

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

NEBENNIEREN- SCHWÄCHE

IM GALOPP IN DIE
ERSCHÖPFUNG

TIERE
NATÜRLICH
BEHANDELN

SCHUL- STRESS

WAS MAN DAGEGEN
TUN KANN

VITAMIN D

WOZU WIRD
ES GEBRAUCHT?

IMMUN- SYSTEM

WAS IM HERBST
ZU BEACHTEN IST



80 BIS 90 PROZENT DER BEVÖLKERUNG
HABEN IM WINTER EINEN MANGEL

VITAMIN D

07

IM GALOPP IN DIE ERSCHÖP- FUNG

STRESS UND
NEBENNIEREN-
SCHWÄCHE

14

TRAINING FÜRS IMMUN- SYSTEM

20

18

HISTAMIN-
INTOLERANZ
TEIL 2

SCHUL- STRESS

AUF DIE
ERSTEN
ANZEICHEN
ACHTEN!

ÜBER- SICHT NATUR- SUBSTANZEN BEI STRESS UND ERSCHÖPFUNG

12

10

IMPRESSUM

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

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

Grafik: Erik Engelberger Fotos: thinkstock.de, istockphoto.com, gettyimages.at, Silvia Konrath

Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath,

Mag. Melanie Sopper, Daniela Merkl Titelfoto: Model Sarah Ehrenberger und Hund Dixi

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,

warum sollen Tiere nicht auch mit Natursubstanzen gesund werden? Das dachten wir uns eigentlich schon seit Beginn unserer Arbeit. Irgendwann kam jemand auf die Idee, die vielen wunderbaren Naturmittel bei Tieren auszuprobieren. Mit unglaublichen Erfolgen! Mittlerweile arbeiten einige Tierärzte damit und haben uns ihre Erfahrungen zur Verfügung gestellt! Danke dafür! In einem anderen Artikel widmen wir uns dem Vitamin D und seinen immer noch unterschätzten Aufgaben im Körper. Vitamin D-Mangel ist sehr verbreitet und verschlimmert sich durch Stress. Wie es vom Stress bis zur Erschöpfung kommen kann, ist ein weiteres Schwerpunktthema dieses Heftes. Beim Schreiben habe ich mir fest vorgenommen: Ab sofort wird alles anders... Stress ist für ungefähr alles mitverantwortlich, was uns so gesundheitlich plagt! Er verschärft auch die Histaminintoleranz, wie wir im 2. Teil der Artikelserie zeigen. Wer sich schließlich für den Herbst gut rüsten will, der kann sich jetzt vorbereiten. Sein Immunsystem wird es ihm danken. Lesen Sie viele gute Tipps zur Vermeidung von Husten, Schnupfen, Heiserkeit am Schluss dieser Ausgabe. Hoffentlich ist auch für Sie wieder etwas Interessantes dabei! Mit den besten Grüßen 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 Veranstaltungen, 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!



NATUR- SUBSTAN- ZEN IN DER TIER- MEDIZIN

Man muss nicht immer mit Kanonen auf Spatzen schießen. Oft kann Tieren mit denselben sanften Naturmitteln geholfen werden wie dem Menschen. Überraschenderweise gibt es sogar bei einigen schweren Erkrankungen Chancen auf Heilung. Speziell bei neuen Erregern gegen die es kaum Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer sich für die Natur begeistert, hat meist auch ein Tier zuhause. Über die enge Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Tier braucht man kein Wort zu verlieren. Jeder Tierbesitzer weiß, wovon die Rede ist. So kommt

es auch, dass Tiere in ihrem Verhalten auf Stressphasen „ihres“ Menschen reagieren können. Ein Tierarzt aus Gnas in der Steiermark schilderte uns den Fall einer Katze, die mit ihrer Besitzerin in der Stadt wohnt und verhaltensauffällig wurde. Sie nutzte zur Erleichterung alle möglichen und unmöglichen Plätze, nur nicht ihr Katzenkisterl. Alle gesetzten Maßnahmen brachten keinen Erfolg.

Die Besitzerin war zu diesem Zeitpunkt auch etwas gestresst. Durch energiegeliches Austesten fand der Tierarzt *Baobab*

Fruchtpulver und *Yams* für beide heraus. *Baobab* ist ein Ballaststoff mit Vitamin C und Mineralstoffen und wird meist bei Verstopfung oder bei Erkältung benötigt, ist aber auch ein gesunder Begleiter im Alltag. *Yams* gleicht Hormone aus und unterstützt bei Stress. Katze und Frauchen machten damit eine Kur und die Katze veränderte ihr Verhalten wieder - benützt ihr Katzenkisterl. Ob der Erfolg Zufall war oder ob die Katze den Stress der Besitzerin als Problem spürte, werden wir wohl nie so ganz genau wissen.

Natursubstanzen können grundsätzlich bei Verhaltensauffälligkeiten von Tieren helfen. Derselbe Tierarzt behandelte auch einen sehr ängstlichen Schäfermischlingshund, dem eine Tierklinik Psychopharmaka empfohlen hatte, mit *Rhodiola mix*. Das ist eine Mischung aus drei bei Stress hilfreichen Natursubstanzen (*Rhodiola rosea*, *Cordyceps Heilpilz* und *Jiaogulan*).

Der Hund hätte energetisch auch auf *Yams* angesprochen, aber die Besitzerin wollte es nur mit *Rhodiola mix* versuchen. Der 25 Kilogramm schwere Hund bekam morgens und mittags je eine Kapsel. Es hat zwar etwas gedauert, aber nach 30 Tagen war das Verhalten des Hundes deutlich besser.

Worauf man bei Kaninchen achten muss

Der Kaninchenschupfen ist eine sehr häufige Erkrankung. „Wird er chronisch“, so berichtet uns eine Grazer Tierärztin, „gibt es kaum Heilungschancen. Gute Erfolge habe

ich jedoch mit dem *Reishi Heilpilz* und dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Oft auch zusätzlich mit *Cordyceps Heilpilz*, je nachdem, was der energetische Test anzeigt.“



> Fallbeispiele aus dem Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie

Bruch des Ellbogenfortsatzes

Flatcote-Mix-Hündin, 3,5 Jahre. Durch Bruch des Ellbogenfortsatzes lahmt die Hündin vorne rechts und kann das Bein nicht belasten. Gaben von *Cissus* über 4 Wochen. Schon nach drei Wochen keine Lahmheit mehr und volle Belastung möglich. Eine OP ist nicht mehr erforderlich. Die Hündin kann nach vier Wochen wieder in der Personensuche arbeiten.

Brustkrebs

Hündin, 12 Jahre. Mit einem Mamma-Tumor sowie Schwellungen neben der Vagina. Im August 2014 wurde Einschläfern empfohlen. Durch *Reishi Heilpilz* und *Papayablatttee* wurde der Tumor innerhalb von sechs Monaten kleiner und die Schwellungen bildeten sich zurück.

Kreuzbandriss, Gelenkluxation

Retrieverhündin, 8 Monate. Der Besitzer „entsorgte“ sie aus fahrendem Auto. Das Röntgen zeigt einen Kreuzbandriss mit teilweiser Gelenkluxation und Verdrehung des Knies. Sofortige Gabe von *Cissus* und *MSM*. Bereits nach zwei Wochen belastete die Hündin vermehrt das Bein, setzte es regelmäßig auf. Weitere Untersuchungen und Röntgen ergaben schon eine deutliche Besserung, nach zwei weiteren Wochen zeigte das Röntgen: Die Luxation war behoben, der Kreuzbandriss verheilt, die OP wurde abgesagt! Geblieben ist lediglich eine leichte Verdrehung des Knies, ein „Schönheitsfehler“ der sich jedoch noch auswachsen kann.

Nierenprobleme

Hündin, 16 Jahre. Frisst nicht mehr, trinkt nur noch Wasser. Der Tierarzt meint, sie lebt nicht mehr lange und man kann nichts mehr für sie tun. Die Besitzerin beginnt ihr *Cordyceps Heilpilz*, *Reishi Heilpilz* und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ins Futter zu mischen. Die Hündin beginnt wieder zu fressen und ihre Nieren erholen sich wunderbar – es geht ihr wieder gut.

Totgeburt

Ziege kann nach einer Totgeburt nicht mehr aufstehen und soll eingeschläfert werden. Die Besitzerin versucht es noch mit der Gabe von *Reishi Heilpilz*, wodurch sich die Ziege schnell erholt und binnen einer Woche wieder regeneriert.

Thrombose

Hauskater, 9 Jahre. Thrombose im Bereich der Hüfte mit Taubheit der hinteren Gliedmaßen, insbesondere der Füße. Kater verletzt sich selbst, indem er zunächst einen Fuß, später den anderen aufbeißt. Beim Versuch zu laufen, knicken die Füße nach hinten weg und schleifen nach. Behandlung anfangs mit Heparin, Aspirin, begleitend dazu *Krillöl* und *Reishi-Pulver*. Nach zwei Wochen nur noch *Krillöl* und *Reishi-Pulver*. Nach vier Wochen kann der Kater weitgehend normal laufen, die tiefen Bissverletzungen an den Füßen sind komplett abgeheilt. Er fordert seinen Freigang wieder regelmäßig. Um die Gefäße elastisch zu halten und einer erneuten Thrombose vorzubeugen, erhält er weiterhin *Krillöl* und zusätzlich *flüssiges Silizium*.

Vergiftung oder Infekt

Katze, kommt nach vier Tagen Abwesenheit sehr geschwächt zurück. Kein Anzeichen einer Verletzung, trinkt und isst nichts, bewegt sich nicht, schläft nur. Nach drei Tagen *Reishi Heilpilz* ist sie wieder fit und lebensfroh.

„Bei Kaninchen mit Darmproblemen, wie Blähungen, zeigt die Kotuntersuchung häufig eine hochgradige Belastung mit Hefen an. Diese Fehlbesiedelung entsteht durch falsche Fütterung mit Kohlenhydraten. Auch hier hilft sehr oft der *Reishi Heilpilz* zusammen mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung. Körnerfutter und Körnerbellets, wie man sie im Tierfachhandel kaufen kann, tragen zur Fehlbesiedelung des Darmes mit Hefen bei, während Grünfutter wie Salat, Petersilie, Karotten usw. das physiologische Darmmilieu des Kaninchens unterstützen“, so die Tierärztin. Übrigens mögen Kaninchen *Reishi* über das Futter gestreut. Eine Messerspitze zweimal täglich pro Kilogramm Körpergewicht reicht. Beim *Cordyceps Heilpilz* nimmt man den Inhalt einer halben Kapsel täglich, ebenso beim *Vitamin*



B-Komplex aus Quinoa. Mit den Heilpilzen sollte man nicht zu früh wieder aufhören! Drei Monate ist die durchschnittliche Einnahmeempfehlung.

Bei Hefen im Darm hilft außerdem der *Papayablatttee*. Man überbrüht ihn kurz und füllt ihn abgekühlt in den Tränker statt Wasser. Auch bei Hunden mit Durchfällen bewährt er sich sehr.

Bei Vögeln mit Durchfällen gibt es gute Erfahrungen mit *Vulkanmineral* im Futter. Das hilft auch vorbeugend. Kleinste Mengen genügen vollauf. Durchfallerkrankungen verlaufen für Vögel oft tödlich, daher ist jede erfolgreiche Vorbeugung umso wichtiger für den Vogelbesitzer.

Reishi Heilpilz bei schweren Infekten

Reishi hilft bei Schnupfen und bei Hefepilzen. Was gibt es noch über den „König der Heilpilze“, wie ihn die Traditionelle

Chinesische Medizin nennt, zu berichten? *Reishi* ist nahezu ein Wundermittel. Und das ist nicht einmal eine Übertreibung. Gerade Tiere mit schwersten Infekten haben damit oft noch eine Chance auf Leben. *Reishi* hilft schnell, oft über Nacht, in kleinen Mengen und bei jeder Art von Erreger. Das Immunsystem von Mensch und Tier unterscheidet sich nicht allzu sehr. Heilpilze haben generell durch ihre ganz außergewöhnlichen Polysaccharide die Kraft, das Immunsystem herauszufordern, kompromisslos, nachhaltig und stärker als es Pflanzen können.

Haben Hund und Katze Schnupfen, Halschmerzen (äußert sich durch „Husten“), Durchfälle - immer ist der *Reishi Heilpilz* von Nutzen und hilft meist innerhalb weniger Stunden. Sein Einsatz ist auch sinnvoll bei der FIP-Erkrankung von Katzen, „wenn das Virus festgestellt wurde, aber noch nicht ausgebrochen ist“, meinen Tierärzte. Umso erstaunlicher ist der Fall eines FIP-infizierten Katers, bei dem schon

eine Bauchfellentzündung ausgebrochen war. Zunächst ging es mit ihm mit flüssigem *Silizium* bergauf, doch es kam ein Rückschlag. *Reishi* brachte die Überraschung: Dank *Reishi Heilpilz* ging es dem Tier in kurzer Zeit wesentlich besser. Der Kater wurde vollkommen beschwerdefrei, spielte und fraß wieder. Es kam zu keinem Rückfall!

Zecken immer entfernen!

Überhaupt kann der vorbeugende Einsatz von *Reishi* bei schweren Erkrankungen, gegen die es keine Hilfe gibt, in Zukunft noch bedeutender werden. Durch den Klimawandel und Importe wandern immer mehr exotische Erreger ein, gegen die es noch keine Medikamente gibt. Dazu zählen Leishmaniose und *Trypanosoma congolense*; parasitäre Erkrankungen bei Hunden, die durch Mücken übertragen werden. Ebenso gefährlich ist die Babesiose und Anaplasiose bei Hunden; weitere parasitäre Erkrankungen, ausgelöst durch Zecken. Sie wurden vom Osten und von südlichen Mittelmeerländer eingeschleppt. Vorsicht sei hier geboten bei importierten Gartenhilfsmitteln wie etwa Rindenmulch aus Polen, wie er in großen Baumärkten angeboten wird und infizierte Zecken in heimische Gärten brachte.

Babesiosen lassen rote Blutkörperchen platzen, wodurch es zu Fieberschüben kommt und innerhalb kurzer Zeit zum Organversagen. Es gibt eine medikamentöse Behandlung, aber nur, wenn man die Erkrankung rechtzeitig erkennt. Liegt ein sonst aktiver Hund nur erschöpft herum, immer achtsam sein. Mit dem *Reishi Heilpilz* übers Futter gestreut kann man möglicherweise vorbeugen. Der *Reishi* trainiert das Immunsystem bei Tier - und Mensch - und wirkt speziell gegen Erreger wie Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten.

Wie hält man Zecken fern?

FSME, die von Zecken ausgelöste Frühsommermeningitis, kommt bei Hunden nicht vor, doch die Borreliose ist auch in der Tiermedizin ein Thema. Dazu muss man generell wissen: man hat (meistens) nach einem Zeckenbiss 48 Stunden Zeit, bis der Borreliose-Erreger vom Zeckendarm ins Blut des „Opfers“ gelangt. Je schneller man die Zecke „herausdreht“, desto besser schützt man das Tier vor ei-

ner Ansteckung. Übrigens soll Kokosöl auf dem Tierfell Zecken abwehren. Es kam aber schon zu tödlichen Zwischenfällen durch Kokosöl, das nicht rein war. Am besten verwendet man dasselbe Bio-Kokosöl, das auch für den menschlichen Verzehr geeignet ist. Etwas Öl in die Hände reiben und mit beiden Händen vor allem am Hals aufs Fell „streicheln“. Kokosöl soll auch gegen Milben und Flöhe vorbeugen.

Milztumor bei Hunden –Tödlich, oder doch nicht?

Große Sorgen macht man sich natürlich auch in Bezug auf Krebs bei Hunden. Bei den so häufigen Milztumoren spricht die Statistik eine traurige und allzu deutliche

unverdaut. Kurz vor der OP begann die Besitzerin mit der Gabe von *Reishi Heilpilz* und *Papayablatttee* sowie flüssigem *Silizium*. Balu nahm sofort drei Kilogramm zu und Schritt für Schritt genauso viel wie er vor seiner Erkrankung abgenommen hatte. Das ist jetzt bereits eineinhalb Jahr her und Balu geht es heute sehr gut. Die Lebenserwartung bei Milztumor hat er schon um ein Jahr übertroffen!

Durch *Papayablatttee* nehmen abgemagerte Tiere wieder zu. Ein phantastischer Zeitgewinn, während dessen der *Reishi Heilpilz* das Immunsystem aktivieren kann. Bei zwei weiteren großen Hunden mit Milztumor kam es zur ganz großen Überraschung: „Zwei Hunde (über 30 Kilogramm) habe ich derzeit mit *Reishi* und

Beim Schlaganfall von Hunden gibt es gute Erfahrungen mit hochdosiertem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und der Aminosäuremischung 1 für die Regeneration der Muskulatur. *Vitamin B-Komplex* in natürlicher Form ist überhaupt ein wichtiger Faktor bei vielen Erkrankungen.

Katzen mit Nierenschäden und Hunde mit Gelenksschmerzen

Katzen haben häufig Nierenerkrankungen. Sie reagieren bestens auf *flüssiges Silizium* im Trinkwasser. Nierenkranke Katzen leiden durch das Ansteigen des Harnstoffs im Blut oft unter Gastritis und verweigern dann Futter. Der *Cordyceps Heilpilz* ist für die Nieren ebenso günstig, wenn man



Der Rhodesien Ridgeback Balu vor eineinhalb Jahren: Verdacht auf Milzkrebs, er verlor 12 Kilogramm an Gewicht! Die Milz wurde entfernt. Danach bekam er kurzfristig Chemo und Antibiotika. Seine Besitzer beendeten diese Behandlung, weil es Balu immer schlechter ging. Nach sechs Monaten mit *Reishi*, *Papayablatttee* und flüssigem *Silizium*: Balu wieder vollständig gesund und er ist es bis heute.

Sprache: Ein an einem Milztumor erkrankter Hund hat eine mittlere Lebenserwartung von sechs Monaten ohne Operation, von drei Monaten mit Operation. Darum ist die Bereitschaft groß, einen anderen Weg zu gehen.

Auf dem Foto sehen Sie einen Rhodesien Ridgeback namens Balu. Er nahm unerklärlich viel ab. Auf dem Foto waren es bereits 12 Kilogramm. Das war im Jänner 2014. In der Tierklinik wurde ihm die Milz entfernt. Er bekam eine Chemotherapie sowie Antibiotika. Das Futter verließ ihn wieder

Papayablatttee in Behandlung. Seit der Diagnose ist ein Jahr vergangen, die Hunde sind vital, haben inzwischen sehr schöne Schleimhäute und das Blutbild ist völlig in Ordnung. Ich habe sie nicht operiert, doch der Ultraschall zeigt nichts mehr. Vorsichtig gesagt, können wir von einer Heilung ausgehen“, so die Grazer Tierärztin. Die Dosierung war bei allen drei Hunden gleich: *Papayablatttee* (als Extrakt stark eingekocht), *Reishi Vitalpilz* (1 TI übers Futter) und *flüssiges Silizium* (3 TI in Wasser).

ihn nicht übers Futter streut, sondern mit Wasser verdünnt, in eine Spritze (ohne Nadel) aufzieht und ins Maul spritzt.

Alte Hunde werden wieder frisch und munter durch *Krillöl* plus *MSM* plus *Cissus*, vor allem, wenn sie Gelenksbeschwerden haben. Hier unterscheidet sich der Bedarf der Tiere nicht vom Menschen. Alle drei Natursubstanzen sind entzündungshemmend und helfen dabei, Gelenke sowie Gelenkflüssigkeit, soweit es eben noch möglich ist, zu regenerieren. ♪



80 BIS 90 PER ZENT
HABEN

SONNEN- VITAMIN D

Die Naturvölker verehren die Sonne als lebensspendende Kraft – auch in spiritueller Hinsicht. „Vater Sonne“, das männliche Prinzip, ist die Verbindung zum Kosmos. Er gilt wie die Erde als lebendiges Wesen. Ohne Sonne und „seine“ Umarmung gäbe es kein Leben auf Mutter Erde und auch keine Kinder. Ein schönes Bild, das auch in Europa Tradition hat, aber längst vergessen ist. Es ging auch das Bewusstsein verloren, wie wichtig der Aufenthalt in der Natur, speziell in der Sonne ist. Vitamin D-Mangel ist daher ein ernstes Thema. Das Sonnenvitamin ist nicht nur für die Knochen extrem wichtig, sondern nahezu für alle Organe und die Steuerung von 200 Genen. Es ist an der Vermeidung von chronischen Erkrankungen beteiligt und die vielleicht beste Vorbeugung gegen akute Infekte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hin und wieder erinnern noch christianisierte Feste wie Weihnachten (Wintersonnenwende) an die großen Sonnenfeste unserer Ahnen, während Sommersonnenwende, Frühlings- und Herbst-Tagundnachtgleiche schon in der Erinnerung verblasst sind.

Mag es am Vergessen liegen, dass wir die Sonne heute als eher feindlich wahrnehmen? Mag es an der knappen Zeit liegen, an unseren Wohnungen in den Städten, an Verkehrslärm, schlechter Luft und dichtem Treiben? Wir verbringen leider die meiste Zeit in Räumen oder Fahrzeugen, abgeschottet von Sonnenstrahlen. Und das nicht nur in der dunklen, kalten Jahreszeit.

Dieses Verhalten hat seinen Preis. Die lebensspendende Kraft der Sonne wird in unserem Körper zum Aufbau des Vitamin D genutzt – ein Vitamin mit wichtigen Aufgaben. Doch es herrscht Sonnenmangel in unseren Breiten, vor allem in der kalten Jahreszeit. Die Sonneneinstrahlung

weist einen zu schrägen Winkel auf (außer mittags im Sommer), der Himmel ist durch Schlechtwetter oder Chemtrails oft diesig und es wird zu konsequent Sonnencreme verwendet. All das stört oder verhindert den Vitamin D-Aufbau, daraus entstehen eine Menge von Störungen und Erkrankungen. Darum ist meist eine zusätzliche Vitamin D-Versorgung über die Nahrungsergänzung erforderlich.

Wie viel Vitamin D brauchen wir?

Säuglinge im ersten Lebensjahr, Menschen in höherem Alter (65+) und alle mit dunklerer Pigmentierung der Haut können Vitamin D nicht gut synthetisieren und haben einen grundlegend erhöhten Bedarf. Bei Störungen der Fettverdauung infolge von Gallensäuremangel oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten tritt häufiger ein Vitamin D-

Mangel auf. Mehr Vitamin D kann auch nötig sein bei Übergewicht, Hauterkrankungen wie Psoriasis und der Einnahme von Medikamenten, die zu einem verstärkten Abbau von Vitamin D führen können (z.B. bestimmte Antiepileptika). Des Weiteren bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Galle oder Leber (z.B. Leberzirrhose, chronische Hepatitis), Nierenerkrankungen, Tumoren, Erkrankungen der Nebenschilddrüse, knotigen Entzündungen und Aufnahmeschwäche (z.B. durch Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa).

Am besten lässt man den Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen um wirklich Bescheid zu wissen. Untersucht wird das 25 OH-Vitamin D (Speicher-Vitamin D), wobei dieses nicht unter 30 bis 50 ng/ml (entspricht 75-125 nmol/l) liegen sollte. Nach neuesten Meinungen ist das aber schon der unterste Level. Jedenfalls ist der Oberwert hier nicht bindend - manche Experten halten mehr für noch besser.

400 bis 600 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D-Zufuhr täglich über Nahrungsergänzung sind im ersten Lebensjahr empfohlen. Danach gehen amerikanische Experten, die mehr Studienerfahrung haben, von einem Bedarf von etwa 1.000 IE pro 12 bis 15 Kilogramm Körpergewicht aus - pro Tag und auf Dauer. Oft muss man noch mehr Vitamin D extra einnehmen, um auf seinen Zielwert zu kommen. Etwa, wenn man seine Haut das ganze Jahr über vor der Sonne verbirgt.

Komplett bedeckte Haut und die Folgen

Dr. Miriam Casey, Osteoporose-Spezialistin an der St. James's Klinik in Dublin, stellte fest, dass viele Burka-Trägerinnen (Schleier), die aus südlichen Ländern nach Irland eingewandert sind, vor allem im Winter an Vitamin D-Mangel und in Folge dessen an Störungen der Knochenbildung leiden. Dadurch kann der Beckenknochen während des Geburtsvorganges brechen. Für die Babies besteht die Gefahr von Krämpfen, Wachstumsstörungen und Muskelschwäche. Für die natürliche Geburt ist der Vitamin D-Mangel überhaupt ein hohes Risiko. Viele Kaiserschnittgeburten sind bedingt durch die Muskelschwäche und die Gefahr von Beckenbrüchen aufgrund unzureichender Versorgung mit Vitamin D. In einer zweijährigen Studie der Boston University School of Medicine an 243 Frauen fand Studienleiter Prof. Michael F. Holick doppelt so häufig Kaiserschnitte bei Frauen mit Vitamin D-Defizit im Blut als bei Gebärenden mit normalem Vitamin D-Spiegel. Sonnen- bzw. Vitamin D-Mangel während



des letzten Drittels der Schwangerschaft lässt sich an den Kindern noch zehn Jahre später nachweisen. Sie sind kleiner, ihre Knochen weisen geringere Mineralisierung, Umfang und Dichte auf. Schwangere Frauen sollten daher 4.000 IE täglich Vitamin D während der gesamten Schwangerschaft einnehmen, wie eine doppelblind-placebokontrollierte Studie von Professor Hollis in Amerika gezeigt hat. Diese Einnahme ist nicht nur sicher, sondern führt zu einem deutlich verbesserten Schwangerschaftsverlauf mit geringeren Komplikationsraten für Mutter und Kind.

Umweltgifte und Stresshormone verdrängen Vitamin D

Es gibt aber noch eine andere große Bedrohung bei einem unausgewogenen Vitamin D-Spiegel, die bereits im Mutterleib beginnt. Jede Mutter mit Belastung an Neurotoxinen (Umweltgifte wie Abgase, Spritzmittel usw.), die bereits zu unserem chemieverseuchten Alltag gehören, "entgiftet" über die Plazenta in Richtung Ungeborenes. Diese Gifte summieren sich im Laufe des weiteren Lebens. Sie setzen sich in die Bindungsstellen (Rezeptoren), die für die Umwandlung des Vitamin D in die aktive Form im Körper zuständig sind und blockieren diese.

Eine noch größere Konkurrenz im Kampf um die Rezeptoren ist das Stresshormon Cortisol. Es hilft uns Stress gewachsen zu sein und wird vom Körper immer bevorzugt behandelt. Der Körper verwendet sowohl für die Cortisol-Bildung als auch für den Vitamin D-Aufbau körpereigenes Cholesterin. In einer Stresssituation wird zuerst Cortisol hergestellt und erst wenn der Stress abflaut, kann Vitamin D aufgebaut werden. Hat man also ständig einen niedrigen Vitamin D-Spiegel im Blut - und das sind bei uns vor allem im Winter 80 bis

90 Prozent der Bevölkerung - so sollte man neben den üblichen Empfehlungen einen entspannteren Lebensstil ins Auge fassen und Neurotoxine gezielt entgiften. Mehr zur Ausleitung im Artikel "Im Galopp in die Erschöpfung" in diesem Heft.

Welches Vitamin D ist das Beste?

Eine gute Nachricht gibt es für alle, die regelmäßig Heilpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Herichium*, *Agaricus blazei murrill* oder *Coriolus* einnehmen. Sie enthalten die Vorstufe von Vitamin D und damit wird der Vitamin D-Aufbau schon einmal begünstigt. Außerdem tragen Heilpilze auch zur Ausleitung von Neurotoxinen bei.

Pilze haben überhaupt eine starke Affinität zu Vitamin D. Unsere Bauern trockneten früher Pilze in der Sonne für die langen Winter. Das machte Sinn, denn durch UV-Licht bilden Pilze Vitamin D und speichern es. Noch dazu ist dieses Vitamin D extrem gut verwertbar, da der menschliche Körper Pilze aufgrund ihrer organischen Form weit besser aufnehmen kann als synthetische, "fremde" Stoffe aus dem Chemielabor. Darin liegt ja auch der Nachteil künstlicher Vitamine. Des Weiteren müssen die Dosen höher gewählt werden, weil Resorption und Aktivität zu wünschen übrig lassen. Wenn wir davon ausgehen, dass natürliches, organisches Vitamin D an sich schon besser ist als das aus dem Chemielabor, dann stellt sich noch die Frage nach der besseren Form: Ist es Vitamin D2 (Ergocalciferol) aus Pflanzen oder Vitamin D3 (Cholecalciferol oder Calcilol) aus Fischen oder Wollfett, wie immer behauptet wird?

Zwei Studien, eine davon vom US-Vitamin-D-"Papst" Prof. Michael F. Holick, kamen zum selben Schluss: pflanzliche und tierische Vitamin D-Quellen sind gleichwertig. Aus beiden stellt der Körper

das aktive Vitamin D im selben Ausmaß her. Statt Vitamin D3 aus Fischen oder aus Wollfett, kann man also auch Vitamin D2 aus mit UV-Licht getrockneten *Champignons* verwenden

– eine vegane und saubere, natürliche Quelle. Es gibt davon Kapseln (800 IE/Kapsel) oder Pulver, das man leicht höher dosieren kann als die von der EU vorgesehenen Tageshöchst-

sis 800 IE. Das Pulver ist relativ geschmacklos. Im Smoothie, in der Salatmarinade, im Babyfläschchen, in Mandelmilch oder Fruchtsaft schmeckt es neutral. ✍

> Wozu brauchen wir Vitamin D?

Knochenaufbau: Vitamin D steuert die Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Somit ist es wichtig für stabile, feste Knochen und bei Kleinkindern für das Knochenwachstum. Vitamin D sorgt auch für starke, nicht zu eng stehende Zähne. Im Alter verhindert es Knochenschwund und Knochenerweichung – ein natürlicher Schutz vor Osteoporose und Osteomalazie.

Nervensystem: Vitamin D wirkt auf das Nervensystem. Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln funktioniert besser. Dadurch reduziert es bei älteren Menschen die Häufigkeit von Stürzen und in weiterer Folge die von Knochenbrüchen. Vitamin D wirkt somit zweifach präventiv gegen Frakturen. Andere Symptome einer gestörten Nervenfunktion können sein: Schlafstörungen und hoher Schlafbedarf, ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen, auch Koordinationsstörungen sowie Rastlosigkeit und innere Unruhe.

Depression: Das Sonnenvitamin bestimmt auch Stimmungslage und psychisches Wohlbefinden. Bei Depressionen oder Schizophrenie kann ein Vitamin D-Mangel dahinter stehen. Eine gute Versorgung der werdenden bzw. jungen Mutter hat sogar Einfluss auf das spätere psychische Wohlergehen des Kindes.

Immunsystem: Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung senkt die generelle Infektanfälligkeit. Häufige Atemwegsinfektionen verschwinden mit Gaben von Vitamin D, auch Asthma und Allergien bessern sich oftmals dadurch. Ebenso kann es bei Zahnfleischentzündungen wirken. Es dient der Krankheitsvorbeugung, vor allem im Winter. Vitamin D wirkt außerdem auf verschiedene Gene, die einen Einfluss auf das Risiko für Autoimmunerkrankungen haben. Bei Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose, Rheuma, Lupus erythematodes, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn moduliert Vitamin D das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Bei Kindern, denen hohe Vitamin D-Dosen verabreicht wurden, wurde außerdem ein um 80 Prozent vermindertes Diabetes Typ 1-Risiko festgestellt.

Bluthochdruck: Bluthochdruck, aber auch Herzinsuffizienz können eine Folge von Vitamin D-Mangel sein. Bei Patienten mit Herzmuskelschwäche wurde ein niedriger Vitamin D-Spiegel festgestellt.

Kreislauf: Vitamin D-Mangel stört die Funktion der Gefäßmuskulatur. Dadurch können Kreislaufbeschwerden auftreten. „Schwarz werden vor den Augen“ bei schnellem Positionswechsel, anhaltender Kopfdruck, Kopfschmerzen nach dem Aufstehen oder bei längerem Stehen sind Anzeichen für einen Vitamin D-Mangel, aber auch Kälteempfindlichkeit, Blässe, Einschlafen der Arme und Beine. Ein Absacken des Blutdruckes mit Schwindel und Sehstörungen kann auftreten, kalte Hände und Füße, manchmal auch weiß gewordene Fingerspitzen und Hände kommen vor.

Krebs: Schon seit längerem ist bekannt und mit Studien belegt, dass Vitamin D auch bei der Krebsentstehung eine bedeutende Rolle spielt. Extragaben Vitamin D verringern nicht nur das Erkrankungsrisiko, sondern verlangsamen auch das Tumorwachstum. Das wurde für Dickdarm- und Brustkrebs bewiesen. Für Eierstock-, Enddarm- und Prostatakrebs wird ähnliches vermutet, die Studienergebnisse sind jedoch nicht einheitlich. Auch Leukämiezellen werden durch Vitamin D in ihrem Wachstum gehemmt.

Diabetes Typ 2: Bei einem Mangel an Vitamin D erhöht sich das Risiko an Typ 2 Diabetes zu erkranken. Vitamin D kann auch zu einer besseren Blutzuckereinstellung bei Typ 2 Diabetikern führen.

Muskelstärkung: Schwache Muskeln, vor allem in den Oberschenkeln, Muskelschmerzen, nächtliche Wadenkrämpfe, Muskelzucken und Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern, die bei Anstrengung und nachts schlimmer werden, sind Hinweise auf einen Vitamin D-Mangel. Bei schwerem Defizit können auch Lidzucken oder das Vibrieren von Muskelfasern (oft auch Vitamin B-Mangel) auftreten. Krämpfe zeigen sich auch in den Fußsohlen.

Diverses: Schwindel, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Sehstörungen, Kinderlosigkeit, Übelkeit bei Anstrengung, Flecken und Rillen an den Fingernägeln sowie Wachstumsschmerzen bei Kindern können als Begleiterscheinung eines Vitamin D-Mangels auftreten. Auch Sonnenempfindlichkeit wie schnelle Hautrötung und Sonnenallergie können damit zusammenhängen.

TIPP: Im Sommer mittags Sonne tanken – zumindest zehn Minuten ohne Sonnencreme. In den übrigen Jahreszeiten empfiehlt es sich, Gesicht und Hände in der Mittagszeit der Sonne auszusetzen.



SCHUL- STRESS

DIE GESTRESSTEN VON HEUTE SIND
DIE KRANKEN VON MORGEN!

Immer wenn das Zentralnervensystem Gefahr wahrnimmt, wird der Körper durch Ausschüttung von Stresshormonen befähigt, schnell zu flüchten, zu kämpfen oder sich tot zu stellen. Im Klassenzimmer ist das denkbar ungünstig. Wenn bei Angst vor Mathe alles Blut in den Beinen statt im Kopf zirkuliert, wenn man mit Tunnelblick einen Fluchtweg sucht statt sich auf Formeln zu konzentrieren, wenn man angesichts langer Gleichungen nur mehr verwirrt ist, dann sind die Stresshormone „schuld“ daran. Doch es gibt Hilfe aus der Natur! Natursubstanzen lassen uns mit Stress besser umgehen und verschiedene Mikronährstoffe sind sogar elementar für bessere Nerven.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hat Sie je jemand nach der Absolvierung Ihrer Ausbildung, nach den Noten in der Schule gefragt? Natürlich muss man unterscheiden, ob ein Kind mit Schulstress nur vom Lernen abgelenkt ist, ob es vielleicht eine Lernschwäche hat oder ob das Umfeld Zusatzbelastungen mit sich bringt, die es zu erleichtern gilt. Oft sind es aber auch der Ehrgeiz und Perfektionismus der Eltern und die einseitig leistungsorientierte Gesellschaft mit ihren doch

strengen Zielvorgaben, die Kinder stresst. Oft so sehr, dass ihnen das Leben schwer und mitunter sogar sinnlos erscheint. Depressionen sind schon in der Kindheit ein Thema, Überforderung und Stresssymptomatik sowieso. Sogar mitsamt den dazugehörigen psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Hautproblemen, bei Mädchen Regelbeschwerden, uvm.

> Schon von Laising gehört?

Die Suche nach alternativen Schulbildungslösungen boomt. Eine innovative Lernmethode des Kollektiven Lernens, entwickelt an der berühmten Schetinin Schule in Russland, stellt einen Paradigmenwechsel dar. Im Mittelpunkt steht das natürliche Lernen. Als Kind verfügen wir über die geniale Fähigkeit ganz natürlich zu lernen und zu leben. Laising ist eine Methode um Erziehungspersonen wieder zum natürlichen Lernen zurück finden zu lassen, um bei Kindern diese Fähigkeit erhalten und fördern zu können. Richard Kandlin (17) hat die Schetinin-Schule besucht und berichtet darüber auf YouTube. Weitere Infos auf: www.laising.at

> 14 Tipps zum Stressabbau

- Frühstück
- Alle vier Stunden kleine Mahlzeiten essen hält den Blutzuckerspiegel stabil, danach beginnt er schnell zu fallen und das löst Stress aus
- Stress auslösende Lebensmittel vermeiden, vor allem unverträgliche Nahrungsmittel (energetisch austesten) und verarbeitete Kohlenhydrate wie Zucker, weißes Mehl
- Vermeiden von Kaffee, Cola, Energydrinks
- Schwarzer und grüner Tee, Rooibos Tee und Ingwer senken Cortisol
- Viel Wasser trinken! Schon morgens nach dem Aufstehen. Trinkt man zu wenig, gerät der Körper unweigerlich in Stress und das führt zur Dehydrierung. Wer gelben Urin hat, trinkt zu wenig. Urin sollte hellgelb sein.
- Nicht nach 22 Uhr schlafen gehen und auf Übermüdung achten
- Wenn möglich, morgens ausschlafen
- Energetisches Austesten von fördernden und schwächenden Nahrungsmitteln
- Auf Elektromog und Störzonen achten, vor allem im Schlafzimmer
- Auf Belastungen mit Neurotoxinen achten
- Qi Gong, Meditation, Yoga, Massagen, Pilates
- Lachen, Musik hören
- Gedankenmuster erkennen und bewusst unterbrechen

ber Mobbing von Klassenkameraden und gegenüber Lehrern, die zu viel verlangen, zu wenig Anerkennung geben oder ungerecht sind – diese Situationen werden als häufigste Stressfaktoren genannt. Leistungs- und Zeitdruck, die schon in der Schule zum Alltag gehören, spielen ebenso eine zentrale Rolle. Nicht immer ist Stress von außen verursacht, oft ist er auch selbst gemacht. So mancher stresst sich für noch bessere Noten, ein anderer kann seine Zeit noch nicht gut einteilen, lernt zu spät oder zu wenig. Doch egal, wodurch der Stress ausgelöst wird, Stress muss eine kurzfristige Angelegenheit bleiben und darf nicht zum Alltag gehören. Wenn man sich öfter am Tag bei stressenden Gedanken ertappt, sollte man das nicht als gegebene Realität nehmen, sondern als erste Symptome für falsche Muster im Leben. Denn die Gestressten von heute sind die Kranken von morgen!

zwar die, die er im Laufe der Evolution als eine Art Überlebens-Notfallreaktion entwickelte: Kommt ein Stressreiz, wird sofort der nicht mit dem Willen beeinflussbare Teil des Nervensystems, der Sympathikus, aktiv. Fortan übernimmt der älteste Gehirnteil (Hirnstamm) die Regie. Blitzschnell und automatisch wird der Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Es kommt zur Ausschüttung von „Stresshormonen“, Katecholaminen wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin aus dem Mark der Nebenniere, die den Körper leistungsfähig machen.

Regiert der Sympathikus, wird der für Entspannung, Regeneration und planvolles Vorgehen notwendige Parasympathikus automatisch gehemmt. Alles, was nicht dem unmittelbaren Überleben dient, wird unterdrückt – auch das Denken und Lernen. In der Schulstunde, bei einer Prüfung oder Schularbeit kann das zur Qual werden. Denn der Lehrer ist kein großer Bär, vor dem man flüchten oder den man bekämpfen muss. Überschwemmt von Stresshormonen herrscht im Gehirn schnell ein Blackout, das Gelernte ist weg. Man reagiert nur mehr reflexartig. So entsteht etwa ein Tunnelblick, man sucht instinktiv einen Fluchtweg statt Details auf der Tafel wahrzunehmen. Kreativ sein, intelligente Lösungen suchen, gut kombinieren – unter Stress geht das eben gar nicht.

Stress als Überlebensstrategie

Was Stress betrifft, ist der Mensch sozusagen in der Steinzeit hängen geblieben. Der Körper kennt nur eine Stressreaktion und

Letztlich sind aber nicht nur die schulischen Leistungen gefährdet, sondern Stress kann auch krank machen. Denn wenn man immer wieder von Stress überrollt wird, hat das vielfältige gesundheitliche Konsequenzen. ✍

Ob wir mit dem derzeitigen auf „Funktionieren“ und „Leistung“ getrimmten Schulsystem wirklich die Talente und Potentiale der Generation von morgen entwickeln helfen oder nur gut funktionierende – und später oft chronisch kranke – Erwachsene heranziehen, sei dahin gestellt. Man muss froh sein, wenn Kinder den schulischen Anforderungen neben der persönlichen und körperlichen Entwicklung, die ja auch noch bestmöglich stattfinden sollte, halbwegs gewachsen sind. Aber wie kann man helfen, wenn es Schwierigkeiten gibt?

Ohnmacht als Stressauslöser

Am meisten gestresst ist man, wenn man lange Zeit Situationen ausgesetzt ist, die man nicht selbst beherrschen kann. Im Gegensatz zum motivierenden, positiven „Eustress“, der als Herausforderung empfunden wird, entsteht der negative „Distress“, wenn man eine Situation als unkontrollierbar empfindet. Die Ohnmacht ist also das Problem. Ohnmacht gegenü-

> Ziele neu programmieren

Unsere inneren Programme bestimmen unseren Erfolg. Ein Filter in unserem Gehirn entscheidet, welche Impulse in unser Bewusstsein dringen und damit in unsere Realität, bestätigt die New York University, was fernöstliches Denken schon lange weiß. Herausgefiltert wird das, was unseren unterbewussten Zielen und Hoffnungen entspricht. Wer also seinen Fokus schärft und bewusst programmiert, was er sich erhofft, der wird nicht so leicht von Unerwartetem getroffen oder von inneren Sabotageprogrammen überrumpelt.

Wie man seine Ziele richtig programmieren kann, zeigt die neue Homöopathie nach Körbler. Sehr vereinfacht gesagt, funktioniert das so: man nimmt einen Zettel, den man in der Mitte faltet. Auf die linke Seite schreibt man in drei Sätzen, was einen stört, welche Emotion man dabei hat und welche Beschwerden das Störende im Körper auslöst. Je drastischer formuliert die Sätze sind, desto besser. Über jeden Satz schreibt man ein, zwei oder dreimal das Körblersche Umkehrungszeichen: $\Pi\Omega$ (Strich-Strich-Sinus). Auf die rechte Seite des Blattes schreibt man seine Ziele in der Gegenwart, so als ob sie schon realisiert wären. Möglichst starke Ausdrücke verwenden. Über jeden Satz macht man das Körblersche Verstärkungszeichen: Υ (Ypsilon)

Man nimmt den Zettel in die linke Hand und ein Glas Wasser in die rechte und schaut zwei Minuten lang auf den Text auf dem Zettel. Dann trinkt man das Wasser. Man wiederholt das zweimal am Tag. Nach zwei, drei Wochen sollte man Erfolge sehen. Bei manchen dauert das „Umprogrammieren“ auch länger. Dass es funktioniert, wurde schon tausendfach gezeigt, also nur Mut!

ÜBER- SICHT

NATUR- SUBSTAN- ZEN BEI STRESS UND ERSCHÖP- FUNG

Mit Natursubstanzen kann man die Ursachen für Stress nicht abstellen, dazu gibt es viele Methoden aus dem therapeutischen Bereich. Doch Natursubstanzen können Stress leichter, erträglicher und weniger schädlich machen. Wer weniger Stress empfindet, lernt leichter und hat mehr Energie. Wem es innerlich besser geht, der nimmt vieles nicht mehr so tragisch. Wer mit den bei Stress besonders geforderten Mikronährstoffen gut versorgt ist, ist den Anforderungen in jeder Hinsicht besser gewachsen. Dieselben Natursubstanzen, die bei Stress günstig sind, sind es meist auch bei einer Erschöpfung der Nebennieren. Die Übergänge sind fließend.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



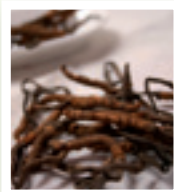
Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Als sogenanntes „Adaptogen“ sorgt sie dafür, dass man sich an die erhöhte Anforderung anpassen kann, ohne dass es

nach der Alarmphase auch weiterhin ständig zu belastenden Hormonausschüttungen kommt. Man kann besser denken und sich konzentrieren, lernt leichter, ist weniger müde und emotional nicht so beeinträchtigt. Vor allem bei Ängsten, aber auch bei depres-

siver Stimmung, Traurigkeit oder Ärger wirkt *Rhodiola* klärend auf das Gemüt. Man wird nicht mehr von Stimmungen überrollt. In Österreich auch als *Rhodiola mix* mit *Cordyceps* und *Jiaogulan*, zwei weiteren Adaptogenen, erhältlich. Abends kann *Rhodiola* munter machen, daher nur morgens und mittags einnehmen.

Bei Erschöpfung: *Rhodiola* fördert die Bildung der Nervenbotenstoffe Serotonin und Dopamin, die bei Erschöpfung reduziert sind. *Rhodiola* schenkt Energie, daher nicht sofort wieder mit Aktivitäten übertreiben!



Cordyceps sinensis Heilpilz

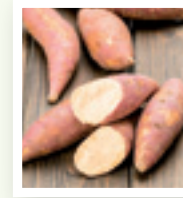
Er ist eines der besten Naturmittel überhaupt mit vielen Vor-

teilen für Gesundheit und Wohlbefinden. *Cordyceps* stimuliert die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde, wodurch Stress insgesamt besser erträglich ist. Auch der *Cordyceps* gilt daher als Adaptogen, als wirkungsvolle Stresshilfe der Natur. Er stärkt den Lungen- und Nierenmeridian, fördert Leber, Herz-Kreislaufsystem und Immunsystem. Er ist sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit, Unruhezuständen, chronischer

Müdigkeit und schlechtem Gedächtnis. Übrigens gibt es keine Altersbeschränkung, schon Kinder profitieren davon. Faszinierend ist seine Wirkung nicht nur im körperlichen Bereich. Der *Cordyceps* wirkt massiv positiv auf die Psyche! Beispielsweise bei Ängsten, Depressionen, Unlust, Mangel an Willenskraft, ein Gefühl der Leere und Energielosigkeit. Mit höherem Energielevel fühlt man sich sofort besser, während wenig Energie lustlos und schlecht gestimmt, ja verzagt macht. Abends kann *Cordyceps* munter machen.

Bei Erschöpfung: *Cordyceps* ist eines der wenigen Mittel, die die Nierenenergie grund-

legend wieder aufbauen können. *Cordyceps* ist daher die wichtigste Hilfe bei chronischer Müdigkeit, Depression und Lustlosigkeit infolge Erschöpfung.

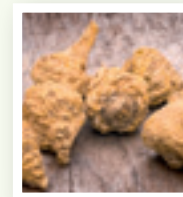


Yams

Yams ist ein weiteres Adaptogen und erhöht das bei Stress reduzierte Prohormon DHEA, von dem auch die Geschlechtshormone

abhängig sind. Immer wenn Cortisol erhöht ist, ist der Gegenspieler DHEA niedrig. Erhöht man nun DHEA, kann sich die Cortisolskalation leichter beruhigen. DHEA bringt den Körper wieder auf Sparkurs zurück. Das Auspowern hört auf. *Yams* verbessert die Stressresistenz, schenkt Energie, wirkt gegen Müdigkeit, Erschöpfung und stressbedingte Hautprobleme, wie sie in der Pubertät bei beiden Geschlechtern häufig vorkommen. Oft unterstützt es auch bei durch Stress mitbedingten Hautproblemen und Regelbeschwerden bei Mädchen. *Yams* balanciert die Hormone bei Mann und Frau, unterstützt bei der Frau vor allem niedriges Progesteron. Abends kann *Yams* munter machen.

Bei Erschöpfung: Bei Erschöpfung müssen gleichzeitig Cortisol- und DHEA-Bildung regeneriert werden, daher gehört *Yams* mit zum Grundprogramm bei Erschöpfung. Durch langanhaltenden Cortisolüberschuss mit DHEA-Mangel ist meist einiges im Ungleichgewicht. *Yams* hilft Stoffwechsel (Fettaufspaltung) und Gewicht wieder besser zu regulieren, unterstützt Muskelaufbau, körperliche Leistungsfähigkeit und Gedächtnis. Mehr DHEA bedeutet verbesserte Immunabwehr, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es Blutfette senkt und antioxidativ wirkt.



Maca

Maca hat in etwa dieselbe Wirkung aufs DHEA wie *Yams*. Es balanciert ebenso die Hormone bei Mann und Frau, aber ohne Haupt-

augenmerk auf Progesteron bei Frauen. Langfristig verbessern sich Energie, Stimmungslage und Nerven. *Maca* ist ebenso bei Erschöpfung geeignet.



Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Stress lässt sich mit B-Vitaminen viel besser ertragen. Sie unterstützen direkt die Funktion der bei Stress belasteten Nebenniere

und den gesamten Stoffwechsel. Bei Stress wird etwa Vitamin B1 vermehrt verbraucht. Bei einem Mangel kommt es daher zu erhöhter Erregbarkeit der Nerven. Außerdem ist Vitamin B1 an der Bildung von Nervenbotenstoffen beteiligt und ein Mangel führt hier zu vermehrter Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* enthält alle acht bekannten B-Vitamine samt ihrer für die Aufnahme wichtigen Co-Faktoren für eine schnelle Deckung des Tagesbedarfs. Es hilft oft auch bei Hyperaktivität, bei Depressionen, Allergien sowie bei Schlaf- und Stoffwechselproblemen!

Bei Erschöpfung: Höher dosieren! *Vitamin B-Komplex* (vor allem B5) und Magnesium sind grundlegend notwendig bei Erschöpfung der Nebennieren.



Acerola Vitamin C und Zink

Eine unzureichende Vitamin C-Versorgung führt zu einer reduzierten Stresstoleranz und steigert Stresssymptome. Außerdem

hilft Vitamin C Cortisol wieder abzubauen. Will man sich natürliches Vitamin C zuführen, ist die *Acerola Kirsche* ideal. Es gibt sie auch kombiniert mit Zink, das ebenso wie Vitamin C bei Stress schneller verbraucht wird und zu Immundefiziten führen kann. Besonders wichtig ist eine ausreichende Zinkversorgung während des Wachstums, denn Zinkmangel kann zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen. Zink wird bei Stress vermehrt verbraucht. Ein Mangel führt etwa zu Gedächtnisstörungen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Teilnahmslosigkeit.

Bei Erschöpfung: Vitamin C unterstützt die Funktion der Nebenniere.



Kalzium und Magnesium (Micro Base mit Aronia)

Bei Stress verschlechtert sich die Kalziumaufnahme und die

Kalziumausscheidung nimmt zu. Dabei fallen gerade bei Stress im Körper viele Säuren an, die vor allem durch das basische Kalzium neutralisiert werden sollten. Bei Kalziummangel wird auch das basische Magnesium dafür herangezogen. Magnesium ist überhaupt extrem wichtig bei Stress. Es schützt vor Stress, indem es die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven herabsetzt, entkrampfende Wirkung hat, Gefäße weit stellt und damit den Blutdruck senkt. Magnesium ist für den Energiestoffwechsel jeder Körperzelle unerlässlich und hilfreich bei zahlreichen psychovegetativ bedingten Beschwerden wie Nervosität, Konzentrationsstörungen, Migräne, Herzjagen, Beklemmungsempfindung und Erschöpfung. Magnesium wird bei Stress verstärkt benötigt. Jedoch wird gerade dann Magnesium vermehrt über den Urin ausgeschieden und dadurch wird man noch stressempfindlicher. Die *Micro Base* mit Aronia enthält Kalzium und Magnesium als hochwertige Citrate, die die Verdauung nicht stören. Außerdem enthält die Mischung die Antioxidantien *Aronia* und *Acerola*, Ballaststoffe wie die *Akazienfaser*, Darmbakterien und das Spurenelement Chrom.

Bei Erschöpfung: Kalzium sorgt für die Aufrechterhaltung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels. Magnesium ist überhaupt bei Erschöpfung unerlässlich. Ein Mangel zeigt sich in Krämpfen.

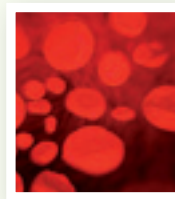


Essentielle Aminosäuren

Schlechte Eiweißverwertung erhöht die Schäden bei Stress. Essentielle Aminosäuren (*Aminosäuren 1*) enthalten die

täglich lebensnotwendigen, bereits aufgeschlüsselten Aminosäuren und sind bei Stress, Erschöpfung, Schlafproblemen, depressiver Stimmung und zum Aufbau der Muskulatur sehr bewährt. Valin, Leucin, Isoleucin mindern die muskelabbauende Wirkung des Cortisols.

Bei Erschöpfung: Oft treten bei Nebennierenschwäche Probleme bei der Eiweißverdauung auf, sodass auch zu wenige Aminosäuren aufgebaut werden. Besonders ungünstig ist das für die Nebennieren, die auf Aminosäuren angewiesen sind. Vor allem auf Lysin und Glutamin, z.B. aus der *Aminosäuremischung 1*. Sie unterstützen die Nebenniere bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit.



Eisen

Wachstumsbedingt kommt es sehr häufig zu Eisenmangel und dadurch zu geringerem Sauerstofftransport im Körper, worunter die

Konzentration und Leistungsfähigkeit leidet. *Eisen-Chelat Kapseln* sind ideal, um ein Defizit schnell und nebenwirkungsfrei auszugleichen.



Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl sorgt für starke Nerven. Nervenreize werden über elektrische Impulse übertragen. Das geschieht in Se-

kundenbruchteilen. Eine wesentliche Rolle spielen dabei intakte, stabile Nervenzellhüllen, die die Isolation der Nervenzellen nach außen hin darstellen. Sie sind für die Übertragung ohne Kurzschluss wichtig. Aufgebaut sind Nervenzellhüllen aus körpereigenem Cholesterin und sehr empfindlichen ungesättigten Fettsäuren, für deren Aufbau *Krillöl mit Astaxanthin* ideal ist. Noch besser als Vitamin E schützt es durch sein enormes antioxidatives Potential das zu 60 Prozent aus Fetten bestehende Gehirn. Außerdem unterstützt es die Elastizität der Zelloberfläche. Kommen in der Nahrung zu wenig der täglich notwendigen ungesättigten Fettsäuren vor, dünnt diese Schicht aus. Gehirn- und Nervenzellen werden anfällig und es kommt zu Nervenschwäche im Gehirn und in der Muskulatur. Man ist unruhig, aufgekratzt (hyperaktiv) oder gereizt. Man schläft schlecht oder kann gar nicht schlafen. *Krillöl mit Astaxanthin* hat außerdem noch bessere entzündungshemmende Eigenschaften als Vitamin E und wirkt durch den engen Zusammenhang zwischen Angst und Entzündungen beruhigend auf das Angstzentrum im Gehirn. Es vermindert die Verklumpung der Blutplättchen, die speziell bei psychischem Stress ein wesentlicher Auslösefaktor für spätere koronare Herzerkrankungen ist.

Bei Erschöpfung: *Krillöl* fördert den Dopamin- und Serotoninspiegel und schenkt Energie.



Champignon Vitamin D

Bei Stress kommt es zu einem reduzierten Vitamin D-Spiegel. Daher ist es nötig, den Stress zu senken und etwa

Vitamin D aus Champignons als zusätzliche Vitamin D Quelle einzusetzen.

Ist unsere Gesellschaft schuld? Haben wir zu viel Druck? Leben wir falsch? Mit den falschen Prioritäten? Ewige Zeitnot, Vielfachbelastung, Existenzangst, seelisches Leid sowie der Anspruch allem gerecht zu werden, machen aus so manchem Leben eine Hochschaubahn. Ahnungslos schlittert man als Folge davon in eine Nebennierenschwäche, in Depression, Burnout oder eine andere der vielen Stress-Folgeerkrankungen. Oft sogar erst in dem Moment, wenn die Belastung schon vorbei ist. Erkennen Sie, ob Sie gefährdet sind und starten Sie rechtzeitig ein Regenerationsprogramm!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Lange, lange halten wir Stress aus. Bei Frauen ist es oft im Wechsel soweit, bei Männern auch im selben Alter: Irgendwann sind wir ausgepowert und erschöpft genug, um nicht mehr selbst steuern zu können, wie es uns geht. Bei jedem ist es ein anderer Hintergrund, doch es sind immer wieder dieselben - nennen wir es einmal - "Fehlinterpretationen" dessen, was im Außen so wichtig ist. Dabei vergessen wir uns selbst und sind bereit, ständig über die Belastbarkeitsgrenze zu gehen. Es sind Schwächen wie mangelnder Selbstwert, Perfektionismus, es allen Recht-Machen-Wollen, zu große Opferbereitschaft oder unbewusste Ängste, die uns irgendwann aus der Bahn werfen. Das ist die psychische Komponente. Sie muss unbedingt bewusst gemacht und bearbeitet werden.

Dann gibt es aber auch noch die körperliche Seite.

Stressorgan Nebenniere

Die Nebenniere hat nur etwa Erbsengröße. Sie ist aber für die Produktion von über 50 verschiedenen Hormonen verantwortlich. Das Wichtigste ist das Cortisol. Die Cortisolausschüttung der Nebenniere ist eine gesunde Reaktion auf Stress. Außerdem ist der Cortisolspiegel morgens naturgemäß hoch, abends aber niedrig. Ein durchgehend hoher Cortisollevel bzw. ein hoher Cortisollevel abends zeigt - einmal abgesehen von selteneren Erkrankungen wie Morbus Cushing als Hintergrund - hohe Dauerstressbelastung an. Mit vielen gesundheitlichen Auswirkungen. In der Dauerstressphase ist nicht nur die Toleranzschwelle für stressauslösende Momente niedrig, man reagiert geradezu "unverträglich" auf Stress. Wer also schon beim leisesten Anlass "die Nerven wegschmeißt", benötigt dringend Hilfe. Denn

ein Teufelskreis setzt ein, entspannen fällt immer schwerer und man kann kaum noch aus dem Hamsterrad aussteigen. Der Schlaf kommt etwa völlig durcheinander. Cortisol sollte normalerweise morgens hoch sein, denn es hat auch die Aufgabe munter zu machen. Ist es allerdings abends hoch, fehlt die Müdigkeit und es kommt zu Schlaflosigkeit. Ein verschobener

Cortisolrhythmus führt dazu, dass wir morgens nicht hochkommen und abends nicht schlafen können.

Man ist auch emotional nicht mehr so wie früher. Die Emotionen fahren Karussell - Ärger, Wut, Zorn, Angst, Traurigkeit kommen auf und man kann dem immer weniger entgegensetzen. Für die Familie, Partner, Kollegen und Freunde ist die Veränderung oft unverständlich. Dabei ist "nur" der Cortisolspiegel, der einem lediglich helfen soll die Stressphase zu überstehen, dauernd zu hoch. Durch eine Fehlinterpretation des Körpers - es geht vermeintlich ums Überleben! - wird im Gehirn das Cortisol auslösende Hormon

CRH ständig weiter ausgeschüttet, statt sich bei einem gewissen Level automatisch zu beruhigen. CRH führt in bestimmten Hirnbereichen zu Gefühlen wie Angst oder Traurigkeit. Dauerstress reicht also schon, um eine Depression auszulösen! Daher findet man gerade bei Depressiven zu hohe CRH-Werte und im gesamten Tagesverlauf erhöhte Cortisolspiegel.

Die Rolle der Neurotoxine

Eine wichtige Ursache für Dauerstress im Körper ist die Belastung mit Neurotoxinen, Giften, die uns alltäglich begegnen wie z.B. Spritzmittel, Autoabgase und andere Umweltgifte. Sie setzen sich im Körper fest und zwar genau an den Rezeptoren der Nervenenden, wo das Stresshormon Cortisol andocken sollte. Die Folge: die Fähigkeit zur Stressanpassung ist reduziert, obwohl genug Cortisol gebildet wird. Speziell im Gehirn, weshalb sich Dauergestresste durch den stets hohen Cortisolausstoß geistig verwirrt, unkonzentriert und vergesslich zeigen können. Ihr Gehirn altert außerdem schneller. Sie nehmen nur noch starke Reize wahr und Stresssituationen prägen sich als Folge des veränderten Gehirnstoffwechsels auch stärker ins Gehirn ein.

Neurotoxine kann man ausleiten und es ist

> Was passiert bei Dauerstress?

1. Die Alarmreaktionsphase

Bei Stress werden Hormondrüsen des Gehirns dazu angeregt, das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) auszuschütten. Dadurch wird Adrenocorticotropin (ACTH) freigesetzt, das für die Produktion und Freisetzung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in der Nebenniere sorgt. Sie bereiten den Körper auf Flucht oder Kampf vor. Veränderungen im Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Nieren- und Hormonbereich werden eingeleitet. Es muss schnell viel Energie bereit gestellt werden.

2. Die Resistenzphase

Jetzt kommt es zur Anpassung des Körpers an den Stress. Normalerweise sorgt ein natürlicher Rückkoppelungsmechanismus dafür, dass bei hohem Cortisolspiegel das Cortisol auslösende Hormon CRH automatisch vermindert wird und sich infolgedessen auch die Cortisolproduktion wieder beruhigt. Bei Dauerstress ist das jedoch nicht der Fall. Die Cortisolausschüttung bleibt weiterhin hoch. Dieses Ausmaß an Ausschüttung kann aber nicht auf Dauer gehalten werden.

3. Die Erschöpfungsphase

Sind die Ressourcen erschöpft, lässt der Widerstand des Körpers gegen Stress nach. Die Nebenniere wird so geschwächt, dass sie nicht mehr genügend Stresshormone bilden kann. Langfristig führt das zu Erschöpfung und trägt zu vielen Krankheiten bei.

IM GALOPP IN DIE ERSCHÖPFUNG

STRESS UND NEBENNIERENSCHWÄCHE

auch ratsam das zusammen mit einem versierten Therapeuten zu tun, der auch austesten kann. Neurotoxine werden durch die *Buntnessel* von den Hormon-Bindungsstellen gelöst. Dadurch wird neben der Stresstoleranz auch die Schilddrüsenfunktion verbessert. Man nimmt die *Buntnessel* zusammen mit einem Ballaststoff, etwa *Akazienfaser*, die zum Binden der freiwerdenden Gifte dient. Die *Buntnessel* fördert nebenbei noch die Energiegewinnung der Zelle, die bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten immer reduziert ist.

> Symptome bei Cortisolüberschuss:

Schlaflosigkeit, Unruhe, Depressionen, Stoffwechselstörungen mit Übergewicht (vor allem Bauchfett), Nachlassen der geistigen Fähigkeiten (Vergesslichkeit, Alzheimer), erhöhter Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sind beinahe schon als alltäglich zu bezeichnen. Zu den Folgen von Cortisolüberschuss zählen etwa Übersäuerung, Osteoporose, Hautveränderungen, Schilddrüsenerkrankungen, metabolisches Syndrom und Diabetes Typ 2, Herz- und Kreislauferkrankungen, Tinnitus, Hörsturz, schwindende Muskelmasse, Verfettung, Wassereinlagerung im Gewebe, Unlust, Immundefekte, Allergien, Histaminintoleranz, Schäden an Sehnen, Bändern, Bandscheiben und Gelenknorpeln, Bindegewebsschäden, chronische Entzündungen sowie verringerte Infekt- und Tumorabwehr, verzögerte Wundheilung, Fibromyalgie, Essstörungen, Stress-Magen, Durchfall, vorzeitige Alterung und Faltenbildung der Haut, uvm. Cortisolüberschuss lässt sich mit einem Cortisol-Tagesprofil aus Speichelproben ganz leicht messen.

Die vielen schädlichen Folgen von Stress

Zu den Risikogruppen für stressbedingte Krankheiten gehören in der Arbeit Überlastete, ständig Erreichbare, Doppelbelastete und Menschen in Lebenskrisen. Verstärkend wirken Perfektionismus, Angst, mangelnde Abgrenzung, zu hohe Erwartung an sich selbst, geringer Selbstwert und hohe Bereitschaft zur Überforderung.

Bei Stress werden zunächst die Nervenbotenstoffe Adrenalin und Noradrenalin von der Nebenniere ausge-

> Nebennierenschwäche: So regenerieren Sie sich am besten!

Nebennierenschwäche ist reversibel, das heißt die Nebennieren können sich erholen und der Stoffwechsel des Körpers kann sich normalisieren. Die Hormonproduktion funktioniert wieder, Erschöpfung und Müdigkeit gehen zurück. Allerdings erfordert dies eine Umstellung von Lebenswandel und Ernährung. Der Prozess der Umkehrung kann bis zu einem halben oder sogar bis zu zwei Jahren dauern.

- **Stress reduzieren:** jegliche Art von Stress im Alltag vermeiden oder so weit wie möglich reduzieren. Das muss man wollen und sofort umsetzen. Probleme in der Familie, in der Arbeit, Emotionen wie Angst, Schuld oder Wut schaden den Nebennieren bei Schwäche besonders.
- **Schlaf:** Schlafmangel ist ein starker Stressfaktor für den Körper. Optimal wäre es noch vor 22 Uhr ins Bett zu gehen und wenn möglich bis 9 Uhr zu schlafen.
- **Spaziergehen:** Bewegung ist gut zum Stressabbau, doch bei Erschöpfung ist mehr Bewegung oft gar nicht möglich.
- **Belastende Lebensfaktoren:** Alkohol und Zigaretten auf ein Minimum zurückschrauben oder ganz weglassen. Fernsehen und Computerarbeit kann schwächen. Übertriebenes Arbeiten oder Feiern stresst die Nebennieren ebenso wie Koffein oder auch Allergene.
- **Natursubstanzen:** Ist der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt, fällt es ihm leichter, sich selbst wieder auf Vordermann zu bringen. Die bewährtesten Hilfen aus der Natur, mit deren Hilfe Gestresste in der Erschöpfungsphase regenerieren können, sind: *Vitamin B Komplex* aus *Quinoa*, *Cordyceps Heilpilz*, *Yams* oder *Maca* sowie *Aminosäuremischung 1*. Welche Natursubstanzen noch in Frage kommen siehe Überblick Seite 12 bis 13.
- **Mikronährstoffe:** Wichtig sind gleich eine Reihe von Mikronährstoffen, die unter Stress vermehrt verbraucht wurden und Mängel verursacht haben können. Über noch so gesunde Ernährung sind eklatante Mängel nicht mehr auszugleichen. Ein energetischer Test oder ein Bluttest zeigen, was fehlt.
- **Ernährung:** Bei einer Nebennierenschwäche ist es hilfreich, sich energetisch austesten zu lassen. Denn die falschen Lebensmittel können die individuelle Stoffwechsellage des Körpers zusätzlich strapazieren. Eiweiß ist wichtig für die Nebenniere, kann aber oft nicht richtig verwertet werden. Zucker und Alkohol sollten vermieden werden, da Blutzuckerspitzen die Nebennieren überlasten. Um eine optimale Funktion der Nebennieren zu gewährleisten, muss der Blutzuckerspiegel über den Tag möglichst konstant gehalten werden. Dabei ist es auch wichtig zu essen, wenn noch kein großer Hunger eingetreten ist, da sonst Unterzuckerung auftritt, die die Nebennieren zusätzlich belastet.
- **Natrium:** Der Körper verliert bei Nebennierenschwäche Natrium und Wasser. Ein Teelöffel unraffiniertes Meersalz (z.B. handgeschöpftes *Atlantik-Meersalz aus der Bretagne* ohne Zusätze) morgens in einem Gemüsesaft kann helfen den bei Nebennierenschwäche niedrigen Blutdruck zu steigern und die Nebennieren zu entlasten.
- **Vitamin E** (z.B. in kaltgepressten Speiseölen): Es spielt in mehreren Enzymreaktionen der Nebennieren eine Rolle und ist ein Antioxidans.

Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen. Dazu bildet sie ein weiteres Hormon, das Aldosteron. Stress fördert die Ausschüttung von Aldosteron, wodurch vermehrt Natrium aufgenommen wird. Dadurch wird Wasser in den Zellen zurückgehalten, was zu hohem Blutdruck führt und zum Verlust an Kalium und Magnesium. Dies kann zu Herzrhythmusstörungen, Gebärmutterzysten und Osteoporose beitragen.

Etwa eine halbe Stunde nach Beginn einer Stress-Situation schüttet die Nebenniere dann das Hormon Cortisol aus um die Folgen des akuten Stresses wieder auszugleichen. Es mobilisiert Energiereserven durch Erhöhung des Blutzuckers. Gleichzeitig wird Insulin gehemmt. Außerdem blockiert es das Immunsystem, Gefäße werden verengt und der Blutdruck steigt.

Stress wirkt außerdem stark entzündungsauslösend, obwohl Cortisol eigentlich Entzündungen verhindern müsste. Grund dafür ist, dass Zellen des Nerven- und Immunsystems resistent gegen Cortisol werden, denn Stress verursacht viele freie Radikale, die die Bindungsfähigkeit der Rezeptoren für Cortisol herabsetzen. Daher verschlechtern sich durch Stress alle Erkrankungen in Zusammenhang mit Immun- und Entzündungsreaktionen, vor allem das Gehirn wird nachhaltig geschädigt. Den Entzündungen entgegen wirkt übrigens *Krillöl*, das gleichzeitig die Nerven stärkt.

Erschöpfung und der Weg heraus!

schüttet. Sie helfen in stressigen Situationen bereit zu sein. Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird beschleunigt und flacher. Die Muskulatur wird angespannt (verspannt) und gut durchblutet. Die Bildung von Verdauungsenzymen verringert sich, die Magensäurebil-

dung verstärkt sich. Man schwitzt aufgrund der stärkeren Durchblutung der Muskulatur.

Die Nebenniere ist auch für das Mineralstoffgleichgewicht verantwortlich, vor allem von Natrium und Kalium, die den Elektrolyt- und

Bei Dauerstress führt die über lange Zeit erhöhte Hormonproduktion allmählich zur Erschöpfung der Nebenniere. Man spricht von einer Nebennierenschwäche. Nun ist wirklich "Feuer am Dach", denn der ganze Organismus



mit seinem fein abgestimmten Hormonsystem ist aus dem Ruder geraten.

Cortisolmangel

Es wird nicht mehr genug Cortisol gebildet und daher ist Cortisol nun niedrig. Die übertriebene Aktivität weicht der psychischen und körperlichen Erschöpfung, chronische (Tages-) Müdigkeit, Antriebsschwäche, Unlust, Entzündungen, Infektanfälligkeit, Allergien, die sich nicht bessern, niedriger Blutdruck uvm. sind die Folgen. Der *Cordyceps Heilpilz* kann die Cortisolbereitstellung wieder verbessern. Eine längere Einnahmezeit über mindestens drei Monate wird empfohlen.

Mangel an Neurotransmittern

Eine erschöpfte Nebenniere bildet auch zu

wenig Neurotransmitter wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Serotonin. Serotonin kommt zuerst in ein Defizit. Es wird auch das „Glücks- und Zufriedenheitshormon“ genannt. Ist es reduziert, ist man ängstlich, unzufrieden, grundlos gereizt und gestresst, schlecht gelaunt und depressiv. Dopamin- und Serotoninmangel führen zu Depression, Schlafmangel, Heißhunger, Gewichtszunahme und Verlust der Libido. Noradrenalin-Mangel zeigt sich als Post-Stress-Symptom. Ausgerechnet in ruhigen Phasen ist man müde, matt und infektanfällig. Sobald Entspannung eintritt - am Wochenende oder im Urlaub - wird man krank. Außerdem kommt es bei langanhaltendem Stress zum Mangel an Dopamin: das Antriebshormon nimmt ab. Unruhe, Erschöpfung und lähmende Mü-

digkeit, Antriebsstörungen, Motivationsverlust, Depressionen, Bewegungsunlust, Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen treten auf. Neben dem *Cordyceps Heilpilz* können hier auch die *Rhodiola rosea* und das *Krillöl* zur Regeneration der Neurotransmitter beitragen.

Niedriges DHEA

DHEA, das Prohormon der Jugend, von dem auch die Geschlechtshormone abhängen, ist ein Gegenspieler von Cortisol und wird ebenso in der Nebenniere gebildet. Bei Stress ist Cortisol hoch und DHEA niedrig. In der Erschöpfungsphase ist DHEA weiterhin „im Keller“. DHEA lässt sich mit natürlichen Mitteln wie *Yams* oder *Maca* wieder aufbauen und dient dann wieder der Stressbalance. ✍



DER WEG AUS DER KRISE

Wer eine Histaminintoleranz hat, ist von Stress noch stärker betroffen als andere. Denn infolge der Histamin-Abbauschwäche werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Solange das Leben in ruhigen Bahnen verläuft, mag das noch kein Problem darstellen. In Lebenskrisen schlittern Histaminintolerante aber noch schneller in Stressfolgeerkrankungen als andere Stressgeplagte. Betroffene gelten oft als Hypochonder, weil trotz moderner Diagnostik weder auf Stresshormone noch auf die Histaminthematik geachtet wird. Die gute Nachricht für alle Betroffenen: Hilfe ist möglich!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Erschreckend ist, wie viele von einer Histaminintoleranz betroffen sind, ohne dass sie überhaupt etwas davon ahnen. Unsere Erfahrungen im Netzwerk Gesundheit, natur & therapie zeigen, dass von zehn Personen die energetisch ausgetestet werden, sechs bis sieben ein Histaminproblem haben. Warum man das so schnell erkennt? Der energetische Test zeigt, ob histaminhaltige oder histaminauslösende Nahrungsmittel das Energiesystem in Stress versetzen. Natürlich erfordert die Ernährungsein-

schränkung einige Umstellung. Mit der Zeit verträgt man aber wieder mehr Nahrungsmittel, wenn man den Körper nebenbei mit Naturmitteln aufbaut. Man ist also nicht so machtlos, wie man sich anfangs vielleicht fühlt.

Warum Naturmittel bei Histaminintoleranz?

Die Histaminbildung findet in den Mastzellen statt, die bevorzugt in der Nähe von

Nervenenden an einer Schnittstelle zwischen Nervensystem und Immunsystem sitzen. Histaminintolerante sind – auch ohne Lebenskrise – im Dauerstress. Das Histamin, das ihr Körper nicht schnell genug abbauen kann, ruft laufend Stresshormone auf den Plan. Die Nebenniere kommt irgendwann gar nicht mehr mit dem Produzieren von Stresshormonen nach und erschöpft sich, wenn man nicht endlich gegensteuert.

Bei energetischen Tests zeigt sich immer wieder, dass jeder Histaminintolerante Bedarf an folgenden Natursubstanzen hat:

Am häufigsten getestet

- Vitamin B-Komplex aus Quinoa,
- Cordyceps oder/und Reishi Heilpilz,
- Yams oder Maca
- Magnesium, Acerola Vitamin C (beides enthalten in Micro Base mit Aronia)
- Kupfer oder Zink (sie sind Gegenspieler, ist Zink erhöht, ist Kupfer niedrig und umgekehrt)



HISTAMIN-INTOLERANZ TEIL 2

Im ersten Teil dieser Serie (LEBE natürlich 2/2015) wurde die Histaminintoleranz ausführlich beschrieben, die dabei möglichen Beschwerden genannt sowie die Lebensmittel, die bei Histaminintoleranz besser gemieden werden sollten. Auch, dass Stress die Histaminintoleranz verschlimmern, ja sogar ursächlich auslösen kann, wurde schon angeschnitten. Der Artikel ist auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum) nachzulesen und Basis für diesen vorliegenden zweiten Teil.

Das sind genau jene Mittel, die man generell auch bei Dauerstress und Erschöpfung anwendet (genaue Beschreibung siehe Seite 12 bis 13). Zusammen verbessern sie: Energielevel, Stresstoleranz, Müdigkeit, Erschöpfung, psychische Verfassung, Stresshormonbildung, Schlaf, Erholung und Regeneration. *Reishi* senkt nebenbei auch Histamin. Auffallend ist, wie schnell es den Betroffenen wieder gut gehen kann. Histamin-Diät allein ist eben nicht genug.

Der enge Zusammenhang zwischen Nerven und Histamintoleranz zeigt sich oft im Urlaub. Viele merken, dass sie in Entspannungszeiten weniger Symptome haben – selbst bei Ernährungsfehlern.

Aber Achtung bei dem, was eingenommen wird: Histaminintolerante vertragen synthetische Mittel oft nicht. Ganz abgesehen von vielen Beistoffen (wie Laktose), die nur als Rieselhilfen und Füllstoffe hinzugefügt werden, damit billig und schnell in großen

Kapselfüllanlagen produziert werden kann. Echte Naturmittel werden oft viel besser vertragen. Im Idealfall verzichtet der Hersteller auf alles Synthetische und verkapsuliert die Naturmittel händisch – daher ohne Beistoffe – anstatt mit einer Kapselfüllanlage.

Die Extreme: Histamin und Psyche

Vorweg: Es gibt Histaminintoleranz mit hohen Histaminspiegeln, die "Histadelie". Außerdem gibt es die Histaminintoleranz mit niedrigen Histaminspiegeln, die "Histapenie".

Histaminintolerante leiden mitunter sehr, auch aufgrund der vielen Einschränkungen beim Essen und der "dünnen" Nerven infolge des Dauerstresses. Viele haben noch weitere Unverträglichkeiten – ständig darauf achten zu müssen, nimmt ihnen die Lebensfreude. Dennoch muss Histamin-Diät sein, denn sehr hohe Histaminwerte im Blut über 70 ng/ml (10 mcg%) sowie eine Basophilen-Zahl (bestimmte weiße Blutkörperchen) über 50 Zellen/mm³ können der Psyche enorm zusetzen und depressive Stimmung, Wut, Angst, Panik oder Weinkrämpfe auslösen.

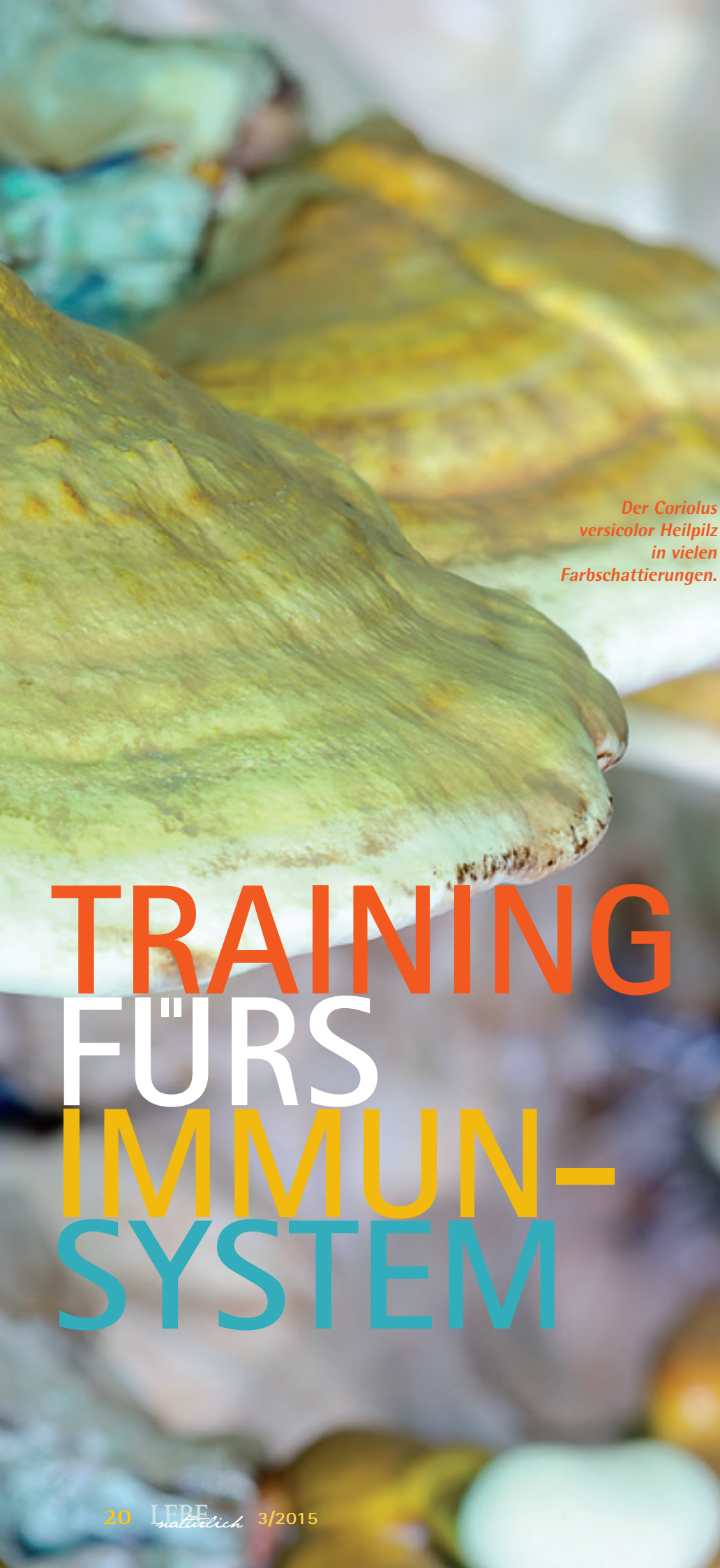
Im Extremfall zeigen sich ernste psychische Störungen. Da ist es nicht nur hilfreich, sondern eine wirkliche Chance auf ein neues Leben, wenn eine Histaminproblematik aufgedeckt wird. Denn 20 Prozent der Schizophrenen und 35 Prozent der Manisch-Depressiven weisen einen solchen stark erhöhten Histaminspiegel (Histadelie) auf. Sie treten familiär gehäuft und meist ab dem 20. Lebensjahr auf. Die Betroffenen haben niedrige Werte an Nervenbotenstoffen Sero-

tonin, Dopamin und Noradrenalin – so wie bei einer Nebennierenschwäche. Typisch sind die Neigung zu viel Alkohol-, Kaffee- oder Psychopharmakakonsum, zu Drogen, zu viel Arbeit und übersteigter Aktivität – also manischen Phasen (die Suche nach dem "Kick"), die sich abwechseln können mit depressiven Phasen bzw. Phasen des Rückzugs. (Pollen-) Allergien, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen sind häufig, die Schmerzschwelle ist niedrig. Missempfindungen, Wahnvorstellungen, Zwangshandlungen, Perfektionismus, große Libido, Störungen im Gedankenablauf, Geistesabwesenheit, abnorme Ängste, Depression (auch mit Selbstmordgedanken) sollten in Richtung Histamin abgeklärt werden. Erkennt man die Histadelie kann man gut helfen! Oft bessert sie sich bereits durch die genannten Natursubstanzen. Im Blut sollte auf einen zu niedrigen Kupferspiegel geachtet werden.

Seltener: Histapenie

Bei der Histaminintoleranz mit zu niedrigen Histaminwerten (Histapenie), hat man dieselben allergieähnlichen Symptome, weil auch da der Körper auf jede Histaminaktivität reagiert und sei es auch nur bei kleinem Anstieg. Wieder reagiert die Psyche. Etwa 30 bis 40 Prozent der Menschen mit Schizophrenie haben Histapenie, also niedrige Histaminwerte im Blut bei nur geringer Basophilenanzahl und zu hohen Werten am histaminabbauenden Enzym DAO infolge DAO-Hyperaktivität. Hintergrund kann ein Kupferüberschuss sein, etwa aufgrund von Stress, der Kupferspirale zur Verhütung, Progesteronüberschuss oder aufgrund der Stoffwechselstörung HPU/KPU. Kupfer ist eine Gehirnstimulanz und ein Histamin-Zerstörer, wodurch sich das Dopamin im Gehirn erhöht. Die Betroffenen neigen bei fortgeschrittener Erkrankung mitunter zu ernsthaften Denk- und Gedankenstörungen, Größenwahn, Halluzinationen, Verfolgungswahn mit eher geringer ausgeprägten Zwangsvorstellungen, Verzweiflung, Depressionen, geringer Libido, Angst und restless legs. Typisch sind vielfältige Lebensmittel- und Umwelt-Allergien, jedoch weniger Pollenallergien. Histapenie bedeutet auch Mangel an Zink im Blut, das ersetzt werden muss. Die wichtigste Botschaft lautet auch hier: Histamin überprüfen! Auch diesen Betroffenen kann geholfen werden!

Lesen Sie im nächsten LEBE: Was man bei Histaminintoleranz essen soll. J



Der *Coriolus versicolor* Heilpilz in vielen Farbschattierungen.

TRAINING FÜRS IMMUN- SYSTEM

Man sagt ja, dass ein behandelter und unbehandelter genau so lange. Das stimmt nur bedingt. Manche Natursubstanzen verändern die Situation grundlegend – man wird entweder gar nicht krank oder kann dem Virenansturm schon beim ersten Anflug Herr werden. Dann dauert es oft nur ein paar Stunden und man ist wieder fit. Am bewährtesten ist die Kombination dieser drei grundlegenden Wege, das Immunsystem zu stärken:

Defizite an Zink und Vitamin D ausgleichen

Fehlt Zink kommt es zu Dauererkrankungen und es hilft nichts dagegen, bis man das Zink ersetzt. Besonders betroffen von Zinkmangel sind Kinder, Jugendliche, Vegetarier, Diabetiker, Allergiker sowie Neurodermitiker. Deutliche Zeichen sind weiße Flecken auf den Fingernägeln, Hautprobleme und Wundheilungsstörungen.

Vitamin C spielt bei Erkältungen eine geringere Rolle als man lange Zeit dachte. Dafür ist Vitamin D ein großes Thema geworden! Dem Sonnenvitamin ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet. Ob Zink oder Vitamin D fehlt, zeigt ein Blutbefund oder auch energetisches Austreten. Bei Zinkmangel kann man etwa zu *Acerola mit Zink* greifen. Bei Vitamin D-Mangel gibt es neben den bekannten Ölen auch natürliches *Champignonpulver*, das durch Trocknung unter UV-Einfluss Vitamin D angereichert hat – eine gute, vegane Quelle aus der Natur. Als Pulver mit Messlöffel kann man es dosieren, so hoch man will. Die EU schränkt die erlaubte Tagesmenge mit 800 IE (Internationalen Einheiten) ein. International sieht man das ganz anders. In einer doppelblinden, Placebo kontrollierten und randomisierten Studie aus Japan wurde beispielsweise gezeigt, dass Schulkinder durch die tägliche Gabe von 1.200 IE Vitamin D bereits im ersten Winter wirkungsvoll vor der Influenza A geschützt werden. Als „Nebeneffekt“ fand sich eine 80-prozentige Reduktion von Asthmaanfällen unter Vitamin D im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Viren in Schach halten mit Sternanis und Baobab Fruchtpulver

Vorbeugen oder schon bei den ersten Erkältungsanzeichen Viren an der Ausbrei-

tung hindern kann man mit antiviralem *Sternanis* und/oder *Baobab Fruchtpulver*. Beides hilft auch, wenn man schon stärker erkältet ist. *Sternanis* ist gut gegen Schnupfen und auch gegen Husten. Man nimmt *Sternanis* in Kapselform ein. An-

Bis zu zwölf Erkältungserkrankungen pro Jahr machen Kinder im Kindergartenalter jährlich durch. Diese Infekte sind zwar Training für das Immunsystem, doch wenn die ganze Familie bis hin zu Oma und Opa regelmäßig darnieder liegt, fragt man sich schon, ob man nicht mit natürlichen Mitteln Abhilfe schaffen kann. Ja, man kann! Wer bereits zu Beginn des Herbstes aktiv wird, erspart sich so manchen Tag im Bett.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

fangsdosen von drei mal fünf Kapseln täglich sind anzuraten, zumindest bis die Symptome abklingen. Kinder nehmen – je nach Körpergröße – ein Drittel davon mit Honig vermischt auf drei bis fünf Portionen verteilt über den Tag. Man kann das *Sternanis* Pulver (Kapsel öffnen) sogar nachts mit etwas Öl vermischt auf die Fußsohlen reiben. Socken drüber, morgens ist schon alles viel besser. *Baobab* hilft auch gegen Husten und bei Fieber. Man mixt damit Smoothies oder einfach ein Getränk, zusammen mit Saft oder nur mit Wasser. Auch mehrere Getränke am Tag schaden nicht, wenn man Fruktose verträgt.

Mit Heilpilzen das Immunsystem trainieren

Mit Heilpilzen kann man sich langfristig am besten vor Erkältungen schützen. Und nicht nur davor. Heilpilze wie der *Coriolus*, *Reishi*, *Agaricus blazei murrill* und *Cordyceps* haben die phantastische Eigenschaft das Immunsystem auf Trab zu bringen. Viren, Pilzen, Bakterien und Krebszellen wirken sie außerdem entgegen. Obendrein sind sie entzündungshemmend und förderlich in Bezug auf die meisten Organsysteme. Etwa stärken *Reishi* und *Cordyceps* die Lunge und sind genial bei Husten und Bronchitis, ja sogar bei Lungenentzündung. Der *Coriolus* ist ein Segen gerade bei Verschleimungen der oberen Luftwege. Der *Agaricus blazei murrill* trainiert das Immunsystem am stärksten, weil er die meisten Polysaccharide von allen Heilpil-

zen enthält. Polysaccharide haben die einmalige Fähigkeit, an Immunzellen anzudocken. Dadurch wird das Immunsystem aktiviert und veranlasst, vermehrt die zur Abwehr von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen notwendigen Th1-Antworten zu geben.

Setzen Sie gezielt Reize!

Schon Pfarrer Kneipp schwörte auf heiß-kalte Wechsel, um Kreislauf und Abwehrkräfte in Schwung zu bringen. Etwa beim Saunieren stimuliert man das vegetative Nervensystem. Der Körper lernt, sich besser an Temperaturschwankungen anzupassen. Verbesserte Durchblutung bewirkt, dass entzündliche Prozesse, etwa im Gefäßsystem, zurück gedrängt werden. Wer schwer ins Schwitzen kommt, trinkt am besten vorher einen Liter stark verdünnten *Mate Tee*, das wirkt Wunder. Wenn man sich schon „grippig“ fühlt, muss man auf die Sauna leider verzichten. Beim Saunieren muss man gesund sein, sonst wird der Kreislauf belastet.

Immunernährung ist immer individuell

Unser Immunsystem ist nicht mehr automatisch gesund, weil es zu viele Einflussfaktoren gibt, die es nachhaltig schädigen. Dazu zählen allem voran Umweltgifte wie Schwermetalle, Pestizide, Insektizide usw., Stress und unverträgliche Nahrungsmittel, die der Körper nicht optimal verarbeiten kann. Glauben Sie nicht alles, was als gesund gepriesen wird. Außer, dass man industriell veränderte Nahrungsmittel und solche mit Zusatzstoffen meiden und möglichst „bio“ essen sollte, gibt es keine Regel für alle. Man sollte energetisch austesten, welches Nahrungsmittel das Energiesystem stresst und welches förderlich ist. Am häufigsten nicht vertragen werden Kuhmilchprodukte, Weizen, Hühnerfleisch. Fruktose-, Laktose- und Histaminintoleranz kommen meist erst sekundär hinzu.

Der Spätsommer/Herbstbeginn ist nach der Traditionellen Chinesischen Medizin eine wichtige Zeit zur Stärkung des Immunsystems. Infektanfälligkeit wird verschlimmert durch alles, was nach chinesischem Denken

> Warum sind Kleinkinder so infektanfällig?

Wie im letzten LEBE Magazin ausführlich dargestellt, gibt es zwei Arten von Immunbotenstoffen, Th1 und Th2, die in Balance sein sollten und für ein ausgeglichenes und fittes Immunsystem sorgen. Prinzipiell haben Th1 Botenstoffe die Aufgabe, das Immunsystem gegen Viren, Bakterien und Krebszellen zu aktivieren. Th2 Botenstoffe bekämpfen Parasiten, sorgen aber vermehrt für Allergien. Normalerweise sind beim gesunden Menschen Th1 und Th2 in Balance. In der Schwangerschaft switcht das Immunsystem von Mutter und Ungeborenem in Richtung Th2, um eine Abstoßung zu vermeiden. Während die Mütter meist schnell wieder zu einem Ausgleich von Th1/Th2 kommen, weil der Körper die Umschaltung vornimmt, muss das kindliche Immunsystem seine Th1-Antworten erst gezielt trainieren, indem es viele Infekte durchmacht. Dazu dienen auch Kinderkrankheiten, die heute vehement ausgegrenzt werden, seit eh und je aber als bestes Immuntraining angesehen werden und nach überstandener Infektion für große Entwicklungsschübe sorgen. Auch Spielen im Schmutz von klein an, sorgt für ein starkes Immunsystem, während übertriebene Hygiene und Vermeiden von Berührungen mit Erde, Tieren und anderen, auch kranken Kindern, vermehrt zu Allergien, also einer Dominanz der Th2-Antworten des Immunsystems führen. Mit Heilpilzen kann man diese versäumte „Trainingsphase“ bis zu einem gewissen Grad nachholen und auch Menschen mit einer Dysbalance der Immunantworten können langfristig auf Heilpilze bauen.

stark abkühlt, man nennt es in der TCM „verschleimt“ (siehe Kasten). Hilfreich sind hingegen wärmende Suppen (schon morgens!), Eintöpfe, Gekochtes, Gedämpftes, Gegartes, im Backrohr Zubereitetes, heißes Wasser, gedämpfte Kompotte mit Zimt, Nelken und andere wärmende Gewürze. Sehr günstig: die wärmenden Gewürze *Sternanis* und *Curcuma* – auch als Kapseln erhältlich und sogar vorbeugend gegen Erkältungen ideal. Gemüse (speziell Wurzelgemüse, Kartoffel, Kürbis, frische Kräuter) kann ebenso hilfreich sein.

> Abkühlend und verschleimend wirken nach der TCM:

Hungern, unregelmäßiges Essen, zu viel auf einmal essen – (vor allem abends), kaltes Essen, unverträgliche Nahrungsmittel, Mikrowelle, Tiefkühlkost, Südfrüchte, Milchprodukte, Zucker, frisches Brot und Gebäck (vor allem Weizen, Vollkorn, Brot lieber toasten!), Frischkornbrei, Rohkost, Tomaten, Gurken, rohe Salate (als alleinige Mahlzeit), Wurst, stark Salziges bzw. Fettiges, zu viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol, kalte Getränke (vor allem zum Essen), Cola, Fruchtsäfte. Besonders gelten diese Empfehlungen für alle, die eine Milz-Qi-Schwäche nach der TCM haben. Man erkennt sie an Zahnabdrücken seitlich an der Zunge, an einer sehr feuchten und geschwollenen, daher hohen Zunge, sowie an weißlichem Belag an der Zungenmitte.

Teetrinken! ...das wussten schon die Großmütter

Ganz im Sinne der TCM ist es gerade in der kalten Jahreszeit so wichtig, anstatt kalten Getränken warme zu trinken. Der gute alte Kräutertee war schon eine Empfehlung unserer Großmütter und hat doch an Aktualität nichts eingebüßt. Die Tasse Tee wärmt, schafft Behaglichkeit und entspannt. Wenn es dann auch noch der richtige Tee fürs Immunsystem ist, umso besser. In Frage kommt beispielsweise der *Aronia Tee* aus Aroniatrester. Er ist reich an natürlichen Farbstoffen und Antioxidantien, die den Körper unterstützen. Die *Aronia* wurde vor allem in ihren Ursprungsländern Kanada und den USA sowie in Russland zur Abwehrstärkung speziell im Winter eingesetzt. Auch bei Kinderkrankheiten und anderen Infekten ist eine Kanne *Aronia Tee* eines der besten Mittel um rasch wieder fit zu sein. Man trinkt den Tee mit Zitronen- oder Orangenscheiben sowie Honig oder – wenn man eventuell schwitzen will – als Gewürztee mit wärmendem Zimt oder *Sternanis*. Die Variante mit Gewürzen kommt

bei einer Neigung zu Kältesymptomen (Milz-Qi-Schwäche nach der TCM) und schwacher Verdauung besonders recht. Die *Aronia* selbst wirkt nach der TCM blutbildend und ist daher genau richtig, um Erschöpfung durch Zeitdruck, Schlafmangel oder viel Bildschirmarbeit entgegenzutreten.

Wer Abwechslung braucht, aber Tee als Gesundheitsgetränk nützen möchte, der ist auch mit dem *Papayablatttee* gut beraten. Es gibt für Krebspatienten die Empfehlung ihn stark einzukochen, er schmeckt aber besser, wenn man ihn nur kurz ziehen lässt. Seine Enzyme „verdauen“ die Eiweißoberfläche von Fremdeiweiß. Der *Papayablatttee* ist daher eine gute Verdauungshilfe und zerstört die Schutzhülle von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen, wodurch das Immunsystem sie besser erkennen und beseitigen kann.

Die kalte Jahreszeit, vor allem der Winter, ist laut TCM auch Nierenzeit. Für die Niere gibt es vor allem einen Muntermacher-Tee, der Kaffee ersetzen kann. Er ist anregend, aber sanft und wird in Südamerika auch bei Erkältung und Fieber getrunken, sowie zur Vorbeugung: der *Mate Tee*. *Mate* entschlackt und entwässert. Er ist reich an den basischen Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Kalium. Mit *Mate* schwitzt man bei Fieber viel (schweißtreibende Wirkung) und ist dank seiner Mineralstoffe und anderen wertvollen Nährstoffen wieder schneller auf den Beinen. Überhaupt sind die reichlich enthaltenen Mineralstoffe eine Besonderheit des *Mate Tees*, die ihn fast zu einem isotonischen Getränk machen. Polyphenole (wie beim grünen Tee), Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2, Niacin, Folsäure und Vitamin C sind weitere in vielerlei Hinsicht nützliche Wirkstoffe des *Mate*. In diesem Heft war auch oft die Rede von Erschöpfung der Nebenniere. Auch in dieser Hinsicht hat der *Mate Tee* etwas zu bieten: Sein Purin baut die Hormone der Nebennierenrinde auf und hilft dadurch sogar bei Erschöpfung.

Wer viel friert, infektanfällig oder erschöpft ist, braucht auf jeden Fall ein warmes Frühstück. Essen Sie zur Stärkung Ihrer Abwehrkraft eine Kraftsuppe! Dabei werden die

Zutaten mindestens zwei Stunden bei kleinster Flamme gekocht. Die Wirkung ist erwärmend und stärkend. Man kann Fleisch, Knochen und/oder Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter verwenden. Das ausgekochte Gemüse wird danach weggeworfen, denn seine Inhaltsstoffe haben keinen Wert mehr – deren Lebensenergie ist in die Suppe übergegangen. Man kann die abgeseigte Suppe im Kühlschrank auf Vorrat kochen und täglich etwas frisches Gemüse nur kurz mitkochen. Somit hat man beides: Energie und Vitamine. ☺



lebe
natur
natursubstanzen

€ 82,90

Premium Krillöl

4 mg Astaxanthin/Tds.* | 100 Kps. à 500 mg

€ 32,90

Silizium-flüssig

200 ml

€ 55,90
180 Kps.

€ 29,70
90 Kps.

Vitamin B-Komplex

aus Quinoa à 516 mg | Intensivformel!



€ 27,90

Baobab

100% reines Fruchtpulver | 270 g



€ 32,90

Micro-Base + Aronia

Basenpulver | 360 g



€ 15,00

Mate Tee

gerebelt | 250 g

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
- Aronia Tee Pulver, 330 g € 15,00
- Aronia 90 Kps. à 410 mg € 17,90
- 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
- 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
- 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 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

Premium Krillöl

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

€ 15,00

Papayablatttee

gerebelt | 250 g

€ 29,70

Rhodiola rosea

90 Kps. à 550 mg



€ 29,70

Coriolus

Vitalpilz | 90 Kps. à 500 mg



€ 26,40

Cordyceps

Vitalpilz | 90 Kps. à 520 mg



€ 29,70

Hericium

Vitalpilz | 90 Kps. à 540 mg



€ 29,70

Agaricus

Vitalpilz | 90 Kps. à 580 mg



€ 29,90
Kapseln

€ 35,90
Pulver

Reishi 4-Sorten-Extrakt

Vitalpilz | 90 Kps. à 425 mg | Pulver 140 g

€ 25,00
Kapseln

€ 35,90
Pulver

Vitamin D aus Champignon

- 90 Kps. mit 800 IE/Kapsel
NEU - 45 g Pulver für beliebige Dosierung

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: