

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

4. AUSGABE 2015

SCHÖN WARM HALTEN

HERBSTZEIT IST
TEEZEIT

HISTAMIN- INTOLERANZ

HELICOBACTER PYLORI
ALS URSACHE

BLASEN- ENTZÜNDUNG

DIE BESTEN
TIPPS

KOPF- SCHMERZEN

MIT NATURMITTELN
LINDERN

HERPES VIRUS

INFEKTE EIN
LEBEN LANG?

WIE WICHTIG IST
MAGNESIUM?



MAGNESIUM?

06



BROKKOLI EXTRAKT EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

17



05

ERNÄHRUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT



20

NIE WIEDER BLASENENTZÜNDUNG!



HERPES VIRUS EIN LEBEN LANG?

18



KOPFSCHMERZEN

SANFT BEHANDELN



Teil 3

HISTAMIN INTOLERANZ

14

11

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: +43 664 3111387 Grafik: Erek Engelberger Fotos: thinkstock.de, 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 Stefanie Varga 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,

Egal, wie man den Herbst genießt, der richtige Tee darf nicht fehlen! Im Artikel „Herbstzeit ist Teezeit“ schlagen wir drei Teesorten vor, die noch nicht in aller Munde sind, es aber sein sollten. Wenig bekannt sind auch Behandlungsmöglichkeiten mit Naturmitteln bei lästigen Erregern wie Bakterien oder Viren. Nützen Sie die Ratschläge, damit Blasenentzündung oder Herpes nicht zum Dauerthema werden! Potential in diese Richtung hat auch der Helicobacter pylori-Keim. Er löst Magenprobleme, mitunter sogar Krebs aus und ist sehr oft für die Entstehung einer Histaminintoleranz verantwortlich. Lesen Sie im nunmehr dritten Teil unserer Histamin-Serie außerdem, was man bei einer Histaminproblematik am besten essen sollte. Brokkoli – ein bekanntermaßen gesundes Gemüse – sollte jedenfalls mit am Speiseplan stehen. Denn der Brokkoli-Extrakt ist ein natürliches Antibiotikum, das den Helicobacter pylori-Keim zurückdrängen kann. Ob mit oder ohne Histaminproblematik im Hintergrund, Kopfschmerzen sind lästig und oft nicht auszuhalten. Deshalb gehen wir der Frage nach, was man bei Kopfschmerzen tun kann, außer zu Schmerzmitteln zu greifen. Ein Tipp von vielen ist Magnesium. Ein Mineralstoff, der so bedeutend für den Körper ist, dass wir ihm einen ausführlichen Bericht in dieser Ausgabe gewidmet haben.

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

P.S. Besuchen Sie auch unsere website unter 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!

HERBST- ZEIT IST TEE- ZEIT



Im 17. Jahrhundert brachte die Holländische Ostindische Kompanie Grüntee aus Japan und Schwarztee aus China nach Europa. Waren früher nur wenige Teesorten bekannt, erfreut man sich heutzutage an einer Vielzahl herrlich duftender, wohltuender Tees. Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, wenn man sich mehr ins Heim zurückzieht und ruhige Stunden genießt, gewinnt das Heißgetränk wieder an Bedeutung.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Silvia Konrath*

Einer chinesischen Legende zufolge fing alles an einem Frühlingsabend des Jahres 2.737 v. Chr. an. Der chinesische Kaiser Shen Nung, „der Sohn des Himmels“, kochte nach einer langen Reise unter einem Baum Wasser. Ein leichter Wind wehte ein paar Blätter des Baumes ins Wasser, das sich hellgrün verfärbte. Ein angenehmer Duft stieg aus dem dampfenden Kessel auf. Der Kaiser probierte das Getränk, fand es köstlich und fühlte sich erfrischt und belebt davon. Der Baum war ein wilder Teebaum. „Der Tee weckt den guten Geist und die weisen Gedanken“, so Kaiser Shen Nung. „Er erfrischt deinen Körper und beruhigt dein Gemüt. Bist du niedergeschlagen, so wird Tee dich ermutigen“. Dabei muss es nicht immer der klassische Grüntee sein. Es gibt auch andere Teevarianten, die gerade in der kalten Jahreszeit viele Vorteile bieten.

Zurücklehnen und Aroniatee genießen

Stolz trägt er die Farben des Herbstes. Ohne Aroniastrauch kein „Indian Summer“. Doch nicht nur die leuchtenden Rottöne ihrer Blätter machten die Aroniapflanze in ihrer Heimat Nordamerika beliebt. Viele Indianerstämme nutzen die gesundheitlichen Vorteile

der schwarz-blauen Beeren bereits seit Urzeiten. Die Aronia enthält fast alle Vitamine und viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Jod. Sie stärkt, schützt vor Infektionen und unterstützt, wenn es uns dennoch „erwischt“ hat. Sie hilft bei Diabetes und Bluthochdruck, entspannt die Herzkranzgefäße und senkt Cholesterin. Sie lässt Schleimhäute heilen und glättet die Haut. Die Polyphenole der Aronia dringen sogar ins Gehirn, in die Augen und zu den Nerven vor, entfalten überall ihre erstaunliche antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelangte die Aronia zuerst nach Russland, wo sie als offizielles Heilmittel gilt und nahezu Allheilmittelstatus genießt. Seit kurzem kommt die Aronia nun auch im deutschsprachigen Raum in Mode – als Zierde für den Garten

und weil sie selbst die wertvollsten Beersorten in den Schatten stellt. Grund für ihre wunderbaren Wirkungen ist ihr unvergleichlicher Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen wie OPC und Anthocyane – Antioxidantien, die es in sich haben. Gerade Antioxidantien werden mit dem Alter 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, kann später zum Risiko werden. Bei Stress, Rauchen, Sport, Medikamenteneinnahme und chronischen Krankheiten ist der Bedarf an Radikalfängern überhaupt höher, bzw. wird er schon in früherem Lebensalter ein Thema.

Noch gehaltvoller als der herbe Aroniasaft und angenehm im Geschmack ist der beim Pressen zurückbleibende Trester. Er enthält Schalen, Fruchtfleisch und Kerne, wird vermahlen in Kapseln oder auch als Tee angewendet. Aroniatee (nicht zu heiß aufgebriht, 70 bis 80 Grad Celsius reichen) mit Honig und einem Stück Zitrone oder Orange wirkt sich in der kalten Jahreszeit wohltuend auf den gesamten Organismus aus. Als Besonderheit entgiftet der Aroniatee auch noch, sogar radioaktive Stoffe. Man ist daher gut beraten, ihn vor Flugreisen, Röntgenuntersuchungen, einer Mammografie oder Bestrahlungstherapie einzusetzen. Nach einer Bestrahlung hilft

er, geschädigte Schleimhäute zu regenerieren. Bei Allergien und Unverträglichkeiten

mit Energie und wichtigen Vitaminen (A, B, C) sowie einer Extraportion Mineralstoffe

latur, die Nerven und den Stoffwechsel, regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung der unteren Harnwege, hilft bei Blutarmut, Arteriosklerose, Fieber, Rheuma, Kopfschmerzen, Gicht, Entzündungen und Prostatabeschwerden. Inhaltsstoffe wie das herzschtützende Rutin fördern die Herzfähigkeit, regulieren den Blutdruck, regen die Durchblutung an, dichten Gefäße ab und verbessern die Sauerstoffversorgung. *Mate Tee* kann man kalt und warm, im Sommer und Winter, mit und ohne Zitrone genießen.



> Aroniatee, Mate Tee und Papayablatttee sind ethik trade® Produkte.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf von *Aroniatee* wird ein Projekt im Amazonastiefland unterstützt. Die Shibibo werden dazu motiviert, ihre traditionelle Lebensweise aufrecht zu erhalten und ihr altes Wissen zu bewahren. Der *Mate Tee* wird von Guarani Ureinwohnern Argentinien zu fairen Preisen gesammelt. Mit dem Verkaufserlös werden Brasiliens Guarani in ihrem rechtlichen Kampf um ihr enteignetes Land unterstützt. *Papayablatttee* stammt aus Gärten des Kleinbauern-Projekts „Little organic farmers“ in Zimbabwe, wo der Baum noch nicht gentechnisch verändert wurde. Bio und fair bezahlt.

Papayablatttee: Schluss mit Blähbauch und gefährlichen Erregern

Im Zuge der Eroberung durch die Spanier kam die in Südmexiko und Zentralamerika beheimatete Papayapflanze auch nach Australien. Hier erkannten die Ureinwohner intuitiv ihren hohen gesundheitlichen Wert. Bestimmte Stämme kauen noch heute mehrmals täglich ihre Blätter, um sich mit ihren höchst bioaktiven Enzymen vor Infektionen zu schützen. Gerade die grünen Teile des Papayabaumes enthalten jede Menge davon. Sein Papain hat eiweißauflösende Kräfte und hilft bei der Verdauung von Eiweißen aus der Nahrung. Es ist aber nicht nur bei Blähbauch, Völlegefühl, Fäulnisprozessen im Darm und anderen Symptomen einer Verdauungsschwäche hilfreich, sondern auch bei entzündungsauslösenden Viren, Bakterien und bei Parasiten, ja sogar bei Krebs. Denn dieselbe auflösende Kraft, die eine Fleischportion zu verdauen hilft, zerstört auch die Eiweißhülle von Erregern und Krebszellen, während gesunde Körperzellen über Schutzmechanismen gegen eiweißspaltende Enzyme verfügen. Krebspatienten profitieren gleich doppelt: Selbst bei schon eingesetzter Abmagerung nehmen sie mit *Papayablatttee* oft wieder zu. Gesunde müssen aber nicht fürchten, an Gewicht zuzulegen. Im Gegenteil. Papayaenzyme machen schlank. Sie fördern den Abbau von Körperfetten, Entzündungs- und Stoffwechselprodukten, entsäuern, unterstützen das Herz-Kreislauf-System bei Bluthochdruck, fördern eine gesunde Darmflora, lösen Eiweißrückstände an der Darmwand auf, sanieren das Milieu im Verdauungstrakt und reparieren Gewebe. Viele Krankheiten wie Diabetes, Entzündungen allgemein und Krebs werden mit Enzymmangel in Verbindung gebracht. Wie gut, dass es durch den *Papayablatttee* so einfach ist, sich mit ausreichend Enzymen zu versorgen. ✍

senkt er die Histaminausschüttung und reduziert die unangenehmen Symptome. Bei Medikamenteneinnahme schützt *Aronia* die Magenschleimhaut, beugt Geschwüren vor und fördert die Arbeit der Verdauungsorgane. Last but not least: *Aronia* hemmt die Entstehung von Krebs. Nachgewiesen ist die krebshemmende Wirkung der Polyphenole für Magen- und Darmkrebs sowie für Brustkrebs, bei dem ihre anti-östrogene Wirkung erwähnenswert ist.

Teezeit auf südamerikanisch: Mate Tee darf niemals fehlen!

Man sagt: Der *Mate* besitzt die Stärke des Kaffees, die gesundheitlichen Vorteile von Tee und die Euphorie des Kakaos! In Südamerika, der Heimat des *Mate Tees*, ist das Volkstrank sogar beliebter als der ebenso heimische Kaffee. Die Guarani, ein indigenes Volk, entdeckten seine heilbringende Wirkung als erste. Sein Matein ist ein langsam wirkendes Koffein, das anregt, aufmuntert, entwässert, Hunger reduziert und daher als Schlankmacher beliebt ist. Seine Saponine reinigen zusätzlich den Darm – wunderbar bei Verstopfung – und helfen bei der Fettverdauung. Dabei versorgt der *Mate* sogar

und Spurenelemente. Speziell im Herbst, wo man wieder vermehrt die Sauna nützt, ist der *Mate Tee* ein ausgezeichnetes Elektrolytgetränk. Seine Mineralstoffzusammensetzung hat große Ähnlichkeit mit dem menschlichen Schweiß und kann verlorene Mineralstoffe schnell ersetzen. Außerdem kann man mit dem *Mate Tee* gut schwitzen, selbst wenn man sonst kein Tröpfchen Schweiß verliert. Wie der *Aroniatee* ist er reich an Antioxidantien, bietet sogar doppelt so viele wie der hochgelobte Grüne Tee. Die positive Wirkung des *Mate Tees* tritt bereits bei einem Konsum von ein bis drei Tassen pro Tag ein. Er spült die Nieren durch, stärkt neben dem Immunsystem auch die bei Stress strapazierten Nebennieren, die Galle, die Blase und die Leber. *Mate Tee* hat eine positive Wirkung auf die Musku-



ERNÄHRUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Im Frühling oder Sommer isst man anders als im Herbst oder Winter, hat der Körper doch zu jeder Jahreszeit andere Anforderungen zu bewältigen. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM erklärt, wie man sich in der kalten Jahreszeit am besten ernährt, um Krankheiten zu vermeiden und stattdessen bis zum Frühjahr fit und gesund zu bleiben.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon im Übergang vom Spätsommer in den Herbst beginnt man am besten damit, Krankheitsanfälligkeit durch das Meiden kalter Speisen und Getränke zu reduzieren. Was in warmen Gegenden wächst, wirkt meist kühlend auf den Körper, was in kalten Gegenden wächst, wärmt eher. Daher sind jetzt Südfrüchte wie Bananen, Orangen, Ananas – so vitaminreich sie auch sein mögen – nicht so geeignet. Das Vitamin C holt man sich besser aus Wurzelgemüse, Kräutern, Sauerkraut und Sprossen. Tiefgekühltes ist immer kalt, selbst wenn es mit Zubereitungsarten, die erhitzen wirken (Grillen, scharf Anbraten, Rösten, mit Alkohol kochen) oder wärmen (kochen, im Rohr braten) zubereitet werden. Dünsten im Wok macht Speisen bekömmlicher als Rohkost, die man im Herbst und Winter genauso meiden sollte wie rohes Obst. Gedämpftes Obst ist hingegen sehr empfehlenswert, überhaupt zusammen mit wärmenden Gewürzen wie Zimt. Gekochte Gemüsesalate (Kartoffel, rote Rübe, Kraut, grüne Bohnen, Chinakohl etc.) sind neutral, während Blattsalate sehr eingeschränkt werden sollten, da sie kühlen. Tomaten und Gurken sind extrem kühlend und gehören darum zum Sommer, wo sie bei Hitze ausgleichen. Im Winter wirken sie verschleimend durch die zu starke Abkühlung, genauso wie Südfrüchte, Tiefkühlkost, Rohkost, Zucker, Weizenprodukte und Milchprodukte

wie vor allem Joghurt. Wenn man schon erkältet und verschleimt ist, ist das besonders wichtig zu beachten. Zusätzlich hilfreich sind *Sternanis Kapseln* und der *Coriolus Heilpilz*, die Verschleimungen entgegenwirken. Essen aus der Mikrowelle ist ganz verpönt, geht doch die Lebensenergie und damit der energetische Wert völlig verloren.

Was man bevorzugen sollte

Wärmende Nahrungsmittel und wärmende Zubereitungsarten (siehe Kasten) sorgen für mehr Energie und schützen den Körper vor Kälte. Kälte schließt die Poren und verlangsamt Energiefluss und Stoffwechsel. Warmes Essen und warme Getränke beschleunigen den Organismus und verbessern den Stoffwechsel. Der scharfe Geschmack bringt die Energie in Fluss und stärkt die Lunge, die auch für die Bildung der Abwehrkräfte zuständig ist. Ideal sind dafür schwarzer Rettich, Kren (Meerrettich) oder Gewürze wie Ingwer, Nelken, Zimt, Rosmarin, Kardamom, Kümmel oder Muskat. Zusätzlich stärkt Wurzelgemüse die Mitte.

Auf kleiner Flamme langgeköchelte Suppen und Eintöpfe wärmen und steigern die Lebensenergie im Herbst und Winter. Sie liefern



> Reisbrei zum Frühstück

(Zubereitungszeit: ca. 8-10 Min.)

Pro Person etwa 4 Esslöffel Reisflocken leicht anrösten (ohne Fett), mit Reis-, Mandel- oder Kokosmilch aufgießen und zusammen mit Zimt und 1-2 geschnittenen Datteln kurz köcheln. Vom Herd nehmen, eventuell mit Reis- oder Ahornsirup süßen, Chia Samen und kaltgepresstes Traubenkernöl unterrühren. Dazu: Kompott (Apfel, Zwetschke, Traube, Kirsche).

die notwendige Flüssigkeit zur Befeuchtung von Lunge/Dickdarm und Magen. „Neutrale Nahrungsmittel“, die ausgleichend wirken und die Lebensenergie aufbauen, sollten ebenso einen wichtigen Teil der Nahrung ausmachen. Dazu zählen Karotten, Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Kartoffeln, Rindfleisch, Eier und Butter.

Im Herbst und Winter sollte man drei warme Mahlzeiten am Tag essen. Vor allem das Frühstück entscheidet über die Energie des ganzen Tages. Das bedeutendste Stärkungsmittel für die Lungen ist dabei Reis in allen Zubereitungsarten. Er ist leicht bekömmlich, für alle verträglich und transformiert Feuchtigkeit. Für das Frühstück empfiehlt sich Congee, die langgekochte Reissuppe, sowie ein Reisbrei aus Reisflocken oder ein Kokosmilchreis. ☺

MAGNE- SIUM?

Manche bezeichnen ihn als wichtigsten Mineralstoff, als A und O der Gesundheit, speziell ab der Lebensmitte. Jedenfalls ist Magnesium der Nährstoff, der häufig dringend fehlt. Je älter wir werden und je mehr wir uns dem heutigen Lebensstil mit viel Stress und magnesiumarmer Ernährung hingeben, desto größer werden die Folgeschäden. Der Körper verhärtet, wird unflexibel und für eine Vielzahl von Krankheiten anfällig. Nicht alle Magnesiumpräparate sind gleich gut aufnehmbar. Mit dem „richtigen“ Magnesium sind wir jedoch regenerationsfähig bis ins hohe Alter!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Magnesium ist so wichtig für den Körper, dass man sich die Zeit nehmen sollte, seine Bedeutung wirklich zu verstehen. In der Zelle ist Magnesium nach Kalzium der mengenmäßig zweitwichtigste Mineralstoff und ein Elektrolyt. Das heißt, Magnesium ist für den reibungslosen Ablauf wichtiger Prozesse verantwortlich. Das klingt vielleicht nicht spektakulär. Magnesium ist aber wahrscheinlich „das Lebelement“ schlechthin. Denn eine ordentliche Magnesiumversorgung erspart uns sehr viele Erkrankungen und hebt die Lebensqualität ganz entscheidend.

Nehmen wir etwa den heute so dramatisch verbreiteten Stress her. Warum geht es so manchem bei Stress immer schlechter und schlechter? Magnesium ist notwendig um die Erregungsweiterleitung der Nerven nach dem Stressmoment wieder zu dämmen und

damit das Nervensystem wieder zu beruhigen. Sein stabilisierender Effekt auf die Zellhüllen bremst eine überschießende Produktion von Stresshormonen und dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone. Bei großen Belastungen wird aber übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und daher kann dem anfallenden Stress oft nicht mehr richtig entgegen gewirkt werden. Aus Stress wird Dauerstress, man ist fahrig, nervös, überreizt, verletzlich, man kann einfach nicht gelassen sein, selbst wenn der Stress schon vorbei ist... Sich gestresst fühlen ist also ein wichtiges Warnsignal für Magnesiummangel.

> Magnesium - Vorkommen und Funktionen im Körper

Mehr als die Hälfte des körpereigenen Magnesiums ist in den Zellen von Knochen und Zähnen gebunden, der überwiegende übrige Teil in Muskeln und Bindegewebe. Mehr als 300 Enzyme werden erst durch Magnesium aktiviert. Damit beherrscht dieser Mineralstoff einen Großteil aller chemischen Reaktionen und Prozesse, die durch Enzyme eingeleitet werden. Magnesium greift auch in den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ein und spielt daher in fast allen Körpersystemen mit, wie Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun- und Fortpflanzungssystem. Magnesium hat außerdem Einfluss auf Gehör, Sehvermögen, Wachstum sowie die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin.

Magnesiumgehalt wird über die Nieren gesteuert

Jeder Mensch scheidet täglich 100 Milligramm Magnesium mit dem Urin aus. Bei einem Überschuss kann es auch mehr sein. Bei Magnesiummangel hingegen drosselt die Niere den Verlust durch Rückaufnahme des Nährstoffs aus dem Urin. Eine dennoch hohe

> Muskelkrämpfe?

Krämpfe morgens zeigen einen Kaliummangel an, Krämpfe tagsüber einen Kalziummangel und nachts einen Magnesiummangel.

Magnesiumausscheidung haben Schwangere, Diabetiker, Dauergestresste, Alkoholiker und Nierenkranke. Magnesiumverluste über die Niere sind neben verminderter Aufnahme mit der Nahrung und gestörter Resorption aus dem Darm der Hauptgrund für Magnesiummangel. Bei Niereninsuffizienz und bei Morbus Addison dreht sich das Geschehen um, es kommt zu Magnesiumüberschuss mit eventueller Magnesiumvergiftung.

Der Muskelnährstoff

Eine gute Magnesiumversorgung hat neben der beruhigenden Wirkung auf die Nerven auch eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur. Magnesium ist bereits beim Aufbau der Muskulatur von Bedeutung und erst recht unverzichtbar, wenn der Muskel von der Anspannungs- in die Entspannungsphase gehen soll. Fehlt Magnesium, sind Verspannungen, Verhärtungen und Krämpfe unausweichlich. Ängstlich hochgezogene Schultern etwa entspannen sich nicht mehr richtig, selbst wenn der Stress nachlässt. Man kann schlecht einschlafen oder hat nachts einen Wadenkrampf, meist im Schlaf, wenn sich die Muskulatur eigentlich entspannen sollte. Außerdem ist bei Magnesiummangel der Muskel schneller überlastet und krampft beispielsweise gerade dann, wenn es im Sport zum entscheidenden Elfmeterschuss kommt. Der Muskel regeneriert nach dem Sport schlechter.

Essentiell ist Magnesium für den Herzmuskel. Es verhindert einen überschießenden Einstrom des Gegenspielers Kalzium in die Herzmuskelzellen und schützt sie damit vor Stress, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Magnesium sorgt für die Entspannung des Herzmuskels und der Gefäße. Angina pectoris-Schmerzen,

die in den rechten Arm ausstrahlen, bessern sich mit Magnesium.

Magnesium macht den Körper insgesamt weniger angespannt, Verhärtungen in Muskeln, Sehnen und Bändern können abgebaut werden. Darum ist Magnesium als "Weichmacher" ab dem Erwachsenenalter und speziell im hohen Alter, wenn wir unbeweglicher und unflexibler werden, der wohl wichtigste Mineralstoff. In der Kindheit und Jugend ist hingegen der "Festiger" Kalzium am bedeutsamsten.

Das Knochenmineral

Kalzium wird immer an erster Stelle genannt, wenn es um die Gesundheit der Knochen geht. Doch auch Magnesium ist wesentlich. Etwa 65 Prozent des Gesamtbestandes an Magnesium in unserem Körper befindet sich in den Knochen, doch nur etwa 40 Prozent in gebundener Form. Die restlichen 60 Prozent Knochenmagnesium bilden ein schnell verfügbares Magnesiumdepot. Es ist neben Kalzium, Phosphor und Vitamin D3 wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, wobei Magnesium für die Knochendichte sogar die größte Rolle spielt. Magnesiumarmut fördert den Knochenschwund, denn bei einem Mangel nimmt sich der Körper das für lebensnotwendige Vorgänge nötige Magnesium vorrangig aus den Knochen. Magnesiummangel erhöht daher das Risiko für Osteoporose.

Magnesium zur Energiebereitstellung und fürs Abnehmen

Magnesiummangel führt zu einer Verlangsamung in der Energiebereitstellung. Besonders bedeutend ist Magnesium daher für das Herzkreislaufsystem. Eine gute Magnesiumversorgung verbessert die Leistung des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und beeinflusst die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Daher ist sie ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Das Gehirn braucht etwa 30 Prozent der bereit gestellten Energie für seine Funktionen. Bei Magnesiummangel kommt es insgesamt zu einem Energieabfall. Man ist nicht nur gestresster, sondern auch verwirrter. Für eine bessere Energieversorgung der Muskeln ist speziell beim Ausdauertraining zusätz-

lich Magnesium empfohlen. Insbesondere, da man durch Schwitzen Magnesium verliert.

Zur Bildung von Fett abbauenden Enzymen benötigt der Körper ebenso Magnesium. Dadurch "steht" bei Magnesiummangel die Gewichtsabnahme, selbst wenn man sonst alles richtig macht. Lymphstau und Wassereinlagerungen können ebenfalls mit Magnesiummangel zusammenhängen.

Magnesium stabilisiert und regelt außerdem die Durchlässigkeit der Zellhüllen - eine Voraussetzung, dass der Zellkern in optimaler Weise ernährt, mit Sauerstoff versorgt und von Stoffwechselrückständen befreit wird. Wichtigen Einfluss hat Magnesium außerdem auf die Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und es ist an der Genregulierung beteiligt.

> Besonders magnesiumhaltige Lebensmittel:

Sonnenblumenkerne, Amaranth, Kakao, Quinoa, Nüsse, Buchweizen, Hirse, Naturreis, Hülsenfrüchte, Grünkern, Haferflocken, Spinat, Banane, Beeren, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, Garnelen, Krabben, Weizenkeime, manche Mineralwässer, *Mate Tee* (ersetzt Schweiß).

Weißmehl und Zucker fördern Magnesium-Defizite, da der Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel viel Magnesium verbraucht. Bio-Produkte sind reicher an Magnesium. Denn die Kalium-Düngungen der Intensivlandwirtschaft bei gleichzeitig mangelhafter Magnesium-Düngung sorgen für Magnesiummangel in landwirtschaftlichen Produkten.

Magnesiummangel macht Vitamin C wirkungslos

Als Folge von Magnesiummangel kann man Vitamin C nicht verwerten, es wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Die deutlichsten Symptome für diesen weiteren Mangel sind: Deprimiertheit, Müdigkeit, Zahnfleischbluten, lockere Zähne, Infektanfälligkeit, Anämie, Übersäuerung, schlechte Knochendichte, Reizbarkeit, schlechte Wundheilung, Blutergüsse sowie chronische Glieder- und Gelenkschmerzen.

Magnesiummangel fördert Diabetes

Magnesium bewirkt eine bessere Blutzuckerwertung. Bei Diabetikern geht jedoch



neben der erhöhten Zucker- und Wasser-ausscheidung vermehrt Magnesium mit dem Urin verloren. Je mehr Zucker sich im Urin befindet, desto mehr Magnesium wird über die Nieren ausgeschieden. Deshalb ist es wichtig, als Diabetiker auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten um damit auch das Risiko für diabetische Folgeschäden zu senken. Denn ein Magnesiummangel fördert Insulinresistenz und Folgeschäden der Zuckerkrankheit wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Nervenschäden, Schäden an der Netzhaut mit Sehstörungen und Nierenfunktionsstörungen. Wichtig ist zu wissen, dass es durch herkömmliche Magnesiumpräparate zu einem Chrommangel kommen kann, der zu Diabetes führt. Daher sollte man besser ein Magnesiumpräparat mit zusätzlich Chrom bevorzugen (etwa *Micro Base mit Aronia*).

Magnesiummangel durch Stress und Ernährungsfehler

Stressige Zeiten reichen schon aus um einen Magnesiummangel auszulösen, da der Verbrauch in der Zelle steigt und Magnesium zusätzlich auch noch verstärkt ausgeschieden wird. Außerdem kommt häufig eine Übersäuerungsthematik hinzu. Übersäuerung entsteht durch ein Übermaß an allem, was sauer macht, wie Stress, chronische Krankheiten, falsche Ernährungsweise mit vielen Säurebild-

nern (zu viel Zivilisationsnahrung, wie Zucker, Auszugsmehl, Fleisch, zu wenig Gemüse, vor allem grünes Gemüse), Alkohol, Kaffee, Medikamente, Hungern, Atmungs- und Stoffwechselprobleme, muskuläre Überlastung, aber auch Bewegungsmangel, eingeschränkte Nierenleistung, Durchfall, harntreibende Mittel und vieles mehr. Diese Säuren müssen durch basische Mineralstoffe entschärft werden, wobei sich Schlacken bilden, die nicht immer gleich über die Nieren ausgeschieden werden können. Sie landen in der „Mülldeponie“ Bindegewebe, bzw., wenn es auch dort schon eng wird, in den Gelenken und Muskeln. Wenn zu viele Säuren anfallen, doch zu wenige Basen über die Ernährung zugeführt werden, kommt es zum folgenreichen Raubbau des Körpers an eigener Körpersubstanz.

Der wichtigste Säurebinder ist Kalzium, doch bei einem Engpass muss auch das ebenso basische Magnesium einspringen – und steht dann für eigene Prozesse nicht zur Verfügung. Dazu kommt noch, dass in der Zelle bei Übersäuerung Magnesium und das ebenfalls basische Kalium verdrängt werden. Die Zellen verarmen an den beiden Mineralstoffen, was etwa zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

Wer braucht Magnesium ganz besonders?

Aufgrund der zahlreichen Funktionen des Magnesiums verursacht ein Mangel meist

gleich mehrere Symptome, aber nicht unbedingt bei jedem Betroffenen dieselben. Häufig kommt es zu Verspannungen, Muskelkrämpfen (Waden, Kaumuskulatur), Muskelzucken (z. B. Lidzucken, Schwäche, Müdigkeit, übermäßigem Schlafbedürfnis, schneller Erschöpfung, Energielosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Bluthochdruck, kalten Füßen oder Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen, Kopf-, Kreuz- und Rückenschmerzen sowie Regelschmerzen – weitere Symptome siehe Kasten Seite 10).

Der Grundstein zu späteren Magnesiummangelkrankungen wird, bedingt durch säurebildende Ernährung, Bewegungsmangel und psychischen Belastungen, oft schon in der Kindheit gelegt. Zu den Hauptrisikogruppen zählen außerdem Schwangere (speziell bei frühzeitigen Wehen und Blutdruckproblemen), Stillende sowie ältere Menschen, vor allem Diabetiker, Leistungssportler und Menschen mit Schwerarbeit.

Bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen ist man mit dem entzündungshemmenden Magnesium in jedem Fall gut beraten. Bei Krankheiten des Nervensystems wie Tinnitus liegt oftmals ein Magnesiummangel vor. Auch Schmerzpatienten, insbesondere Betroffene von Migräne, können von Magnesium profitieren. Herz-Kreislauf-Patienten, Menschen mit schlechter Knochendichte, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen sollten rechtzeitig eine Magnesiumsubsti-

tution in Betracht ziehen, denn so kann man Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Thrombose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Osteoporose entgegenwirken.

Magnesiummangel durch Medikamente

Die Einnahme von Cortison oder Antibiotika, mancher Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), Abführmittel, Diuretika, manche Antibiotika (Tetracycline), Säureblocker, Chemotherapie, jede chronische Krankheit und alle im Kasten genannten Symptome und Erkrankungen erfordern extra Ma-

gnesiumeinnahme. Ein Mangel wird außerdem verstärkt durch zu wenig Magnesiumgehalt in der Nahrung, Alkoholmissbrauch und dessen Begleiterkrankungen, chronisches Erbrechen und Durchfälle, Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung, Darmkrankheiten, hormonelle Störungen, Stress und Umweltgifte.

Was ist zu tun?

99 Prozent des Magnesiums findet man innerhalb der Zellen, vorrangig in Knochenzellen, während sich nur etwa zwei Prozent im



Die Wirkung von kolloidalem Magnesium kennt man von Heilquellen, die neben den üblichen (abreagierten) Mineralstoffverbindungen immer auch noch Kolloide zusätzlich enthalten.

Blut befindet. Magnesiummangel kann man daher im Zuge einer Blutabnahme nicht feststellen. So mancher kommt erst darauf, dass er Magnesiummangel hat, wenn es nachts zu Wadenkrämpfen kommt. Dann bedarf es längerer Magnesiumeinnahme mit den besten Präparaten, denn Wadenkrämpfe zeigen ein schon fortgeschrittenes Stadium an, bei dem bereits viele lebensnotwendige Systeme auf Sparflamme laufen und ein Raubbau an der Körpersubstanz stattgefunden hat. Dann muss man Geduld haben und konsequent sein. Zuerst wird mit zugeführtem Magnesium der lebensnotwendige Herzmuskel versorgt, dann erst die krampfenden Waden! Noch länger dauert es, um die körpereigenen Depots wieder vollständig aufzufüllen. Lassen die Symptome dennoch nicht nach, könnte auch ein Kaliummangel vorliegen.

Was auch noch zu beachten ist

Der beste Einnahmezeitpunkt für basische Mineralien wie Magnesium, Kalzium oder Kalium ist vor 10 Uhr sowie abends (nach 14 Uhr bis spätestens 22 Uhr). Zu anderen Zeitpunkten eingenommen, kann der Ablauf des Säure-Basen-Haushalts gestört werden. Vitamin B erhöht den intrazellulären Magnesium-Spiegel und die Verwertbarkeit von Magnesium. Vitamin B geht wie Magnesium bei Stress vermehrt verloren. Daher empfiehlt sich zusätzlich zur Magnesiumeinnahme der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Was bei herkömmlichen Magnesiumpräparaten zu beachten ist

Meiden Sie Carbonate

Basenpulver aus Kalzium-, Magnesium- oder Natriumbicarbonat sind nur zu fünf Prozent resorbierbar. Der wichtigste Nachteil aber ist: Carbonate neutralisieren die Magensäure, schwächen damit die Verdauung und verschlechtern die Resorptionsfähigkeit im Darm. Magensäuremangel (ab dem 40. Le-

> Kolloide sind die modernste Form der Magnesiumversorgung

Kolloide sind sofort vollständig aufnehmbar

Kolloide sind kleinste Nährstoffpartikel mit hoher Ladung, daher sehr reaktionsfreudig. Sie sind in keiner Verbindung mit anderen Stoffen, sondern liegen in höchster Reinheit bereits in der für die Zelle verfügbaren, aufgeschlüsselten Form vor. Sie können deshalb sofort aufgenommen werden, ohne erst über den Verdauungsweg aufgespalten und resorbiert werden zu müssen. Ein gesunder Organismus produziert selbst seine Kolloide aus der Nahrung. Bei einem geschwächten Organismus, bei einem Defizit an den Magnesium-Gegenspielern Kalzium bzw. Chrom sowie bei vorgeschädigtem Darm mit Resorptionsstörungen, kann die Aufnahme der üblichen Magnesiumverbindungen in Frage gestellt sein. Resorptionsstörungen werden oft lange nicht bemerkt. Schon Kinder sind damit konfrontiert. Meist sind Allergiker, Menschen mit Unverträglichkeiten und Darmproblemen betroffen.

Kolloide leiten Säureschlacken aus

Ein ganz wesentlicher Vorteil der Kolloide ist neben der Versorgung auch der ausleitende Effekt. Zwar ist der Körper immer bereit, Säuren und Schlacken auszuleiten, wenn man ihm basische Mineralstoffe zur Verfügung stellt. Doch das extrem bioaktive *kolloidale Magnesium* ist aufgrund seiner Ladung prädestiniert dafür, Säurerückstände (das sind abreagierte Rückstände, die keine Ladung mehr haben) zu aktivieren und ausscheidbar zu machen. Kolloide sind eine elegante und wenig belastende Form der Ausleitung von Rückständen im Organismus. Sehr geeignet zur Ausleitung von Säurerückständen ist *kolloidales Magnesium* aber auch *kolloidales Kalzium*.

Anwendung von Kolloiden

In der EU sind Kolloide kein anerkanntes Nahrungsergänzungs- oder Lebensmittel, weshalb Hersteller auch keine Einnahmeempfehlungen geben dürfen. Glücklicherweise kann man die wässrige Lösung aber nicht nur einnehmen (ein bis zwei Schluck am Tag), sondern sie wirkt genauso gut, wenn man sie ein- bis zweimal täglich in die Haut reibt oder aufsprüht (etwa in die Armbeuge). Das *kolloidale Magnesiumöl* reibt man ohnehin auf die Haut, etwa auch als Soforthilfe auf einen krampfenden Muskel.

Kombinieren – Das Nonplusultra der Magnesiumversorgung

Wer sich besonders gut mit Magnesium versorgen will, etwa um einen gealterten, „eingersteteten“ Körper wieder beweglich und geschmeidig zu machen, ist am besten beraten mit *kolloidalem Magnesium* und zusätzlich einem Basenpulver mit Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat und Chrom (*Micro Base mit Aronia*). Beides zweimal täglich über sechs bis zwölf Monate anwenden. Bei Laktose-Intoleranz ist außerdem das Enzym Laktase (Apotheke) zur Lösung von Laktase-Ablagerungen empfehlenswert.

> Magnesium-Mangelsymptome:

- Wadenkrämpfe nachts
- Zu langsame Regeneration nach dem Sport
- Krampf der Kaumuskulatur
- Muskelzucken
- Muskelschmerzen
- Verspannungen
- Energielosigkeit
- Innere Unruhe, Nervosität
- Depressive Verstimmung
- Angespanntheit
- Ängste und Phobien
- Konzentrationsschwäche
- Übermäßiges Schlafbedürfnis
- Verengung der Blutgefäße
- Bluthochdruck
- Herzklopfen
- Schwindel
- Verstärkt Kopfschmerzen nach Alkoholgenuss
- Unterzuckerung
- Kopfschmerzen
- Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen
- Wachstumsverzögerung
- Ischiasschmerz
- Augenermüdung
- Geräuschempfindlichkeit (Zusammenzucken)
- Knochenprobleme
- Durchfall
- Aufgedunsenheit
- Funktionseinbußen durch Anspannung von Magen, Leber, Gallenblase, Nieren
- Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, des Herzgewebes
- Muskel kann nicht entspannen
- Muskelkater
- Lidzucken
- Muskelschwäche
- Kribbeln in Armen und Beinen
- Müdigkeit
- Rasche Erschöpfbarkeit
- Ständiges Frieren
- Lustlosigkeit
- Reizbarkeit
- Verwirrung
- Stressempfindlichkeit
- Schlafstörungen
- Angina pectoris Schmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzrasen
- Schlechte Leberregeneration
- Blutzuckerprobleme
- Übertriebenes Kälteempfinden
- Geräuschempfindlichkeit
- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Schnelle Alterung
- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Zahnverfall
- Schmerzhaftes Monatsblutung
- Glutamat-Unverträglichkeit
- Gewebsverhärtung

> Magnesium ist wichtig bei:

- Ablagerungen
- Bewegungseinschränkungen
- ADHS
- Verknorpelung an der Wirbelsäule
- Restless legs
- Meniskusschäden
- Karbunkel
- Ekzemen und Hautausschlägen
- Übergewicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Brauchkrämpfen
- Durchfall
- Diabetes
- Prämenstruellem Syndrom
- Prostatavergrößerung
- Nierensteinen (auflösend)
- Depressionen
- Krebserkrankungen
- Angina pectoris
- Fibromyalgie
- Chronischem Müdigkeitssyndrom
- Bronchialkatarrh
- COPD
- Schwerhörigkeit
- Rippenfellentzündung
- Bindehautentzündung
- Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze
- Histaminproblematik (bei Magnesiummangel 50 Prozent weniger DAO)
- Verhärtungen
- Gelenkverkalkungen (+ Vit D)
- Multipler Sklerose
- Osteoporose
- Arthritis
- Karies
- Furunkel
- Juckreiz
- Wassereinlagerungen
- Resorptionsstörungen
- Dickdarmentzündung
- Magen-Darm-Grippe
- Schwangerschaftsproblemen
- Unfruchtbarkeit
- Nierenschäden
- Gallensteinen (auflösend)
- Fieber und Fieberkrampf
- Autismus
- Verletztem Herzmuskelgewebe
- Neurologischen Erkrankungen
- Wachstumsstörungen
- Mandelentzündung
- Lungenentzündung
- Gehörverlust
- Gastritis
- Grünem Star
- Verspannungen
- Fersensporn (+Vit D)
- Morbus Parkinson
- Bandscheibenproblemen
- Arthrose
- Abszessen
- Akne
- Nesselsucht
- Schuppenflechte
- Verbrennungen
- Regelstörungen
- Metabolischem Syndrom
- Vorzeitigen Wehen
- Impotenz
- Leberschäden
- Allergien
- Entzündungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Asthma
- Atemnot
- Bronchitis
- Lungenemphysem
- Knochenmarksentzündung
- Dickdarmentzündung
- Tinnitus

bensjahr ohnehin ein Problem) schädigt den Darm durch ungenügend verdaute Nahrung. Damit verschlechtert sich die Mineralstoffaufnahme erst recht.

Bevorzugen Sie Citrate

Basenpulver aus Kalzium- und Magnesiumcitrat wird zu 65 Prozent aufgenommen (z. B. *Micro Base mit Aronia*) und ist nach den teureren Kolloiden oder Orotaten die nächstbeste Lösung.

Nie auf Kalzium und Chrom vergessen

Alle Präparate aus Magnesiumverbindungen müssen, um im Körper gelöst werden zu können, über die Gegenspieler Kalzium/Chrom ein Spannungsgefälle aufbauen. Mangelt es an den beiden Stoffen, kann Magnesium nicht aus seiner Verbindung gelöst werden. Man bekommt Durchfall und der Magnesiumspiegel zeigt keine Verbesserung. Ein intelligentes Basenpulver enthält daher nicht nur den Gegenspieler Kalzium im richtigen Verhältnis zwei zu eins, sondern auch noch Chrom (z. B. *Micro Base mit Aronia*). Fehlt in der Mischung Kalzium oder Chrom, kann außerdem ein Defizit an diesen beiden Nährstoffen entstehen mit Spätfolgen wie Osteoporose und Diabetes. Nur bei *kolloidalem Magnesium* muss man auf keinen Gegenspieler achten.

Achten Sie auf Verzicht von Süßstoffen

Dadurch entsäuert man besser und der Magnesium verbrauchende Kohlenhydratstoffwechsel wird nicht aktiviert. Ein Basenpulver ohne Zucker- oder Zuckererersatzstoff ist etwa *Micro Base mit Aronia*.

Achten Sie auf Vitamin C

Während Sie Ihren Magnesiummangel ausgleichen, sollten Sie daran denken, dass nun auch wieder Vitamin C wirken kann. Ideal ist daher ein Basenpulver, das gleichzeitig auch natürliches Vitamin C, etwa aus der Acerola Kirsche, enthält (z. B. in *Micro Base mit Aronia*).

Magnesium und Zink nie gleichzeitig

Man sollte sie zeitversetzt einnehmen. Bei Kolloiden gilt das jedoch nicht. Kolloide stören sich niemals in der Aufnahme, weil sie direkt verfügbar sind, ohne andere Elemente zu verschieben – ein Riesenvorteil! ☺

DIE ZUKUNFT HANDELT ETHISCH



Was schenkt man lieben Menschen, die eigentlich schon alles haben? Etwas wirklich Schönes. Was wirklich Schönes zu besitzen oder auch zu verschenken macht besonders viel Freude, wenn man damit auch etwas Gutes tun kann. Mit den ethik trade® Taschen und Westen aus Bolivien, Decken aus Guatemala, Schmuckstücken aus Indien oder Mango-Naschereien von den Philippinen ist das der Fall.

Beim ethik trade®-Gedanken geht es um die Wertschätzung von Mensch, Tier, Pflanze und Mutter Erde. ethik trade® bedeutet, den Menschen am Ursprung zu achten, fair zu entlohnen und traditionelle Strukturen wie Stämme, Dorfgemeinschaften, Sippen und Familien zu

fördern. Zusätzlich wird den Völkern am Ursprung auch etwas von unserer Welt zurückgegeben: Direkthilfsprojekte, die aus den Erlösen der wunderschönen Handarbeiten finanziert werden.

Aus all diesen guten Gründen unterstützt der Verein den ethik trade®-Gedanken und legt diesem Magazin den ersten ethik trade®-Katalog bei! Wenn er fehlt, können Sie ihn kostenlos zugesandt bekommen! E-Mail an info@aquarius-nature.com oder telefonisch bestellen unter +43 3325 38930.

EUR 900,00 pro Person und Monat zugelassen werden und von der Kasse zu bezahlen sind, werden Vereine wie Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie immer wichtiger. Warum? Irgendwann könnte sich das alles nicht mehr ausgehen - die Leidtragenden sind aber immer die einzelnen Menschen.

Nützen Sie daher die Informationen, die wir Ihnen als Verein über Natursubstanzen bieten können. Wir können das überhaupt

nur als Verein, denn gesundheitsbezogene Angaben über Natursubstanzen sind - wie bei Lebensmitteln auch - nicht erlaubt. Die Mitgliedschaft gilt immer für ein Jahr (mit beiliegendem Formular). Mitglieder erhalten das *LEBE natürlich* Magazin viermal jährlich zugesandt, den Newsletter einmal monatlich als E-Mail. Statuten, Beitrittsformular, Veranstaltungen und viele weitere Informationen rund um Natursubstanzen finden Sie unter natursubstanzen.com



vereinsbeitritt 2016

In Zeiten, wo die EU ernsthaft darüber nachdenkt, Heilkräuter wie die *Brennnessel* zu verbieten, im gleichen Atemzug aber beispielsweise neue Cholesterinsenker um



HISTAMININTOLERANZ

Das *Helicobacter pylori* Bakterium ist unter anderem für Magenbeschwerden wie Gastritis (Magen-schleimhautentzündungen), Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich. Für Histaminintolerante kann es sehr hilfreich sein zu erfahren, dass dieses Bakterium möglicherweise die Ursache für ihre Histaminproblematik ist. Denn bei einer *Helicobacter pylori*-Infektion wird so viel Histamin ausgeschüttet, dass es selbst über eine intakte körpereigene Enzymproduktion nicht abgebaut werden kann. Der Keim ist sehr verbreitet und das ist noch eine Untertreibung. 30 Prozent aller 30jährigen und 60 Prozent aller 60jährigen mit Magenbeschwerden sind davon betroffen. Noch höher ist die Anzahl derer, die den Keim in sich tragen, aber keine Symptome haben, weshalb man sich natürlich die Frage stellen muss, was sonst noch entscheidend ist, damit das Bakterium sich vermehrt und es zu Beschwerden kommt.

Der Infektionsweg erfolgt auf verschiedenen Wegen. Meist über den Mund von Mensch zu Mensch (Küssen, Besteck,

Teil I und II dieser Serie befassten sich mit der Symptomatik der Histaminintoleranz, mit der Frage der Vermeidung von Histamin und mit Auslösern wie Stress. Diesmal steht ein Keim im Mittelpunkt. Das schwer zu bändigende Bakterium *Helicobacter pylori* soll bereits in jedem zweiten Mitmenschen schlummern. Es löst Magenbeschwerden und Krebs aus und ist einer der Hauptverantwortlichen für Histaminintoleranz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Glas, Zahnbürste, Schnuller) oder über mangelnde Zahnhygiene, Karies, schlechten Zahnschmelz oder Zahnstein. Plaque auf den Zähnen und Zahnfleischtaschen sind ebenso beliebte Aufenthaltsorte des Keims. Aber auch Tiere in der Wohnung können als Überträger dienen, wobei die Tiere nicht daran erkranken. Es sind dies vor allem Stubenfliegen, die an allen möglichen Nahrungsmitteln „naschen“ und den Erreger übertragen. Ähnliches machen auch Katzen, wobei sie selbst gegen den Erreger immun sind.

Helicobacter pylori löst Histamin aus

Obwohl die Magenschleimhaut durch ihre Säurebildung ein extrem saures und damit ein keimfeindliches Milieu darstellt, umgeht der *Helicobacter pylori* diese

Schranke in der Andockzeit, indem er kurz ein alkalisches Milieu schafft. Einmal angesiedelt, greift er in die Histaminproduktion ein. Das Histamin stimuliert die Säurebildung und dadurch kommt es zu chronischer Gastritis und Absterben von Gewebe im Magen (nekrotisches

Gewebe). Obwohl bei *Helicobacter pylori*-Belastung Magendrücken, Unverträglichkeit von Speisen und Mundgeruch typisch sind, haben manche Betroffene weniger Beschwerden im Magen, wohl aber Symptome einer Histaminintoleranz wie Migräne oder Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Nesselsucht und Rosacea, die bekanntermaßen mit Histaminüberschuss zusammenhängen.

Der Keim wurde von der WHO zum Kanzerogen erster Klasse erklärt, denn er erzeugt gefährliche Nitrosamine, die Magenkrebs oder auch primären Leberkrebs hervorrufen können. Zugleich zerstört der *Helicobacter pylori* das lebenswichtige Vitamin C. Denn Vitamin C hemmt seine Ansiedlung im Magen und die Bildung der Nitrosamine. Vitamin C-Mangel fördert unter anderem eine Zahnfleischentzündung, wobei sich die Ansiedelung des Keims in Zahn-



NNZ

Teil
3

taschen als beinahe schon logische Konsequenz ergibt. Das macht eine Behandlung mit Antibiotika überflüssig, denn damit kann man zwar den Keim im Magen bekämpfen, nicht aber in den Zahntaschen und im Zahnbelag. Eine Neuansteckung ist schon durch den Speichelfluss wahrscheinlich.

Der Nachweis und was dann?

Der Nachweis des *Helicobacter pylori* Bakteriums erfolgt über das *Helicobacter pylori*-Antigen im Stuhl. Bei einer *Helicobacter*-Infektion sind alle Nahrungsmittel, die "Säurelocker" sind, zu meiden. Dazu zählen Zucker, Alkohol, fette Speisen, zu viel essen, denaturierte Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, usw. Zusätzlich sollen alle Lebensmittel, die man nicht gut verträgt (energetisches

Austesten!), gemieden werden. Außerdem auch Nahrungsmittel, die Histamin und andere biogene Amine enthalten (siehe Kasten „Ungünstige Nahrungsmittel mit Histaminbezug“, Seite 14).

Die schulmedizinische Therapie bei *Helicobacter pylori* besteht in der Gabe dreier Antibiotika. Doch es kann bei der "Triple-Therapie" zu Rückschlägen kommen, wenn das Bakterium – was heute immer häufiger ist – Resistenzen entwickelt hat oder *Helicobacter*-Kolonien sich nicht nur im Magen, sondern eben auch im Zahnbelag angesiedelt haben. Man sollte daher naturheilkundliche Behandlung in Erwägung ziehen, wobei man immer mehrere Naturmittel kombinieren sollte oder überhaupt energetisch testet, was in Frage kommt.

Lesen Sie im nächsten LEBE Magazin: Histaminintoleranz und Schwermetalle ✂

> Unterstützende Naturmittel bei *Helicobacter pylori*

- **Lactobazillen** dürfen bei einer *Helicobacter pylori*-Infektion nie fehlen. Bei Antibiotika-Einnahme schützen sie die Darmflora. Außerdem verhindern sie, wie eine Studie zu *Lactobac Darmbakterien* vom Stamm DDS1 gezeigt hat, das Anheften des Bakteriums an der Magenschleimhaut. Dadurch kann sich der Keim nicht vermehren. Zusätzlich wird ein Milieu geschaffen, das dem Keim nicht zuträglich ist.
- **Kolloidales Bismut** (auch Wismut genannt) – die Wirkung bei *Helicobacter pylori* ist unschlagbar, auch bei Antibiotikaresistenz.
- **Vitamin C** in natürlicher Form, etwa aus der Acerola Kirsche.
- **Brokkoli** als Extrakt (z. B. in *Yucca-Brokkoli Kapseln*) und sooft es geht auch als Sprossen auf den Salat. Seine Sulforaphane haben einerseits eine starke antioxidative Wirkung und greifen andererseits das *Helicobacter pylori* Bakterium direkt an.
- **Heilpilze** wie *Reishi*, *Agaricus*, *Cordyceps*, *Coriolus* und *Hericum* wirken sehr stark antibakteriell und aktivieren das Immunsystem. Der *Hericum Heilpilz* baut gleichzeitig die Magen- und Darmschleimhäute wieder auf.
- **Lutein und Zeaxanthin**, etwa in der Studentenblume enthalten, sind für ihre antitumorale, antibakterielle, antioxidative und das Immunsystem stimulierende Eigenschaften bekannt und haben sich gegen *Helicobacter pylori* bewährt.
- **Grapefruitkernextrakt** wirkt stark antibakteriell, die Wirkung bei *Helicobacter pylori* ist in Studien nachgewiesen.
- **Granatapfelextrakt** wirkt stark antioxidativ, zugleich antibakteriell und entzündungshemmend. Er sollte auf jeden Fall bei Zahnfleischentzündungen angewendet werden (auf die Zahnpasta geben).
- **MSM** ist eine schwefelhaltige natürliche Verbindung, die die schwefelhaltigen Mucopolysaccharide der Magenschleimhaut stärkt, entzündungshemmend und gegen viele Erreger wirkt. Das entzündete Areal schwillt schneller ab, wird besser versorgt. Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung wird verbessert, die Muskulatur wird entkrampft, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

HISTAMININTOLERANZ – WAS DARF ICH ESSEN?

Die Histaminunverträglichkeit kann durch eine vermehrte Zufuhr von Histamin oder durch einen Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) bedingt sein. Dadurch bleibt Histamin länger im Blut und kann Beschwerden verursachen, obwohl kein immunologischer Prozess beteiligt ist. Man spricht von pseudoallergischen Reaktionen mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, verlegte und rinnende Nase, Niesreiz, Atembeschwerden bis zu Asthma bronchiale, Herzrhythmusstörungen, Herzerasen, Blutdruckabfall, Magen- und Darmbeschwerden, Nesselausschlag, Ekzeme sowie Neurodermitis.

Um bei histaminempfindlichen Personen eine Reaktion auszulösen, reichen oft schon sehr kleine Mengen bestimmter Nahrungsmittel aus. Daher ist es ganz besonders wichtig, sich aus den erlaubten Nahrungsmitteln einen abwechslungsreichen Speiseplan zusammenzustellen. Histamin ist hitze- und kältestabil und durch nichts zu zerstören, weder durch Einfrieren, Kochen, Backen oder Mikrowellenerhitzung. Statt Fertigprodukten, haltbar Gemachtem, länger Aufbewahrt, mehrmals Aufgewärmtem oder Gereiftem sollte man Frisches und selbst Gekochtes essen. Tiefgekühltes ist nur dann erlaubt, wenn das Lebensmittel oder die Speise frisch und am besten schockgefroren wurde. Speisen dürfen nie bei Zimmertemperatur stehen gelassen werden, sondern müssen schnell in den Kühlschrank und zum Wärmen direkt aus dem Kühlschrank auf den Herd. Um den Stoffwechsel insgesamt zu entlasten, ist es auch ratsam, sich nach dem Stoffwechseltyp zu ernähren. Wie man ihn unter sechs verschiedenen Stoffwechseltypen herausfindet, lesen Sie im nächsten LEBE Magazin 1/2016.

Ganz vorsichtig sollte man bei möglicherweise verdorbenen Lebensmitteln sein, die wahre Histaminbomben darstellen. Obwohl alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Rohwürsten und belastetem Fisch teilweise recht geringe Histaminmengen aufweisen, lösen sie dennoch am häufigsten Beschwerden aus, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht und das histaminabbauende DAO hemmt. Außerdem wird er schnell aufgenommen und setzt Histamin aus den körpereigenen Zellen frei.

> Günstige Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz

Welche Lebensmittel Betroffene ohne Probleme essen können, ist individuell verschieden, daher sollte man sie energetisch austesten. Mitunter liegt auch eine Laktose-, Fruktose-, Hühnerei- oder Glutenintoleranz vor – dann gelten weitere Einschränkungen dieser Liste:

- **Fleisch und Fisch:** frisches Fleisch (Schwein wird oft nicht vertragen) und fangfrische (sofort tiefgekühlte) Fischarten (außer Thunfisch)
- **Obst:** Äpfel, Melonen, Kirschen, Marillen (Aprikosen), Heidelbeeren, Preiselbeeren, Mango, Litschi, Johannisbeeren, Pfirsiche und weitere Sorten, die nicht bei „Ungünstige Nahrungsmittel“ erfasst sind
- **Gemüse:** Zwiebel, Kürbis, Radieschen, Kartoffel, Karotten, Brokkoli, Lauch, Zucchini, Gurke, grüner Salat, Spargel, Knoblauch, Mais, Rhabarber, rote Rübe (rote Beete) und weitere Sorten, die nicht bei „Ungünstige Nahrungsmittel“ erfasst sind
- **Getreide- und Getreideersatzprodukte:** Dinkel, Reis, Mais, Roggen, Hafer, Hirse, Quinoa, Nudeln aus diesen Sorten, hefefreies, saureteigfreies Brot aus diesen Sorten (Backpulver verwenden)
- **Milch- und Milchersatzprodukte:** Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, junger Käse wie Butterkäse, Geheimratskäse, Schlosskäse, Frischkäse, Topfen (Quark), Mozzarella, Feta, Sauermilchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Buttermilch haben wenig Histamin
- **Frische Eier, frische Kräuter, hefe- und glutamatfreie Suppenwürze, Essigessenz statt Essig**
- **Getränke:** Wasser, Aroniaste, trockener, ungeschwefelter Weißwein, Traubensaft, Schlumberger Sekt (kein Histamin!), Schilcherwein (sehr wenig Histamin), untergärige Biere und alkoholfreies Bier (sehr wenig Histamin)

> Ungünstige Nahrungsmittel mit Histaminbezug

- **Fleisch:** Salami, Schinken (außer gekochter Schinken), geräuchertes Fleisch, Rohwürste, Speck, Faschiertes (außer frisch faschiert und gleich verwendet)
- **Fisch:** Fischkonserven, Meeresfrüchte, nicht fangfrischer Fisch, Tiefkühlfisch mit unterbrochener Kühlkette
- **Milchprodukte:** gereifte Käsesorten, laktosefreie Milch (enthält viel Histamin!), Rohmilchprodukte
- **Gemüse:** Tomaten (Ketchup!), Spinat, Melanzani (Auberginen), Avocado, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Ruccola, Brennessel
- **Obst:** Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Erdbeeren, rote Pflaumen, Dörrobst
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Kichererbsen
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Marmelade
- **Alkohol:** Champagner, Rotwein, bestimmte Biersorten (obergäriges Bier, Weizenbier)
- **Getränke:** Schwarzer und grüner Tee, Energy Drinks
- **Sonstiges:** Nüsse (insbesondere Walnüsse und Cashewnüsse), Essig, Backhefe, Hefeextrakt, Bierhefe, scharfe Gewürze, Muskat, Pilze, Sojaprodukte (Miso, Tempeh, Sojasauce), Senf, Weizenprodukte
- **Zusatzstoffe:** Glutamat (in Suppen, Saucen, Fertiggerichten, Fastfood, Chinaspeisen), Benzoesäure und Benzoate (Konservierungsstoff E210-213, in Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalat, Fruchtkonzentraten, Obst- und Gemüsekonserven, sauren Gurken), Farbstoffe (Tartrazin = Farbstoff in Gummibärchen), Sulfite (Schwefel in Wein), Nitrite (in Wurst)

BROKKOLI EXTRAKT



EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Pflanzen nutzen ganz unterschiedliche Strategien, um sich gegen Schädlinge zu wehren. Der Brokkoli produziert beispielsweise Senföle, die Sulforaphane. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben es in sich. Als Extrakt sind sie in konzentrierter Form sogar im Einsatz bei schweren Erkrankungen höchst interessant. Insbesondere bei Antibiotikaresistenzen als Ersatz für chemische Antibiotika.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Natürliche Antibiotika werden vorwiegend aus Kamille, Kapuzinerkresse, Salbei, Kren (Meerrettich), Knoblauch und Thymian gewonnen. Seit kurzem stürzt sich die Forschung aber auf eine weitere Wunderwaffe der Natur: die Sulforaphane des Brokkoli und anderer Kreuz-

blütler. Vor allem in Brokkolisprossen ist eine größere Konzentration der scharfen Senföle enthalten. Dennoch profitiert man von einem Extrakt, den es auch als Pulver in Kapseln gibt, noch mehr, bzw. kann man sich damit an Tagen weiter versorgen, an denen man keine Sprossen zur Verfügung hat.

Die keimhemmende und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane ist mit der von Antibiotika vergleichbar. Studien haben gezeigt, dass Senföle 13 Bakterienarten hemmen können. Nebenbei halten sie auch Viren und Pilze in Schach.

> Was Brokkoli-Sulforaphane sonst noch können:

Sulforaphane unterstützen nach Forschungen der Universität Californien bei Heuschnupfen, Asthma und COPD. Sie schützen bei Arthritis und Arthrose vor einer Ausbreitung von Entzündungen und Schmerzen, indem sie die Funktion derjenigen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis beteiligt sind. Seit einer Studie aus dem Jahr 2003 weiß man, dass Sulforaphane bei Blut- und Hautkrebs zur Selbstzerstörung der Krebszellen beitragen oder die Zerstörung sogar auslösen. Seit 2006 ist bekannt, dass Sulforaphane bei genetischer Disposition für Dickdarmkrebs einer Erkrankung vorbeugen können. Im Tierversuch waren Sulforaphane gegen Lungenkrebszellen wirksam und dämmten deren Wachstum ein. An 10.000 Prostatakrebs-Patienten konnte gezeigt werden, dass eine Metastasierung bei hohem Verzehr von Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler verhindert werden kann. Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, bei dem es häufig zu einer Therapieresistenz kommt, reduziert sich dieses Risiko, wenn man zur schulmedizinischen Behandlung Sulforaphane kombiniert.

Etwa Auslöser von Atemwegs-, Darm- und Harnwegsinfekten sowie von Blasenentzündungen. Eine Studie der Uni Freiburg hat sogar gezeigt, dass Senföle gegen den

Problemkeim *Staphylococcus aureus* (MRSA) aktiv wird. MRSA ist mittlerweile gegen die meisten Antibiotika resistent und sorgt in Krankenhäusern für unzählige, sogar tödlich verlaufende Infektionen.

Brokkoli-Extrakt gegen *Helicobacter pylori*

Sehr vielversprechend und wissenschaftlich erwiesenermaßen sinnvoll ist der Einsatz von Brokkoli-Sulforaphanen beim Magenkeim *Helicobacter pylori*. Sulforaphane vervierfachen die Aktivität zweier Enzyme, die die Magenschleimhaut vor Entzündungen und oxidativen Schäden bewahren.

US-amerikanische Forscher aus Michigan ließen mit dem Magenkeim infizierte Freiwillige sieben Tage lang Brokkoliknospen essen. Bereits nach dieser einen „Behandlungs“-Woche zeigte sich: Bei einem Drittel der Behandelten

war es zu einer Eliminierung der Keime gekommen. Auch typische Infektions-Beschwerden wie Magenschmerz, Bauchdrücken, Übelkeit oder Blähungen besserten sich bei zahlreichen Patienten. Bei einer anderen Studie an der John Hopkins Universität in Baltimore senkte Brokkoli die Keimlast deutlich. Eine Heilung bot das Lebensmittel allerdings nicht: Zwei Monate nach dem Absetzen der Brokkolisprossen war die Keimlast wieder auf das Ursprungsniveau angestiegen. Darum ist es auf jeden Fall ratsam, nicht nur auf gelegentliches Essen von Brokkolisprossen zu setzen, sondern längerfristig einen hochdosierten Brokkoli-Extrakt (ab 200 mg Tagesdosis, z. B. *Yucca-Brokkoli Kapseln*) anzuwenden, sowie mit weiteren Naturmitteln ergänzend zu arbeiten. ✍

HERPES VIRUS

EIN LEBEN LANG?

Wer kennt sie nicht? Lästige, schmerz-
hafte Bläschen, die immer wieder
kommen. Fast jeder trägt den Herpes
simplex-Erreger in sich. Doch mit den
richtigen naturheilkundlichen Maß-
nahmen lässt sich das Immunsystem so
festigen, dass es zu keinem Ausbruch
mehr kommt. Die Natur hat sogar So-
forthilfe parat um eine bereits einset-
zende Bläschenbildung zu stoppen.

*Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger*

Man nennt sie schlicht „Fieberbla-
sen“, weil sie gern dann auftau-
chen, wenn man geschwächt ist, etwa von
einem grippalen Infekt mit Fieber oder wenn
man sehr gestresst ist. Ausgelöst werden die
unattraktiven, oft schmerzhaften Eiterherde
an den Lippen (Herpes labialis) von soge-
nannten Herpes simplex-1 (HSV-1). Dabei
liegt die Erstinfektion mit dem weltweit ver-
breiteten Virus meist schon
lange zurück. Der Mensch ist
unter allen Lebewesen der
einzige Wirt für das Virus.
Lebenslang.

Lippenherpes kann durch
Speichelkontakt und Schmie-
rinfection bereits ab dem
Säuglingsalter im normalen
familiären Umgang erworben
werden. Da es bei Babies bei
einer Infektion zu schweren
Folgen, sogar zu Gehirnhaut-
entzündung, kommen kann,
müssen selbst noch so glück-
liche Eltern auf das Küssen
ihres Babies verzichten, wenn
sie eine Fieberblase haben. Wichtig ist auch,
auf Hygiene bei Besteck, Gläsern und Zahn-
bürsten zu achten. Schnuller oder Sauger
vom Fläschchen sollten nur vom Baby in
den Mund genommen werden.

Bei Lippenherpes durchläuft man fol-
gende Stadien: Juckreiz auf der Lippe,
Bläschenbildung, Anwachsen des Bläs-
chens, Aufbrechen und schließlich Ver-
krustung, Abfallen der Kruste mit noch
länger sichtbarer Hautrötung. Neben dem
Herpes labialis ist der durch den Erreger
Herpes simplex-2 hervorgerufene Herpes
genitalis verbreitet. Hat man sich einmal
damit (in erster Linie bei ungeschütztem
Geschlechtsverkehr) infiziert, kommt es
auch hier immer wieder zu Ausbrüchen
schmerzhafter Bläschen und Lymph-
schwellungen in der Leiste.

Das Herpes simplex-Virus kann durch eine
Verschleppung der Viren – oft nach Kon-
takt der Hände mit der Bläschenflüssigkeit
– ebenso in Hautregionen auftreten, in de-
nen primär eine Infektion nicht zu erwarten
ist. Es kann zu Bläschenbildung in der Nase,
an den Wangen, den Augen oder anderen
Körperstellen kommen. Weit verbreitet ist
außerdem die sogenannte „Gürtelrose“
(Herpes zoster), die ebenso eine Herpes-
Erkrankung ist, ausgelöst durch die Reak-
tivierung des Varizella-Zoster-Virus, das als



Verursacher der Windpocken bekannt ist. Nach dem ersten Ausbruch treten HSV-1- und HSV-2-Infektionen bei manchen Menschen in regelmäßigen Abständen auf, während andere nie wieder unter den bekannten Symptomen leiden müssen, obwohl das Virus nach wie vor in ihnen schlummert. Vier von fünf Menschen bemerken gar nichts davon, da die Primärinfektion ohne weitere Komplikationen verlaufen ist und die Betroffenen auch später vollkommen symptomfrei bleiben. Dennoch können sie das Virus auf andere Menschen übertragen.

Herpes – was tun?

Die Viren vollständig und dauerhaft loszuwerden ist nach aktuellem Stand der Medizin nicht möglich. Denn die Viren selbst sind durch äußerliche Einwirkung auf infizierte Stellen nicht zu erreichen. Sie halten sich in den Nervenganglien im Körperinneren auf. Dennoch hat man gute Chancen, Neuinfektionen zu verhindern bzw. bei einem Auftreten der Bläschen sofortige Gegenmaßnahmen zu setzen. Der Schlüssel dazu? Das Immunsystem. Jedes Virus kann nur dann ausbrechen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Etwa bei Ärger oder bei Stress, auch bei Ekelgefühl, bei einer schwächenden Erkrankung, bei Frauen während der Menstruation, bei Schlaf- oder Bewegungsmangel, bei Strahlenbelastungen etwa durch geopathogene Störzonen und Elektromog, bei Giftbelastung beispielsweise mit Schwermetallen oder bei schlechter Ernährungslage. Womit sowohl Nährstoffmangel durch intensiv bewirtschaftete, ausgelaugte Böden gemeint ist, als auch durch eine Ernährung mit moderner, hochverarbeiteter Industrienahrung statt ursprünglichen Lebensmitteln. Letztlich wirkt auch die individuelle Stoffwechsellage ins Immungeschehen ein, finden doch immunologische Prozesse zu einem hohen Prozentsatz im Darm statt und der kann etwa durch Unverträglichkeiten geschädigt sein. Speziell davon betroffen: Die Dünndarmschleimhaut. Dort befindet sich ein Großteil unseres spezialisierten Immunsystems in Form von Lymphfollikeln – Kolonien jener Abwehrzellen, die die Antikörper produzieren. Für die Gesundheit der Dünndarmschleimhaut spielen speziell Laktobazillen eine wichtige Rolle. *Lactobac Darmbakterien* bieten etwa genau den Bakterienstamm, der robust und vielseitig genug ist, um alle Funktionen des

Darms zu unterstützen und das richtige Milieu zu schaffen.

Ernährung: Auf Lysin achten

Eine herpesspezifische Ernährung sollte eher weniger die Aminosäure Arginin als die Aminosäure Lysin enthalten. Arginin ist im Grunde eine Aminosäure mit sehr positiver Wirkung, doch sollte bei der Herpes-Behandlung ihr Gegenspieler Lysin bevorzugt werden. Der Verzehr von lysinreichen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen und Soja, aber auch Fleisch, Eiern und Kartoffeln kann hilfreich sein.

Wer Lysin als Nahrungsergänzung nehmen möchte, ist mit einer Mischung aller 8 essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuren I*) besser dran als mit isoliertem Lysin, wirkt es doch in Verband mit den anderen essentiellen Aminosäuren besser als allein. Wer eine argininhaltige Aminosäuremischung (*Aminosäuren III*) etwa für die Gefäße oder fürs Abnehmen einnimmt und zu Herpes neigt, sollte idealerweise mit der lysinhaltigen *Aminosäuremischung I* kombinieren.

Lippenherpes tritt eher bei trockener, ungeschützter Haut auf, daher ist gute Pflege besonders wichtig. Wunderbar ist etwa Rizinusöl, täglich einige Tropfen als Lippenbalsam angewandt. Mit Rizinusöl kann man nebenbei auch Wimpern, Augenbrauen und Haare verschönern, da es glättet, stärkt und pflegt (nur wenig auf die Deckhaare und dann zweimal mit Shampoo waschen).

„Ich habe schon alles probiert ...“

... und nichts hat geholfen. Wenn die Fieberblase sich entwickelt, ist sie durch nichts mehr zu stoppen.“ Haben Sie das auch schon erlebt? Man kann die entstehende Fieberblase jedoch eindämmen, auch die begleitenden Lymphdrüschmerzen im Zaum halten. Alles immunstärkende ist hier hilfreich. Heilpilze, wie wahlweise etwa *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus*, *Hericium* oder *Coriolus Heilpilz* in zweifacher Tages-

dosis, kombiniert mit *flüssigem Silizium* beschleunigen den Abheilungsprozess (bei jeder Art von Herpes) wesentlich. Macht man damit eine „Kur“ über mehrere Monate, können langfristig gesehen weitere Herpes-Ausbrüche verhindert werden. Der Heilpilz arbeitet gleich an zwei Fronten: Einerseits bekämpft er im akuten Herpes-Fall die bläschenauslösenden Viren und stärkt andererseits langfristig das Immunsystem. Das *flüssige Silizium* ist eine Art Weckdienst für die unspezifische Immunabwehr. Bis zur Immunstärkung durch diese Mit-



tel ist es aber für viele wünschenswert eine Soforthilfe zur Hand zu haben. Das ist auf Grund unserer Erfahrungen *kolloidales Zink* als wässrige Lösung zum Einnehmen – mehrmals täglich ein Schluck. Dazu wendet man *kolloidales Silberöl* an, mehrmals am Tag direkt auf die betroffene Stelle tupfen. Man kann *kolloidales Silberöl* auch abwechselnd mit *kolloidalem Zinköl* auftragen. Diese Sofortmaßnahmen helfen selbst bei einem angeschlagenem Immunsystem, während eines grippalen Infekts oder in der Heuschnupfenzeit.

Bei Herpes zoster hat sich die Kombination von *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *flüssigem Silizium*, *Sternanis* und einem der genannten Heilpilze bewährt. In den ersten drei Tagen die bis zu doppelten Tagesdosen, danach in der normalen Tagesdosierung. *Sternanis* ist überhaupt eine geniale Hilfe bei Viren aller Art, verhindert es doch das Lösen des Virus von der Wirtszelle und damit seine Vermehrung. ♪

NIE WIEDER BLASENENT- ZÜNDUNG!

Kennen Sie das: Ständiger Harndrang, brennender Schmerz beim Harnlassen, Blut im Harn, in weiterer Folge Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Übelkeit? Mehr als 50 Prozent aller Frauen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer Zystitis. Diese Irritation der Harnblasenschleimhaut gehört zu den häufigsten Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Männer sind meist erst ab dem 60. Lebensjahr davon betroffen.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

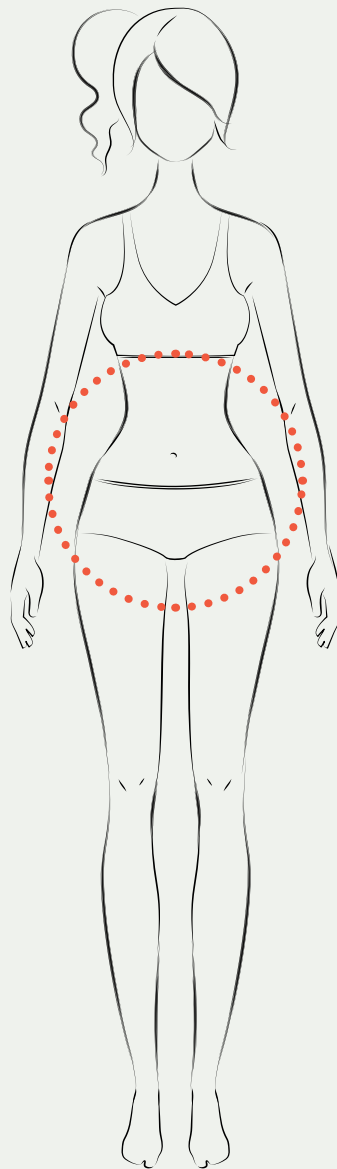
Da bei Frauen die Harnröhre viel kürzer ist und Bakterien daher leichter in die Blase hochwandern können, erkranken sie häufiger an einer Entzündung als Männer. Je nachdem, welcher Bereich betroffen ist, wird von einer Urethritis (Entzündung der Harnröhre) gesprochen oder von einer Zystitis (Entzündung der Blase), mit dem Risiko einer Schrumpfbhase. Steigen die Bakterien über die Harnleiter nach oben, gelangen sie in die Nieren und rufen dort eine Pyelonephritis (Nierenbeckenentzündung) hervor.

Bei Männern ist die Erkrankung vor dem 60. Lebensjahr sehr selten. Ab diesem Alter kommt es häufiger zu einer Vergrößerung der Prostata, wodurch sich die Blase schlechter entleert und der Restharn die Entstehung einer Entzündung begünstigt.

Die Ursache: Eigene Bakterien aus dem Darm

Großmütter neigen dazu zu warnen: „Immer schön die Nieren wärmen.“ Tatsächlich entsteht eine Blasenentzündung aber nicht nur durch Kälte. Warm und trocken halten des Unterleibs und der Nieren sowie der Füße ist zwar immer empfehlenswert, doch

in Wahrheit sind Bakterien wie *Escherichia coli* und Enterokokken, nur selten Pilze, der Grund für das Übel. Die Bakterien stammen in erster Linie aus der körpereigenen Darmflora, wo sie keine Probleme bereiten. Das ändert sich, sobald sie in die Harnröhre und auf diesem Weg in die Blase gelangen. Die



richtige Intimpflege, auch auf der Toilette, besteht daher in der Reinigung der Scheide von vorne nach hinten, damit möglichst wenig Kontaktmöglichkeit für Bakterien im kritischen Bereich der Harnröhre besteht. Da auch jede Veränderung des Scheidenmilieus Infektionen begünstigen kann, sind Intimsprays und scharfe Reinigungsmittel verpönt.

Die „Honeymoon-Zystitis“

Die Gefahr an einer Blasenentzündung zu erkranken, soll für die Frau in den ersten 48 Stunden nach dem Sex um 60 Prozent erhöht sein. Unabhängig davon, ob ein Kondom verwendet wird oder nicht, denn die Bakterien stammen aus der körpereigenen Darmflora der Frau. Spermizide wie chemische spermienabtötende Gels sowie zur Verhütung angewendete Cremes und Zäpfchen können das Risiko noch erhöhen. Entleeren Sie die Blase „danach“ und trinken Sie viel Wasser, damit die Bakterien hinausgeschwemmt werden! Auch Depressionen und Überanstrengung können die körpereigene Abwehr schwächen und das Auftreten von Infektionen begünstigen. Außerdem werden bei Anspannung die Durchblutung und Sauerstoffversorgung eingeschränkt. Selbst bei wiederholten Blasenentzündungen, die schon chronischen Verlauf nehmen, sowie bei Antibiotikaresistenz lohnt sich der Einsatz von Natursubstanzen, die man sogar schon vorbeugend einsetzen kann wie die *Buntnessel*, *Grapefruitkernextrakt*, Heilpilze, usw. (siehe Auflistung im Kasten).

Hormondysbalancen als Ursache

Ein Östrogen- oder Progesteronmangel kann bei Frauen in den Wechseljahren ausschlaggebend für die Anfälligkeit von Harnwegsinfekten sein. Bei einer Hormonstörung ist grundsätzlich zu überlegen, warum es dem Organismus nicht gelingt, ein hormonelles Gleichgewicht zu erhalten, bzw. wieder herzustellen. Hier gilt es, den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken um die Regulationsfähigkeit wieder zu aktivieren. Hilfreich können dabei balancierende pflanzenhormonelle Natursubstanzen wie *Maca*, *Yams*, *Rotklee* oder *Granatapfelextrakt* sein. Dadurch verbessert sich auch der Muskeltonus des Harnröhrenschließmuskels, der im Wechsel nachlässt.

Immunsystem und Antibiotikaresistenzen

Der Körper besitzt zwar ein Abwehrsystem gegen Bakterien und daraus resultierende Entzündungen, doch bei einem geschwächten Immunsystem können sich die Keime manchmal doch verbreiten. Alle Heilpilze wie *Reishi*, *Coriolus*, *Agaricus*, vor allem aber der *Cordyceps Heilpilz* mit seinem besonders starken Bezug zu Blase und Niere, können das Immunsystem entscheidend unterstützen und trainieren. Entzündungshemmend, antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze) wirken sie im Übrigen auch.

Entzündungshemmend ist auch das Stichwort für die Erwähnung von *flüssigem Silizium*. Es gibt viele Erfahrungen zur erfolgreichen begleitenden Anwendung bei Blasenentzündung.

Immer öfter kommt es auch zu Antibiotikaresistenzen, meist bei Menschen, die schon vor dem Auftreten der Blaseninfektion Antibiotika einnahmen. Besonders gefährdet sind Patienten in Krankenhäusern. 15 Prozent aller mit Blasenkateter ausgestatteten Patienten bekommen einen Harnwegsinfekt. Er macht sogar 40 Prozent aller „Krankenhausinfekte“ aus. Antibiotika helfen zwar oft schnell, zerstören aber nicht nur die Bakterien, sondern auch die gesunde Darm- und Scheidenflora. Die Voraussetzung für ein starkes Immunsystem ist aber ein intaktes, gesundes Milieu. Es ist daher wichtig, die Darmflora aufzubauen, bzw. dafür zu sorgen, dass sie durch Antibiotika nicht ganz verloren geht. Das gelingt mit der gleichzeitigen Einnahme von speziell gezüchteten Laktobazillen der Acidophilus Gruppe (etwa *Lactobac Darmbakterien*), denen die gängigsten Antibiotika nichts anhaben können.

Nach Antibiotikabehandlungen steigt das Risiko für eine Pilzinfektion. Hilfreich dagegen ist die kombinierte Einnahme von *Grapefruitkernextrakt*, einem der Heilpilze, *MSM* sowie *flüssigem Silizium*. *MSM* und *Silizium* sind zusammen auch lokal anwendbar, (Kapsel aufmachen, mit *Silizium* mischen, Tampon darin tränken).

Sehr bewährt ist auch *kolloidales Silber* (ebenso lokal anwendbar, dringt durch die Haut ein). Es ist ein „Milieuverbesserer“ und macht es den Bakterien ungemütlich. Es dient auch, wie der *Grapefruitkernextrakt*, als natürliches Antibiotikum ohne Gefahr für Resistenzen. Lokale Anwendung durch Betupfen des Harnröhreneingangs und Einnahme von zwei bis drei Schluck täglich. ✍



> **Wirksame Naturmittel bei Blasenentzündung** Alle genannten Natursubstanzen sind auch vorbeugend und kombiniert einsetzbar.

- **Buntnessel:** Ihr Wirkstoff Coleus Forskohlii verhindert, dass sich Bakterien in der Schleimhaut verstecken können. Er „schmeißt“ sie sozusagen hinaus aus dem gemütlichen Nest und der Urin schwemmt sie aus.
- **Grapefruitkernextrakt:** Hemmt Erreger aller Art und ist auch bei entzündungsauslösenden Pilzen hilfreich (als Kapseln, alle zwei Stunden zwei Stück). *Grapefruitkernextrakt* ist aber bei Einnahme starker Medikamente nicht so empfehlenswert, da er diese schneller in der Leber „entsorgt“ und damit unwirksam machen kann.
- **MSM:** Die natürliche Schwefelverbindung erwirkt einen Schutzfilm auf der Blasenschleimhaut und ist entzündungshemmend. Die Erreger können sich nicht so leicht festsetzen. *MSM* wirkt ebenso Pilzinfektionen entgegen.
- **Aroniatee:** Das Gebot, bei einer Blasenentzündung viel zu trinken, kann man ergänzen durch die Empfehlung, speziell *Aroniatee* zu trinken. Er heilt die Schleimhaut und wirkt allen Infekten entgegen.
- **Sternanis:** Hat entkrampfende, antivirale und antibakterielle Wirkung. Speziell gut bei Reizblase, die zwar die gleichen Symptome zeigt, wie eine „echte“ Blasenentzündung, jedoch liegen keine Bakterien vor.
- **Heilpilze:** Trainieren das Immunsystem, speziell der *Cordyceps Heilpilz* stärkt Niere/Blase.
- **Lactobac Darmbakterien:** Schutz und Wiederaufbau der Darmflora.
- **Kolloidales Silber:** Milieuverbessernd, antibakteriell, antifungizid – hier ist die Qualität des Produkts ganz entscheidend.
- **Flüssiges Silizium:** Immunaktivierend, auch gegen Pilze.



KOPF-
SCHMERZEN

SANFT
BEHADELN

Es gibt mehr als 150 Arten von Kopfschmerzen. Sie zählen zu den unangenehmsten Symptomen, die man sich nur vorstellen kann. Daher greifen selbst Verfechter natürlicher Heilmethoden zu Schmerzmitteln, deren Nebenwirkungen sie notgedrungen in Kauf nehmen. Stattdessen kann man mit Naturmitteln helfen – wenn man die Ursachen erkennt und das richtige Mittel wählt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eine Frau hat akut starke Kopfschmerzen. Sie hat an diesem Tag schon einige Schmerzmittel genommen, jedoch ohne Erfolg. Durch Energetisches Austesten wird eruiert, was das Energiesystem dringend braucht. Hilfreich ist in ihrem Fall der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Die Frau nimmt zwei Kapseln und ruft eine halbe Stunde später voller Verwunderung an. Der Schmerz ist wie weggeblasen, wo doch nicht einmal starke Schmerzmittel geholfen haben...

Kopfschmerz durch Vitamin B-Mangel

Es gibt Situationen, in denen wir vermehrt B-Vitamine verbrauchen. Viel Stress und nervliche Beanspruchung etwa, aber auch ein erhöhter Histaminspiegel sind echte

Vitamin B-Räuber. Ist zu wenig Vitamin B6 vorhanden, kann das zu den im Fallbericht genannten starken Kopfschmerzen führen. Deshalb ist der *Vitamin B-Komplex* bei Kopfschmerzen oft besser als jedes Schmerzmittel. Zusätzlich erweitert Vitamin B3 die Gefäße und erleichtert so ebenfalls den Kopfschmerz. Man nimmt zwei, drei Kapseln. Lässt der Schmerz nicht nach, sollte man sich längerfristig mit dem *Vitamin B-Komplex* (etwa aus Quinoa) versorgen.

Bei wiederholten Kopfschmerzen könnte man auch unter HPU/KPU (Kryptopyrrolurie) leiden. Diese Stoffwechselfehlfunktion wird selten erkannt, da selten danach gesucht wird. Es kommt zu einer Ausscheidung lebenswichtiger Nährstoffe wie Vitamin B6 und Zink, mitunter mangelt es auch an Magnesium und Mangan. Eine

der Folgen ist die Histaminintoleranz, da ja Vitamin B6 und Zink zum Histaminabbau fehlen. Die Zahl der Betroffenen soll stark im Steigen begriffen sein, vor allem unter Kindern und Jugendlichen. Zur Feststellung reicht ein Urintest (HPU-Test). Vitamin B-Mangelsymptome, die auf HPU/KPU hinweisen könnten, sind neben starken Kopfschmerzen Hyperaktivität, Lernstörungen, Depressionen, Schwäche und Ekzeme. Auch rissige, blasse, raue, trockene Haut, Lippen und Mundwinkel können auf einen Mangel hinweisen (siehe dazu LEBE 4/2013).

Der hormonabhängige Kopfschmerz

Frauen mit Kopfschmerzen während der Menstruation oder zu Beginn der Wechseljahre leiden häufig an einem Vitamin

B6-Mangel durch eine nicht erkannte Histaminproblematik. In diesen Phasen kommt es natürlicherweise zu Östrogenmangel, den Histaminempfindliche in Form von Kopfschmerzen spüren können! Histamin bedingter Kopfschmerz ist meist sehr heftig und eher eine Migräne. Oft ist sie mit Übelkeit verbunden. Sie entsteht durch freigesetzte Stickoxide, die Gefäße zu stark erweitern und genauso zu Schmerzen führen wie zu enge Gefäße. Histamin kann außerdem beim Sonnenbad, bei physikalischen Reizen wie einer Massage, durch kaltes Wasser, Hitze (Sauna), See- und Autofahrten sowie vor allem bei Wetterumschwüngen ausgeschüttet werden. Auch Allergien sind weitere Auslöser für Histamin.

Um die histaminabbauenden Enzyme DAO und HNMT herstellen zu können, benötigt der Körper neben Vitamin B6 auch Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Mangan und Zink. Außerdem sollte man alles vermeiden, was eine zusätzliche Histaminausschüttung provoziert, wie beispielsweise Alkohol, bestimmte Nah-

rungsmittel und ganz besonders Stress. Einige sehr gebräuchliche Schmerzmittel verstärken die Histaminproblematik noch zusätzlich. In der Apotheke oder im Internet erhält man Listen von Medikamenten mit Histaminbezug. Ob wirklich eine Histaminintoleranz vorliegt, kann man sehr schnell energetisch testen oder mit einem Laborbefund feststellen (siehe dazu LEBE Magazin 2/2015).

Kopfschmerzen und heftige Migräne können außerdem noch von anderen Nahrungsmitteln, z. B. Milchprodukten, Zitrusfrüchten, Rotwein oder Schokolade ausgelöst werden. Man bemerkt den direkten Zusammenhang oft nicht, daher sollte man bei Kopfschmerz und Migräne die Verträglichkeit von Nahrungs- und Genussmitteln sowie von Nahrungsmittelzusatzstoffen austesten.

Nicht immer ist Histamin der Auslöser bei Regelkopfschmerzen. Kopfschmerzen gehören zum PMS-Syndrom. Darunter versteht man mehrere Symptome, die bei der Menstruation auftreten können, wie etwa Nervosität, Stimmungsschwankungen, Brustspannen, Heißhunger, Gelenkschmerzen, Verdauungsstörungen, Wasseransammlungen oder Bauchschmerzen. Als hilfreich hat sich oft *Krillöl mit Astaxanthin* herausgestellt. Kopfschmerzen und andere PMS-Symptome wurden häufig bereits im ersten Monat der Einnahme deutlich gelindert. Erfolgreich können außerdem *Traubenkernextrakt* oder *Aronia* (Tee, Kapseln) wirken, die beide viel OPC enthalten. Regelkopfschmerzen weisen mitunter auf einen Energiestau im Bereich Leber-Galle hin.

Der Leber-Galle-Kopfschmerz

Typisch dafür sind helmartige Schmerzen entlang des Gallenmeridians seitlich am Kopf. Vom Leber-Galle-Kopfschmerz sind zwar oft Frauen kurz vor oder während der Regelblutung betroffen, er kommt aber auch in einem anderen Zusammenhang und ebenso bei Männern vor: Da die Leber Gelassenheit braucht, kann Leber-Galle-Kopfschmerz schon allein durch nervliche Anspannung, Zeitdruck, Ärger oder das Gefühl, unfrei und unter Druck zu sein ausgelöst werden. Der Leber-Galle-Kopfschmerz reagiert gut auf *Tausendguldenkraut* als Sofortmittel (zwei bis drei Kapseln; auch öfter in zwei, drei Stunden Abstand). Langfristig sorgt der *Reishi Heilpilz* für eine Verbesserung. *Reishi* wirkt sehr positiv auf Leber und Galle, entstresst, entspannt, fördert die Durchblutung beim Spannungskopfschmerz, steigert die Sauerstoffaufnahme und Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen und beugt Migräneanfällen vor.

Ein weiterer guter Tipp bei Leber-Galle-Kopfschmerzen ist ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone. Die Zitrone unterstützt die körpereigene Schmerzhemmung. Manche geben die Zitrone auch in Kaffee, dessen Koffein zusätzlich die Gefäße erweitert. Eine Alternative dazu, die auf jeden Fall besser schmeckt, ist *Mate Tee* mit Zitrone. Das im *Mate Tee* enthaltene Matein ist ein sehr sanftes Koffein, das schon bei den Ureinwohnern Südamerikas lieber verwendet wurde als Kaffee, braucht aber länger um zu wirken.

Mate Tee hat den weiteren Vorteil eines natürlichen Elektrolytgetränks. Er versorgt mit basischen Mineralstoffen, darunter auch Magnesium.

Der Spannungskopfschmerz

Bei einem Magnesiummangel können sich die Muskeln nicht ausreichend entspannen. Das kann zu Kopfschmerzen beitragen. Speziell wenn sich die Muskulatur im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich verspannt, wird die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung eingeschränkt und es entsteht Druck auf die Nerven. Ein Energiestau im Leber-Gallenblasenmeridian ist bei Verspannungen ebenso nicht ausgeschlossen, kontrolliert doch die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Muskelspannung. Hilfreich ist daher die kombinierte Einnahme von *Tausendguldenkraut* und Magnesium. Magnesium gibt es als kolloidales Öl, das direkt auf die angespannten Muskeln aufgetragen wird (schneller Wirkungseintritt) oder als wässrige *kolloidale Magnesiumlösung* bzw. als hochwertiges Basenpulver (z. B. *Micro Base mit Aronia*). Da Magnesium ein basischer Mineralstoff ist, entsäuert er den Organismus. Übersäuerung ist eine der Hauptgründe für die Entstehung von Magnesiummangel und kann immer wiederkehrende Kopfschmerzen verursachen. Das richtige Basenpulver kann hier schnell helfen (siehe auch Artikel über Magnesium in diesem Heft).

Bei schmerzhaften Muskelverspannungen hilft häufig die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. *MSM* wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und ist außerdem von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren, aus denen das Muskelgewebe besteht. Ein weiteres Naturmittel bei Spannungskopfschmerz ist *Sternanis*, ein beliebtes Anti-Grippe-Mittel, das entkrampfend wirkt.

Außerdem kann *Cissus* bei Spannungskopfschmerzen lindernd wirken. *Cissus* ist ein häufig für die Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern und Knorpeln empfohlenes Naturmittel. Wie Aspirin und andere Schmerzmittel verhindert *Cissus* die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine. Sie werden im Körper etwa gebildet, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch die Bildung von gefäßerweiternden Prostaglandinen versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an, Kopfschmerzen entstehen. *Cissus* wirkt entgegen, indem es ein Enzym (Cyclooxygenase) blockiert, das für die Bildung der Prostaglandine verantwortlich ist.

Krillöl mit Astaxanthin hemmt ebenso Prostaglandine, unterstützt die Leber, den Blutfluss und die Gehirnfunktionen – alles Faktoren, die bei Kopfschmerzen im Ungleichgewicht sein können. Deshalb kann auch *Krillöl mit Astaxanthin* immer wiederkehrende Migräne-Attacken zum Verschwinden bringen.

Kopfschmerz bei Eisenmangel

Eisen fehlt jeder zweiten Frau im gebärfähigen Alter, vielen Kindern, Jugendlichen sowie Sportlern und kann Kopfschmerzen verursachen. Bei blauverfärbten Augenringen sollte man unbedingt an Eisenmangel denken und mit einem Blutbild bestätigen lassen. Allerdings sagt das noch nichts über

Eisen-Chelat den Eisenmangel effizient und nebenwirkungsfrei zu beheben (siehe dazu LEBE Magazin 1/2014). Bei einer Resorptionsstörung kommt in erster Linie *kolloidales Eisen* in Frage.

Der Entgiftungskopfschmerz

Wenn beim Fasten oder bei Entgiftungskuren Kopfschmerzen oder Benommenheit auftreten, dann helfen neben den bewährten Basensuppen auch Basenpulver aus Citraten (*Micro Base mit Aronia*) und ganz besonders das Vulkanmineral Klinoptilolith, eine Art Heilerde, Entgiftungssymptome zu lindern. Fasten setzt massiv Säuren aus dem Bin-

Areal am Kopf konzentriert. Gute Erfolge gibt es hier mit *kolloidalem Lithium*. Vom Clusterkopfschmerz sind vor allem Männer, vorwiegend starke Raucher im Alter von 35 bis 55 Jahren, betroffen. Alkohol und gefäßerweiternde Substanzen sollten in den Schmerzperioden vermieden werden. Ist helles Licht beim Betroffenen ein bekannter Auslöser, nützt das Tragen von Sonnenbrillen.

Sekundäre Kopfschmerzen

Sie sind Begleiterscheinung anderer Erkrankungen wie Infektionen, Bluthochdruck, akuten Nasennebenhöhlen- oder Stirnhöhlenentzündungen, Augenkrankheiten wie

> Wer nicht gezielt seine Faszien (Muskelhüllen) dehnt und damit lockert, eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung angespannter Muskelpartien erwirkt sowie Verklebungen löst, hat als Folge davon häufiger Kopfschmerzen als andere. Daher ist der Foamroller „the grid“ eine gute Unterstützung. Sportler schwören auf dieses einfache, aber wirkungsvolle Trainingsgerät, das ebenso für alle jene geeignet ist, die viel sitzen, Haltungsschäden haben oder mit anderen einseitigen Belastungen zu kämpfen haben.



Bei Spannungskopfschmerz regelmäßig die Faszien der Rückenmuskulatur mit dem Foamroller „the grid“ dehnen!



Schmerzende Leber-Galle-Punkte an der Außenseite des Oberschenkels sollten regelmäßig „bearbeitet“ werden.

einen intrazellulären Eisenmangel aus. Weitere Symptome bei Eisenmangel sind: Blässe, Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Haarausfall, Konzentrationsschwierigkeiten, brüchige Fingernägel, trockene Haut, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten oder eingerissene Mundwinkel. Am schnellsten hilft

degewebe frei, die es zu neutralisieren gilt, damit keine Kopfschmerzen entstehen.

Clusterkopfschmerz

Wie der Name schon ausdrückt, ist diese Art von Kopfschmerzen auf ein abgegrenztes

Fehlsicht oder Glaukom. Auch als Folge von Substanzmissbrauch oder -entzug (z. B. Alkohol, Kaffee), Empfindlichkeit gegenüber Nahrungsmittelzusätzen wie Geschmacksverstärkern (z. B. Glutamat, Pökelsalz Nitrit), Zahnschäden (z. B. chronische Zahnwurzelentzündung oder Abnutzung des Kiefergelenks mit Entzündung, Fehlstellungen von Kiefergelenk oder Zähnen), Schädelverletzungen oder Gehirnerschütterung können Kopfschmerzen auftreten. Mit Naturmitteln kann man unterstützen, wenn sie auf die Ursache lindernd wirken. Bei Infektionen helfen etwa Heilpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus* oder *Agaricus*. Bei Bluthochdruck sind die *Buntnessel*, *Reishi* und *Aroniatee* oder *Aroniakapseln* erfolgreich. Die *Buntnessel* hilft weiters bei Glaukom. Bei Nebenhöhlenentzündung sind *kolloidales Zinköl* um die Nase lokal angewendet sowie die zusätzliche Einnahme von *Curcuma* und *MSM* von Bedeutung. Eine Glutamatunverträglichkeit bessert sich häufig durch Magnesium. ✍



lebe natur

natursubstanzen

€ 82,90
100 Kps.

€ 55,90
60 Kps.

€ 32,90

€ 55,90
180 Kps.

€ 29,70
90 Kps.

Premium Krillöl

4 mg Astaxanthin/Tds.*
60 bzw. 100 Kps. à 500 mg

Silizium-flüssig

200 ml

Vitamin B-Komplex

aus Quinoa à 516 mg | Intensivformell!



€ 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
- Akazienfaser Pulver, 360 g
- Aminosäuren I 180 Kps. à 550 mg
- Aminosäuren III 180 Kps. à 620 mg
- Aronia Tee Pulver, 330 g
- Aronia 90 Kps. à 410 mg
- Bittermelone 60 Kps. à 599 mg
- Brennnessel 180 Kps. à 333 mg
- Buntnessel 180 Kps. à 565 mg
- Cissus 90 Kps. à 620 mg
- Curcuma 90 Kps. à 450 mg
- Eisen-Chelat 90 Kps. à 576 mg
- Granatapfel 60 Kps. à 498 mg
- Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps. à 520 mg
- Jiaogulan 90 Kps. à 443 mg
- Lactobac 30 Kps. à 600 mg
- Lutein + Zeaxanthin 90 Kps. à 540 mg
- Maca 180 Kps. à 593 mg
- Micro-Base Basenpulver, 360 g
- MSM 60 Kps. à 1,1 g
- MSM 130 Kps. à 1,1 g
- Rhodiola Mix 60 Kps. à 500 mg
- Rhodiola rosea 90 Kps. à 550 mg
- Rotklee + Yams, 90 Kps. à 583 mg
- Sternanis 90 Kps. à 440 mg
- Tausendguldenkraut 180 Kps. à 350 mg
- Traubenkern (OPC) + Coenzym Q10, 90 Kps. à 450 mg
- Vulkanmineral Badesatz, 130 g
- Yams 90 Kps. à 435 mg
- Yucca + Brokkoli, 60 Kps. à 550 mg

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

Vertrieb:



aquarius-nature.com



Im Einklang
mit dem Ursprung


€ 32,90

€ 15,00

€ 26,90
280 Plg.

€ 49,90
600 Plg.

NEU Spirulina
180 Kps. à 400 mg

 Papayablatttee
gerebelt | 250 g

NEU Chlorella
280 Plg. à 300 mg
600 Plg. à 600 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
Vitalpilz | 90 Kps. à 425 mg | Pulver 140 g



€ 35,90
Pulver

€ 25,00
Kapseln

Vitamin D aus Champignon
- 90 Kps. mit 800 IE/Kapsel
- 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: