

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

MATE TEE

KULT-
GETRÄNK
AUS DEM
REGENWALD

ARONIA

WILDE BEERE MIT
GROSSER WIRKUNG

CORIOLUS HEILPILZ

KREBSBEGLEITUNG
IN DER TCM

HOCHLEISTUNGS- NETZWERK BINDEGEWEBE

WIE MAN ES VON
SÄUREN BEFREIT

ASTAXANTHIN
FÜR EIN LANGES,
SCHMERZ-
FREIES
LEBEN?



JUNG- BRUNNEN ASTAXANTHIN

14



ARONIA WILDE BEERE MIT GROSSER WIRKUNG

20



22



3



WELTKONGRESS DER GANZHEITSMEDIZIN

19



10

DER CORIOLUS HEILPILZ



HOCH- LEISTUNGS- NETZWERK BINDEGEWEBE

6

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mengersdorf, www.natursubstanzen.com Chefredakteurin:

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: +43 664 3111387

Grafik: Erik Engelberger Fotos: thinkstock.de, istockphoto.com, gettyimages.at, ©Survival International Erscheinungsort: Mengersdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Mag. Melanie Sopper, Daniela Merkl Auflage: 60.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

DR. DORIS
STEINER-
EHRENBERGER



LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

die Natur in ihren heilsamen Kräften zu erforschen, ist das Ziel unseres Vereins Netzwerk Gesundheit, natur & therapie. Zu dessen Wissenserweiterung tragen auch um die ein-tausend Therapeuten im deutschsprachigen Raum bei. Es sind die Rückmeldungen dieser Therapeuten, die uns in vielen Fallbeispielen zeigen, wie genial Natursubstanzen zur Gesundheit beitragen. In diesem Magazin können Sie darüber lesen.

Dabei wenden wir auch solche Naturmittel an, die zwar bei den Völkern dieser Welt schon lange verwendet werden, aber nicht groß mit Studien erforscht sind. Die Erfolge geben uns recht. Auch wenn sich viele Wissenschafts-gläubige gar nicht vorstellen können, dass ganz einfache Lebensmittel überhaupt wirken. Auf jeden Fall empfehle ich, energetisch aus-zutesten, welches Naturmittel oder welche Kombinationen das Energiesystem am bes-ten stärken. Davon hängt der Erfolg nämlich mehr ab als von noch so vielen Studien...

Viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen

Herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

P.S. Besuchen Sie auch unsere website unter www.natursubstanzen.com, wo Sie zahlreiche Fallberichte finden, unsere laufenden Veran-staltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.



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!

MATE TEE

In vielen Staaten Südamerikas trinkt man ihn von früh bis spät in rauen Mengen. Er regt an, entspannt aber gleichzeitig auch und ist viel bekömmlicher als Kaffee. Er reinigt den Körper, stärkt bei Erschöpfung und versorgt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



In Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay trinkt man mehr Mate Tee als Kaffee und das in der Heimat unseres Genussmittels Nummer eins. Der leicht bittere Geschmack ist eine durchaus vergleichbare Sinnesfreude und dank seines Mateins, ein mildes Koffein, erfährt man ein anregendes Gefühl. Die bei Kaffee mögliche Überreizung bleibt aber aus. Durch spezielle Verbindungen mit anderen Wirkstoffen wird das Matein langsam und dosiert an den Organismus abgegeben, wodurch die belebende Wirkung auch (gleich) länger anhält.

Am liebsten trinkt man Mate Tee in Südamerika gemeinsam mit anderen: zur Begrüßung, zum Abschied, bei wichtigen Anlässen oder nur so nebenbei. Aber auch einzelne, die man unterwegs antrifft, tragen ihre Kalibasse, das traditionelle Mate-Trinkgefäß, überall bei sich wie Amerikaner die Wasser-

flasche. Eine Kalebasse ist ein ausgehöhlter Kürbis. Sie heißt auf spanisch „Mate“. Diese Bezeichnung ging schließlich auf den Tee über. Die Blätter selbst nennt man „Yerba“ (Kraut), obwohl es sich dabei um Blätter eines Strauchs handelt, ein Stechpalmen-gewächs, das im Schatten großer Bäume des Regenwaldes wächst.

> Mate Tee unterstützt bei

- Arteriosklerose
- Blutarmut
- Depressionen
- Ekzeme
- Fettsucht
- Fieber
- Gicht
- Hautprobleme
- Heißhunger
- Juckreiz
- Kopfschmerzen
- Kreislaufschwäche
- Magenbeschwerden
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Rheuma
- Speichel- und Magensaftbildung
- Stoffwechselschwäche
- Übergewicht
- Verdauungsschwäche
- Verstopfung

Die Guarani sind die Entdecker des Mate Tees

Die Guarani sind ein indigenes Volk, das bis heute im Regenwald an den Ufern des Paraná Flusses lebt. Dieser durchfließt Brasilien, Argentinien und Paraguay. Sie blicken auf eine 1000 jährige, mündlich überlieferte Tradition zurück. Ihr Mate Tee war ursprünglich ein Geschenk "der Götter".



Niemals war er nur Genussmittel, sondern ein mit der Manneskraft verbundenes und sie stärkendes heiliges Getränk aus Blättern, die zunächst einmal rituell getrocknet wurden. Dabei waren nur Männer zugelassen, die in gemeinsamer Trance sangen und beteten, um Kraft und Gesundheit des ganzen Stammes zu stärken. Die Verwendung der Kalebasse sowie die genaue Zubereitungsanweisung und Abfolge im Teeritual sind eine Erinnerung an die alte Bedeutung der gemeinsamen Stärkung im Sinne aller.

Den Mate Tee kann man warm und kalt genießen. Er ist ein ideales Getränk bei Hitze, da seine Mineralstoffzusammensetzung große Ähnlichkeiten mit dem menschlichen Schweiß hat und verlorene Mineralstoffe schnell ersetzen kann. Er ist deshalb das beste natürliche isotonische Getränk. Zum Basenausgleich, in der Sauna, im Sport ist Mate ein Geheimtipp.

Nicht nur sein Kalzium, Magnesium und Kalium machen den Wert des Mate Tees aus. Inhaltsstoffe wie das herzschützende Rutin fördern die Herzfähigkeit, regulieren den Blutdruck, regen die Durchblutung an, dichten Gefäße ab und verbessern die Sauerstoffversorgung. Sein Purin ist ein Stoff, der die Hormone der Nebennierenrinde aufbaut und dadurch bei Erschöpfung hilft. Das ist auch der am häufigsten genannte Grund seiner Anwendung. Der Mate Tee stärkt in einem anstrengenden Alltag.

Ebenso günstig ist es, wenn man mit Mate Tee abnehmen will. Denn selbst das ist möglich! Eine Stunde vor dem Essen getrunken, gilt der Mate als Schlankheitsmittel, das das Hungergefühl gedämpft wird. Seine Saponine, seifenähnliche Substanzen, reinigen zusätzlich den Darm und helfen bei der Fettverdauung. Ähnlich wie auch beim Kaffee macht sich seine leicht abführende Wirkung vor allem morgens

sehr schnell bemerkbar. Seine entwässernde genauso. Sehr angenehm, wenn man eher zu aufgedunsenem Gesicht nach dem Aufstehen neigt.

Mate übertrifft den grünen Tee

Außerdem enthält der Mate Chlorophyll, Gerbstoffe, Theobromin und Theophyllin, seine zellschützenden Caffeoyle-Chinasäuren wirken zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C antioxidativ und übertreffen in ihrer Anti-Krebs-Wirkung sogar die sekundären Pflanzenstoffe des grünen Tees. Aufgrund des hohen Gehalts an Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2 und Vitamin C, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien ist der Mate Tee schon fast eine Nahrungsergänzung. Wichtig ist aber, dass man darauf achtet, dass er ohne Rauch getrocknet wurde. Denn nur dann können keine krebserregenden Stoffe aus dem Rauch in die Teeblätter gelangen.

Für die Haut (bei Akne oder Rosacea oder Ekzemen), die Schleimhäute, das Bindegewebe und das Immunsystem lohnt es sich Mate Tee zu trinken. Auch diverse innere Organe profitieren vom Mate Tee, so etwa die Niere, die Galle und die Leber. Der Tee wirkt harntreibend, schweißtreibend, durstlöschend, Magensaft aktivierend und anregend auf Kreislauf und Muskeltätigkeit. Indem der Abbau von Glycogen gefördert wird, steht dem Körper Energie zur Verfügung. Die Guarani setzten Mate auch bei körperlicher und geistiger Schwäche ein, bei Blutarmut, Arteriosklerose, Fieber, Rheuma, Kopfschmerzen, Gicht und Entzündungen. Bei Männern blieb die Zeugungskraft bis ins hohe Alter erhalten und es gab keine Prostatabeschwerden. Sie konnten dank Mate tagelang durch den Urwald streifen ohne hungrig oder müde zu werden.

Mate Tee sollte – wie alles eigentlich – in Maßen genossen werden. Wie viele andere Lebensmittel kann er die Freisetzung des histaminabbauenden Enzyms DAO blockieren. Wichtig ist die richtige Zubereitung, um die Inhaltsstoffe zu erhalten. Für ½ l Teewasser 1 Esslöffel Mate mit etwas kaltem Wasser quellen lassen, dann mit heißem Wasser – 70 bis 95 ° Celsius (nicht kochend!) – immer wieder übergießen, ähnlich wie beim hochwer-

> Mate Tee mit dem „ethik trade“ - Zeichen

Ethischer Handel wird mit dem „ethik trade“-Label gekennzeichnet. Das bedeutet, dass ein Produkt am Ort des Ursprungs und der Herstellung das soziale Umfeld direkt positiv beeinflusst. Primäres Ziel ist es, dass mit derartig gekennzeichneten „Juwelen der Schöpfung“ nicht Konzerne ihre Gewinne maximieren, sondern dass ein wesentlicher Teil der Wertschöpfung in den Ursprungsstrukturen wie Dorfgemeinschaften, Sippen und Familien bleibt. Sie leben im Wesentlichen von der Herstellung dieser Natursubstanzen und beeinflussen nach traditionellen Prinzipien auch die »Wirkenergie« positiv.



> Unterstützung für die Guarani Brasiliens

Mate Tee mit dem "ethik trade"-Label kommt aus einem argentinischen Projekt fairen Handels, wird von dort lebenden Guarani biologisch angebaut und ohne Rauch getrocknet (ist daher frei von Giften).

Außerdem wird ein Teil der Wertschöpfung aus dem Verkauf des Mate Tees für die rechtliche Unterstützung der heute in Not lebenden Guarani in Brasilien verwendet.

> Denn die Guarani fordern ihr Land zurück!

Für sie ist Land der Ursprung allen Lebens. Doch Farmer haben ihr Gebiet in Brasilien verwüstet und nahezu all ihr Land genommen. Die Kinder der Guarani verhungern. Ihre Anführer werden ermordet. Solange sie denken können, sind die Guarani auf der Suche nach einem Ort, der ihnen von ihren Vorfahren offenbart wurde. Es ist der Ort, an dem Menschen ohne Schmerz und Leid leben können. Sie nennen diesen Ort „Land ohne Übel“. Schon im 16. Jahrhundert dokumentierten Berichterstatter „ihre ständige Verlangen neues Land zu suchen, auf dem sie glauben, Unsterblichkeit und ewige Ruhe zu finden“.

Heutzutage äußert sich diese Suche auf eine tragische Art und Weise: Durch den Verlust ihres Landes stieg die Selbstmordrate unter den Guarani drastisch an und stellt nun eine der höchsten in Südamerika dar. Die Probleme und Verzweiflung sind im Bundesstaat Mato Grosso do Sul besonders akut. Hier bewohnen die Guarani einst Wälder und Wiesen von der Größe Deutschlands. Heute leben sie eingepfercht in kleinen Schutzgebieten, umgeben von Viehweiden, Soja- und Zuckerrohrplantagen. Manche besitzen überhaupt kein Land und leben unter Planen am Straßenrand. Durch die Abholzung der Wälder wurde das einst fruchtbare Heimatland der Guarani zu einem Ödland aus Viehweiden und Zuckerrohrplantagen für Brasiliens Biotreibstoff-Industrie. Viele Guarani wurden in kleine, überfüllte Reservate gezwängt. Im Dourados-Reservat leben 12.000 Indigene auf etwas mehr als 30 km². Die Waldzerstörung hat auch das Jagen und Fischen unmöglich gemacht. Es gibt außerdem kaum mehr genug Land für die Guarani, um Getreide oder Früchte anzubauen. Unterernährung ist ein ernsthaftes Problem. Jede Unterstützung ist für das Überleben der Guarani von großer Bedeutung.

Mehr Informationen finden Sie auf der Seite der globalen Bewegung für die Rechte indigener Völker unter www.survivalinternational.de



tigste grünen Tee. Der erste Aufguss ist bitter, weitere sind angenehmer zu trinken. Es gibt auch gerösteten Mate Tee, der aber im Ruf steht nicht so gesund zu sein. Mate kann mit Zucker oder Honig und Milch sowie mit anderen Kräutern getrunken werden. Kalt genossen mit Zitrone erfrischt er im Sommer und heiß wärmt er im Winter besser als jedes andere Getränk. ☺

HOCH-LEISTUNGS-NETZWERK BINDEGEWEBE

WIE MAN ES VON SÄUREN BEFREIT UND VERSPANNUNGEN LOS WIRD

Welche Bedeutung hat das Bindegewebe für uns? Welche Probleme kann es bereiten und wie kann man selbst dazu beitragen, dass es gestärkt wird, wenn es schwächelt? Dazu gibt es viele interessante Anregungen, die die „Matrix“ des Menschen endlich einmal ins richtige Licht rücken.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

Beim Baby macht das Bindegewebe mehr als 80 % des gesamten Körpers aus. Im höheren Alter hat es nur noch einen Anteil von 60 %. Und das sieht man. Langsam weicht das gut gepolsterte, straf-

fe Aussehen. Das Bindegewebe kann nicht so viel Wasser speichern, es wird brüchig, Falten und Furchen entstehen. Wir schrumpeln und schrumpfen, werden schlaffer, die Schwerkraft fordert ihren sichtbaren Tribut. Ganz aufhalten kann man diesen Prozess nicht, doch hinauszögern und mildern. Es gibt durchaus 80-Jährige, deren Bindegewebe in einem besseren Zustand ist als bei manchen mit 50.

Während man sich in der Schulmedizin mit dem Bindegewebe nur am Rande befasst, ist es aus der Sicht der Naturheilkunde extrem bedeutend. Es wird die Matrix, das System der Grundregulation des Körpers, genannt. Es hat aus vielerlei Gründen übergeordneten Charakter und entscheidet in großem Maß über die Gesundheit

und – in Zeiten von Botox und OP-Wahn erwähnenswert – auch über die Schönheit.

Das Bindegewebe ist wirklich „das“ Bindeglied im Körper. Keine Zelle, egal, ob sie zu einem Organ gehört oder etwa zum Stütz- und Bewegungsapparat, ist direkt mit einer anderen verbunden. Immer liegt das Bindegewebe dazwischen. Es bildet einen netzartigen Gewebekomplex, der den Körper durchzieht. Hier enden die Blutgefäße und liefern Nährstoffe und Sauerstoff zur Versorgung der Zellen, hier mündet die Lymphe, die Stoffwechselrückstände der Zellen fortleitet. Hier finden noch weitere wichtige Prozesse statt wie die Kommunikation der Zellen untereinander, die Weiterleitung von Nervenimpulsen, ein Teil der Temperaturregulation und wichtige Re-

gulationsprozesse des Immunsystems. Der Zwischenraum des Bindegewebes ist mit der Zwischenzellflüssigkeit ausgefüllt, die dem Meerwasser sehr ähnlich ist. Je klarer sie ist, desto besser funktionieren alle Vorgänge. Das ist keineswegs selbstverständlich, wird doch das Bindegewebe als Zwischenspeicher für saure Stoffwechselrückstände herangezogen. Fallen zu viele Säuren an, etwa durch Stress, falsche Ernährung oder chronische Krankheit bzw. stehen nicht genügend basische Mineralstoffe zur Verfügung, um anfallende Säuren zu neutralisieren, macht sich das im Bindegewebe bemerkbar. Langfristig gesehen kann sich eine Übersäuerungsthematik sogar noch weiter fortsetzen und zum Raubbau an körpereigenen Mineralstoffreserven in Muskeln (Magnesium, Kalium), Knochen und Zähnen (Kalzium) führen, wenn nicht endlich genügend basische Mineralstoffe zugeführt werden bzw. die Säurebildung nicht reduziert wird.

Das Bindegewebe reinigen

Alle mineralstoffreichen Obstsorten, Gemüse, vor allem Kartoffeln, Gewürze, Salate, Küchenkräuter und Kräutertees sind sogenannte „Basenbildner“ und wichtig, um

säurebildende Ernährung mit Fleisch, Eiern, Getreide, Zucker, Milchprodukten, Limonaden mit eventuell noch zusätzlich Alkohol, Zigaretten und viel Kaffee auszugleichen. Dabei übersieht man allerdings leicht, dass auch Nahrungsmittel, die man nicht verträgt, immer sauer verstoffwechselt werden. Verdächtig sind diejenigen Nahrungsmittel, die beim energetischen Austesten (mit Tensor, Armlängenreflextest, Bioresonanz etc.) blockierend auf das Energiesystem wirken. Oft sind es solche, die man besonders häufig isst. Ein energetischer Test lässt zwar keine schulmedizinische Aussage zu, aber man erfährt schnell, was einem nicht gut tut.

Viele Krankheitssymptome können sich legen, wenn man diese Nahrungsmittel erkennt und weglässt. Aber Achtung! Ein energetischer Test ist eine Momentaufnahme, was man nicht verträgt, kann sich auch ändern. Interessanterweise beziehen sich nur etwa 30 % der Unverträglichkeitssymptome auf den Magen-Darmtrakt. Die übrigen betreffen den ganzen Körper und sind wohl nicht zufällig genau dieselben wie bei Übersäuerung?

Aber auch wenn man keine Beschwerden hat, das Bindegewebe kann und soll man

vor allem im Frühling auf vielfältige Weise von Säuren befreien. Hier ein paar Beispiele, wie das geht. Den Tag beginnt man mit einer Tasse heißem Wasser und einem Spritzer Zitrone. Sehr basisch wirkt die *Baobabfrucht*, deren getrocknetes Fruchtpulver einem hochwertigen organischen Basenpulver vergleichbar ist und viel Kalium, Kalzium und etwas Magnesium enthält. Diese drei sind die wichtigsten basischen Mineralstoffe. Im *Mate Tee* sind sie reichlich und in idealer Zusammensetzung vorhanden. Er ist daher die ideale Alternative zum säurebildenden Kaffee oder Schwarztee. Maßvolle Bewegung und Sauna helfen Säuren über Ausatmen und Schweiß los zu werden. Zusätzlich öffnet das Trinken von *Mate Tee* oder auch das Einreiben mit Sesamöl die Poren. Sesamöl ist deshalb Teil der Ayurvedamassagen, die ja ganz auf die Reinigung des Bindegewebes abzielen. Viel Wasser trinken (ohne Kohlensäure!) hat sich bewährt, ebenso günstig sind Entsäuerungsbaden, auch Fußbäder mit *Vulkanmineral* oder Natriumbicarbonat. Bei einer Milz-Qi-Schwäche (Symptome siehe Seite 12 in diesem Heft) sollte man nur heißes Wasser trinken, niemals kaltes und auch nicht (direkt) während der Mahlzeiten. Die *Brennnessel* wirkt, als Tee oder als Kap-

> Symptome und Folgen von Übersäuerung

Allergien, Asthma, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, empfindliche, trockene, auch entzündete Augen, Beschwerden im Bewegungsapparat, Bindegewebschwäche, Bluthochdruck, alle Entzündungen, Gelenkschmerzen, blasse Gesichtsfarbe, Gicht, Haarausfall, Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Infektanfälligkeit, Karies, Kopfschmerzen (!!!), Krämpfe, vergrößerte Mandeln, Mundgeruch, eingerissene Mundwinkel, Müdigkeit, Muskelschmerzen, brüchige Nägel, Osteoporose, Pilzinfekte, Polypen (Schleimhautwucherungen), Schlaflosigkeit, Steinbildungen, Übelkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Verspannungen, verzögerte Wundheilung, empfindliche Zähne, empfindliches Zahnfleisch, Zahnfleischentzündungen.



wie Natriumbicarbonat, Kalziumcarbonat oder Magnesiumcarbonat. Carbonate neutralisieren die Magensäure, stören dadurch die Verdauung und sind neben vielen anderen Nachteilen nur in minimalem Prozentsatz überhaupt verwertbar. Unverwertbares schafft leider wieder sauren Müll, der im Bindegewebe oder in Gelenknähe landet. Übrigens können sich dabei durchaus hartnäckige Kalkablagerungen bilden, die unserer bisherigen Erfahrung nach mit *kolloidalem* (ionisierten) Kalzium sehr gut ausgleitet werden können.

Besser geeignet als Carbonate sind Citrate pflanzlicher Herkunft, die wie die Zitrone zwar im Magen noch sauer und daher nicht neutralisierend auf die Magensäure wirken, doch im Darm, nach Abatmen des Säureanteils, als basische Mineralstoffe verwertet werden. Stehen dem Körper vermehrt Basen zur Verfügung, setzt zuerst der Entsäuerungsprozess ein. Erst dann werden nach und nach Mineralstoffdefizite in Muskeln, Knochen und Zähnen ausgeglichen. Gerade weil das ein längerfristiger Prozess ist, ist das richtige Basenpulver von großer Bedeutung.

Oxidation lässt das Bindegewebe altern

Ein Beispiel für ein Basenpulver aus Citraten ist die *Micro Base mit Aronia*. Sie enthält Kalzium- und Magnesiumcitrat im richtigen Verhältnis zueinander. Da freie Radikale durch ihre Zerstörungsprozesse auch im Bindegewebe großen Schaden anrichten, sind Antioxidantien wichtig. Jede Zelle besteht sowohl aus einem wässrigen Zellinhalt als auch aus einer Zellmembran aus Fettsäuren, daher benötigt der Körper sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Antioxidantien. Für das Bindegewebe sind in erster Linie die wasserlöslichen von Interesse, wie sie im Aroniabeerentrestreter reichlicher als irgendwo sonst vorkommen. Die Inhaltsstoffe der Aronia mindern außerdem die Schlackeneinlagerung, fördern die Durchblutung und Hauterneuerung,

die mit zunehmendem Alter abnehmen und für weniger Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich sind. Man kann Aroniabeerentrestreter auch in Form von Tee oder Kapseln zu sich nehmen, um zu größeren Mengen zu gelangen.

Die *Micro Base mit Aronia* ist auch die ideale Begleitung einer Fastenkur, weil sie keinerlei Süßungsmittel enthält, die wiederum zur Säurebildung beitragen würden. Vor allem im Frühjahr rechnet der Körper damit, durch Fasten Ballast loszuwerden und dabei auch sein Bindegewebe reinigen zu können. Fasten setzt massiv Säuren aus dem Bindegewebe frei, die es zu neutralisieren gilt, damit keine Kopfschmerzen entstehen. Eine Kur mit *Micro Base mit Aronia* ist überhaupt anzuraten, wenn man oft Kopfschmerzen hat.

Fasten und was man stattdessen tun kann

Schaut man Menschen nach einer richtig und unter fachkundiger Aufsicht durchgeführten Heilfastenkur nur in die Augen, sieht man anhand des Strahlens schon die große Erleichterung, die sie erfüllt. Das kommt oft von vielen körperlichen Problemen, die sie hinter sich lassen konnten. Dennoch ist das Fasten nicht für jeden geeignet, etwa dann nicht, wenn man unter einer heute so verbreiteten Milz-Qi-Schwäche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin leidet. In diesem Fall ist das Bindegewebe, das nach chinesischem Denken von der Milzenergie abhängig ist, besonders betroffen. Schwabbeliges Gewebe, Cellulite, Gebärmutter- oder Blasensenkung sind Begleiterscheinungen einer Milz-Qi-Schwäche. Dafür gibt es Hilfe aus dem Reich der Pilze.

Der *Coriolus Heilpilz* leitet wie auch der *Reishi Heilpilz* überschüssige Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper, stärkt damit die Milz und hilft so mit, das Bindegewebe zu regenerieren. (siehe dazu der Artikel auf Seite 10). Alle Heilpilze wirken zudem entsäuernd und entgiftend. Man kombiniert den *Coriolus* dafür am besten mit der afrikanischen *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, der die Niere in ihrer Entsäuerungsfunktion massiv entlastet, indem er Säuren und - durch den *Coriolus* eventuell gelöste - Gifte wie Schwermetalle bindet und zur Ausscheidung bringt.

Stärker säurebildend als alles andere wirkt Stress. In Stressphasen schaut man auch gleich um vieles älter aus, da die Gesichtszüge härter werden. Man kennt die Geschichten von Menschen, die aufgrund einer großen Belastung praktisch über Nacht altern. Kann man den Stress nicht abstellen, helfen zumindest stressreduzierende Pflanzen wie *Jiaogulan*, *Rhodiola rosea*, sämtliche *Heilpilze*, die *Maca-* oder die *Yamswurzel*. Sie alle sind sogenannte Adaptogene, dienen der Stressanpassung und die Ausschüttung von Stresshormonen lässt nach. Gleichzeitig erhält man Energie, die Stimmungslage wird verbessert und man nimmt nicht mehr alles so tragisch. Das ist besonders wichtig, da „saure Gedanken“, Frust und Groll tatsächlich „sauer“

sondere Zubereitungen. *Flüssiges Silizium* ist sehr kleinteilig (aber nicht im Nanobereich!) und daher für eine gute Aufnahme sehr geeignet. Eine besondere Spezialität ist *kolloidales Siliziumöl*, das der Körper nicht erst aufschlüsseln muss. Es versorgt den Körper über Auftragen auf die Haut. Am günstigsten im Gesicht, da Silizium gleich der Faltenbildung entgegenwirkt.

So verspannt! Bindegewebe und Muskulatur

Überschüssige Säuren führen zu Verspannungen und eventuell zu Entzündungen. Man kann sie oft schnell lösen durch Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl*. Verspannungen können auch auftreten, wenn

Therapeuten behandeln die Faszien mit Massage und mit gezieltem, sanften Druck, der Trigger Point Therapie. Selbst Rücken- und Gelenksbeschwerden, im Alltag durch Fehlhaltungen hervorgerufen, können damit beseitigt werden. Verspannungen und Bindegewebsverklebungen resultieren hauptsächlich aus Überlastung oder Fehl- und Schonhaltung, verbunden mit Sauerstoffmangel, schlechter Blutzirkulation und einem langsamen Lymphfluss. Angst und Stress verschlimmern die Lage durch verkrampfte Haltung mit hochgezogenen Schultern.

Irgendwann hatte jemand eine gute Idee, wie man hier Abhilfe schaffen kann. Mit nur ein paar Minuten am Tag und so einfach, dass es sogar Kinder gleich können. Mithilfe einer einfachen Massagerolle (*Foam Roller „Grid“*) für größere Körperpartien und einem speziellen *Massageball* für punktgenaue Anwendung führt man die Trigger Point Therapie in eigener Regie durch. Eine *DVD* zeigt, wie einfach das ist. Etwa kann man mit dem Ball die Nackenmuskulatur im Büroalltag entspannen, wenn man den Ball mit dem Körper gegen die Wand drückt. Man regt lediglich durch das eigene Körpergewicht und ohne den Einsatz von Händen oder Hilfspersonen auch schwer erreichbare Muskelgruppen exakt an.

Die Wirkung ist verblüffend. Die besten Effekte erzielt man in Kombination mit zusätzlichen Entsäuerungsmaßnahmen (wie oben beschrieben). Wie notwendig man so eine Behandlung hat, merkt man etwa an den Außenseiten der Oberschenkel, die anfangs bei der Anwendung des *Foam Rollers* ganz schön schmerzen können. Nach ein paar Tagen lösen sich die Verklebungen der Faszien und nichts schmerzt mehr. Dafür wird man mit viel besser durchblutetem, strafferem Bindegewebe belohnt und hat über die Reflexzonen auch noch Dickdarm, Gallenblase (Außenseite der Oberschenkel) und Dünndarm (Innenseite der Oberschenkel) angeregt. Wendet man den *Foam Roller* am Rücken an, beeinflusst man über die Head'schen Zonen entlang der Wirbelsäule viele Organe positiv. Vor allem lockern sich Verspannungen der Nackenmuskulatur, die Wirbel stellen sich richtig, man fühlt sich danach bedeutend wohler. So wohl, dass man „aufs Rollen“ ganz von allein nahezu süchtig wird. ☺



> Schnelle Hilfe für die Faszien: Foam Roller und Massageball.

Foam Roller Grid
Länge 66 cm od. 33 cm | 69,90/39,90

TP Massage Ball
Größe 7 cm od. 6 cm | 24,90/19,90

Trainings-DVD
19,90

machen können. Diese Naturmittel haben keine negativen Nebenwirkungen, nur viele positive, man wird auch nicht abhängig davon und kann sie längerfristig einsetzen.

Silizium, Grundbaustoff des Bindegewebes

Silizium ist das (basische!) Spurenelement, das mit dem Wasserhaushalt in engstem Zusammenhang steht. Es wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen, speziell auch auf das Bindegewebe. Bei ausreichender Versorgung stellen sich Falten nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf, gleichzeitig profitieren Haare und Nägel. Sie wachsen schneller und werden fester. Auch im unsichtbaren Bereich wirkt Silizium: es aktiviert das Immunsystem und macht es fit, es hält das Kalzium in den Knochen fest und wirkt Osteoporose entgegen, es stabilisiert die Gefäße und macht sie elastischer.

Da Silizium zwar häufig vorkommt, aber schwer aufgenommen wird, braucht es be-

man bestimmte Nahrungsmittel nicht trägt, z.B. kann Spannungskopfschmerz auf den Konsum von Milchprodukten folgen. Genauso kann zu viel Bewegung zu Muskelschmerzen („Muskelkater“) führen. *Heilpilze* wie der *Reishi* beugen vor, indem die Sauerstoffaufnahme des Körpers erhöht wird.

Oft sind Muskelschmerzen aber auch ein typisches Zeichen für Vernachlässigung der Faszien. Faszien sind das Bindegewebsnetz unter der Haut, das den Körper in Form und den Muskel zusammen hält. Ob der Oberarm straff oder schlaff aussieht, hängt im Wesentlichen von der Spannung dieser Hülle ab. Die Faszien muss jeder berücksichtigen. Egal, wie alt er ist, ob er Sport treibt oder sich kaum bewegt. Sportler sind sogar sehr betroffen, denn beim Sport werden die Faszien zwar mittrainiert, das Bindegewebe wächst aber langsamer als die Muskeln und wird so häufig überbelastet. Faszientraining ersetzt daher das normale Kraft- und Ausdauertraining nicht, sondern ergänzt es.



DER CORIOLUS HEILPILZ

Der *Coriolus versicolor*, auch Trutzhahnschwanz oder Schmetterlingstramete genannt, ist auf der ganzen Welt zu Hause. Er befällt tote Bäume und löst das Holz allmählich auf. Als Speisepilz ist er nicht geeignet, als Heilpilz dafür umso mehr. Deshalb ist er in der TCM schon seit der Ming-Dynastie unter dem Namen "Yunzhi" ("Gras des Himmelreichs") in Verwendung. Viele Wirkungen ähneln denen anderer Heilpilze. Er hilft bei der Stressanpassung, schenkt Energie bei chronischer

Müdigkeit, stärkt das Immunsystem gegen Krebs und Erreger wie Viren, Bakterien und krankmachende Pilze, harmonisiert es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen und wirkt außerdem sehr stark antioxidativ und entgiftend durch Anregung des körpereigenen antioxidativen Schutzsystems. *Coriolus* zeigt weiters pflanzenhormonelle Wirkung, wodurch er speziell bei Menstruationsstörungen wie dem prämenstruellen Syndrom hilft. Und das sind nur einige der vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Wie kein anderer Vitalpilz verteilt er seine heilenden Fähigkeiten auf alle Organsysteme gleichmäßig. Etwa kann man sich seine Fähigkeit zur Normalisierung einer gestörten Leberfunktion zunutze machen. Er trägt zur Regeneration geschädigter Leberzellen bei (Leberzirrhose) und unterstützt durch seine antivirale Wirkung bei Hepatitis A, B, C. Da die Leber für den Fettstoffwechsel zuständig und damit auch mit dem Cholesterinabbau beschäftigt ist, spielt eine Stärkung der Leber auch positiv in die Cholesterinproblematik hinein. Er verbessert weiters die Fließeigenschaften des Blutes, erhöht die Elastizität der Gefäßwände und ist deshalb auch bei Bluthochdruck empfehlenswert.

Gegen lästige Verschleimung und „Feuchte Hitze“

Der *Coriolus Heilpilz* stärkt laut TCM die Milz und die Lunge, indem er Feuchtigkeit und Schleim ausleitet. Feuchtigkeit und Schleim entstehen bei einer konstitutionellen Milz-Qi-Schwäche (ausführlich erklärt auf Seite 12), aber auch infolge akuter Infekte, unverträglicher Nahrungsmittel, lang andauernder chronischer Krankheit.

Der *Coriolus* wirkt generell stark bei Bakterien, Viren und Pilzen. Wie stark, das wird vielleicht überraschen, denn wer traut einem unscheinbaren Pilz schon massive antibakterielle Aktivität gegen E. coli, Staphylokokken, Streptokokken, Klebsiellen, Listerien, Toxoplasmose und sogar bei Borreliose zu. Der *Coriolus* bekämpft weiters den

sich nicht erneut ansammelt, sollte bei einer Chemo- oder Strahlentherapie der *Coriolus* zum Einsatz kommen. Dadurch werden auch deren Nebenwirkungen reduziert, ohne die Wirkung zu beeinträchtigen, denn der *Coriolus* stärkt zudem noch die Leber und die Niere.

Als Krebsmittel ernst zu nehmen

Das Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (MSKCC) in New York führte eine aufwendige Laborstudie durch, um sieben in der Krebsbegleitung populäre Natursubstanzen auf ihre Wirkung hin zu überprüfen. Beim *Coriolus* wurde diese Wirkung bestätigt. Er scheint in der

Lage zu sein, Krebszellen schon im Vorläuferstadium unschädlich zu machen.

Ob es für die einzelnen Wirkungen eines Naturmittels Studien gibt, ist immer eine Frage des wissenschaftlichen Interesses. Studien sind teuer und man macht sie nur dann, wenn man einzelne Wirkstoffe

isolieren, synthetisch nachbauen bzw. patentieren kann. Bei den Heilpilzen sind die Wirkungen untereinander sehr ähnlich und alle sind als Mittel gegen Krebs interessant, doch nicht alle sind genau erforscht bzw. nicht bei jeder Art von Krebs. Die Anti-Krebs-Wirkung des *Coriolus* ist wie bei allen Heilpilzen vorwiegend auf seine immunaktivierenden Polysaccharide zurückzuführen. Er weist sogar spezielle Polysaccharide auf: Die wissenschaftlich intensiv untersuchten Polysaccharide "PSK" und "PSP". In Asien, vor allem in Japan und China, wo die Therapie mit Heilpilzen eine Selbstverständlichkeit ist, werden daraus nebenwirkungsfreie Krebsmedikamente hergestellt. Seit den 70er Jahren gibt es aus Japan mehr als 400 Untersuchungen an Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen, die zum Großteil zu sehr positiven Ergebnissen kommen, vor allem in Bezug auf die Zahl derer, die die Krankheit überleben und die Verlängerung der krankheitsfreien Zeit.

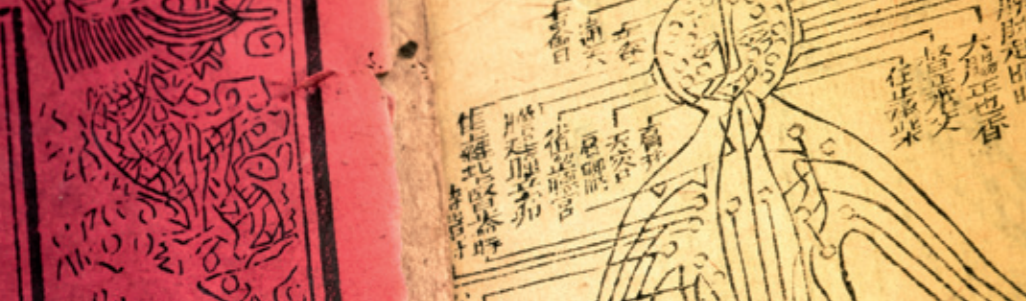
Coriolus-Studien bei Lungen- und Darmkrebs

Der *Coriolus* verbessert die Fähigkeit des Körpers mithilfe vermehrt produzierter

> Coriolus:

- Allergien
- Arthrose
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Bakterielle Entzündungen
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Borreliose
- Bronchitis
- Chronische Müdigkeit
- Cholesterin
- Darmentzündung
- Diabetes I und II
- Durchfall
- Entzündungen
- Fibromyalgie
- Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- Grippler Infekt
- Hauterkrankungen
- Hepatitis
- Herpes
- HIV-Virus

- Kopfschmerzen und Migräne
- Krebs, v.a. hormonabhängiger Prostatakrebs, Brust-, Eierstock-, Gebärmutterhalskrebs sowie Magen-, Blasen-, Haut-, Leber-, Lungen-, Nasen-Rachen-, Speiseröhren-, Darmkrebs, Leukämie, Lymphom, Sarkom, Gehirntumor, Metastasen
- Leberzirrhose
- Lungenentzündung
- Menstruationsstörungen (PMS)
- Milzschwäche und Milzerkrankungen
- Ödeme
- Pilzinfektionen
- Rheuma
- Schnupfen
- Verdauungsstörungen
- Verringerung der Nebenwirkungen bei Chemo- oder Strahlentherapie
- Verschleimung
- Virale Infekte



Grundlagenwissen: Die Milz-Qi-Schwäche der TCM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche läuft der Körper auf Sparflamme. Man ist müde, kommt vor allem morgens oder nach dem Essen nicht in die Gänge. Denn man neigt zu Energielosigkeit. In der Psyche äußert sich die Milz-Qi-Schwäche durch Hang zum Grübeln. Man denkt ständig nach, auch über Vergangenes, sorgt sich. Außerdem neigt man zu Appetitlosigkeit oder Heißhunger – auch abwechselnd. Typisch sind Blähungen, zu weicher und häufiger Stuhl, der oft gar nicht richtig verdaute Nahrung enthält, und Völlegefühl. Denn das Verdauungsfeuer ist schwach. Man hat meist kalte Hände, kalte Füße, kalten Po und nur selten Durst. Das Gesicht, vor allem die Lippen, sind blass. Wunden heilen schlecht. Feuchtigkeit sammelt sich im Körper an statt transformiert zu werden. Man neigt zum Aufgedunsensein morgens und zu Wasseransammlungen. Die Zunge ist blass und geschwollen, sie zeigt deshalb am Rand Zahnabdrücke. Man klagt über schwere Gliedmaßen, dumpfes Gefühl im Kopf. Man ist unkonzentriert, niedergeschlagen und lustlos. Man leidet unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, bildet mit der Zeit einen "Schwimmreifen" und "Reithosen" aus und kann nicht abnehmen. Das Milz-Qi hält das Blut innerhalb der Gefäße. Schwächelt es, neigt man zu Blutungen wie anormale Menstruationsblutungen, Blut im Harn, Blut im Stuhl und Krampfadern. Cellulitis, blaue Flecken und Senkungsproblematiken (Organsenkungen, Bandscheibenvorfälle, Leistenbruch, Hämorrhoiden...) sind häufig, da in der TCM die Milz den Zustand des Bindegewebes bestimmt und die Milz durch das aufsteigende Qi die Organe an ihrem Platz hält. Eine Milz-Qi-Schwäche setzt sich oft in einer Lungen-Qi-Schwäche fort. Die Lunge kontrolliert die Poren und damit den Schweiß, die Haut und die Abwehrkraft. Kann sie das nicht mehr, weil sie geschwächt ist, kommt es zu Symptomen wie lang anhaltenden Husten, Kurzatmigkeit oder Asthma.

► Milz-Qi-Schwäche wird verschlimmert durch Hungern, unregelmäßiges Essen, zu viel auf einmal essen – vor allem abends, kaltes Essen, unverträgliche Nahrungsmittel (energetisch austesten!), Mikrowelle, Tiefkühlkost, Süßfrüchte, Milchprodukte, Zucker, frisches

Brot und Gebäck (vor allem Weizen, vor allem Vollkorn, Brot lieber tosten!), Rohkost, Tomaten, Gurke, rohe Salate (als alleinige Mahlzeit), Wurst, stark Salzige bzw. Fettige, zu viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol, kalte Getränke (vor allem zum Essen), Cola, Fruchtsäfte. Günstig sind hingegen Suppen (schon morgens!), Eintöpfe, Gekochtes, Gedämpftes, Gegrartes, im Backrohr Zubereitetes, heißes Wasser trinken, gedämpfte Kompotte mit Zimt, Nelken und anderen wärmenden Gewürzen, Gemüse, speziell Wurzelgemüse, Kartoffel, Kürbis, frische Kräuter.

Das Frühstück ist im Hinblick auf eine starke Milz die wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch bei 99 % unserer Bevölkerung fängt der Tag schon mit einem Milz-schwächenden Frühstück an. Die typische Zusammensetzung eines Frühstücks in unseren Breiten kühlt ab, bildet Feuchtigkeit und in weiterer Folge Schleim: Milchprodukte und Süßfrüchte kühlen und verschleimen. Frisches Weizenbrot ebenso. Frischkornbrot ist für viele praktisch unverdaulich, so sehr fordert er die Milz und selbst fast alle heimischen Kräutertees sind kühlend. Nur der Kaffee wirkt (ohne Milch und Zucker) nicht befeuchtend, ist aber bei einer fortgeschrittenen Milz-Qi-Schwäche, die automatisch zu einem "Blutmangel" (nach TCM) führt, durch seine austrocknende Wirkung nicht geeignet. "Blutmangel" entsteht vor allem, wenn Zeitdruck und geistige Überforderung mit/durch zu viel konzentrierte geistige Arbeit oder Lernen zur Milz-Qi-Schwäche hinzukommen. Er äußert sich in Einschlaf- und Durchschlafproblemen, intensiven Träumen, Alpträumen, Lichtempfindlichkeit, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, eingeschlafenen Gliedmaßen, Erschöpfung, Schwindelgefühl, Burn-out. Man wird „dünnhäutig“ und leicht reizbar. Da das Blut auch befeuchtend wirkt, können Trockenheit der Augen, Zunge, Haut und Haare Anzeichen für Blutmangel sein. Verstärkend wirken chronische Infekte, zu viel Schwitzen (auch Sauna), zu viel Grübeln, Lesen, Bildschirmarbeit, vor allem bis spät nachts.

► Alkohol und scharfe, thermisch heiße, gebackene, scharf gebratene, gegrillte Speisen verschärfen den Blutmangel. Man sollte verzichten auf: Knäckebrot, Knabbergebäck, Kaf-

fee, grünen und schwarzen Tee, bittere Kräutertees, hochprozentigen Alkohol, Rotwein, scharfe Gewürze, Lamm, Gegrilltes, Fast Food. Günstig sind rote Beeren wie Aronia (auch als Tee warm oder kalt oder als Kapseln), Curcuma (für größere Mengen auch als Kapseln), kleine Mengen Huhn, Rind, Zucchini, Melanzani, Champignons, dunkelgrüne Blattgemüse, Wurzelgemüse, Rote Rüben.

Aus Kälte wird Hitze

Ärger, Frust, Aggression tragen dazu bei, dass der harmonische Fluss des Qi, wofür die Leber verantwortlich ist, blockiert wird. Emotionen führen oft zu „innerer Hitze“ (so nennt es die TCM), wodurch sich Kälte zu Hitze und Feuchtigkeit zu „Feuchter Hitze“ umwandeln kann.

Feuchte Hitze äußert sich in vielen Erkrankungen, die von leichten Befindlichkeitsstörungen und erhöhter Anfälligkeit (geschwächtes Immunsystem) über Entzündungen bis hin zu Krebs reichen. Betroffen sind etwa Galle oder Niere (auch Steinbildung), Blase oder Darm (Geschwüre, Polypen, Divertikel), Fortpflanzungsorgane (Entzündungen, Ausfluss, Myome, Polypen), Prostata, die Haut (Ekzeme, Furunkel, Neurodermitis, Abszesse, Geschwüre, Akne, Psoriasis), Gelenke (Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis), die Gefäße (hohes Cholesterin und Triglyceride, hoher Blutdruck), die Muskulatur (Verspannung), Magen (Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen, Fett- und Kohlenhydratunverträglichkeit, Sodbrennen). Sie zeigt sich oft in Übergewicht, bei Männern mit hartem, vergrößertem Bauch. Ist die feuchte Hitze schon ausgeprägt, hat man viel Durst auf Kaltes, man schwitzt viel, die Ausscheidungen und Ausdünstungen riechen auffällig. Die Zunge hat einen dicken gelben Belag und ist gerötet.

► Feuchte Hitze reduziert man mit Verzicht auf Alkohol, scharfe Gewürze, Knoblauch, Zwiebel, frittierte und mit Käse überbackene Speisen. Die richtigen Zubereitungsmethoden sind kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen. Leicht bittere Salate sind als Beilage günstig, ideal ist eine Reiskur mit Gemüse oder Obst. Die Ernährung spielt bei dem gesamten Geschehen eine zentrale Rolle, weshalb neben den richtigen Naturmitteln Ernährungsberatung nach der 5-Elemente-Lehre und nach den Stoffwechselformen anzuraten ist.



> Veranstaltungshinweis:

Workshop: TCM Grundlagen – Puls- und Zungendiagnose mit Lisa Zickler „Institut für Ganzheitliches Lernen“, Kursziel ist ein umfassender Einblick in die TCM, um so krankmachende und gesundheitserhaltende Faktoren besser verstehen zu können. Das TCM-Wissen ermöglicht das Erkennen von Zusammenhängen und hilft mit mehr Achtsamkeit und Gesundheitsbewusstsein durchs Leben zu gehen.
Termin: 19.6./20.6., Ort: Südburgenland, Mogersdorf, Details siehe Vereinswebsite (Impressum)

Leukozyten, Lymphozyten und natürlicher Killerzellen gegen Krebszellen aktiv zu werden. Killerzellen ließen sich etwa innerhalb von acht Wochen verdoppeln. Tumore konnten sich rückbilden, Metastasen gehemmt werden. Eine randomisierte, kontrollierte klinische Studie untersuchte die Wirkung des Coriolus-Polysaccharids PSK auf 185 Patienten mit Lungenkrebs, die auch operiert und bestrahlt wurden. Die Studie fand heraus, dass die Fünf-Jahres-Überlebensrate von Patienten im Krebs-Stadium I oder II bei

39 % lag. Im Stadium III waren es 22 %. Ohne PSK überlebten hingegen nur 16 % im Stadium I und II und gar nur 5 % im Stadium III. Es ist bemerkenswert, dass Stadium III Patienten mit PSK eine bessere Überlebensrate hatten als Stadium I Patienten ohne PSK! Bei kleinzelligem Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium nach schulmedizinischer Behandlung

sah man zumindest eine Verlangsamung des Krankheitsverlaufs. Eine andere Studie untersuchte die Wirkung des Coriolus-Polysaccharids PSK als Begleittherapie nach der Operation an 110 Patienten mit Darmkrebs. Die zehnjährige Studie fand eine bemerkenswerte Verbesserung der zellulären Immunaktivität sowie eine Verlängerung des krankheitsfreien Zeitraums bei Patienten, die PSK oral einnahmen. Die Überlebensrate wurde gegenüber der Kontrollgruppe sogar verdoppelt.

Coriolus wirkt selbst bei großen Dosierungen nicht toxisch. Nur sehr selten verträgt man ihn nicht, was zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen kann. Durchfälle allein sind aber häufig einfach auch nur Entgiftungsreaktionen. In Erkältungszeiten genügt vorbeugend zweimal täglich eine Kapsel. Wenn man bereits Anzeichen spürt, nimmt man sofort drei Kapseln und dann alle zwei Stunden zwei. Sobald Besserung eintritt, nimmt man dreimal zwei Kapseln für weitere fünf bis sieben Tage.



JUNG – BRUNNEN ASTAXANTHIN

Astaxanthin ist einer der fabelhaftesten Naturstoffe überhaupt. Ursprünglich stammt es von grünen Algen, die als Stressreaktion bei Nahrungs- oder Wassermangel, starkem Sonnenlicht oder extremer Kälte den roten Farbstoff aus der Familie der Carotinoide ausbilden. Über die Nahrungskette gelangt es in Tier und Mensch und kann sich anreichern. Etwa verdankt ihm der Flamingo sein prächtiges rosa Gefieder.

Astaxanthin kann für erstaunliche Effekte sorgen. Das sieht man in beeindruckender Weise am Beispiel des Wildlachs. Wandert er vom Meer stromaufwärts zu den Laichplätzen im Oberlauf der Flüsse, überwindet er dabei unglaubliche Distanzen. Sogar Wehre und Wasserfälle sind keine Hindernisse auf seiner Reise. Wo nimmt der Wildlachs nur die Kraft dafür her? Manche meinen aus Astaxanthin.

Der Lachs ist ein Raubfisch, kein Algenfresser. Wie kommt er zum Astaxanthin? Indem er ausgiebig Krill, eine Mini-Garnele, frisst, be-

Das Farbenspiel der Natur macht unser Leben schöner, darüber gibt es keinen Zweifel. Viel zu wenig bekannt ist jedoch die Kraft, die in natürlichen Farbstoffen liegt und die gerade für den Menschen von heute zum Überlebenssthema werden könnte. Denn viel mehr als in früheren Zeiten sind wir alle der Oxidation ausgesetzt. Sie entsteht durch Einflüsse wie Umweltgifte, schleichende Entzündungen, Strahlung, falsche Lebens- und Essgewohnheiten schon von Kindheit an. Daraus resultieren Verschleiß, Funktionsverluste, Krebsgefahr und schnellere Alterung. Die gute Nachricht ist: Man kann gegensteuern! Beispielsweise mit Astaxanthin.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

vor er seine Reise flussaufwärts antritt. Der Krill wiederum ernährt sich von Mikroalgen im Meer, die den roten Farbstoff produzieren. So kommt der Wildlachs über die Nahrungskette zu Astaxanthin, das sich in Spuren in seinen Muskeln anreichert. Es verleiht ihm nicht nur die unvergleichliche Farbe, es verhindert auch schwächende Oxidationsprozesse, wie sie beispielsweise bei intensiver Muskeltätigkeit vermehrt auftreten. Das macht ihn zum Champion der Flüsse. Kraft-

voll, zielstrebig, unermüdlich.

Der Krill, seine Power-Nahrung, ist ebenso beeindruckend in seiner Lebenskraft. Er lebt in Riesenschwärmen, stellt die größte Tierpopulation überhaupt dar. Der Krill vermehrt sich rasant, erträgt Nahrungsmangel und eisige Kälte, hält sogar im antarktischen Winter Winterschlaf und überlebt all diese Extreme mühelos.

Eigentlich dachte man lange Zeit, sowohl Lachs als auch Krill verdanken ihre Superkräfte den Omega-3-Fettsäuren, die ihren Stoffwechsel flexibel machen. Das wird auch zum Teil wirklich der Grund sein, ist aber eben nicht der Einzige. Ihr angereichertes Astaxanthin ist mindestens genau so bedeutend.

Wozu braucht der Körper Antioxidantien?

Um das zu verstehen, braucht man etwas Grundlagenwissen. Oxidationsprozesse treten ständig auf, sie begleiten unser Le-

ben und sind die Ursache dafür, warum Körperfunktionen nachlassen, Reparatur und Regeneration nicht mehr optimal funktionieren. Ein Teil ist naturgegeben, ein anderer lässt sich beeinflussen.

Ausgelöst wird Oxidation durch sogenannte freie Radikale, hochaktive Atome bzw. Moleküle, die ein Elektron zu wenig haben. Sie stehlen einem x-beliebigen benachbarten Molekül ein Elektron, das sich dann seinerseits ein Elektron von einem weiteren Molekül holt und so fort. Antioxidantien halten diese unkontrollierte Kette an Zerstörungsprozessen auf, denn sie haben die Möglichkeit, ein Elektron an das Radikal abzugeben. Dabei wird das Radikal stabilisiert, sozusagen „entgiftet“, während das Antioxidans selbst zum Radikal wird. Es ist nur weniger aggressiv. Dennoch muss es von einem weiteren Antioxidans regeneriert werden. Diese sogenannte Elektronentransportkette setzt sich über mehrere Stationen fort, bis das letzte Glied in der Reihe regeneriert ist.

Sind nicht genügend Antioxidantien aus einer naturnahen Ernährung oder natür-

> Krillöl mit 4 mg Astaxanthin

Seit zehn Jahren sammeln wir im Verein „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“ Rückmeldungen über die Anwendung von Krillöl. Seine Hauptwirkungen sind Reduktion von Blutfettwerten und Entzündungen mit positiven Effekten auf Herz, Kreislauf, Gefäße, Gehirn, Schleimhäute und Bewegungsapparat.

Krillöl enthält von Natur aus kleine Mengen Astaxanthin. Es wird hauptsächlich für die gute Stabilität des Krillöl-Produkts selbst verantwortlich gemacht. Nun zeigen aber über 100 Studien und noch mehr Anwendungsberichte mit Astaxanthin aus der Alge *Haematococcus pluvialis*, dass der tiefrote Farbstoff der Natur noch weit mehr phantastische Wirkungen hat als bisher angenommen.

Am besten kann man sie nützen, wenn man Astaxanthin im Krillöl zu sich nimmt. Denn im Krillöl potenzieren sich alle Wirkkomponenten gegenseitig und erst die Kombination seiner Inhaltsstoffe macht Krillöl zu einem so unglaublich wirksamen Nahrungsergänzungsmittel. Berichte über die Regenerationskraft von Krillöl können Sie im Krillöl-Bericht in LEBE 1/2012¹ nachlesen.

Die dort beschriebenen Erfahrungen machten wir mit einem Krillölpräparat, dessen Astaxanthin-Gehalt mit 1,5 mg pro 2 Kapseln schon deutlich höher lag als der von vergleichbaren Marken. Doch motiviert durch die neuesten Astaxanthin-Studien verwenden wir ab diesem Jahr nun Krillöl mit dem Höchstmaß an Astaxanthin, das in der EU erlaubt ist: 4 mg Astaxanthin pro Tagesdosis.

lichen Nahrungsergänzung da, die das Geschehen beruhigen oder nimmt die oxidative Belastung überhand, gerät der Körper in oxidativen Stress. Aus den etwa 10.000 Attacken auf jede Zelle täglich können bis zu 80.000 Angriffe werden! Regeneration und Reparatur etwa der Organe oder Gefäße erfolgen mit der Zeit dann nicht mehr vollständig.

Astaxanthin wirkt schützend in der Zellmembran

Im Zellinneren befinden sich die Zentren der Energiegewinnung, der Stoffwechselfunktionen und die DNA (Erbinformation). Sie werden durch die Zellmembran, eine aus Phospholipiden aufgebaute Hülle,

geschützt. Elektromagnetische Felder, Umweltgifte, falsche Ernährung, Stress, Medikamente, Alkohol, Nikotin, Drogen, Strahlung, viel Sport sind nur einige Beispiele für über-

mäßige Bildung freier Radikale. Um sie vor einem Eindringen ins Zellinnere abzuhalten, braucht die Zellmembran fettlösliche Antioxidantien wie das Astaxanthin. Da fettlösliche Antioxidantien von wasser-

löslichen regeneriert werden, ist gesunde Nahrung mit Obst und Gemüse oder daraus gewonnener Nahrungsergänzung² trotzdem wichtig.

Astaxanthin bei Entzündungen und Schmerzen

Freie Radikale sind aber nicht nur „böse“. Der Körper setzt ihr Potential zur Zerstörung sogar gezielt ein, indem er sie selbst bildet und damit als Waffe gegen Bakterien, Viren, Gifte und chronische Krankheitserreger auf den Plan ruft. Daher kommt es zu einem Anstieg freier Radikale bei Entzündung³. Bei chronischem Verlauf kommt es zu irreparablen Prozessen mit Funktionsverlusten - zu sogenannten degenerativen Erkrankungen⁴. Die Erfahrung mit Natursubstanzen zeigt aber, dass die Regenerationskraft des Körpers selbst dann oft noch durch richtige Maßnahmen genützt werden kann.

Es gilt also gleichzeitig Oxidation und Entzündungen entgegenzuwirken und das genau macht Astaxanthin in großem Ausmaß! Es ist wahrscheinlich das stärkste entzündungshemmende Mittel der Natur, hilfreich begleitend bei jeder Entzündung wie etwa Arthritis, Gastritis, Colitis, Sinu-

itis, Thyreoiditis, Parodontitis sowie bei Sportverletzungen und Sonnenbrand.

Vor allem hemmt es „stumme“ Entzündungen, die unauffällig verlaufen und dennoch das Immunsystem massiv belasten. Als Auslöser kommen unerkannte Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel⁵ oder Eiterherde im Kiefer⁶ genauso in Frage wie Schwermetalle und andere Umweltgifte, Konservierungs-, Kunstdünger- und Holzschutzmittel, Kunststoffe, Weichmacher, Nanopartikel, Kosmetika, Medikamente, elektromagnetische Felder, Stress und Radioaktivität.

Im Prinzip ist eine Entzündung ein Versuch des Körpers zu heilen. Dringen etwa Viren oder Bakterien ein, werden körpereigene Entzündungsbotschaften frei. Der Eindringling wird bekämpft, verletztes Gewebe wird repariert. Zeichen einer Entzündung sind Rötung, Schwellung, Hitze und Schmerzen. Astaxanthin reduziert nun diese Entzündungsbotschaften auf ein erträgliches Maß. Nicht radikal einen einzigen, wie das blockierende Schmerzmittel machen. Dafür aber gleich viele verschiedene auf einmal zu einem gewissen Prozentsatz. Dadurch werden Schmerzen wie Migräne, Rücken-, Gelenkschmerzen

gelindert. Der CRP-Wert, Entzündungsanzeiger im Blut, wird gesenkt - alles ohne Nebenwirkungen. Es geht nur nicht so schnell, da sich Astaxanthin erst anreichern muss. Darum sind bei akuten, schmerzhaften Entzündungen höhere Dosen, also statt 4 mg durchaus 8 oder 12 mg als Startschuss⁷, zu empfehlen.

Ein Segen für Gehirn und Augen

Um Entzündungen und Oxidationsprozesse im Bereich des Gehirns, der Augen und des zentralen Nervensystems zu mindern, muss ein Stoff bis ins Gehirn und Auge vordringen können. Astaxanthin kann das! Es schützt Hirn- und Nervenzellen, senkt vor allem in höherer Dosierung (6 bis 12 mg) das Alzheimerisiko. Es unterstützt selbst bei Traumen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Huntington, ALS und Demenz. Es steigert die Durchblutung in den Netzhautgefäßen, schützt Photorezeptorzellen und Nervenzellen, die Bildinformationen weiterleiten, hilft bei schmerzenden und trockenen Augen, schützt vor Glaukom und grauem Star, Netzhautarterienverschluss, altersbedingter Makuladegeneration, Makulaödem, sämtlichen entzündlichen Augenerkrankungen, Folgeschäden von Diabetes.

Gesunde Gefäße und intaktes Immunsystem

Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen, beispielsweise ausgelöst durch erhöhtes Homocystein. Das lässt sich zwar nicht mit Astaxanthin senken⁸, die dadurch ausgelöste Entzündung kann aber gehemmt werden. Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung des Astaxanthins kann entscheidend sein bei Gefäßproblemen. Durch Astaxanthin können die empfindlichen Herzgefäße leichter entspannen, der Blutfluss wird verbessert, der systolische Blutdruck gesenkt, Cholesterin reduziert bzw. seine Oxidation verhindert. Dadurch legt es sich nicht an den Gefäßwänden an.

Ähnlich bemerkenswert wirkt Astaxanthin aufs Immunsystem. Von allen Carotinoiden zeigt es die größte Aktivität hinsichtlich Tumorchemmung. Astaxanthin siedelt sich an der Zellmembran - der Schutzhülle zum Zellkern - an, bewahrt das Zellinnere

vor Angriffen freier Radikale. Nebenbei ist seine entzündungshemmende Wirkung auch in diesem Zusammenhang erwähnenswert, denn 30 % aller Krebserkrankungen sind auf „stumme“ Entzündungen zurückzuführen, die das Immunsystem erschöpfen. Astaxanthin unterstützt verbesserte Zellkommunikation. Dadurch wird die Ausbreitung von Krebszellen erschwert, DNA-Schäden werden reduziert, die Ausbreitung und Anzahl der Immunzellen wie Lymphozyten, antikörperbildende T-Zellen, Killerzellen wird stimuliert und Tumormarker werden reduziert.

Schützt die Haut vor zu viel Sonne und hält sie länger jung

Sonnenschutz ist heutzutage ein Riesenthema! Einerseits, weil Schutz zwar notwendig ist, die verfügbaren Sonnenschutzmittel andererseits oft wahre „Giftbomben“ sind und die Haut außerdem von der Bildung des Vitamin D abhalten. Astaxanthin ist das derzeit beste bewährte Sonnenschutzmittel zum Einnehmen. Es reduziert den aggressiven Singulett-Sauerstoff, der vom Sonnenlicht hervorgerufen wird, ist ein UVB-Resorber und verringert DNA-Schäden ausgelöst durch UVB-Strahlen. Man kann damit auch Sport treiben (schwitzen) und baden, denn es ist im Gegensatz zu herkömmlichen Sonnenschutzmitteln nicht durch Wasser abwaschbar. Einziger Nachteil: man muss rechtzeitig mit der Einnahme beginnen, denn Astaxanthin reichert sich erst nach und nach in der Haut an. Bei einer Dosis von 4 mg täglich ist ein Schutz nach etwa 4 Wochen gegeben. Wenn einem das zu langsam ist, muss man die Dosis erhöhen. Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne wird vorausgesetzt. Astaxanthin hilft übrigens begleitend zum üblichen Sonnenschutz auch Rothaarigen, die trotz Sonnenschutz Sonnenbrand bekommen.

Überhaupt ist genial, wie hilfreich die Einnahme von Astaxanthin für das Hautbild ist. 3 Studien zeigen Verbesserungen in allen Hautschichten. In 2 bis 8 Wochen kam es bei Dosen von 2 bis 6 mg täglich zu einem Rückgang von Falten, Altersflecken, Sommersprossen, Hautunreinheiten und Schwellungen unter den Augen sowie zu mehr Feuchtigkeitsgehalt bei trockener Haut, verbesserter Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung.

> Synthetische Antioxidantien können problematisch sein

Es gibt neben dem sehr gefragten und daher auf dem Markt heute knappen natürlichen Astaxanthin auch synthetisches sowie aus gentechnisch veränderten Hefebakterien hergestelltes, das aber gar nicht antioxidativ wirkt. Synthetisches Astaxanthin ist 20,5-mal schwächer als natürliches. Außerdem ist es derzeit nicht für den menschlichen Verzehr zugelassen, außer in Spuren in Fischen. Aquafarmen verwenden den billigen Stoff zur Fütterung von Lachs und Lachsforelle, damit das Fischfleisch schön orange-rosa wie bei Wildtieren aussieht. Nur in echtem Wildlachs ist das anders, er enthält natürliches Astaxanthin. Da Astaxanthin nicht hitzestabil ist, ist ein gebratenes Wildlachssteak aber nicht unbedingt die beste Möglichkeit, sich Astaxanthin zuzuführen.

Synthetisch hergestellte Antioxidantien können bedenklich sein, denn sie sind isoliert, ihnen fehlt die Möglichkeit der gegenseitigen Regeneration durch den Verband mit anderen. Wenn nun schon ein Mangel an Antioxidantien im Körper besteht - bei starken Rauchern etwa - und man gibt reines Vitamin C, dann fehlen weitere Antioxidantien, die es regenerieren. Deshalb sind synthetische Radikalfänger in Verruf gekommen. Groß angelegte Vitamin-Studien etwa mit Beta-Carotin an Rauchern, mit Vitamin C bei Frauen mit Diabetes über 50, mit Vitamin E bei Gesunden zur Prostatakrebsprävention verliefen enttäuschend, zeigten sogar negative Folgen oxidativer Geschehen wie erhöhte Krebsraten oder plötzlichen Herztod.

Isst man hingegen viele antioxidative Nahrungsmittel, ist man nicht in Gefahr, denn die Natur bietet mit ihrer Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen nie ein isoliertes Antioxidans allein, sondern immer gleichzeitig mehrere Antioxidantien in einem Nahrungsmittel an. So ist das auch bei natürlichem Astaxanthin. Es ist immer „verestert“, also mit anderen antioxidativen Fettsäuren in Verbindung, daher stabiler und bioaktiver.



² Siehe Artikel über Mate oder Aronia Tee in diesem Heft | ³ mit der Silbe "-itis" endende Erkrankungen | ⁴ enden mit der Silbe "-ose"

⁵ siehe LEBE 3/2013 | ⁶ siehe LEBE 4/2014 | ⁷ eventuell mit einem Heilpilz wie Reishi, Cordyceps, Coriolus zusätzlich | ⁸ wohl aber mit Vitamin B-Komplex und Aminosäuren wie L-Cystein (enthalten in Aminosäuren III)

Wirkungen auf Fruchtbarkeit, Leber, Allergien, Asthma und Diabetes

Freie Radikale schaden der Spermienqualität. Heute werden immer mehr Männer unfruchtbar aufgrund von zu viel oxidativem Stress. Astaxanthin verbessert Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Morphologie der Spermien und den Testosteronwert. Überhaupt ist Astaxanthin gut fürs Hormonsystem, so etwa auch bei PCO, einer Hormonstörung bei Frauen.

Freie Radikale fallen verstärkt bei ständiger Belastung der Leber an. Astaxanthin entschärft sie! Außerdem regt es die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen.

Auch bei Allergien und Asthma gibt es gute Rückmeldungen bei der Einnahme von Astaxanthin. Etwa senkt es die Allergiebereitschaft. Bei Diabetes stabilisiert es den Blutzuckerspiegel, verringert den verstärkt auftretenden oxidativen Stress und schützt damit speziell vor Zellschäden in Nieren und Augen.

Der Vorteil von angereichertem Krillöl

Bisher wurde Astaxanthin vor allem in den USA (Hawaii) viel erforscht, zunächst intensiv bei Sportlern zur Leistungssteigerung sowie zum Sonnenschutz und zeigt eben die genannten höchst bemerkenswerten Ergebnisse. Dabei wurde allerdings immer nur natürliches Astaxanthin als Monosubstanz verwendet.

Doch Astaxanthin ist fettlöslich und daher schwerer aufnehmbar, weil es, wie alle fettlöslichen Substanzen, durch den Prozess der Fettverdauung gehen muss. Nicht immer wählt die Leber die guten Fette zur Aufnahme, wenn andere Nahrungsfette gleichzeitig vorhanden sind.

Ist Astaxanthin dem Krillöl beigefügt, sieht das anders aus. Dank der Phospho-

lipide im Krillöl, die wie ein natürlicher Emulgator wirken, gelangt das Astaxanthin genauso wie die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls statt über die Leber direkt in den Dünndarm und dadurch schneller und direkter zur Zelle. Das ist ein erheblicher Vorteil gegenüber Astaxanthin Kapseln oder – da Astaxanthin sich nicht in Wasser löst – gegenüber Astaxanthin als Getränk.

Enthält ein Krillöl-Produkt ausgewiesene 4 mg Astaxanthin pro Tagesdosis, optisch erkennbar an tiefschwarzen Kapseln, hat man damit gleich ein vollwertiges Astaxanthin-Präparat mitgekauft und auch in preislicher Hinsicht einen Vorteil gegenüber den heute vielfach angebotenen Billig-Krillöl-Präparaten mit lediglich Spuren von Astaxanthin im Mikrogrammbereich. ✂



> Natürliches Astaxanthin

– Ist das stärkste bekannte fettlösliche Antioxidans. Es übertrifft Beta-Carotin um das 50-fache, ist sogar 500-mal stärker als einer der bekanntesten Radikalfänger, das Vitamin E und 61,5-mal stärker als Vitamin C.

– Wird selbst nie zum Oxidans. Diese Gefahr besteht hingegen potentiell bei synthetisch hergestellten Vitaminen (Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin) und bei synthetischem Astaxanthin.

– Entfaltet seine antioxidative und entzündungshemmende Kraft auch im Gehirn und in den Augen.

– Reichert sich im Körper in allen Zellmembranen, auch in den Muskeln und in der Haut an und schützt dort langfristig.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie | NEWS

Weltkongress der Ganzheitsmedizin

15.-17. Mai 2015 München

Wir leben in einer Zeit großer Auseinandersetzungen und vielschichtiger gesellschaftlicher Probleme. Kulturen prallen aufeinander, das Fremde ist zur Bedrohung geworden. Und doch gibt es auch eine andere Seite...

Fremden Kulturen mit Neugier, Freundschaft und Interesse begegnen – das gelingt dem Weltkongress für Ganzheitsmedizin ganz besonders gut.

Im vergangenen Herbst waren wir von unserem Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie aus dabei – und so begeistert, dass wir im Mai wieder hinfahren werden. Außerdem finden wir, dass Vereine mit ähnlichem Vereinsziel enger zusammenwirken sollten, um die Ganzheitsmedizin besser zu vernetzen.

Da der Kongress immer sehr schnell ausverkauft ist, wollen wir Interessierte, vor allem aus therapeutischen Berufen, rechtzeitig auf diese inspirierende Veranstaltung aufmerksam machen.

Heiler, Schamanen, Medizinleute und Medien aus aller Welt zeigen ihr Wissen und bringen ihr Heilwissen und ihre Weltsicht mit zum Kongress um mit Teilnehmern und Kollegen in einen fruchtbaren Austausch zu treten. Alte Kulturen und Völker bieten einen reichhaltigen Schatz und greifen auf jahrtausendealte Erfahrungen



zurück. Ethnologen, Mediziner und Wissenschaftler verschiedenster Disziplinen begleiten das Programm fachkundig.

Der Weltkongress der Ganzheitsmedizin schlägt den Bogen von den traditionellen Heilverfahren zur heutigen Ganzheitsmedizin. INFOMED Institut für Ganzheitsmedizin e.V. hat hier ein Forum geschaffen, in dem sich alte Heiltraditionen betrachten und erleben lassen und neue Wege für Heilung und Gesundheit für die Zukunft erarbeitet werden.

Der Kongress lädt Fachleute ein und steht ebenso für alle Interessenten offen. Alle

Vorträge, Gesprächsrunden & Workshops werden ins Deutsche übersetzt.

An den Vormittagen lauschen Sie den Vorträgen der eingeladenen Heiler, Schamanen, Wissenschaftler und Therapeuten und können Ihre Fragen im Open Healer Forum stellen, einem offenen Gesprächskreis zwischen den Referenten und den Teilnehmern. Die eingeladenen Heiler zeigen Ihnen in



> Anmeldung und Details

INFOMED
Institut für Ganzheitsmedizin e.V.
www.institut-infomed.de



Was wäre der "indian summer" ohne den Aroniastrauch! In allen Rotönen leuchten seine Blätter im Herbst. Viele nordamerikanische Stämme gaben die blauen Beeren zum "Pemmikan", einer Mischung aus Dörrfleisch, Fett und Aroniabeeren. Es diente ihnen auf weiten Jagdzügen als Proviant und in langen Wintern als Nahrung.

Kapseln angewendet wird. Was macht ihn so besonders interessant?

Zunächst einmal ist der Trester unvergleichlich reich an Polyphenolen. Er enthält blaue, antioxidative Farbstoffe, die Anthocyane, und OPC, das man als hochantioxidativen Inhaltsstoff von Traubenkernen kennt. OPC

ARONIA

WILDE BEERE MIT GROSSER WIRKUNG

Die Indianer des östlichen Nordamerikas verwendeten sie in Notzeiten, im Winter, auf der Jagd oder wann immer sie kräftige Nahrung benötigten. Medizinmänner setzten sie zu Heilzwecken ein. Zu uns kam die Aroniabeere jedoch erst spät und auf Umwegen über Russland, wo sie dank groß angelegter Kultivierung zu einem Volksheilmittel wurde. Der Pressrückstand, Trester genannt, enthält dabei noch viel mehr wirksame Antioxidantien und ist auch lange nicht so herb. Als wohlschmeckender Alltags-Tee ist er ein Geheimtipp zur Unterstützung im Vorfeld vieler Erkrankungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde die frostresistente Sorte Aronia melanocarpa in Russland erstmals kultiviert, bevor sie erst in den letzten Jahren in Deutschland, Österreich und der Schweiz angebaut wurde. Nicht wegen ihres Aromas, das eher herb und unangenehm ist, sondern wegen ihrer vielen Wirkungen.

Die Aronia sieht aus wie eine Beere, gehört aber zum Kernobst und wird auch Apfelbeere genannt. Noch gehaltvoller als der Aroniasaft und angenehm im Geschmack ist der beim Pressen zurückbleibende Trester, der Schalen, Fruchtfleisch und Kerne enthält und vermahlen als Tee oder auch als

ist bis zu 10-mal bioaktiver als andere Polyphenole und daher massiv unterstützend gegen Oxidation. Keine Frucht ist da mit der Apfelbeere vergleichbar.

Die Aronia hat daher in etwa dieselbe Bedeutung als Antioxidans im wasserlöslichen Bereich wie das Astaxanthin im fettlöslichen. Beide sollte man nicht vernachlässigen. Denn Antioxidantien werden mit den Jahren immer nötiger, wenn unser Kontroll- und Reparatursystem als Folge lebenslanger Oxidationsprozesse immer schwächer wird. Ernährung mit wenigen natürlichen Antioxidantien, die in der Jugend noch leicht kompensiert wird, wird im Alter zum Risiko. Bei Stress, Rauchen, Sport, Medikamenteneinnahme und chronischen Krankheiten ist der Bedarf höher bzw. wird schon in früherem Lebensalter dringlich.

Die Aronia ist nun kein anerkanntes Heilmittel. Es gibt viel zu wenige Studien dafür. Aber das ist auch nicht die Erwartung, wenn man die Aronia etwa als Tee in den Bürostunden trinkt oder als kaltes Getränk zum Sport mitnimmt. Es gibt so viele bedenkliche Getränke ohne Nutzen, dass Aronia Tee geradezu positiv hervorsteht. Besonders weil er viele gute Wirkungen mitbringt. Wenn dann beispielsweise der Blutdruck plötzlich in Ordnung ist, die bekannteste Wirkung der Aronia, wen stört's?

Aronia für Gefäße, Augen und Nerven

Eine Ernährung, die reich an Polyphenolen ist, reduziert die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr um 30 %. Die Aronia wirkt daher gleich mehrfach positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Ihre Polyphenole werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und sind dann in jedem Blutgefäß präsent. Sie entfalten dort auch ihre entzündungshemmende Wirkung, die auf der Blockierung bestimmter Enzyme beruht. Die Kapillargefäße verbessern ihre Durchlässigkeit und damit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Polyphenole erleichtern auch die Weitstellung der Gefäße – wichtig bei Rauchern, bei Stress, bei Bluthochdruck oder bei zu dickem Blut infolge von erhöhten Blutfetten. Sie hemmen die Blutverklumpung und machen das Blut besser fließfähig, senken Gesamt- und LDL-Cholesterin und verhindern seine Oxidation. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an! All das zusammen macht wohl die blutdrucksenkende Wirkung der Aronia aus. Diabetes mellitus ist ebenfalls ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aronia senkt langfristig gesehen den Blutzuckerspiegel. Außerdem kann sie durch ihre antioxidative Kraft vor bei Diabetes verstärkenden Gefäßschäden schützen.

Die Polyphenole der Aronia dringen sogar ins Gehirn, bis in die Augen und zu den Nerven vor, entfalten überall ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Etwa bieten sie Schutz vor altersbedingten Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und verbessern die Anpassung des Auges an Dunkelheit. Sie sind – um nur ein Beispiel zu nennen – bei Uveitis, einer sowohl viralen als auch bakteriellen Entzündung der mittleren Augenhaut, sehr wirksam. Die Aronia bewahrt Nervenzellen vor entzündlichen Prozessen, die Alzheimer und Parkinson auslösen, und fördert die geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie mit 1300 Probanden zeigte, dass Ernährung mit vielen Polyphenolen Demenz vorbeugt.

Schutz vor Krebs, Bakterien und Viren

Da die Aronia Nährstoffe zur ständigen Regeneration des Immunsystems bietet, kann

sie langfristig gesehen sehr viel Positives zur Stärkung und zum Ausgleich des Immunsystems bieten. Sie mobilisiert die Immunabwehr gegen Infektionen, die immerhin 30 % der Krebserkrankungen verursachen. Darum ist die Aronia bei jeder viralen oder bakteriellen Infektion – egal, wo am Körper sie stattfindet – eine großartige Unterstützung. In Russland wird die Aronia schon lange in der Kinderheilkunde zur Vorbeugung und Begleitung bei Kinderkrankheiten eingesetzt. Auch bei Allergien ist sie wirksam. Ihre Polyphenole senken die Histaminausschüttung und reduzieren Allergiesymptome.

Polyphenole wirken außerdem der Krebsentstehung entgegen, nachgewiesen etwa für Magen- und Darmkrebs, indem sie antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben, entgiften und gleichzeitig die Bildung krebserregender Stoffe hemmen. Etwa alltäglicher Gifte, die beim Grillen oder Braten entstehen oder durch Nahrungsmittelzusätze wie Nitratsalze, z. B. in Wurstwaren wie Grillwürstchen hervorgerufen werden. Polyphenole sorgen für das Absterben entarteter Zellen, denn Polyphenole haben anti-angionetische Wirkung, d. h. sie erschweren es den Krebszellen, ihr Blutgefäßnetz zu entfalten, mit dem sie zu den Blutgefäßen vordringen können. Nur wenn dem Tumor das gelingt, kann er sich ernähren und über eine Größe von 1 mm hinauswachsen, andernfalls stirbt er ab.

Verjüngend für Haut und Bindegewebe

Oxidationsprozesse, denen wir täglich ausgesetzt sind, schaden explizit dem Bindegewebe und der Haut. Sie sorgen für sichtbare Alterungsprozesse wie Falten und schlaffe Haut. Glatte Haut und pralles Bindegewebe hingegen sind Zeichen von Jugendlichkeit. Die Zeit kann niemand aufhalten, doch nebenbei ist es schon eine angenehme Begleiterscheinung, dass die Polyphenole der Aronia Kollagen und Elastin-Fasern straffen, die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite) mindern und das Hautbild natürlich glätten. Sie fördern die

Durchblutung und Hauterneuerung, die mit zunehmendem Alter abnehmen und für weniger Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich sind.

Besonders bedeutend ist der Schutz vor Oxidation im Sport. Bei intensiver Muskel-tätigkeit steigen die freien Radikale um ein Vielfaches des normalen Maßes an und können unkontrollierbare Zerstörungsprozesse – etwa an Sehnen und Knorpeln – einleiten. Die Muskulatur kann durch Eindämmung der freien Radikale noch besser arbeiten.

Zur Entgiftung und als Schutz für die Schleimhäute

Aroniatrester enthält außerdem Apfelpektine, die Schwermetalle ausleiten, auch radioaktive, weshalb die Aronia sogar gegen radioaktive Verstrahlung wirkt. Nach einer Bestrahlungstherapie hilft Aroniabeerentrester vor allem geschädigte Schleimhäute zu regenerieren. Sie bietet Schutz vor Röntgenstrahlen wie sie bei Flugreisen, Röntgenuntersuchungen, Mammografie oder Bestrahlungen auftreten. Die Aronia schützt die Leber bei Medikamenteneinnahme oder bei Alkoholkonsum, denn durch Extra-Entgiftungsarbeit fallen viel mehr freie Radikale an, die entschärft werden müssen. Bei Medikamenteneinnahme schützt sie auch den Magen, indem sie Verletzungen der Magenschleimhaut heilt, Geschwüren vorbeugt und die Arbeit der Verdauungsorgane fördert. Überhaupt ist ihr heilender Einfluss auf die Schleimhäute eine der ganz wichtigen Wirkungen heutzutage. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Autoimmunerkrankungen sind im Ansteigen. Die Aronia könnte hier kräftig gegensteuern. ✂



> Die antioxidative Kraft von Aroniabeerentrester

Wilde Heidelbeeren enthalten 705 mg, Preiselbeeren 270 mg und rote Weintrauben etwa 180 mg Anthocyane pro 100 g. In Aroniabeerentrester wirken hingegen 2147 mg. Cranberries enthalten 276 mg OPC, Holunderbeeren kommen auf 27 mg, die Aronia enthält mit 664 mg weit mehr als das 20-fache an OPC pro 100 g. Der Aroniabeerentrester weist 1625 mg auf.



fragen & antworten

Welche Natursubstanzen helfen bei Allergien?

Ganz oben auf der Skala wirksamer Naturmittel stehen die Heilpilze, wie der *Reishi Heilpilz* (aber auch andere wie *Cordyceps*, *Hericum*, *Coriolus*) aufgrund der ausgleichenden Wirkung auf das Immunsystem. Speziell der *Reishi* senkt außerdem die Histaminausschüttung, weshalb er auch als Sofortmittel (gleich mehrere Kapseln auf einmal nehmen!) geeignet ist.

Bewährt haben sich ebenso *Krillöl*, weil es langfristig die Allergiebereitschaft senkt und die Schleimhaut schützt, und die natürliche Schwefelverbindung *MSM*, weil sie einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten gegen Allergene entwickelt. Schleimhautschutz ist auch eine Fähigkeit des OPC-reichen *Traubenkernextrakts* und des *Aronia Tees*, der ja ebenfalls OPC enthält. Außerdem werden Histaminausschüttung und Allergiesymptome reduziert! Besteht der Verdacht, dass der Darm an der Allergieneigung beteiligt sein könnte, empfiehlt sich zusätzlich eine Kombination von *Hericum Heilpilz* und *Akazienfaser Pulver*, um den Magen-Darm-Trakt zu sanieren und speziell die Darmschleimhaut zu schützen. Wichtig ist immer rechtzeitig zu beginnen. 2 bis 3 Monate Vorlaufzeit sind sinnvoll, um durch die vielen regenerierenden Einflüsse auf Immunsystem und Schleimhäute die eigentliche Allergiezeit gut zu überstehen.

Mein Sohn neigt zu Depressionen. Gibt es Naturmittel zur Unterstützung?

Setzt man voraus, dass Risiken ärztlich abgeklärt werden sollten, gibt es sehr wohl Naturmittel, die günstigen Einfluss haben können. Der *Cordyceps Heilpilz* hemmt Enzyme, die

für Depressionen verantwortlich sind. Die *Rhodiola rosea* wirkt antidepressiv durch Anregung der Botenstoffe, kann bei bipolaren (manisch-depressiven) Störungen, Ängsten, Trauer, Überarbeitung und Stress hilfreich sein. Es gibt auch eine Mischung dieser beiden Natursubstanzen zusammen mit *Jiaogulan* (*Rhodiola Mix*). *Jiaogulan* gleicht die Nerven aus, sorgt für mehr Gelassenheit. Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ist deshalb wichtig, weil schon geringe Mängel an B-Vitaminen vor allem bei Älteren zur Depression führen können. *Krillöl* verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamins und Serotonins. Antidepressiva wirken oft besser, wenn sie mit *Krillöl* eingenommen werden. Der *Hericum Heilpilz* stärkt die Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Auch die *Buntnessel* fördert die Regeneration beschädigter Nerven und zeigt antidepressive Wirkung. Es kommen noch mehr Naturmittel in Frage, daher ist energetisches Austesten sinnvoll. Oft ist Vitamin D-Mangel schuld an Depressionen, speziell in der sonnennahen Jahreszeit. Hier helfen Vitamin D Kapseln aus *Champignons*.

Ich habe Diabetes Typ 2 und möchte gern meine Gesundheit unterstützen, was raten Sie mir?

Die *Bittermelone*, gemischt mit Banabablatt und Chrom, reguliert den Blutzucker, vor allem am Beginn von Diabetes. In fortgeschrittenem Stadium, wenn schon Insulin gespritzt werden muss, steht ein Verhindern von Folgeschäden im Mittelpunkt. Die *Bittermelone* ist dann zwar auch noch günstig, zusätzlich ist aber etwa *Krillöl* wichtig, um die Gefäße vor Oxidation zu schützen. Der

Vitamin-B-Bedarf ist bei Diabetes immer erhöht, denn B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten. Der *Cordyceps Heilpilz* ist günstig durch seine antioxidative und blutzuckersenkende Wirkung. Auch der *Traubenkernextrakt* stabilisiert Blutzucker und Insulin, schützt Gefäße durch antioxidative Wirkung. Durch die *Akazienfaser* kommt es zu einem geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Essen durch eine langsamere Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm. Erwähnenswert ist auch die *Aminosäuremischung III*. Speziell ihr L-Arginin stimuliert die Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren. Vitamin D Kapseln aus *Champignons* sind hilfreich bei Insulinresistenz, helfen die Blutzuckereinstellung bei Typ 2-Diabetikern zu erleichtern.

Mein Vater hat seit 20 Jahren Herzrhythmusstörungen. Bis jetzt hat nichts geholfen. Wissen Sie, was helfen kann?

Unserer Erfahrung nach steckt sehr häufig eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter. Etwa auf Milchprodukte, speziell Kuhmilch. Dazu gehört auch Käse. Verzichtet man konsequent 3 Wochen darauf, kann man Wunder erleben. Auch andere Nahrungsmittel kommen in Frage. Speziell an Unverträglichkeiten muss man denken, wenn keines der bei Herzrhythmusstörungen geeigneten Mittel beim energetischen Test anspricht, wie *Krillöl*, *Cordyceps Heilpilz*, *Micro Base mit Aronia* (enthält Magnesium!) oder *Reishi Heilpilz*. In Frage kommt auch die *Aminosäuremischung III*. Sie unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Calcium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken.



NEU Premium Krillöl
4 mg Astaxanthin/Tds.*, 100 Kps. à 500 mg € 82,90

Silizium-flüssig
200 ml € 32,90

NEU Vitamin B-Komplex
aus Quinoa à 516 mg, Neue Formel! € 55,90 / 180 Kps. € 29,70 / 90 Kps.

NEU Cordyceps
Vitalpilz, 90 Kps. à 520 mg € 26,40

NEU Micro-Base + Aronia
Basenpulver, 360 g € 32,90

NEU Mate Tee
gerebelt, 250 g € 15,00

Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Acerola + Zink, 90 Kps. à 577 mg € 24,00
- Akazienfaser Pulver, 360 g € 24,00
- Aminosäuren I 180 Kps. à 550 mg € 32,90
- Aminosäuren III 180 Kps. à 620 mg € 32,90
- NEU Aronia Tee Pulver**, 330 g € 15,00
- Bittermelone 60 Kps. à 599 mg € 19,90
- Brennnessel 180 Kps. à 333 mg € 19,90
- Buntnessel 180 Kps. à 565 mg € 32,90
- Cissus 90 Kps. à 620 mg € 25,00
- Curcuma 90 Kps. à 450 mg € 25,00
- Eisen-Chelat 90 Kps. à 576 mg € 19,90
- Granatapfel 60 Kps. à 498 mg € 26,40
- Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps. à 520 mg € 26,40
- Jiaogulan 90 Kps. à 443 mg € 25,00
- Lactobac 30 Kps. à 600 mg € 26,40
- NEU Lutein + Zeaxanthin** 90 Kps. à 540 mg € 26,40
- Maca 180 Kps. à 593 mg € 24,90
- Micro-Base Basenpulver, 360 g € 32,90
- MSM 60 Kps. à 1,1 g € 26,90
- MSM 130 Kps. à 1,1 g € 49,90
- Rhodiola Mix 60 Kps. à 500 mg € 29,70
- Rotklee + Yams, 90 Kps. à 583 mg € 26,40
- Sternanis 90 Kps. à 440 mg € 19,90
- Tausendguldenkraut 180 Kps. à 350 mg € 19,90
- Traubenkern (OPC) + Coenzym Q10, 90 Kps. à 450 mg € 26,40
- Vitamin D 800IE, aus nat. Champignons, 90 Kps. à 493 mg € 25,00
- Vulkanmineral Badezusatz, 130 g € 19,90
- Yams 90 Kps. à 435 mg € 19,90
- Yucca + Brokkoli, 60 Kps. à 550 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.
- Buntnesselkur groß** statt € 217,20 nur € 195,00
Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps., Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Vitamin B-Komplex 90 Kps.
- Knochenkur** statt € 109,20 nur € 99,00
Cissus 90 Kps., Silizium-flüssig 200 ml, Lactobac Darmbakterien 30 Kps., Vitamin D/800 IE/Kps. 90 Kps.
- MSM-Premium Krillölkur** statt € 192,50 nur € 164,90
3 x MSM 60 Kps., 2 x Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps.
- Schönheitskur** statt € 148,10 nur € 125,00
Silizium-flüssig 200 ml, Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Rotklee + Yams 90 Kps.
- Vulkanmineral-Siliziumkur** statt € 146,70 nur € 126,80
Vulkanmineral 130 g, 2 x Curcuma 90 Kps., Akazienfaser 360 g, Silizium-flüssig 200 ml, Brennnessel 180 Kps.
- Yucca-Baobabkur** statt € 105,80 nur € 99,90
Yucca + Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g, Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 30 Kps.

* = Tagesdosis | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. ethik trade® Produkte: mehr Info unter aquarius-nature.com





Im Einklang
mit dem Ursprung

€ 55,90

NEU Premium Krillöl

4 mg Astaxanthin/Tds.*, 60 Kps. à 500 mg

€ 15,00

Papayablatttee

gerebelt, 250 g

€ 29,70

NEU Coriolus

Vitalpilz, 90 Kps. à 500 mg



€ 27,90

Baobab

100% reines Fruchtpulver, 270 g



€ 17,90

NEU Aronia

90 Kps. à 410 mg



€ 29,70

NEU Rhodiola rosea

90 Kps. à 550 mg



€ 29,70

NEU Agaricus

Vitalpilz, 90 Kps. à 580 mg



€ 29,90

€ 35,90

Reishi 4-Sorten-Extrakt

90 Kps. à 425 mg | Pulver 140 g



€ 29,70

NEU Hericium

Vitalpilz, 90 Kps. à 540 mg

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

Bezugsquelle

Nachfolgender Partnercode (Beraternummer) ermöglicht es Ihnen, im **lebe natur**® Onlineshop auf lebenatur.com/shop problemlos einzukaufen.

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: