen Präparate, die normalerweise angeboten werden. Mit *Champignons*, die durch Trocknung unter UV-Licht Vitamin D ausbilden konnten, hat man hingegen eine wunderbare natürliche Vitamin-D-Quelle für jedes Alter, die man so schon fertig als Kapseln kaufen kann.

Voraussetzung für ein optimales Immunsystem ist die intakte Darmflora. Ist sie etwa nach Antibiotika-Einnahme geschädigt, und das geschieht zwangsläufig, muss sie erst wieder aufgebaut werden. Andernfalls ist der nächste Infekt schon vorprogrammiert. Ein gutes Mittel dafür sind die *Laktobac Darmbakterien*, die Magen- und Gallensäuren unbeschadet überstehen (auch wenn man die Kapsel öffnet), was ein wesentliches Qualitätskriterium ist. Die Laktobazillen erzeugen auch ein körpereigenes Antibiotikum, das Acidophillin. Zur Information: bei schweren viralen Infekten setzt man Antibiotika nicht gegen Viren ein, dagegen sind sie wirkungslos, man will damit nur eine mögliche weitere bakterielle Infektion verhindern, die den geschwächten Organismus befallen könnte.

## Antivirale Früchte und Samen

Besonders beliebt und effektiv sind Naturmittel mit antiviralen (und antibakteriellen) Eigenschaften. Das beginnt schon beim richtigen Frühstückste. In Grippezeiten

sollte es der *Papayablatttee* sein. Das besondere daran: seine Enzyme verdauen Fremdeiweiße. So auch die Eiweißhüllen von Viren, Bakterien, Mikroben und Krebszellen. Sie können sich nicht vor dem Immunsystem verstecken und viel leichter eliminiert werden.

Weitere Highlights im Bereich der antiviralen Naturmittel sind das asiatische Gewürz *Sternanis* und das afrikanische Fruchtpulver *Baobab*. Sowohl *Sternanis* als auch *Baobab* wirken außerdem hustenlindernd und entzündungshemmend, wobei *Baobab* dazu noch Fieber senkt.

Die *Sternanis* Kapseln dämmen, wie aufmerksame Leser des LEBE-Magazins schon wissen, die Vermehrung von Viren ein, indem das Ablösen des Virus von der Wirtszelle verhindert wird. Sie sollten aber möglichst gleich zu Beginn einer Infektion eingenommen werden. Dann hat man die Chance, dass eine Verkühlung in wenigen Stunden wieder vorbei ist oder zumindest rascher als sonst abklingt. Mit *Sternanis* gibt es zahlreiche vielversprechende Anwendungserfahrungen, auch bei Eingeborenen im Regenwald Amazonas, bei denen jeder banale grippale Infekt aufgrund nicht vorhandener Abwehrkörper leicht tödlich verlaufen kann. *Sternanis* half dort schnell, niemand starb mehr bei unserem Besuch dank *Sternanis*. Die Dosis betrug nie mehr als einen Teelöffel pro Tag.

Im Senegal etwa, Hauptnutzungsgebiet der *Baobabfrucht* und Nachbarland des von Ebola betroffenen Guinea, ist man überzeugt davon, mit *Baobab* gute Chancen zu haben, einer Ansteckung zu entgehen. Bis Fertigstellung dieses Artikels wurde erst ein einziger Ebola-Fall im Senegal bekannt. Ein illegal über die geschlossene Grenze eingewanderter Ebola-Infizierter aus Guinea

konnte nach zwei Wochen das Krankenhaus in Dakar wieder verlassen.

Die traditionelle Medizin wird im Senegal hochgeschätzt. Eigentlich unverständlich, warum sich die westliche Schulmedizin – so wichtig sie auch ist – nicht wenigstens ein wenig daran orientiert, was den Menschen auf dieser Welt bei viralen Infekten seit Jahrtausenden hilft. Man hat, gerade wenn es um Viren geht, das Gefühl, es werde die Meinung vertreten: solange man keine Impfung entwickelt hat, sind Ebola-Infizierte nicht behandelbar.

Wie wichtig antivirale Naturmittel im Kampf gegen Seuchen sein könnten, zeigte Dr. Maurice Iwu, Direktor des "Bio-resources Development and Conservation Programme" und selbst Sproß einer traditionellen afrikanischen Heilerfamilie, auf dem 16. Botanischen Kongress kürzlich in St. Louis, Missouri. Dort präsentierten Wissenschaftler seines Forschungslabors in Maryland vielversprechende Ergebnisse mit Zellkulturen: Der Extrakt des Samens eines weit verbreiteten afrikanischen Baumes, *Garcinia kola*, auch Bitter kola genannt, der auch in der traditionellen afrikanischen Medizin seit Jahrhunderten eingesetzt wird, zeigte massive antivirale Kraft gegen Ebola. Das wirksame Flavonoid selbst und die Mengen, die man benötigt, sind ungiftig. Bitter kola ist eine Nuss und wird in Westafrika einfach so gegessen. In der EU wäre ein Import als Nahrungsergänzungsmittel bei derzeitiger Gesetzeslage übrigens nicht möglich ohne aufwendiges Zulassungsverfahren. Bitter kola würde als „novel food“, als neuartiges Lebensmittel gelten.

Die Natur hat in Früchte und deren Samen spezielle antivirale Wirkung gelegt, um sie gegen Fressfeinde zu schützen und damit die Nachkommenschaft zu sichern. Doch was nützt es, wenn man jetzt erst jahrelange wissenschaftliche Nachweise braucht, um so einem Naturmittel eine Chance zu geben? Aber zum Glück gibt es erlaubte Alternativen, die schon lange bei uns gebräuchlich sind. *Sternanis* ist ein altbekanntes Gewürz und schleimlösendes Mittel, Bestandteil von Hustensäften aufgrund der wirksamen ätherischen Öle. Er war aber auch immer schon ein antivirales Mittel in Asien. Zur Zeit der Vogelgrippe gab es Bedarf an neuen Medikamenten. Als Basis nahm man den echten *Sternanis* und gewann daraus in einem aufwen-

digen Prozess die Shikimisäure und daraus schließlich das Medikament Tamiflu. Später gewann man es nur noch aus gentechnisch veränderten Bakterienkulturen, was möglicherweise nicht so günstig war. Heute ist Tamiflu ein Ladenhüter, massenhaft von Regierungen gegen die Schweinegrippe eingekauft, doch als nahezu wirkungslos erklärt.

*Sternanis* wird aber nach wie vor in Asien gegen Viren verwendet. Viele LEBE-Magazin-Leser haben sich daran ein Beispiel genommen und – trotz fehlender Studien – mit *Baobab* und *Sternanis* in unveränderter Form, so wie die Natur sie schenkt, viele gute Erfahrungen gemacht. Doch für einige gibt es auch einen Nachteil gerade bei erhöhtem Bedarf: die Verträglichkeit. Bei *Sternanis* braucht man etwa drei, vier Kapseln alle vier, fünf Stunden zu Beginn, was bei empfindlichem Magen zu Aufstoßen führen kann. *Baobab*, das für den Darm zwar äußerst gesund und als einziges hier genanntes antivirales Naturmittel auch für Schwangere erlaubt ist, kann bei Fruktose-Empfindlichen zu Blähungen führen.

### Sensationell wirksam: die Heilpilze

Darum sind für den Fall der Fälle auch Alternativen gefragt. Das sind beispielsweise die *Heilpilze*. Der *Cordyceps Heilpilz* oder der *Reishi Heilpilz* helfen sowohl vorbeugend als auch wenn eine virale Erkrankung schon ausgebrochen ist! Sie sind für jedes Lebensalter geeignet. Nur in der Schwangerschaft sollte man sie aufgrund ihrer entgiftenden und pflanzenhormonellen Wirkung meiden, bzw. sind sie hier einfach noch zu wenig erforscht.

Wie wirksam *Heilpilze* wirklich sind, sahen wir im letzten Jahr. Nahezu spektakulär waren unsere Erfahrungen im Regenwald Costa Ricas, als der *Reishi Heilpilz* erfolgreich gegen Dengue-Fieber half, eine oft tödlich verlaufende virale Erkrankung, die von einer Stechmücke übertragen wird. Vom *Cordyceps Heilpilz* weiß man durch eine Studie an 3000 Menschen aus Ghana, dass HIV im Anfangsstadium nach drei Monaten nicht mehr nachweisbar war.

In ihrer immunstimulierenden Kraft sind beide genannten *Heilpilze* wie auch sämtliche

weitere wie *Hericium*, *Coriolus*, *Agaricus blazei*, *Shiitake*, usw. ähnlich wirkungsvoll. Heilpilze sind aufgrund ihrer Polysaccharide ungemein immunstimulierend und haben zusätzlich noch überzeugende antivirale und antibakterielle Wirkungen. Schnupfen, Husten, sogar Bronchitis, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen bis hin zur beginnenden Angina können meist sofort gestoppt werden. Gerade in Bezug auf Ebola, das ja mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einhergeht,

ell der geeignetste ist, dazu macht man seine persönliche Erfahrung. Bei Schilddrüsenunterfunktion ist etwa der *Reishi* weniger gut geeignet als der *Cordyceps*, man kann auch Kältesymptome oder Verstopfung bekommen, auch wenn das selten der Fall ist. Jedenfalls ist dann der *Cordyceps sinensis* die bessere Wahl. Beide *Heilpilze* haben neben der antiviralen und antibakteriellen jede Menge weiterer guter Wirkungen, sie sind – wie zu Beginn des Artikels schon beschrieben – entstressend, verbessern die Sauerstoffversorgung (Fitness), entgiften, richten sich gegen Müdigkeit und depressive Stimmung. Dabei fördern beide *Heilpilze* dieselben Organsysteme, Milz, Magen, Lunge, Leber, Herz und Niere profitieren, doch beim *Reishi Heilpilz* liegt der Schwerpunkt noch stärker bei der Unterstützung von Herz und Leber, beim *Cordyceps sinensis* hingegen bei Lunge, Blase und Nieren.

### Welcher Heilpilz für welche Jahreszeit?

Deshalb ist nach chinesischem Denken auch eine Zuordnung zu Jahreszeiten möglich. Während beide *Heilpilze* in punkto Stärkung des Immunsystems gleichwertig sind, ist der *Reishi* doch besonders im Frühling angezeigt. Zu dieser Zeit "regiert" nach der 5-Elemente-Lehre

der Traditionellen Chinesischen Medizin das Holzelement, dem die Organsysteme Leber/Galle zugeordnet sind. Mit "Organsystem" ist das Organ selbst und sein zugeordneter Meridian gemeint, der das Organ energetisch versorgt. Leber und Galle haben im Frühling ihre Hoch-Zeit. Sie werden besonders mit Energie versorgt, sind leichter als zu jeder anderen Jahreszeit zu beeinflussen, regenerieren sich schneller, sind aber auch anfälliger für falsches Verhalten und damit leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen als irgendwann sonst. Der *Reishi* wirkt auf Leber/Galle stärkend sowie auch auf die Organsysteme Herz/Kreislauf, die im Sommer am aktivsten sind.

Eine Verkühlung, die im Frühling etwa

durch kalten Wind entsteht, der einen schädigenden Faktor für das Holzelement darstellt, wird daher eher ein Fall für den Einsatz von *Reishi* sein als eine Erkältung durch kaltes Wetter im Herbst oder Winter, die eher nach *Cordyceps* verlangen könnte. Es ist eben nicht nur die Abwehrkraft allein, die Infekte verhindert. Es ist auch das energetische Gleichgewicht im Körper, das ein ruhiges Fließen der Lebensenergie in den Meridianen ermöglicht und so die Basis von Gesundheit herstellt. *Heilpilze* helfen die Voraussetzungen dafür zu schaffen und sind daher gerade auch aus energetischer Sicht zu betrachten.

Während der *Reishi Heilpilz* im Frühling und Sommer zur Stärkung der aktuell aktivsten Organe beiträgt, ist es im Herbst und Winter der *Cordyceps sinensis*. Er hilft die Lungenfunktion zu stärken, wobei er auch gleich Niere und Blase gut tut, die im Winter am anfälligsten sind bzw. in dieser Zeit aus chinesischer Sicht ihre wichtigste Regenerationszeit haben. Die Niere ist der Sitz der Energie. Viele der heutigen „modernen“ Krankheiten, wie häufige und wiederkehrende Infektionen, Asthma oder ein überaktives Immunsystem mit allergischen und autoimmunen Erkrankungen, Ekzemen oder Tumorerkrankungen, sind nach der traditionellen chinesischen Medizin gerade auf einen Mangel an Nierenenergie zurückzuführen.

*Cordyceps sinensis* wirkt harmonisierend und lädt die Batterien wieder auf, ist bei den genannten Erkrankungen resultierend aus energetischen Ungleichgewichten wirksamer als nebenwirkungsreiche Medikamente (Cortison, Antibiotika). Im Herbst und Winter ist er besonders angezeigt, beugt nicht nur Infekten vor, sondern kann eben in Wahrheit noch viel mehr. Er baut die Energie grundlegend wieder auf. ♪

### > Nützen wir die Nacht – Hilfe über die Fußreflexzonen

**Schnupfen:**  
Abends eine Scheibe Zitrone an beiden Fußsohlen (in der Mitte) mit Frischhaltefolie befestigen, Socken darüber und über Nacht wirken lassen.

**Husten (und Schnupfen):**  
Eine Kapsel *Sternanis* öffnen und mit etwas Crème vermischen, auf beide Fußsohlen – vor allem auf die Lungen-Reflexzone, den Fußballen, reiben, Socken darüber.

**Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung:**  
Eine Kapsel *Curcuma* öffnen und mit etwas Crème vermischen, auf beide Fußsohlen – auch im Bereich der Zehen – reiben, Frischhaltefolie und Socken darüber geben. *Curcuma* färbt die Haut gelb, wirkt aber wunderbar. Nach viertägiger Anwendung bei einem kleinen Kind, öffnete sich das entzündete Ohr, das Eiter floss aus und das Ohr heilte ab.

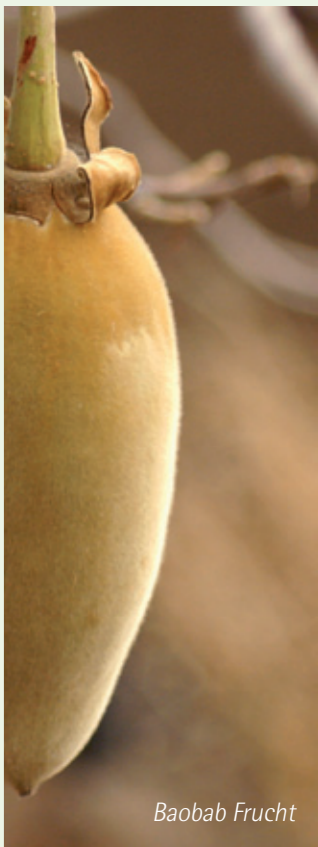
könnte auch der *Hericium Heilpilz* (siehe Artikel in diesem Heft) besonders geeignet sein, der durch seine Polysaccharide ebenso immunaktivierende Eigenschaften hat wie alle anderen *Heilpilze*, aber eine stärkere Affinität zum Magen-, Darmbereich aufweist. Jedenfalls vermehren sich Viren meist vorwiegend im Darm. *Hericium* stärkt diesen bei vielen Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen gestörten Bereich, wozu auch die Darmflora und Darmschleimhaut gehören.

### Lieber den Reishi oder doch den Cordyceps?

Bei jedem Infekt sollten *Heilpilze* begleitend eingesetzt werden. Welcher dabei individu-



Sternanis



Baobab Frucht

# HERICIDIUM ERINACEUS

DER HEILPILZ FÜR MAGEN,  
DARM UND NERVEN

Viel zu wenig bekannt ist der *Hericium Heilpilz* der Traditionellen Chinesischen Medizin, der auch als Speisepilz beliebt aber selten zu bekommen ist. Er wirkt wie kein anderes Naturmittel bei Gastritis, Unverträglichkeiten und Verdauungsproblemen. Ebenso erfolgreich unterstützt er die Nervenregeneration, indem er den Nervenwachstumsfaktor reguliert und stimuliert – eine großartige Eigenschaft, gibt es doch gerade bei Nervenschäden sonst nur wenig Hilfe.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Igelstachelbart, Affenkopfpilz, Löwenmähne, Pom-Pom – die volkstümlichen Bezeichnungen für den *Hericium erinaceus* sind so seltsam wie sein Aussehen. Er ist in Nordeuropa, Nordamerika und Ostasien beheimatet, in der Natur aber sehr schwer zu finden. Wie alle Pilze, geht auch der *Hericium* eine Symbiose mit einem Baum ein. Er wächst aber nicht an seinen Wurzeln, sondern als Baumpilz auf dem Stamm. Am liebsten auf alten, oft umgefallenen Bäumen wie Eichen, Buchen oder Obstbäumen. Sein Aroma ist köstlich, mit einer mediterran-exotischen Note, die an Meeresfrüchte mit Zitrone, aber auch an die Kokosnuss erinnert. Obwohl er inzwischen auf der ganzen Welt kultiviert wird, bekommt man den nährhaften Speisepilz nur selten angeboten. Dafür ist er aber in konzentrierter Form als wertvolle Nahrungsergänzung erhältlich. Wertvoll deshalb, weil der *Hericium* zu den klassischen

*Heilpilzen* zählt und in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt wird.

## Die erste Wahl für Magen und Darm

Bei uns im Westen schätzt man den *Hericium* in erster Linie wegen seines immensen Potentials in Bezug auf den Magen-Darm-Trakt, eine Problemzone bei vielen heutzutage. Der Pilz pflegt die Verdauungsorgane beginnend beim Magen, über die Leber, den Dünndarm und schließlich den Dickdarm. Überall entfaltet er seine hervorragenden Wirkungen. Der Magen-Darm-Trakt wird beruhigt und die Verdauung reguliert. Der *Hericium* baut – als eines der wenigen Naturmittel überhaupt – etwa die Magenschleimhaut wieder auf. Oft ist die Ausdünnung der Magenschleimhaut schuld an vielen Beschwerden, wird sie

doch durch die Magensäure sehr gefordert. Somit wirkt er den Folgen angegriffener Magenschleimhaut entgegen wie Gastritis, Geschwüre des Magens und des Zwölffingerdarms. Außerdem bekämpft der antibakterielle *Hericium* einen weiteren Auslöser für Gastritis: das Helicobakter pylori Bakterium. Sodbrennen, Reflux, Entzündungen, Brennen im Magen, Reizmagen können mit dem Pilz bei längerer Einnahmezeit von etwa einem halben Jahr gründlich ausgeheilt werden und der übliche „Magenschutz“ – medikamentöse Behandlung mit bedenklichem Aluminium-Gehalt (siehe LEBE 3/2014) – kann entfallen.

Häufig ist man Magenprobleme dann für immer los, sofern nicht etwa Nahrungsmittel-unverträglichkeiten für neue Entzündungen sorgen. Doch auch dort soll der *Hericium* sich günstig auswirken, oft zusammen mit dem *Reishi Heilpilz*, der stark entzündungshemmend und antiallergisch wirkt, indem er die Histaminausschüttung hemmt. Der *Hericium* baut neben der Magenschleimhaut die Darmschleimhaut gleich mit auf, wodurch Nahrungsmoleküle nicht mehr in die stark durchblutete Darmwand gelangen und dort zu

Reaktionen des Immunsystems führen. Nebenbei gleicht der *Hericium* – wie auch der *Reishi* – das Immunsystem bei überschießenden Reaktionen aus, was ihn zu einem hilfreichen Begleiter bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn macht.

Sowohl Dünndarm als auch Dickdarm profitieren von der regenerierenden Wirkung des *Hericium* auf Schleimhaut und Darmflora. Störungen der Darmflora, etwa nach Antibiotika-Behandlung, sind darum ebenfalls Einsatzbereiche für den Pilz. Bei Hämorrhoiden und Verstopfung hat er sich auch bewährt. Bei Candida Pilzen im Darm ist häufig die Kombination von *Hericium* und *Reishi* erfolgreich.

## „Repariert“ geschädigte Nerven

Eine weitere Besonderheit des *Hericiums* liegt im Bereich der Regeneration des Nervengewebes. Er regt nachweislich die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an, wie 2005 anhand der Studien von Dr. Hirokazu Kawagishi (2) gezeigt werden konnte. Der Nervenwachstumsfaktor reguliert und stimuliert Wachstum, Differenzierung und Überleben von Nervenzellen. Außerdem baut *Hericium* die Myelinscheiden der Nerven wieder auf, sodass allein schon die Chance, überhaupt

## > Studien:

1. Takashi Mizuno et al.: „Antitumor-active Polysaccharides Isolated from the Fruiting Body of *Hericium erinaceum*, an Edible and Medicinal Mushroom Called yamabushitake or houtou“; Biosci. Biotech. Biochem., 56 (2), 347-348, 1992.
2. Hirokazu Kawagishi et al.: „Erinacines A, B and C, strong stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of *Hericium erinaceum*“; Tetrahedron letters 1994, www.sciencedirect.com
3. Hiromichi Kenmoku et al.: „Erinacine Q, a New Erinacine from *Hericium erinaceum*, and its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete“; Biosci. Biotech. Biochem., 66(3), 571-575, 2002.
4. Eun Woo Lee et al.: „Two Novel Diterpenoids, Erinacines H and I from the Mycelia of *Hericium erinaceum*“; Biosci. Biotech. Biochem.; 64(11), 2402-2405, 2000.

Hilfe zu finden, den Betroffenen ein Versuch mit *Hericium* wert sein sollte.

Nervenschäden können aus vielerlei Gründen entstehen – beispielsweise durch Unfälle, Entzündungen, Fehlbelastung, Überlastung, Tumore, Stoffwechselerkrankungen, Operationen oder degenerative Nervenerkrankungen wie Parkinson oder Multiple Sklerose. Dabei kann es zu leichten und schweren, vorübergehenden oder bleibenden Ausfällen kommen, zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln, Missempfinden oder Lähmungen. *Hericium* kann bei Nervenverletzungen und Neuropathien, sogar wenn sie infolge degenerativer Nervenerkrankungen entstanden sind, gut unterstützen. Durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors kann etwa der Zerfall von Mitochondrien (Energiegewinnungszentralen der Zellen) bei Parkinson reduziert werden und die Myelinscheiden können bei Multipler Sklerose (MS) bei frühzeitiger

Anwendung wieder regenerieren. Oft kombiniert man bei MS mit weiteren *Heilpilzen* wie dem *Reishi*, der gegen Entzündungen besonders gut wirkt und dem *Agaricus blazei* aufgrund dessen Fähigkeit, bei Autoimmunerkrankungen zu unterstützen.

## Bei Alzheimer, Schlaganfall und Schmerzen

Nicht nur die Nerven des peripheren Nervensystems, auch die des zentralen Nervensystems profitieren vom *Hericium*, spielt doch auch dort bei bestimmten Erkrankungen der Nervenwachstumsfaktor eine entscheidende Rolle. Etwa bei Alzheimer, Demenz, Epilepsie oder nach Schlaganfall. Alzheimer wird mit mangelhafter Bildung des Nervenwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht zuführen, da er die Blut/Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Der *Hericium* enthält aber zwei Stoffe,





die das können: die Hericenone und Erinacine (3, 4). Diese helfen auch bei chronischen Schmerzen, wobei *Hericium* häufig mit *Reishi* kombiniert wird für noch bessere Erfolge.

*Hericium* wirkt sich auch bei schwachem Nervenkostüm günstig aus, durch seine stimmungsaufhellende Wirkung bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten Blut-

> **Hericium erinaceus kann helfen bei:**

- Allergien
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Chronischen Schmerzen
- Cholesterin
- Colitis Ulcerosa
- Darmflorastörungen
- Depressionen
- Entzündungen
- Epilepsie
- Gastritis
- Geschwüren
- Hämorrhoiden
- Helicobacter pylori
- Krebs (vor allem von Magen, Speiseröhre, Darm, Haut)
- Magenbeschwerden
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nebenwirkungen der Chemotherapie
- Nervenverletzungen
- Neurologische Erkrankungen
- Neurodermitis
- Parkinson
- Polyneuropathien
- Reflux
- Reizdarm
- Reizmagen
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Schleimhautentzündungen
- Sodbrennen
- Stress
- Übergewicht
- Übersäuerung
- Unruhe
- Wechseljahresbeschwerden
- Verdauungsproblemen
- Vergesslichkeit
- Verstopfung

druckschwankungen, Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Neurodermitis, die eine multifaktorielle Erkrankung ist mit nervlicher Komponente und häufig Unverträglichkeiten/Allergien im Hintergrund. Der *Hericium* hat überhaupt einen starken Bezug zur Haut. So kann es zu Beginn der Einnahme wie bei anderen *Heilpilzen* auch, zu Pickeln oder zu Durchfall kommen, die als Entgiftungsreaktionen zu sehen sind. Man sollte die Dosis reduzieren und sie erst langsam wieder steigern.


**Ähnliche Wirkungen wie die Heilpilze Reishi und Cordyceps**

In vielerlei Hinsicht hat der *Hericium* ähnliche Wirkungen wie die bekannten *Heilpilze Reishi* (siehe LEBE 3/2013) und *Cordyceps* (siehe LEBE 3/2014).

So hat er etwa die adaptogene Eigenschaft mit ihnen gemeinsam. Das bedeutet, der *Hericium* hilft bei der Stressanpassung und schützt den Körper vor den negativen Folgen von Dauerstress, indem er den permanenten Ausstoß von Stresshormonen verhindert und so die Gesundheit erhält.

Alle drei *Heilpilze* senken auch Cholesterin und Triglyceride. Die positive Wirkung in den Wechseljahren, die bei *Reishi* und *Cordyceps* beobachtet wird, liegt ebenso beim *Hericium* vor.

Weiters hat der *Hericium* in etwa dieselbe immuntärkende Kraft wie der *Reishi* und der *Cordyceps*, da er ebenfalls immunistimulierende Polysaccharide enthält. Begleitend ist der *Hericium* daher bei allen Infektionen günstig. Bei Krebs und Metastasen wurden, wie man das bei den *Heilpilzen* ja kennt, auch beim *Hericium* beachtliche Wirkungen entdeckt (1). So wirkt er speziell auf Sarkome wachstumshemmend und unterstützt bei Magen-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Hautkrebs. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs wurde darüber hinaus eine Hemmung der Metastasenbildung beobachtet. Auch Nebenwirkungen der Chemotherapie, vor allem bezogen auf den Magen- und Darmtrakt wie Übelkeit und Durchfall legen sich mit *Hericium*.

Der *Hericium* kann auch selbst gezüchtet werden, ist ein wohlschmeckender Speisepilz, gut zum Entschlacken und Abnehmen. Sein wertvolles Eiweiß, seine zahlreichen Mineralstoffe und zum Teil seltenen Spurenelemente machen ihn zu einem wertvollen Lebensmittel. 

# MIT MANGOS GEGEN KINDERHANDEL



**Der charismatische irische Pater Shay Cullen verwirklicht in seinem Kinderhilfsprojekt PREDA auf den Philippinen den „lebendigen Glauben“. Es ist einfach die Liebe, die ihn bewegt. Sie ist die Quintessenz unserer irdischen Reise, egal woran man glaubt und welcher Religion man angehört. Auch wenn es um die Finanzierung seines Einsatzes für Kinder- und Menschenrechte geht, beschreitet Pater Shay ungewöhnliche Wege. Mangos, fair gehandelt und in den Weltläden eingelegt, getrocknet, als Chutney oder Gummi-Nascherei erhältlich, finanzieren rund 40 % der Projektkosten.**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Pater Shay's Einsatz für Kinderrechte in diesem von allgemeiner Armut und dem Reichtum einiger weniger geprägten Land, öffnet einem das Herz. So geht es auch einigen Helfern, wie die Leiterin des Weltladen Eisenstadt Anneluise Kämmerer, die sich von seinem Mut und Engagement anstecken lassen. Beides braucht man für diese Arbeit mit Sicherheit. Erst vor kurzem wurde der philippinische Fairtrade-Manager Romeo Campalla ermordet, weil er nicht nur den Traum von sozialer Gerechtigkeit träumte, sondern ihn auch täglich umsetzte. Er war ein Dorn im Auge der Großgrundbesitzer, des Militärs und der Polizei. „Wenn man einmal für eine Sache aufgestanden ist, ist es wenig ratsam, sich nur wegen ein paar Drohungen wieder hinzusetzen“ kommentiert Pater Shay die Morddrohungen, die er selbst erhielt, weil er sich mit Vehemenz gegen das schmutzige Geschäft mit Kindern, für die Rechte der Kinder und Ureinwohner einsetzt.

Mit seinem Team an Therapeuten und Sozialarbeitern werden die traumatisierten Mädchen und Buben aus den Händen von Zuhältern befreit, bekommen ein Zuhause, Schulbildung und eine Therapie, um die schrecklichen Erlebnisse zu verarbeiten. Liebevoll kümmert man sich um ihre

Pater Shay Cullen beschreibt Ereignisse in seinem Buch „Kein Kind ist verloren“ (ISBN 978-3-00-024817-7), von denen man eigentlich gar nichts wissen will. Doch er bleibt nicht dabei stehen und erzählt zugleich die Geschichte von PREDA, den geretteten Kindern und des fairen Handels als erfolgreiches Konzept gegen Armut und Benachteiligung im internationalen Spiel der Mächte.

30.000 Ureinwohner – die Aetas – leben auf den Philippinen noch im Einklang mit der Natur, ihrem Grundprinzip. Gern kauft PREDA Mangos bei den Ureinwohnern zu fairen Preisen und hilft ihnen damit Anwälte zu finanzieren, die ihnen helfen sollen, ihr Land gegen die räuberischen Interessen von Geschäftemachern zu verteidigen.

**Helft den Helfern!**

...das ist mein Aufruf an Sie, liebe Leser. Sie bestimmen, wo Sie was einkaufen. Vielleicht einmal ein PREDA-Mango-Produkt aus dem Weltladen? Dort können Sie sich auch in die Unterschriftenliste für Kinderrechte auf den Philippinen eintragen – ein lebendiger Beitrag, um missbrauchten Kindern Hoffnung zu machen. Stellen Sie sich vor, was die Kinder empfinden, wenn säckeweise Unterschriften aus Europa kommen, die sie dann dem Präsidenten überreichen, um damit auf das öffentliche Interesse am Schutz von Kindern hinzuweisen.

Mehr Infos [www.preda.org](http://www.preda.org)





# AKAIJA

## WIR SINDEINS

**Akaija ist eine Inspiration aus einer anderen Welt. Ein Schmuckstück, jedoch mehr als nur das. Denn es wirkt auf die Aura des Trägers. Skeptiker werden darüber vielleicht lächeln, doch wie kann es sein, dass die Auswirkung auf den Körper messbar ist?**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Linda starb 2001 an Krebs. Eng verbunden mit ihrem Partner, dem Maler Wim Roskam aus den Niederlanden, fragte Linda Wim kurz vor ihrem Tod, was sie für ihn von „der anderen Seite aus“ tun könnte. Wim bat sie fortan seine höhere Quelle der Inspiration zu sein und wiederholte den Wunsch an ihrem Grab: „Ich wünsche mir, dass wir uns auch in Zukunft noch oft begegnen werden, damit wir das finden können, was wir beide suchen: Eins zu sein.“

Damit begann für Wim eine wunderbare Reise in eine ganz neue Dimension seiner künstlerischen Arbeit. „Geführt“ von seiner unsichtbaren Freundin taten sich für Wim dreidimensionale Energiemuster auf, deren Bedeutung er erst nach und nach erkannte. Schon der Beginn war erstaunlich. Wim „erhielt“ ein Bild einer Energiesignatur, die er zunächst als Bild darstellte (Aurahealer, siehe Abbildung). In der Praxis von Lindas

ehemaliger Therapeutin Marianne Agterdenbos sorgte dieses Bild für Erstaunen. Wer vor dem Bild saß, erlebte Veränderungen seiner Befindlichkeit. Lindas Versprechen Wim zu inspirieren, wurde also wahr.

Wim ließ sich daraufhin bei einem Silberschmied ausbilden, um die Formen, die er in seinem Bild erfasst hatte, dreidimensional umzusetzen. Was dann folgte, klingt wie eine gut ausgedachte Geschichte, ist sie aber nicht. Therapeutin Marianne stellte fest, dass das „Objekt“ bei ihrer Biophotonentherapie sehr hilfreich ist. Speziell bei Beschwerden hervorgerufen durch elektromagnetische Felder, wie chronische Müdigkeit und Hypersensibilität auf Strom und Funk, zeigten sich

deutliche Verbesserungen. Unter ähnlichen Problemen hatte auch Linda gelitten, nachdem ihr Auto viele Jahre vor ihrem Tod vom Blitz getroffen wurde. Elektromagnetische Strahlung hat oft mit einer schwächenden „Elektronen-Spin-Umkehrung“ im Energiefeld des Menschen zu tun. Man ist nicht mehr imstande, mit einströmenden Einflüssen von außen, wie diversen Belastungen wie Funk, Strahlung, Lärm, Gerüchen, aber auch mit Energiefeldern anderer Menschen umzugehen.

Gesunde Menschen reagieren darauf nicht sensibel. Bei Traumen, Stress oder Belastung und gleichzeitigem Auftreten elektromagnetischer Felder kann es jedoch zur Elektronen-Spin-Umkehrung kommen. Durch Experimente stellte Marianne fest, dass ihre Arbeit durch „Lindas“ übermitteltes Objekt einfacher geworden ist. Statt dem üblicherweise benötigten Blutropfen des Patienten, mit dessen Hilfe das Biophotonengerät die Spin-Umkehrinformation erzeugte, benötigte man nun stattdessen nur noch Lindas Objekt und das Biophotonengerät. Außerdem fand Marianne heraus, dass das Tragen des Objektes als Schmuck von vornherein vor einer Spin-Umkehrung schützen konnte.

Nun war es an der Zeit, dem wundersamen „Objekt“ einen Namen zu geben. Diesmal war Lindas Mutter, eine medial begabte Frau, an der Reihe. Sie „empfing“ den Namen AKAIJA. Doch was bedeutet er? Internet-Recherchen ergaben, dass dieses Wort auf der kleinen Insel Aneityum im pazifischen Ozean verwendet wird. Dort kennt man verschiedene Begriffe für „wir“, je nachdem ob man mit „wir“ zwei, drei oder mehr Personen meint. Akaija bedeutet auf Aneityum „wir alle“ im größten Verband. Wie passend, erinnert man sich an Wims Wunsch „Eins zu sein“.

Kurz darauf äußerte sich ein Numerologe erstaunt über den Zahlenwert von Akaija und was dieser aussagt. Numerologisch bedeutet Akaija sechs Mal die 1. Die 6 steht für Harmonie, Liebe, die Venus. Die 1 steht für Einheit in der Wir-Form, dem größten Wir, in dem alles verbunden ist. Als Botschaft bedeutet Akaija also: Wir alle sind eins. Als Wim die Zahlen zum ersten Mal aufschrieb, zeigte die Uhr 11:11. So viele Zufälle! Lässt man Licht auf das Akaija fallen, wirft es einen Schatten in Form eines Pentagramms. Es ist das Symbol der Venus. Aber es gibt noch mehr zu sehen: „Abhängig davon, wie man das Akaija betrachtet, kann man darin verschiedene Symbole entdecken: einen Kreis, ein Yin-Yang Zeichen, ein Pentagramm

und ein Herz, das von dem Kreis geschützt wird und durch seine spezielle Konstruktion gleichzeitig auch den Kreis schützt. ‚WIR‘, der unendliche Kreis, schützt dein Herz und WIR verbindet dich mit der unendlichen Liebe, die die Grundlage für deine Existenz ist“, sagt Wim. Für ihn symbolisiert das Akaija die universelle Liebe.

2008 entwickelte Wim dann das Doppel-Akaija, das Akaija Iloa (Iloa= ich bin). 2011 stieß er auf die Webseite des Mathematikers Jim Alison, der entdeckte, dass einige der bedeutendsten megalithischen Kultplätze unserer Erde auf einem großen Kreis um unseren Planeten angeordnet sind. Die Cheops Pyramide in Ägypten, die Stadt Machu Picchu in Peru, die Steinfiguren auf den Osterinseln, die Stadt Mohenjo Daro in Pakistan, die Stadt Ur im Irak, die Stadt Persepolis im Iran, die Stadt Petra in Jordanien, der Tempelkomplex Angkor in Kambodscha und viele weitere. Fünf dieser Plätze stehen genau in einem 72 Grad Winkel zueinander, die Cheops Pyramide, die Tempelanlage in Angkor (die auch noch aus 72 Tempeln besteht), die Osterinseln, eine versunkene Insel im Atlantik - und die Insel Aneityum, wo man das Wort Akaija als „Wir“ in der größten Form kennt. Zieht man einen Kreis um die fünf Punkte, ergibt sich ein riesiges dreidimensionales Pentagramm, das ein exaktes Akaija Iloa bildet, in das die Erde genau hineinpasst. Verkörpert das Akaija im Kleinen, was unsere Erde im Großen ist? Ein riesiges, dreidimensionales Pentagramm, in dem ein besonderes Kraftfeld herrscht, mit dem man unbewusst in Resonanz treten kann? Mit zu erwartenden positiven Wirkungen auf den Träger? Das legen zumindest eindrucksvolle Messungen nahe...

### Schutz vor dem negativen Einfluss elektromagnetischer Felder

Im Jänner 2012 wurde das Akaija am IGEF (International Association for Elektromog Research) getestet. Dazu wurde die Herzratenvariabilität der Versuchspersonen gemessen, die das Akaija als Halskette trugen. Bei Stress, etwa durch elektromagnetische Felder, zeigt sich eine viel flachere Kurve, das Herz muss sich mehr anstrengen, die Herzratenvariabilität - die „Lebendigkeit des Herzens“ - verschlechtert sich. Die Resultate zeigten schließlich eindrucksvoll, dass das Akaija bei der Stressreduzierung in elektromagnetischen Feldern hilft. Und zwar in selbst für den untersuchenden Wissen-

schaftler unglaublicher Weise. Etwa wurde eine Testserie mit einem 75-jährigen Kapitän durchgeführt, der nicht im geringsten daran glaubte, dass das Tragen des Akaija auch nur die geringste Wirkung auf die Anpassungsfähigkeit seines Herzens unter verschiedenen Stressbedingungen haben könnte. Ohne Akaija lagen die gemessenen Werte zwischen 40% und 60%. 100% wäre der theoretische Maximalwert, den eine Testperson erreichen kann. Bei 100% würde das vegetative Nervensystem nicht mit einer Verschlechterung der Herzratenvariabilität auf den Stress durch Elektromog reagieren. 4 Tage trug der Kapitän das Akaija an einer Schnur um den Hals. Dann wurden die Messungen seiner Herzfrequenzvariabilität unter



den gleichen Belastungssituationen wiederholt. Dreimal erreichte er über 95%, sonst über 90%. Dann legte er das Akaija weg und die Messungen wurden wiederholt. Alle Messwerte lagen nun zwischen 60 und 70%.

Die Geschichte ging noch weiter als Wim und Marianne nach Aneityum reisten und entdeckten, dass das dort herrschende politische System auch dem Aufbau des Akaija folgt. Sicher finden Wim und Marianne, mittlerweile gemeinsam auf dem Weg, noch mehr Verblüffendes heraus. Die wichtigste Botschaft jedoch empfangen sie schon ganz zu Beginn: wir alle sind eins. Das ist die letzte Wahrheit, auf die alles hinausläuft, und schließlich alles, was zählt. Ein Gedanke, den man in seiner Größe erst einmal begreifen muss.

Akaija in Silber (Durchmesser 1,9 und 2,2 cm) ist um € 49,40, bzw. € 53,- bei uns erhältlich. Ein ethik trade Produkt aus Indien (Familienhandwerk). Tel/Mail siehe Impressum. J

# STÖRHERDE ALS KRANKHEITS- URSACHE

Entlang der Zehen liegen Reflexzonen, die in direktem Zusammenhang mit Kieferabschnitten und Zähnen liegen. Druckempfindlichkeit dieser sensiblen Zonen liefert ganz exakte Hinweise für Störherde im Kieferbereich. Ein grandioses Spiel der Natur, das bisher nur eine Handvoll Zahnärzte und Fußreflexzonen-therapeuten im deutschsprachigen Raum aufgegriffen hat. Auch die Störherdsanierung mithilfe der „Schlupflochoperation“ ist verblüffend schonend, nur ein winziger Eingriff, schmerzfrei und ohne weiteren Aufwand.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Einer jungen Frau wird die linke Niere entfernt. Sieben Jahre danach hat sie immer noch Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, die ins linke Bein ausstrahlen. Dann erst wird die Ursache gefunden. Ein Störherd im Kieferknochen zwischen dem ersten und zweiten oberen Schneidezahn hatte die Störung der Niere und auch die weiteren Schmerzen verursacht. Nach erfolgreicher Störherd-Behandlung verschwanden die Schmerzen vollständig.

Fälle wie dieser gehören zum Alltag von Zahnarzt Dr. Peter Spleit aus Zeltweg (Österreich). Zusammen mit einem Spezialisten für Fußreflexzonen, Markus Anderle, führt Dr. Spleit sogenannte energetische „Dentalchecks“ durch. Gemeinsam erkennen sie Störherde, oft gleich mehrere, die meist in nur einer Sitzung behandelt werden.

Die Erfolge mit dieser Methode können sich sehen lassen. Im Großteil der Fälle schicken Therapeuten therapieresistente Fälle, die im Anschluss an die Kiefersanierung gut behandelbar sind. Es gibt aber auch Spontanheilungen.

Wie bei einer Frau, die seit Jahren unter massivem Tinnitus litt. Schon bei der Behandlung des ersten Störherds war schlagartig das Ohrgeräusch weg. Auch bei einer Frau mit starker, ständiger rechtsseitiger Migräne verschwand der Schmerz schlagartig.

Vor allem bei chronischen oder immer wiederkehrenden Beschwerden sollte überprüft werden, ob nicht übergeordnete Störherde im Zahn/Kieferbereich mitbeteiligt sind. Solche Kopfherde können aufgrund der komplexen Verbindungen

über das Nerven- und Energiesystem sehr dominant werden, stören die Regulationsfähigkeit des Körpers und können sogar Krankheiten auslösen, zumindest aber aufrechterhalten. Therapieresistenz tritt ein, einfach formuliert: was man auch unternimmt, nichts hilft.

Wie Handflächen, Fußsohlen oder Ohr bildet auch der Kieferbereich einen ungewöhnlichen Zugang zu unseren Organsystemen. Sämtliche Kieferabschnitte sowie ihre zugehörigen Zähne stehen mit ihnen in enger Wechselwirkung. Schmerzt etwa ein Zahn, kann es ein Problem im zugehörigen Organ geben.

Schwierig wird es allerdings, wenn diese Fernbeziehung durch einen sogenannten Störherd beeinträchtigt wird. Schwierig deshalb, weil man ihn weder spürt, noch auf dem Röntgenbild sieht. Dennoch kann er die Gesundheit massiv stören!

Im Bereich der weiblichen Brust können viele Zähne störend wirken. Selbst wenn keine Beschwerden vorliegen, ist es vorbeugend günstig, allfällige Herde aufzuspüren. Damit gelang es bei Brustkrebs schon öfters Metastasierung zu verhindern.

## Wie wird operiert?

Die „Schlupflochoperation“ wird mit örtlicher Betäubung durchgeführt. Durch die Angaben des Fußreflex-Therapeuten, der schmerzende Punkte an den Zehen ermittelt, wird der Zahnarzt punktgenau zur richtigen Stelle im Kiefer geführt.

Die Entfernung eines Störherdes muss vollständig erfolgen, was eigentlich nur mit dieser Methode sicher gelingt. Denn der Alarmschmerz am Zeh hört verblüffender Weise

Knochen war, füllt sich das Terrain wieder mit Blut auf. Der Kieferknochen kann regenerieren, ähnlich wie bei einer Zahnextraktion. Eine wunderbare Methode!

Bei den üblichen massiven Eingriffen, bei denen die Schleimhaut quadrantenweise aufgeschnitten wird, kommt es zu viel mehr Komplikationen, Schmerzen und das Ergebnis ist nicht immer zufriedenstellend. Denn wenn hinter geschädigtem Gewebe in einer tieferen Schicht nochmals ein Störherd liegt, sieht der Zahnarzt das bei der Operation nicht. Über den Druck auf den Schmerzpunkt an der Zehe macht sich ein versteckter Herd jedoch immer bemerkbar. Bohrt man tiefer, spürt der Zahnarzt sofort, dass er nochmals auf nekrotisches Gewebe stößt. Nekrotisches Gewebe ist degenerativ verändertes, totes Gewebe, das nicht mehr durchblutet wird, keinen Anschluss mehr

können verschiedene Ursachen haben. Wurzelbehandelte Zähne, sogenannte „tote Zähne“, können zum Stress für den Körper werden durch totes, mit Giften belastetes Gewebe. Auch in Kieferabschnitten, in denen schon lange keine Zähne mehr bestehen, im „Leerkiefer“, findet man häufig krankhaft verändertes Knochengewebe. Denn dass einmal Zähne entfernt wurden, bedeutet noch nicht, dass auch eventuelle Herde entfernt wurden, etwa wenn der Zahn wurzelbehandelt war. Da war etwa ein Herr in sehr fortgeschrittenem Alter, der nicht mehr ohne Hilfe gehen konnte, recht apathisch und wortkarg war. Seine Kinder trugen ihn zur Störherdsanierung. Nachdem etliche Störherde behandelt waren, konnte er selbständig wieder aus der Ordination gehen. Seitdem ist er viel kooperativer als früher.

Selbst dentale Werkstoffe wie Implantate, Füllungen, Inlays, Kronen, Brücken etc. können Störungen verursachen. Vor allem im Immunsystem und im Stoffwechsel und vor allem dann, wenn Niere, Leber und Darm nicht optimal funktionieren und durch Umweltgifte wie Schwermetalle blockiert werden. Zahnmaterialien sollten deshalb ausgetestet werden. Besonders markant ist etwa die Geschichte eines Mannes, der nach dem Setzen von Implantaten plötzlich impotent wurde. Kinesiologisch wurde ermittelt, dass er das verwendete Material nicht vertrug. Nach Entfernen der Implantate verschwand das Problem auf der Stelle.

Auch nicht entwickelte sowie versprengte Zahnanlagen können wie Herde wirken, da dieses embryonale Gewebe für den erwachsenen Körper als Fremdeiweiß empfunden wird. Weiters sind entzündete Zahntaschen (Parodontitis) und impaktierte Zähne (Zähne, die nicht aus dem Kiefer kommen) prädestiniert einen Störherd zu bilden. Bei Parodontitis ist diese Art der Störherdsanierung auch bei tiefen Zahntaschen oft die einzige Möglichkeit, den Zahn zu erhalten! J

## > An Störherde denken sollte man bei

- Kopfschmerzen, Migräne
- Tinnitus
- Sinusitis (Stirn- und Nebenhöhlenentzündung)
- Asthma, Bronchitis
- Chronischer Müdigkeit
- Burn Out
- Magenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Gallenbeschwerden
- Venenproblemen, arteriellen Störungen
- Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen
- Nieren- und Blasenentzündungen
- Sexuellen Störungen (Impotenz, Unfruchtbarkeit)
- Blutdruckschwankungen
- Rheumatischen Beschwerden (Muskel- und Gelenksprobleme)
- Wirbelsäulen- und Bandscheibenproblemen
- Krebs
- Psychischen Störungen

## > Natursubstanzen für Kiefer und Zähne

Zur Knochenhärtung tragen bei: *Cissus quadrangularis* Kapseln, Vitamin D Kapseln aus *Champignons*, *kolloidales Kalziumöl* (siehe dazu auch den Artikel „Bis ins Alter starke Knochen“ in diesem Heft)

Bei Zahnfleischentzündung hilfreich sind: *Granatapfel*extrakt Kapseln, *kolloidales Silberöl* und die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. Schleimhaut regenerierend wirkt auch bei akuten, schmerzhaften Schwellungen des Zahnfleisches: die natürliche Schwefelverbindung *MSM*.

Ödeme gehen zurück bzw. werden bei Zahn-OPs verhindert durch: die natürliche Schwefelverbindung *MSM*.

Schwermetalle werden sanft ausgeleitet durch: die natürliche Schwefelverbindung *MSM*, *Cordyceps Heilpilz*. Mittel wie *Chlorella*, *Selen*, *Koriander* gehören aber ausschließlich in die Hände des erfahrenen Therapeuten und sollten nicht auf eigene Faust eingenommen werden.

nur dann sofort schlagartig auf, wenn mit speziellen Fräsern durch die Schleimhaut ein winziges Loch tief genug in den Knochen gebohrt und – ähnlich wie Karies am Zahn – die Stelle von belastetem Gewebe durch Fräsung befreit wird. Die minimale punktuelle Schleimhautverletzung heilt später sehr schnell ab und wo zuvor ein Hohlraum im

an das Blut-, Nerven- und Lymphsystem des Körpers hat und so ein Fremdkörper geworden ist, schmerzfrei aber störend.

## Wodurch entstehen dentale Störherde?

Störherde im Bereich der Zähne oder im Kiefer

# fa & a

## fragen & antworten



Kann man auch Haustieren Natursubstanzen geben?

Ja, aber nicht alle. Besonders hilfreich sind die *Heilpilze*, die auch für dieselben Beschwerden eingesetzt werden wie beim Menschen. Ob Entzündungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Infekte, Magen-Darmprobleme - man wählt den entsprechenden *Heilpilz* nach der Indikationsliste auf der Vereinswebseite aus. Den *Reishi Heilpilz* nimmt man bei den relativ häufigen viralen Erkrankungen wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, selbst bei Katzenschnupfen und anderen schweren Infekten und bei jeder Entzündung. Man kann Kapseln auch öffnen und den Inhalt übers Futter streuen. Je nach Größe des Tieres reicht die halbe bis 1/3 Dosis des Erwachsenen. Hunde und Katzen haben normalerweise gar kein Problem damit. Bei Gelenks-, Knorpel-, Sehnen und Knochenproblemen haben sich *MSM* und *Cissus* unglaublich bewährt. Da gibt es viele Fälle, wo Operationen erspart werden konnten. Bei Allergien und Unverträglichkeiten günstig sind *MSM*, *Reishi Heilpilz* und gelegentlich *Krillöl*. Sie machen auch ältere Hunde wieder fit. Gut fürs schöne Fell und bei Verletzungen der Haut ist flüssiges *Silizium*. Derzeit machen wir unglaublich gute Erfahrungen bei Tumoren mit *Papayablatttee*, der auch bei Darmproblemen und allen Infekten sehr gut hilft, kombiniert mit *Reishi Heilpilz* und flüssigem *Silizium*. In einer der nächsten *LEBE Magazine* gibt es einen großen Artikel zu Natursubstanzen in der Tiermedizin.

Gibt es Unterstützung von Seiten der Natur bei Prostatakrebs?

Gerade erst haben wir den Fall eines Mannes mit Prostatakrebs erlebt, der durch die energetisch ausgetesteten Natursubstanzen *Reishi Heilpilz*, *Cordyceps Heilpilz*, *Papayablatttee* und *Granatapfelextrakt* seine PSA-Werte und den CRP-Wert (Entzündungswert) in den Normbereich bringen konnte. Ja, es gibt also Unterstützung und am besten testet ein Therapeut aus, was am geeignetsten ist.

Ich leide an einer Autoimmunerkrankung, lichen planus, im Mund. Kann ich etwas dagegen tun?

Bei Autoimmunerkrankungen helfen häufig die *Heilpilze*, weil sie das Immunsystem ausgleichen. Der *Agaricus blazei Heilpilz* wird sogar speziell bei Autoimmunerkrankungen empfohlen. Bei energetischen Tests schneidet dabei oft auch die natürliche Schwefelverbindung *MSM* gut ab. Manchmal muss man mehrere Mittel kombinieren.

Kann man Alzheimer mit Natursubstanzen aufhalten?

Bei Alzheimer gibt es mehrere Ansätze in der Naturheilkunde. Man sollte sofort den Homocystein-Spiegel messen lassen. Ist er zu hoch, ist meist zu wenig Vitamin B6, Folsäure und B12 vorhanden. Erhöhtes Homocystein schädigt Gefäße extrem. Der *Vitamin B-Komplex* (in natürlicher Form etwa aus Quinoa) senkt Homocystein und kann daher bei Alzheimer essentiell sein. Auch Aluminium kann Alzheimer auslösen. Man kann es

mit flüssigem *Silizium* ausleiten oder mit viel *Zinnkrauttee*. Günstig bei Vergesslichkeit wirken sich auch *Curcuma* Kapseln aus. *Krillöl* Kapseln verbessern den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns, insbesondere alle kognitiven Leistungen, Lern- und Merkfähigkeit. Das Cholin des *Krillöls* hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel im Gehirn und reduziert Gefäßablagerungen. Unverzichtbar ist auch der *Hericium Heilpilz* (siehe Artikel in diesem Heft).

Ich leide an Asthma und suche nach Hilfe. Können Sie mir einen Rat geben?

Viele Natursubstanzen können helfen, man müsste mehr über die Hintergründe des Asthmas wissen oder energetisch austesten, um hier eingrenzen zu können. In Frage kommen etwa *Krillöl*, das die Elastizität des Lungengewebes erhöht und vor allem bei Asthma durch Anstrengung helfen kann. Die natürliche Schwefelverbindung *MSM* versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, indem die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes verbessert werden. Die *Buntnessel* erweitert die Bronchien, wirkt einem Zusammenschnüren entgegen. Der *Reishi Heilpilz* ist entzündungshemmend und überhaupt gut für die Lunge, speziell aber bei allergischem Asthma, er reduziert die Histaminausschüttung. *Flüssiges Silizium* ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend.



**Silizium flüssig**  
200 ml

€ 32,90

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

€ 29,70

**Krillöl**  
60 Kps. à 500 mg

€ 55,90



**NEU Cordyceps**  
Vitalpilz, 90 Kps. à 420 mg

€ 26,40



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

€ 26,40



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

€ 25,00

### Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Acerola mit Zink, 90 Kps. à 500 mg € 24,00
- NEU Agaricus blazei Vitalpilz**, 90 Kps. à 480 mg € 29,70
- Akazienfaser Pulver 360 g € 24,00
- Aminosäuren I** (essentielle) + Glutamin, 180 Kps. à 452 mg € 32,90
- Aminosäuren III** 180 Kps. à 430 mg € 32,90
- Bittermelone** Chrom 60 Kps. à 475 mg € 19,90
- Brennnessel** 180 Kps. à 233 mg € 19,90
- Cissus** 90 Kps. à 350 mg € 25,00
- NEU Coriolus Vitalpilz**, 90 Kps. à 400 mg € 29,70
- Curcuma** 90 Kps. à 350 mg € 25,00
- Eisen-Chelat** mit Acerola u. Rote Rübe 90 Kps. à 445 mg € 19,90
- Granatapfel** 60 Kps. à 395 mg € 26,40
- Grapefruitkernextrakt** 90 Kps. à 420 mg € 26,40
- Lactobac** 30 Kps. à 390 mg € 26,40
- NEU Lutein + Zeaxanthin** 90 Kps. à 428 mg € 29,70
- NEU Mate Tee** 250 g € 15,00
- Maca** mit L-Arginin 180 Kps. à 430 mg € 24,90
- Micro Base** Basenpulver 360 g € 32,90
- Reishi 4-Sorten-Extrakt** Getränkzusatz, Pulver 140 g € 35,90
- Rhodiola Mix** mit Cordyceps u. Jiaogulan, 60 Kps. à 400 mg € 29,70
- Rotklee** mit Yams, 90 Kps. à 400 mg € 26,40
- Tausendguldenkraut** 180 Kps. à 233 mg € 19,90
- Vulkanmineral** Pulver als Badezusatz, 130 g € 19,90
- Yams** 90 Kps. à 350 mg € 19,90
- Yucca** mit Brokkoli, 60 Kps. à 450 mg € 25,00

### lebe natur® Kuren:

- Buntnesselkur klein** statt € 98,70 nur € 92,90  
Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps. € 24,00
- Buntnesselkur groß** statt € 217,20 nur € 195,00  
Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps., Krillöl 60 Kps., Micro Base 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps. € 26,40
- Knochenkur** statt € 109,20 nur € 99,00  
Cissus 90 Kps., Silizium flüssig 200 ml, Lactobac-Darmbakterien 30 Kps., Champignons mit 800 IE Vitamin D/Kapsel 90 Kps. € 25,00
- MSM-Krillölkur** statt € 192,50 nur € 164,90  
3 x MSM 60 Kps., 2 x Krillöl 60 Kps. € 29,70
- Vulkanmineral-Siliziumkur** statt € 146,70 nur € 126,80  
Vulkanmineral Badezusatz 130g, Silizium flüssig 200 ml, Akazienfaser 360g, 2 x Curcuma 90 Kps., Brennnessel 180 Kps. € 24,90
- Schönheitskur** statt € 148,10 nur € 125,00  
Silizium flüssig 200 ml, Krillöl 60 Kps., Micro Base 360 g, Rotklee-Yams 90 Kps. € 19,90
- Yucca-Baobabkur** statt € 105,80 nur € 99,90  
Yucca-Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g, Grapefruitkern 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 30 Kps. € 19,90



Im Einklang  
mit dem Ursprung

**Papayablatt**  
Tee 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



**NEU Rhodiola rosea**  
90 Kps. à 450 mg

€ 29,70



**Baobab**  
100% reines Fruchtpulver, 270g

€ 27,90



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

€ 26,90

€ 49,90



**NEU Hericium**  
Vitalpilz, 90 Kps. à 440 mg

€ 29,70

**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)

Bezugsquelle:

Vertrieb:



www.aquarius-nature.com

Aquarius-nature veranstaltet laufend Events für die neue Zeit. Informieren Sie sich auf [aquarius-nature.com](http://aquarius-nature.com)