

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

DAS SCHADET DER
SCHILD-
DRÜSE

ERSTE HILFE BEI
BLASEN-
SCHWÄCHE

NATURSUB-
STANZEN BEI
PIGMENT-
FLECKEN

LÄSTIGES LEIDEN
KALTE
FÜSSE

KOLLOIDALES SILBER

VITAMIN D- & VITAMIN B-
MANGEL VERURSACHEN
DEPRESSIONEN

DER KNOCHENHEILER
CISSUS
QUADRANGULARIS

PROBLEM- ORGAN SCHILD- DRÜSE

10

6

IMMER
KALTE
FÜSSE?



f & a

14



HILFE BEI
BLASEN-
SCHWÄCHE

4

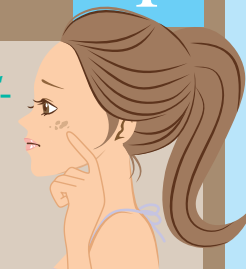
KOLLOIDALES
SILBER



7

PIGMENT-
FLECKEN

16



20



CISSUS DER
KNOCHEN-
HEILER

DEPRESSIONEN
DURCH
VITAMIN-
MANGEL?

18



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie, Postfach 10, A-8382 Mogensdorf, naturesubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: +43 664 311 13 87 Grafik: Erik Engelberger Fotos: thinkstock.com, fotolia.com Erscheinungsort: Mogensdorf Druck: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau, Auf der Schön 2 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath, Benny Ehrenberger, Daniela Merkl Titelfoto: thinkstock.com Auflage: 60.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@naturesubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

DR. DORIS
STEINER-
EHRENBERGER



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Jahr geht dem Ende zu und ich hoffe natürlich sehr, dass viele wieder Mitglied beim Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie werden. Die Mitgliedschaft muss ja jedes Jahr erneuert werden, kostet aber nur 20,- Euro. Dafür bekommen Sie viermal jährlich dieses Magazin zugesandt und monatliche Newsletter zugemailt. Alle alten Ausgaben des Magazins sind auf der Vereinswebsite nachlesbar.

Wir halten das deshalb für wichtig, weil sich heutzutage jeder selbst um seine Gesundheit kümmern und mit allen möglichen Mitteln und Methoden auch lange erhalten sollte. In öffentlichen Medien erfährt man einfach zu wenig über Naturheilkunde und über Natursubstanzen, die eventuell helfen können. In diesem Sinne werden Ihnen gerade die Artikel über Blasenschwäche, Schilddrüsenprobleme und kolloidales Silber viele neue - und auch ungewöhnliche - Erkenntnisse bringen. Hier spielen außerdem Empfehlungen der Therapeuten herein, die im Netzwerk mitwirken und es mit ihrem Erfahrungsschatz bereichern! So manche neue oder wiederentdeckte Forschung, wie die über Kolloide, steckt nämlich erst in den Kinderschuhen. Es ist Pionierarbeit sozusagen und darum doppelt bedeutend, wenn die vielen schon vorhandenen Erfolgsberichte mit anderen geteilt werden können...

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter naturundtherapie.at. Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, 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!



MIT FREIER NASE DURCH DEN WINTER

Ein Schnupfen dauert behandelt eine Woche und unbehandelt auch eine Woche, sagt man. Stimmt nicht. Mit Naturmitteln kann Schnupfen oft noch im Anfangsstadium verhindert werden oder zumindest ganz schnell wieder verschwinden!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Aus Sicht der Schulmedizin kann man gegen das Schnupfen-Virus selbst nichts tun, man kann nur die Symptome erleichtern. Aus Sicht der Naturheilkunde kann man ein Um-Sich-Greifen einer Virusinfektion jedoch sehr wohl verhindern. Vor allem mit *Sternanis*, einem einfachen Gewürz aus Vietnam, das in Kapseln gefüllt in der Dosis von sechs, manchmal auch zehn bis fünfzehn Kapseln (über den Tag verteilt) der Vermehrung von Viren entgegenwirkt. Durch die enthaltene Shikimisäure kann sich das Virus nicht von seiner Wirtszelle lösen und die Infektion breitet sich nicht aus. Beginnt man mit der Einnahme schon bei den allerersten Anzeichen und wiederholt sie regelmäßig, dann entwickelt sich der Schnupfen oft gar nicht richtig. Nimmt man *Sternanis* im Verlauf eines Schnupfens, ist er schneller vorbei und es profitieren die Bronchien. Denn meist folgt dem Schnupfen der Husten und der schleimlösende *Sternanis* ist erst recht hilfreich. Sind die Bronchien belegt, auch bei Kindern, vermischt man *Sternanis* mit Creme, reibt die Fußsohlen damit ein und trägt über Nacht Socken.

Coriolus Vitalpilz bei Verschleimung

Ebenso hilfreich sind immunstimulierende Vitalpilze wie etwa der *Reishi*, der *Cordyceps sinensis*, der *Agaricus blazei murrill*, um die wichtigsten zu nennen. Besonders geeignet bei starker Verschleimung ist der *Coriolus Vitalpilz*. Man kann

mit der normalen Dosis Infekten vorbeugen. Spürt man Schnupfen aufkommen, nimmt man gleich bis zu fünf Kapseln dreimal täglich. Vitalpilze wirken gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Sie unterstützen etwa auch in Mitleidenschaft gezogene Organe wie die Lunge und sorgen für raschere Heilungsprozesse ohne Komplikationen durch Sekundärinfektionen wie Lungenentzündung.

Die Nase befreien mit kolloidalem Zinköl

Bei verstopfter Nase, sogar bei Nebenhöhlenentzündung, hilft das äußerliche

Auftragen von *kolloidalem Zinköl* an den Nasenflügeln. Anwender berichten, dass sich sogar alte Krusten lösen können und selbst bei Beeinträchtigung des Geruchsinns Hilfe zu erwarten ist. *Zink* in kolloidaler Form dringt direkt zu den Zellen vor, daher wirkt die äußerliche Anwendung gleichzeitig innerlich. *Zink* ist ein wichtiges Spurenelement des Immunsystems und beugt Infekten vor.

Ernährung bei Verschleimung

Um Verschleimungs-Erkrankungen vorzubeugen, sollte man dem Rat aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) folgen und auf eine Ernährungsweise achten, die Verschleimung nicht noch begünstigt. Nach chinesischem Denken kontrolliert die Milz Feuchtigkeit und Schleimbildung im Körper. Süßigkeiten, Süßfrüchte, kalte Salate, kalte Getränke, Rohkost, Milchprodukte, Schweinefleisch, Weizenprodukte, fettig Gebratenes und Alkohol schaden der Milz vor allem in der kalten und feuchtkalten Jahreszeit. Ebenso ungeeignet sind Tiefkühlkost und vor allem Mikrowellenkost. Mehr dazu, und welche Ernährung die Milz stärkt, finden Sie im nächstfolgenden Artikel über Blasenschwäche, die ebenso mit einer Milz-Qi-Schwäche zusammenhängt. ✎



Hilfe bei Blasenschwäche

In der Werbung sieht man unbeschwerte Frauen, die wegen ihres „heimlichen Leidens“ Einlagen tragen. Blasenschwäche ist jedoch keine „natürliche“ Begleiterscheinung des Älterwerdens! Sie hat Ursachen, denen man entgegenwirken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Vor allem Frauen mit Bindegewebschwäche nach schweren Geburten, häufigen Blasenentzündungen oder Übergewicht klagen über Blasenschwäche. Spätestens nach den Wechseljahren kommt bei vielen leichte bis schwere Inkontinenz hinzu. Die Frau verliert unkontrolliert Harn, besonders beim Niesen, Husten und Lachen, bei Stress, beim Sport oder beim schweren Heben. Mit beteiligt ist meist eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur.

Übungen allein sind zu wenig

Beckenbodengymnastik ist zwar toll, man kann bei Blasenschwäche aber noch mehr tun. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist ein weiteres Organ steuernd daran mitbeteiligt: die Milz. Sie kontrolliert das Bindegewebe, das die Blasenschwäche verursacht. Ist die Milz geschwächt, verliert sie die Kontrolle über das Bindegewebe. Die Folgen sind sichtbar als Dellen an den Oberschenkeln, sie machen sich aber auch im unsichtbaren Bereich des Körpers breit: Blase und eventuell auch die Gebärmutter bleiben nicht an ihrem Platz, sondern sinken tiefer. Durch den Druck nach unten kommt es zu vermehrtem Harndrang sowie zu Inkontinenz.

Inkontinenz ist in der TCM eine typische „Kälte-Krankheit“, bei der dem Körper Wärme und damit auch Energie fehlt – beides typisch für Milz-Qi-Schwäche!

Bindegewebschwäche durch Milz-Qi-Schwäche

Hauptursache für eine schwache Milz und damit schwaches Bindegewebe ist zu viel Feuchtigkeit im Körper. Nach dem Denken der TCM erstickt Feuchtigkeit die Milz, deren Aufgabe es ist, Flüssigkeiten im Körper gut zu verteilen und das Qi aus der Nahrung als Wärme und Energie bereitzustellen.

Feuchtigkeit entsteht nun durch eine grundlegend ungeeignete Ernährung, die der Milz schadet, wozu wir gleich kommen werden und durch Bewegungsmangel, zu viel Grübeln und sich sorgen sowie durch geistige Überreizung infolge von zu viel geistiger Arbeit, fernsehen, lesen, Stress, emotionalen Belastungen. Auch eine Blasenentzündung – sie kann entweder durch Verkühlung ohne Bakterien hervorgerufen werden („feuchte Kälte“) oder durch Bakterien (Bakterien erzeugen Hitze, „feuchte Hitze“) – schwächt die Milz, weil zu viel Feuchtigkeit da ist. Andererseits entste-

hen solche Blasenentzündungen gerne auf der Basis einer Milzschwäche, überhaupt, wenn sie immer wieder auftreten. Antibiotika vertreiben dann zwar die Bakterien, nehmen die Hitze aus dem Körper, doch zurück bleibt die Feuchtigkeit. Die Folge sind Pilzkrankungen, Durchfälle, Schnupfen, Blähungen, Durchfall, Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme.

Die richtige Ernährung unterstützt die Milz

Als Erste Hilfe Maßnahme gegen Feuchtigkeit (besonders während Antibiotikaeinnahme): Drei Mal täglich eine Tasse Gerstenwasser trinken (Zubereitung: 1 EL Gerste auf 2 l Wasser, ca. 20. Min zuge deckt wallen lassen, abseihen, lauwarm trinken. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank vor dem Trinken leicht erwärmen, nicht in der Mikrowelle).

Wie schon beim vorangegangenen Artikel über Verschleimungserkrankungen bemerkt, schaden der Milz „den Körper abkühlende, befeuchtende Speisen“ wie Süßigkeiten, Südfrüchte, kalte Salate, kalte Getränke, Rohkost, Milchprodukte, Schweinefleisch, Weizenprodukte, aber auch fettig Gebratenes und Alkohol. Ebenso sind Tiefkühlkost und Mikrowellenkost ungeeignet. Feuchtes Klima und Kälte verschärfen die Situation, genauso die Antibiotikaeinnahme und Antibiotika.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gilt es also mit den richtigen Speisen zu viel Feuchtigkeit auszuleiten und damit die Milz zu stärken. Dann kann sich das Bindegewebe erholen. Man meidet die genannten Speisen, bevorzugt Gegartes, schonend Zubereitetes, warme Getränke, Suppen, Kompotte, gegartes Gemüse, wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Sternanis. Gerste, Azukibohnen, Mais, Hafer oder Haferflocken, Quinoa, Knoblauch, Walnüsse, Reis- und Reisprodukte, Kürbiskerne, Fenchel, Wacholderbeeren und Petersilie leiten Feuchtigkeit aus und wärmen. Auch Melonen und Kürbisse leiten Feuchtigkeit aus. Vor allem das Fruchtfleisch der Melone, das dicht unter der Schale liegt. Hirse festigt das Bindegewebe – nach westlichem Denken aufgrund seines Gehalts an Silizium, nach chinesischem Denken durch seine milzstärkende Wirkung. Schwaches Bindegewebe kann auch mit flüssigem Silizium gestärkt werden.

Vitalpilze stärken die Blase

Vitalpilze wirken entzündungshemmend, immunaktivierend, antibakteriell und unterstützen die energievorsorgenden Meridiane Milz, Blase und Niere. Daher können Vitalpilze

insgesamt und einzelne ganz speziell bei Blasen Schwäche helfen (siehe Kasten).

Blasenschwäche beim Mann

Bei Männern hängt Blasenschwäche häu-

fig mit Prostataproblemen zusammen. Eine vergrößerte Prostata sorgt für vermehrten Harndrang und erschwert die Entleerung der Blase. Der *Reishi Vitalpilz* wirkt sehr positiv auf die Prostata und minimiert stressbedingte Inkontinenz. ✎

Natursubstanzen rund um Blasenleiden

Aus der Reihe der Natursubstanzen für Blase und Harnwege kann man aus folgenden, eventuell durch energetisches Testen, wählen. Alle sind miteinander kombinierbar.



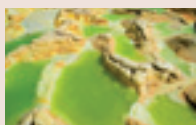
Buntnessel

Der *Buntnessel*-Wirkstoff *Coleus forskohlii* ist selbst bei wiederkehrenden Harnwegsentzündungen ideal, speziell auch wenn Antibiotika nicht mehr wirken. Denn er verbannt die Erreger aus der Schleimhaut. Somit können sich Bakterien nicht mehr durch die Kontraktion der Blase beim Urinieren in die Schleimhaut zurückziehen. Ihres Versteckes beraubt, werden sie mit dem Urin einfach weggespült...



Grapefruitkernextrakt

Der Antibiotika-Ersatz ist sehr effektiv. Aber man muss ihn richtig einsetzen. Im Akutstadium anfangs alle zwei Stunden, dann alle drei Stunden zwei Kapseln nehmen. Bis etwa zehn Kapseln höchstens. Wichtig: *Grapefruitkernextrakt* meiden, wenn man zusätzlich Medikamente nimmt!



MSM

Die natürliche Schwefelverbindung wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt. Wer häufiger Blasenentzündung hat, sollte eine Kur mit *MSM* über zwei Monate machen.



Aronia

Wie einige andere Beeren hilft auch die *Aronia* gegen Blasenentzündung. Die Harnwege werden ordentlich durchgespült mit *Aronia Tee* aus Aroniatrester oder mit *Aronia Kapseln* und viel Wasser!



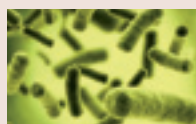
Brennnessel

Entzündungshemmend, entwässernd und reich an bindegewebsstärkendem Silizium ist auch die *Brennnessel* – als Tee oder als Kapseln anwenden.



Sternanis

Wirkt entkrampfend und hilft damit sehr gut bei Reizblase.



Lactobac Darmbakterien

Sie erzeugen Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, das bei Harnwegsinfekten begleitend sinnvoll ist. Außerdem muss nach/bei Antibiotikabehandlungen die Darmflora saniert werden, wozu *Lactobac Darmbakterien* sehr geeignet sind. Ist die Darmflora nicht intakt, ist der nächste Infekt vorprogrammiert, da das Immunsystem geschwächt wird.



Coriolus Vitalpilz

Der *Coriolus* stärkt die Energie der Milz, die das Bindegewebe kontrolliert. Er hilft Feuchtigkeit und Schleim auszuleiten. Außerdem wird er traditionell bei hormonell bedingten Schwächen des Blaseschließmuskels eingesetzt und wirkt emotional ausgleichend.



Cordyceps sinensis Vitalpilz

Dieselbe Wirkung hat der *Cordyceps*, der aber noch stärker auf Blasen- und Nierenenergie ausgerichtet ist und die Energiereserven des Körpers wieder aufbaut. Wichtig bei Stress und anstrengendem Lebensstil. Zusätzlich wirkt *Cordyceps* dank seines Cordyceptins antibakteriell bei Streptokokken und entzündungshemmend, verbessert Harnwerte und wirkt unterstützend gegen häufigen Harndrang.



Auricularia Vitalpilz

Der *Auricularia* hat direkt stärkende Wirkung auf das Bindegewebe und ist oft zusammen mit Beckenbodengymnastik sehr hilfreich bei Blasenschwäche. Außerdem regeneriert sich damit die Blaseschleimhaut schneller. Nicht mit Blutverdünnungsmitteln kombinieren, da er selbst blutverdünnend wirkt.



Silizium flüssig

Immunaktivierend, entzündungshemmend, bindegewebsstärkend hilft *flüssiges Silizium* in doppelter Tagesdosierung schnell, vor allem in Kombination mit weiteren Naturmitteln.

IMMER KALTE FÜSSE?

Kalte Füße sind nicht nur ein Symptom von Frauen und doch sind sie häufiger betroffen. „Eisfüße“ erhöhen die Anfälligkeit für Erkältungen und Blaseninfekte. Außerdem sind sie lästig und daher ist ein Blick in die Schatzkiste der Natur auch bei diesem Leiden lohnenswert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Warme Füße hängen nicht nur von der Temperatur, sondern vor allem von guter Durchblutung ab. Dazu braucht es ein leistungsfähiges Herz, gesunde Gefäße und einen angemessenen Blutdruck. Ist der Blutdruck niedrig, ist die Durchblutung schlechter. Bewegung ist darum doppelt wichtig. Oft liegen ständig kalte Füße schlicht und einfach am Bewegungsmangel. Acht Stunden sitzende Tätigkeit im Büro erfordert Bewegung in der Freizeit, ebenso ein paar Übungen zwischendurch. Denn die Muskulatur erzeugt Körperwärme. Sehr empfehlenswert ist schonender Muskelaufbau in einem Fitnessstudio. Zur Unterstützung des Muskelaufbaus sollte man bis eine halbe Stunde direkt nach dem Training das „anabole Fenster“ nutzen, das Aminosäuren (*Aminosäuren I*) direkt in die Muskulatur schleust.

An die Gefäße denken

Naturmittel für Herz und Gefäße gibt es in Hülle und Fülle. Etwa stärkt die *Buntnessel* die Schlagkraft des Herzens. *Traubenkernextrakt (OPC)* verbessert die Durchblutung. In Kombination mit dem Coenzym Q10 wird gleich auch noch der „Treibstoff“ fürs Herz bereitgestellt. Bestimmte Aminosäuren wie Arginin, Carnitin usw. (enthalten in *Aminosäuren III*) unterstützen alle Faktoren, die für gesunde Gefäße wichtig sind wie Durch-

blutung, Blutfluss sowie Senkung von Bluthochdruck, Cholesterin und Homocystein. Fließt das Blut nicht optimal, hilft auch *Krillöl* mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Ein echter Ersatz für Blutverdünner ist aber der *Auricularia Vitalpilz* mit dem Vorteil, dass er zugleich ein Blutungsstiller ist und es daher nicht zu unkontrollierten Blutungen kommt.

Sind die Füße unterschiedlich kalt, kann das ein Anzeichen für eine Gefäßverengung an einem Bein sein, die den Blutdurchfluss vermindert. Rauchen oder Diabetes könnten die Ursache dafür sein. Alles, was die Gefäßsituation verbessert, ist jetzt dringend angesagt. Doch Naturmittel sind nicht immer mit Medikamenten kombinierbar. Wer noch keine nimmt, kann es mit oben genannten Natursubstanzen versuchen, wobei *Auricularia* in der TCM sogar bei Thrombose eingesetzt wird.

Schilddrüsenhormone an der Kippe?

Wenn Menschen ständig frieren, sollten sie außerdem abklären, ob sie an einer beginnenden Schilddrüsenunterfunktion leiden. Solange man noch keine Medikamente nimmt: Anregend auf die Schilddrüse wirken die bereits genannte *Buntnessel* und die Aminosäure Tyrosin (enthalten in *Aminosäuren III*).



Wenn Nervenentzündungen schuld sind

Ein Mann, der seit etwa 20 Jahren an einer Nervenentzündung in Armen und Beinen litt (Polyneuropathie), erlebte Erstaunliches – und das bereits nach der einmaligen Einnahme von *Hericium Vitalpilz* am Morgen. Erstmals seit vielen Jahren hatte er an diesem Abend warme Füße! Auch wenn es nicht bei jedem so schnell geht, bei kalten Füßen durch Nervenentzündungen gibt es nichts Besseres als diesen Vitalpilz, der außerdem für seine heilenden Wirkungen auf die Magen- und Darmschleimhaut bekannt ist.

Magnesium gegen Kälte

Warnzeichen, die auf eine Unterversorgung mit Magnesium hinweisen, sind neben Krämpfen insbesondere kalte Füße oder Taubheitsgefühl in Händen und Füßen. Abhilfe schafft die *Micro Base mit Aronia*. Noch effektiver ist *kolloidales Magnesium*. Es ist auch als Öl erhältlich und kann gleich an Ort und Stelle eingerieben werden.

Milz-Qi-Schwäche lässt uns frieren

Wie in den vorangegangenen Artikeln schon besprochen, ist in der TCM die Milz für die Aufnahme und Verteilung von Qi, die Lebensenergie, aus der Nahrung verantwortlich. Ist die Milz schwach, leidet man stärker unter Kälte. Eine Ernährungsumstellung mit Verzicht vor allem auf Tiefkühlkost und Mikrowellenkost, Milchprodukte, Zucker sowie Rohes (vor allem Südfrüchte) ist anzuraten. Denn dadurch wird der Körper noch mehr abgekühlt bzw. erhält zu wenig Energie, die er für seine Verdauung und den Aufbau ausgeglichener Körperwärme benötigt. Suppen, wärmende Gewürze, Gedämpftes und im Ofen Gebratenes sind hingegen günstig. Frauen sind von den Symptomen einer schwachen Milz häufiger betroffen als Männer. ♪

Altes Wissen: Silbermünzen wurden früher auch zur Wasser-Desinfektion verwendet.



Kolloidales Silber

Silber wurde schon in der Antike zu Heilzwecken eingesetzt. In Ägypten, Rom, Griechenland, Persien, Indien und China waren diverse Zubereitungen bekannt. Mitte des 19. Jahrhunderts kam das kolloidale Silber auf.

Es wurde als keimtötendes Mittel in der Fachwelt gepriesen, jedoch vom Siegeszug der Antibiotika überholt. Angesichts der Schattenseiten der Antibiotika, vor allem der zunehmenden Resistenzen, erinnert man sich wieder an das – bei richtiger Qualität und Anwendung – nebenwirkungsfreie kolloidale Silber. Ein Blick in die Experimentierstube moderner Alchemisten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Anfang des 20. Jahrhunderts forschten zahlreiche Wissenschaftler mit Silber und publizierten ihre Ergebnisse in angesehenen Zeitschriften wie *The Lancet*, *Journal of the American Medical Association* und *British Medical Journal*. Doch mit der Entdeckung des Antibiotikums geriet *kolloidales Silber* wieder in Vergessenheit. Den Einzug in die offizielle Medizin wird *kolloidales Silber* nun wahrscheinlich nicht mehr schaffen. Zu Unrecht, wie viele meinen, die mit *kolloidalem Silber* schon erstaunliche Ergebnisse erzielten. Auf jeden Fall sind sie Pioniere, deren Experimentierfreude oft belohnt wird.

Antibiotikaersatz, Viren- und Pilzabwehr

Haupteinsatzbereich für *kolloidales Silber* ist die Bekämpfung von Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Hier kann es laut Anwendern mitunter wahre Wunder wirken – selbst bei Antibiotikaresistenz, bei schlecht heilenden Wunden, auch bei starkem Befall mit krankmachenden Keimen wie Pilzen, allen Arten von Parasiten sowie bei viralen Erkrankungen. Doch während immer wieder zu lesen ist, wie gut *kolloidales Silber* Erreger abtöten kann, könnte seine hilfreiche Wirkung auch anders begründet werden.

Milieuanierung mit Silber

Da es keinen sterilen Körper gibt, Erreger immer da sind und auch etwa ein knappes Kilogramm freundliche Bakterien im Darm eines Erwachsenen leben, stellt sich in erster Linie die Frage: Geht es wirklich ums „Abtöten“? Oder wie unterscheidet das *kolloidale Silber* denn zwischen Freund und Feind?

In der Naturheilkunde ist man immer dem Gedanken näher, dass eine Wiederherstellung des gesunden Milieus der richtige Weg ist. Nur ein übersäuertes Gewebe ist entzündungsbereit und bietet allen Formen von Erregern ein gemachtes Nest, indem sich Erreger erst so richtig wohl fühlen und vermehren. Entzieht man ihnen hingegen den Nährboden, ist eine Reduktion der Erreger die praktische Konsequenz.

Daher ist *kolloidales Silber* viel weniger ein „Viren-, Bakterien- oder Pilzkiller“, auch

> Was sind Kolloide?

Kolloide sind in Wasser oder Öl feinst verteilte, schwebende Teilchen eines Stoffes und so klein, dass sie sogar über die Haut aufgenommen werden können. Doch von Nanoteilchen unterscheidet sie die hohe Ladung. Diese Ladung – viele freie Elektronen – macht sie sehr reaktionsfreudig.

Kolloide sind daher schnell und in kleinen Mengen wirksam, denn sie befinden sich bereits in der reinen, aufgeschlüsselten Form, in den der Stoffwechsel Nährstoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzung erst bringen muss, damit die Zelle sie wirklich nutzen kann.

wenn es schnell hilft und man diesen Eindruck gewinnen könnte. Vielmehr ist es ein Milieumittel. Mit Protonenresonanz hergestelltes „Ionic Silber“ ist hochbasisch mit einem pH-Wert von 10 bis 13 (nur mehr elektronisch messbar). Zusätzlich verfügt es über eine hohe Ladung von ca. 170 Millivolt – ein enormer Energieüberschuss gegenüber der Zelle eines gesunden Erwachsenen mit ca. 90 Millivolt – um schnelle Reaktionen auf Zellebene auszulösen.

Nicht immer ist *kolloidales Silber* alleine ausreichend wirksam, Erreger wie Herpes labialis (Lippenherpes) brauchen oft noch zusätzlich *kolloidales Zink* oder *kolloidales Silizium*, also Kolloide, die die Immunabwehr aufwecken und verbessern.

Leitet Regenerations- und Heilprozesse ein

Durch seine Milieuarbeit unterstützt *kolloidales Silber* bei allen Heilprozessen und kann auch bei allem begleitend eingesetzt werden von A wie Akne bis Z wie Zyste. Es wirkt außerdem aufs Autonome Nervensystem und dabei reduzierend auf die Aktivitäten des Sympathikus sowie anregend auf den Parasympathikus. Auch das bedeutet, dass sämtliche Heil- und Regenerationsprozesse – sie werden vom Parasympathikus gesteuert – eingeleitet werden.

So schnell erste Erfolge auch kurzfristig zu verzeichnen sind, für einige Indikationen ist es doch erforderlich, eine Kur mit *kolloidalem Silber* über vier bis acht Wochen zu machen, um entsprechende Milieuänderungen langfristig herbei zu führen. Im basischen Milieu kann sich etwa die Krebszelle nicht reproduzieren. Metastasen werden von der Versorgung abgeschnitten, ein

manchmal schmerzhafter Prozess.

Zudem erhöht Silber langfristig die Stammzellenproduktion, auch das ist ein Zeichen für schnelle Regeneration. Normalerweise finden sich nur vier Stammzellen pro Deziliter Blut. In sechs Monaten Anwendung von *kolloidalem Silber* konnten Forscher beobachten, dass sich die Stammzellen um ein Vielfaches erhöhen und zwar immer an den jeweiligen Bedarf angepasst!

Die Anwendung von *kolloidalem Silber* ist übrigens nicht auf den Menschen beschränkt. Tiere und Pflanzen, die ebenso mit Erregern zu kämpfen haben, regenerieren genauso schnell mit *kolloidalem Silber* wie der Mensch jeden Alters.

„Blaue Haut“ durch kolloidales Silber?

Gleich vorweg muss klargestellt werden: Es kann durch die Anwendung von Silber zu einer Silbervergiftung mit irreversibel blaugefärbter Haut kommen (Agyrie). Doch das nur dann, wenn durch ein unkontrolliertes Herstellungsverfahren vielen Silberpartikeln die Ladung fehlt und man dieses Silber dann mittel oder langfristig zu sich nimmt.

Voraussetzung vor allem bei längerfristiger Anwendung ist daher eine Herstellung, die den einzelnen Partikeln eine gleichbleibend hohe Ladung verleiht. Am allerbesten wird diese hohe Qualität durch Herstellung mit Protonenresonanz sichergestellt und nicht durch die gebräuchlichere Herstellung mit Elektrolyse, die zwar preislich günstiger ist und bei kurzfristiger Anwendung kein Problem, doch langfristig die notwendige hohe Ladung nicht sicherstellt. Sie wird gar nicht gemessen und ist damit auch nicht kontrollierbar.

Leitet Leicht- und Schwermetalle aus

Die Aufnahme von Umweltgiften erfolgt entweder über die Magen- bzw. Darmschleimhaut, die Haut oder die Atemwege. Auch Amalgam-Zahnfüllungen enthalten toxisches Quecksilber, das durch das beigefügte Silber großteils gebunden bleibt. Spuren gelangen in die Niere und Leber, wo sie „entgiftet“ werden. Der Organismus ist jedoch nur bis zu einem gewissen Grad in der Lage, eine Metallbelastung zu verarbeiten. Jeder Überschuss wird im Bindegewebe abgelagert. Dort können diese Metalle jahrelang gespeichert sein und die Immunzellen schädigen, bis es zu den ersten Beschwerden kommt. Im Laufe der Jahre entsteht eine giftige Konzentration an Metallen in Körper. Es gibt kein einheitliches Beschwerdebild. Depressionen, Allergien, Tinnitus oder Multiple Sklerose, Candida-Belastung und vieles mehr können auftreten.

Da es auf Grund der äußerlichen Einflüsse fast unmöglich ist einer Metallbelastung auszuweichen, wird es immer wichtiger, angereicherte Metalle aus dem Körper zu leiten – vorrangig mit *kolloidalem Silber*. Es gibt keine zuverlässigere, nebenwirkungsfreiere und schnellere Wirkung als die Anwendung von *kolloidalem Silber*. Ein Binden der freierwährenden Schwermetalle ist nicht notwendig. Wenn bei einer Haaranalyse Silbernitrat (Salz der Salpetersäure) festgestellt wird, kann auch dieses durch die Einnahme von *kolloidalem Silber* abtransportiert werden, wie man nach einigen Wochen bei erneuter Untersuchung feststellen kann.

Morgens Gold, mittags Eisen, abends Silber

Eine 28-Tages-Kur mit morgens *kolloidalem Gold*, mittags *kolloidalem Eisen* und abends *kolloidalem Silber* wurde schon in alten Mysterienschulen zur Klärung der Emotionen empfohlen.

Silber hat einen Bezug zum Mond, zum Weiblichen, zum Emotionalen. Man nimmt es wegen seiner bremsenden Wirkung auf den Sympathikus, der tagsüber aktiv ist, abends ein, wenn der Parasympathikus die Regeneration einleitet. Störungen der weiblichen Sexualität hat man vor 80, 90 Jahren noch mit Silber behandelt. Bei Anwendung für Probleme mit der Weiblichkeit (auch emotionaler Art) ist Silber speziell abends zu verwenden.

Wie man **kolloidales Silber** anwendet

Silber sollte in einem zeitlichen Abstand von 15 bis 20 Minuten zu anderen Kolloiden, zu Medikamenten und energetischen Mitteln in 30-minütigem Abstand angewendet werden, um den Wirkradius nicht zu schmälern. Egal ob die Anwendung innerlich oder äußerlich erfolgt. Nur bei ätherischen Ölen, die äußerlich angewandt werden, empfiehlt es sich, mindestens vier Stunden abzuwarten. Bei Entzündungen im Rachen- oder Mundbereich kann man mit *kolloidalem Silber* gurgeln und spülen. Es ruft keinerlei Reizung, auch nicht bei direkter Anwendung auf den Schleimhäuten, hervor.

Für viele Anwendungen wie Sonnenbrand, offene Wunden etc. empfiehlt sich das wässrige *kolloidale Silber* in eine Sprühflasche zu geben und aufzusprühen. Die Flasche vorher in kochendes Wasser tauchen, abrinnen lassen und noch warm befüllen. Schließt sich die Wunde nicht in kürzester Zeit, etwa bei diabetischem Ulcus, dann benötigt der Körper die Stelle noch als Ventil zur Ausleitung. Die Wundränder werden aber schnell schöner. Die Haut bleibt elastisch und reißt an mechanisch belasteten Stellen spürbar weniger ein.

Auch ein Tropfaufsatz kann sinnvoll sein, etwa zum Eintropfen ins Auge, in die Nase oder ins Ohr, auch bei Kindern. Denn bei Infekten, Allergie und auch bei Tinnitus gibt es positive Rückmeldungen zu *kolloidalem Silber* in wässriger Form direkt an den betroffenen Stellen. Mittelohrentzündung ist oft schon im Abklingen noch bevor

> **Wie wendet man kolloidales Silber an?**

Es gibt drei Anwendungsmöglichkeiten:

Innerlich:

Ein- bis dreimal täglich ein Teelöffel. Bei akutem Infekt bei geschwächten Personen zwei Tage lang bis zu dreimal ein Esslöffel, 15 Minuten Abstand zu anderen Kolloiden und zum Essen halten.

Äußerlich:

Dreimal täglich 15 Tropfen (akut auch stündlich) in die Handflächen und hinauf zu den Innenseiten der Ellbogen reiben oder an der betroffenen Stelle auftragen bzw. aufsprühen. Dazu *kolloidales Silber* in eine Sprühflasche füllen, vorher die Glasflasche in kochendes Wasser tauchen, kurz abrinnen lassen, um die Oberflächenspannung zu reduzieren.

Nach dem Prinzip der verschränkten Teilchen:

Körpersekret (Wundsekret, Speichel, Blut ...) in ein Glas geben, einige Tropfen *kolloidales Silber* darauf gießen, alle drei Tage wieder *kolloidales Silber* hinzufügen. Es kommt zur Rückwirkung auf die Person, von der das Sekret stammt. Jedoch tritt der Effekt nur bei *kolloidalem Silber* mit durchgehend hoher Ladung ein. Berichte gibt es etwa vom Einsatz bei Intensivpatienten, wo diese Methode die einzige Möglichkeit war, bei durchfallauslösenden Clostridien oder beim lebensbedrohlichen MRSA-Krankenhauskeim zu unterstützen.

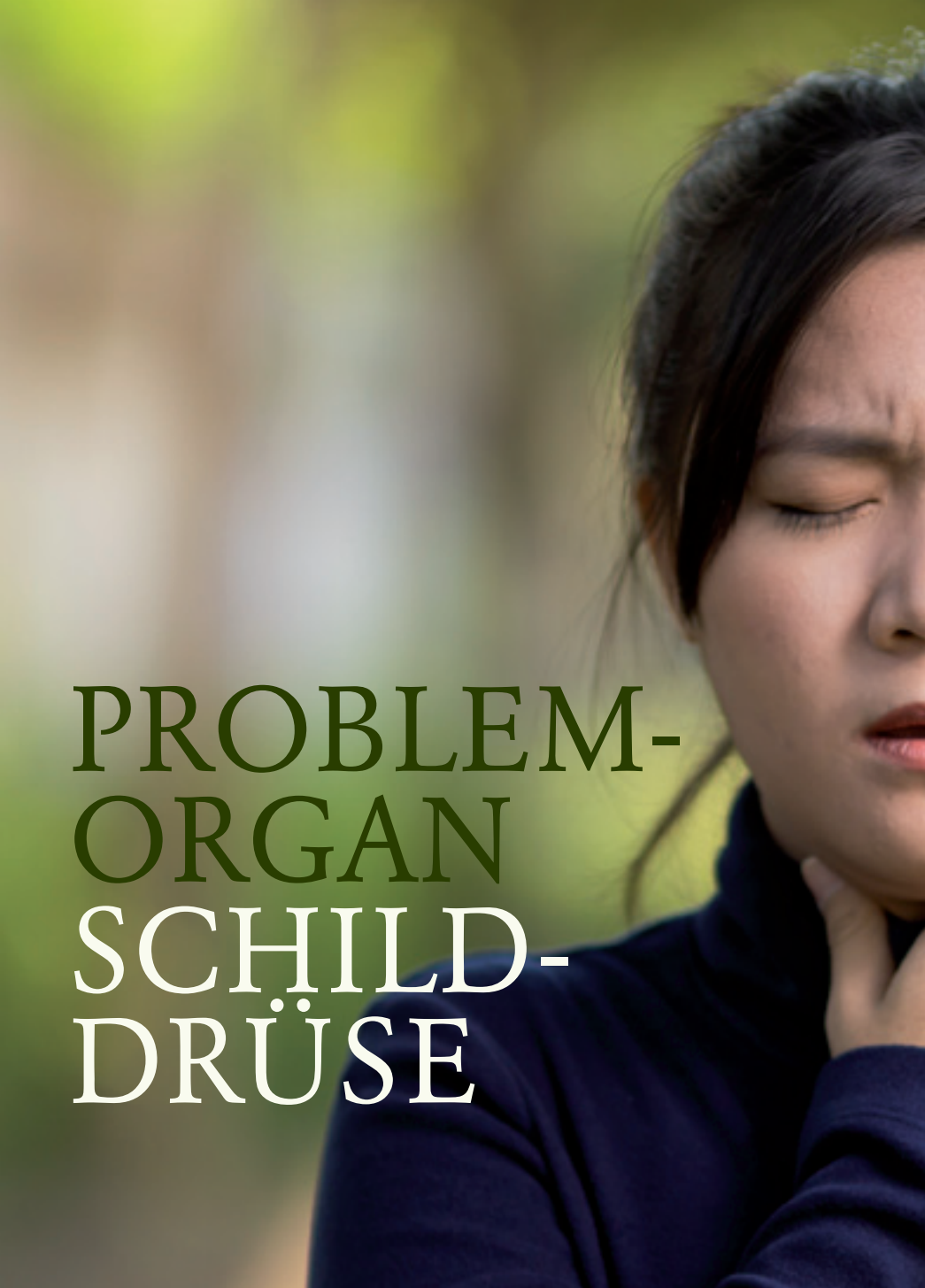
Nebenwirkungen von kolloidalem Silber:

Bei richtiger Dosierung und Qualität keine. Eine Überdosierung ist nur theoretisch möglich – denn man müsste dafür mindestens 800 Milliliter, also beinahe einen Liter auf einmal trinken. *Kolloidales Silber* verlässt den Körper über die Niere nach ein bis zwei Tagen. Bei Niereninsuffizienz auf *kolloidales Silber* verzichten.

man andere Maßnahmen gesetzt hat. Bewährt: Im Wechsel mit *kolloidalem Zink* oder *kolloidalem Silizium* zur Unterstützung des Immunsystems.

Kolloidales Silberöl ist günstig zum Abtupfen von Fieberblasen (in 15-minütigem Abstand zusätzlich *kolloidales Zinköl* aufbringen, Anwendung beider Kolloide öfter wiederholen). Auch Warzen, Haut- und Nagelpilz, Vaginalpilz bei Frauen können damit behandelt werden. Pickel, entzündete Hautstellen aller Art, Insektenstiche, Brandwunden, Gürtelrose, juckende Haut bei Ekzemen und Neurodermitis oder Streptokokken/Staphylokokken-Infektionen der Haut sind ebenfalls Einsatzbereiche für *kolloidales Silber* in wässriger oder öliger Form. ✍





PROBLEM- ORGAN SCHILD- DRÜSE

Die Schilddrüse ist schmetterlingsförmig, liegt am Hals und hat nur etwa Walnussgröße. Dennoch ist sie ein äußerst wichtiges Organ, ist sie doch für viele Regulationsvorgänge verantwortlich und beeinflusst den Körper maßgeblich. Um die Schilddrüse gesund zu erhalten, sollte auf einiges geachtet werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wissen Sie eigentlich wie viele Körpervorgänge von der kleinen, wenig beachteten Schilddrüse abhängen? Da man sie nicht direkt spürt, hat man sie erst spät und dann im Fokus, wenn man schlechte Werte im Blutbild feststellt oder schon Beschwerden hat. Die Schilddrüse steuert Körpertemperatur, Energieumsatz, Leistung, Wasserhaushalt, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln, Sauerstoff-

verbrauch, Gehirnfunktionen, Persönlichkeit, Psyche, Sexualität und Fruchtbarkeit, das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln sowie Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Ihre Hormone nehmen in der Schwangerschaft auch indirekt Einfluss auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung des Ungeborenen.

Unterfunktion, Vergrößerung, Verlangsamung

Eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion hängt von der Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin (Tetraiodthyronin/T4 und Trijodthyronin/T3) ab. Dazu werden Jod und Aminosäuren (Eiweißbausteine) benötigt. Produziert die Schilddrüse infolge Jodmangels zu wenig Schilddrüsenhormone, kommt es zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, man nimmt zu, friert leicht, kann verstopft sein, müde, schlaff und bekommt raue, trockene Haut. Die Schilddrüse vergrößert sich, damit sie auch geringe Mengen Jod aus dem Blutstrom aufnehmen kann. Selbst wenn die Vergrößerung noch gar nicht sichtbar ist, kann sie auf die Luft- und Speiseröhre drücken und zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Schließlich kommt es langfristig zur Kropfbildung.

Überfunktion, Beschleunigung

Läuft die Schilddrüse hingegen auf Hochtouren, produziert sie also Hormone im Überschuss, liegt eine Überfunktion vor. Diese macht sich meist mit gegensätzlichen Symptomen wie bei einer Unterfunktion bemerkbar, beispielsweise mit schnellem Herzschlag, Wärmeüberempfindlichkeit, Unruhe, Gewichtsabnahme usw.

Die Problematik bei medikamentöser Behandlung

Sie liegt bei der Schilddrüsenunterfunktion darin, dass T3, vor allem das nur in mini-

> Symptome der Schilddrüsenunterfunktion

Frieren, kalte Hände und Füße, Verdauungsprobleme mit Blähungen und Verstopfung, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, großes Schlafbedürfnis, Schwäche, unerklärliche Gewichtszunahme, Niedriger Blutdruck, dünnauslaufende, kurze Augenbrauen, sich räuspern müssen, heisere Stimme, Unfruchtbarkeit, nachlassende Libido, trockene, raue Haut und Haare, Schleimhaut neigt zu Entzündungen, Depression, Antriebslosigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, wie benebelt Sein, Schwindel, lange Zyklen oder ausbleibende Regel, gerillte, dicke Nägel, Ödeme

malen Mengen vorhandene „aktive T3“ das eigentlich wirksame Schilddrüsenhormon ist. Es wird aus T4 hergestellt. Schilddrüsenmedikamente bieten das T4. Nun gibt es aber auch noch das TSH, einen Botenstoff, den die Hirnanhangdrüse aussendet, um die Schilddrüse zur Bildung von T3 und T4 anzuregen. Ist nun ohnehin genügend medikamentös verabreichtes T4 vorhanden, sendet die Hirnanhangdrüse immer weniger TSH aus. Daher wird bei medikamentöser Behandlung der Unterfunktion die Eigenproduktion von T3 und T4 immer träger (Reboundeffekt). Bei Schilddrüsenüberfunktion behandelt man ebenfalls medikamentös, hier macht man sich jedoch den Reboundeffekt ganz gezielt zunutze.

In der Pubertät und in den Wechseljahren ist die Schilddrüse besonders gefährdet. Denn TSH wird von denselben Zellen produziert wie der weitere Botenstoff FSH, der auch für die Produktion von Ei- und Spermazellen zuständig ist.

Was tun um das Gleichgewicht zu erhalten?

Aus Sicht der Naturheilkunde kann man eine Menge tun, um die Gesundheit der Schilddrüse zu erhalten. Auch in Bezug auf Hashimoto Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung, die die Schilddrüse „auffrisst“. Längerfristig kann die durch Hashimoto entzündete Schilddrüse nicht mehr genug Schilddrüsenhormone produzieren und es folgt die Schilddrüsenunterfunktion.

Stress ist Gift

Die Schilddrüse leidet extrem unter Dauerstress. Gezielt für Stressabbau sorgen! Dabei unterstützen "Adaptogene" aus der Natur. Das sind „Stressanpassungssubstanzen“ wie *Rhodiola rosea*, *Yams*, *Maca*, alle Vitalpilze wie etwa *Reishi* oder *Cordyceps sinensis*. Der Raupenpilz *Cordyceps* ist sogar besonders angezeigt, da die bei Stress stets ebenso geforderte Nebennierenunterstützung braucht. Weiters bei Stress extrem wichtig: *Magnesium (kolloidal oder als Micro Base mit Aronia)* und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Vitamin D-Mangel

Ein Übel von dem nahezu jeder betroffen sein kann. Hashimoto-Patienten geht es entschieden besser mit *Vitamin D*-Ergänzung.

> Symptome der Schilddrüsenüberfunktion

Einschlaf- und Durchschlafprobleme, großer Appetit ohne Gewichtszunahme, Schweißausbrüche, Hyperaktivität, Reizbarkeit, zu viel auf einmal wollen, massive Unruhe, stressiger Lebensstil, Ängste, Zwänge, hervortretende Augen, Konzentrationsschwierigkeiten, Durchfall/weicher Stuhl, fettige Haut und Haare, Pickel, Haarausfall, dünne, strähnlige Haare, empfindliche Fingernägel (dünn, reißen ein), kurze Zyklen, starke und lange Blutungen, Kopfschmerzen, Migräne, Verkrampfungen, Verspannungen, Allergien, Unverträglichkeiten, wenig Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Herzrasen, Zittern, Restless legs, Tinnitus, Osteoporose, Zysten, PCOS, Gefahr für Fehlgeburt

Jodmangel

Die Schilddrüse ist auf eine regelmäßige Zufuhr von täglich etwa 180-300 Mikrogramm Jod angewiesen. Das mag wenig klingen, wird jedoch trotzdem oft nicht erreicht. Namhafte Experten sagen dazu, diese Empfehlung ist ausreichend, um die Kropfbildung zu verhindern, der untere Wert ist unzureichend, um eine optimale Schilddrüsenfunktion zu haben, unzureichend für das Immun- und Hormonsystem und unzureichend, um vor Krebs zu schützen. Noch dazu konkurrieren Brom, Chlor, Fluor und Halogene mit Jod. Brom findet man z. B. in Chemtrailen und Lebensmittelzusatzstoffen wie Geschmacksstabilisatoren von Getränken und Fettstabilisatoren, Brom im Gehirn verursacht Depressionen und im Fettgewebe, das man nicht abnehmen kann. Hat man mehr Jod bzw. Jodid zur Verfügung, ist man besser davor geschützt und bei entsprechender Menge werden Schwermetalle wie Blei und Quecksilber ausgeleitet sowie die toxischen Halogene, Fluor, Brom und Chlor.

Japaner nehmen im Vergleich 89mal so viel Jod auf wie die EU empfiehlt: 13800 µg/Tag statt 150 µg/Tag. Sie haben entschieden weniger Schilddrüsenerkrankungen, Brust-, Eierstock-, Gebärmutter-, Darm- und Prostatakrebs. Alle Drüsen des Körpers benötigen adäquate Jodspiegel um optimal funktionieren zu können: Nebennieren, Thymus, Eierstöcke, die Hypothalamus - Hirnanhangdrüse Achse, das gesamte endokrine System, die Eierstöcke, die Brust, die Magenschleimhaut, das Auge etc.

Gute Jodquellen sind Meeresfisch, Schalentiere, Meeresalgen, Kiwis, Rucola, jodreiche Mineralwässer und sehr gutes, unbehandeltes Natursalz, etwa handgeschöpftes Atlantiksalz. Herkömmliches Speisesalz ist, egal ob jodiert oder nicht, kein gutes Salz! Nach US Studien

ist Jod aus jodiertem Salz nur zu zehn Prozent bioverfügbar und Speisesalz wird gleichzeitig mit Aluminium (als Rieselhilfe) und Fluorid (als Kariesvorsorge) versetzt. Statt der natürlich enthaltenen Mineralstoffe (Kalium, Magnesium usw.) und Spurenelemente (Selen, Zink, Silizium, Gold usw.) enthält Speisesalz nur noch Natriumchlorid und die zugesetzten Chemikalien. Magnesium, nur ein Beispiel, wird entzogen, da es befeuchtend wirkt, daher verklumpen damit hergestellte Fertigprodukte leichter und das Salz ist nicht gut streufähig. "Normales" Tafelsalz wird industriell verarbeitet, gebleicht, bei hohen Temperaturen gesiedet und gereinigt (= raffiniert) – alles im Sinne der Lebensmittelindustrie und im Einklang mit der Gesetzgebung. Damit werden natürlich auch Fertigprodukte gewürzt, bis auf Wurst – die enthält zusätzlich noch das im Krebsverdacht stehende Nitritpökelsalz.

Ein Tipp aus alternativen Kreisen zur Jodversorgung bei großem Mangel mit Schilddrüsenunterfunktion und Depressionen, die sich durch nichts bessern wollen, ist Kaliumjodid. Man bekommt es etwa als Jod-Kaliumjodid (Lugolsche Lösung 5 %ig), das allerdings nicht zur Einnahme vorgesehen und daher sicher nicht jedermanns Sache ist. Früher wurde damit jede Wunde desinfiziert. Es gibt im Internet zahlreiche Berichte dazu. Beschrieben wird: Man nimmt 1/2 Tropfen bis höchstens einen Tropfen in ein Glas Wasser, steigert bis zwei höchstens fünf Tropfen am Tag, trinken ohne es im Mund zu behalten. Zwei Tropfen (0.1 ml) Lugolscher Lösung enthalten fünf Milligramm Jod und 7,5 Milligramm Iodid.

Es gibt Ärzte, die aufgrund ihrer Erfahrung sogar die Jodabstinenz bei Hashimoto kritisieren und Berichte, dass ein Teil der Hashimoto-Patienten darauf mit Erleichterung reagiert, zusammen mit Vitamin D3 und

Selen sowie glutenfreier Diät. Das Problem ist, dass es B-Zellen und T-Zellen vermittelte Hashimoto Thyreoiditis gibt und was bei einer Form hilft, schadet bei der anderen Form. Also einmal Jod, einmal kein Jod. Einen guten Tipp soll es auch geben: Hat ein Hashimoto-Betroffener Zweifel, ob ihm Jod helfen könnte, tropft er Lugolsche Lösung auf den Oberschenkel, wird es absorbiert, braucht er es. Schwierig wird es sein, einen Arzt, der noch das Jodverbot bei Hashimoto gelernt hat, für neue Wege zu begeistern. Auf eigene Faust sollte man bei der Schilddrüse aber auch nicht arbeiten.

Mammografie ist das nicht der Fall! Flugfernen belasten ebenso. Ein Flug nach New York gibt genauso viel radioaktive Strahlung ab wie eine Mammografie.

Soja hemmt Schilddrüsenhormon

Gemüsesorten wie Blattkohl, Karfiol, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, einige Zwiebelarten und auch Soja hemmen die Umwandlung von T4 in T3. Sie sind zwar gesund, doch nicht im Übermaß für diejenigen, die in der Umwandlung ohnehin ein Problem haben. Soja ist aber lange nicht so gesund, wie man denken

Fehlstellung des Halswirbels

Eine Fehlstellung des siebenten Halswirbels kann eine Funktionsstörung der Schilddrüse verursachen.

Vitamin B6- und B12-Mangel

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Schilddrüsentätigkeit bei, wird bei Stress vermehrt verbraucht. Vitamin B12-Mangel kann eine Schilddrüsenstörung anzeigen. Ausgleich bringt der gut aufnehmbare pflanzliche Vitamin B-Komplex aus Quinoa mit allen acht



Fluorid meiden

Fluorid verhindert die Jodaufnahme der Schilddrüse und fördert so eine Unterfunktion oder Kropfbildung! Fluorverbindungen kommen in manchen Medikamenten gegen Osteoporose und Depression vor, vor allem aber in Speisesalz – was verwunderlich ist, ist es doch auch jodiert –, in Fluortabletten für die Zahntwicklung, Zahnpasta und Präparaten zur „Zahnschmelz-Prophylaxe“ kommt es ebenso reichlich vor. Durch den Jodmangel kann sich die Depression noch verstärken. Anstelle von synthetischem Fluorid in Salz und Zahnpasta lieber auf natürliche Fluor-Versorgung achten mit Walnüssen, Soja, Spinat, Bohnenkraut, Gerste, Graupen, Meerwassersalz, Seefischen (Kabeljau und Lachs) oder Sprossen. Fluor schädigt die Zirbeldrüse (Epiphyse), erschwert das Lernen und das Schlafen, es wird weniger Melatonin in der Zirbeldrüse produziert. Kolloidales Gold regeneriert die Zirbeldrüse.

Vorsicht Strahlenbelastung

Wird man geröntgt, sollte der Hals strahlensicher abgedeckt werden. Bei Zahnrontgen oder

könnte. Ausgenommen es ist – wie Asiaten es verwenden – fermentiert und nicht gentechnisch verändert. Männer sollten es aufgrund der östrogenähnlichen Wirkung mit Soja nicht übertreiben.

Auf Zahnstörfelder achten

Wurzelbehandelte, tote Zähne stören grundsätzlich den Organismus.



B-Vitaminen samt den zur Aufnahme wichtigen Co-Faktoren. Folsäure (B9) fehlt auch oft bei Schilddrüsenunterfunktion.

Mangel an der Aminosäure Tyrosin

Die Aminosäure Tyrosin wird zusammen mit Jod benötigt, um das Schilddrüsenhormon T4 zu bilden. Bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, ist Tyrosin reduziert. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes (Gewichtsabnahme). Enthalten ist Tyrosin in der Aminosäuremischung III zusammen mit der Korallenkalkalge, die auch Jod enthält.

Selenmangel

Auch wenn die Schilddrüse genug Hormone produzieren kann, müssen die Hormonmoleküle erst aktiviert werden. Dazu brauchen sie Selen und Aminosäuren wie die in Aminosäuren III enthaltenen. Doch gerade Selenmangel ist sehr verbreitet. Einerseits aufgrund von selenarmen Böden und ande-



rerseits durch Schwermetallbelastung, etwa durch Amalgamplomben.

Spuren von Quecksilber aus Amalgamplomben gelangen leicht in die Schilddrüse und blockieren sie. Selenmangel trägt ganz entschieden zu Hashimoto Thyreoiditis bei. Er ist gefahrlos und schnell mit *kolloidalem Selen* (drei Tropfen täglich) zu beheben. Quecksilber lässt sich mit *kolloidalem Silber* (siehe Artikel in diesem Heft) sicher und sanft ausleiten.

Erschöpfte Rezeptoren

Wenn genug Schilddrüsenhormon produziert wird, aber die Rezeptoren – eventuell mit fortschreitendem Alter – nicht gut ansprechen, hilft die *Buntnessel*. Sie ist daher auch oft beim Abnehmen wirklich hilfreich.

Zu viel Jod

Bei aller unbestrittenen Wichtigkeit des Jods: Zu viel Jod könnte zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse (Hashimoto Thyreoiditis) führen. Man weiß noch wenig über diesen Verdacht, jedoch gibt es einige Indizien.

Zu viel Jod kann ein Schilddrüsen-Enzym hemmen – die Schilddrüse schützt sich praktisch gegen Überproduktion – und dadurch eine Hashimoto-Thyreoiditis verschlechtern. Vorsicht daher bei jodiertem Salz und Fertigprodukten.

Vitamin C-Mangel

Fehlt Vitamin C, trägt das neben Vitamin B6- und Selenmangel zur Entstehung einer Hashimoto Thyreoiditis bei. Viele Menschen haben ein deutliches Vitamin C-Defizit aufgrund langer Lagerung der Lebensmittel. Besteht ein erhöhter Bedarf an Vitamin C, z. B. bei Stress, dann kann die Schilddrüse nicht ausreichend arbeiten und es fallen bei Man-

gel an weiteren Antioxidantien, was bei ungesunder Ernährung wahrscheinlich ist, viele freie Radikale an, die Hashimoto Thyreoiditis noch begünstigen. *Acerola Vitamin C*, *Baobab Fruchtpulver*, *Aronia Tee* sind Beispiele für ausgezeichnete Vitamin C-Spender.

Kupfermangel durch Elektrosmog

Wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion hin- und herpendelt, ist oft Kupfermangel schuld. Er entsteht durch Elektrosmog (siehe auch eine der Leserfragen im Artikel F&A in diesem Heft) und wird mit *kolloidalem Kupfer* ausgeglichen.

Manganmangel

Mangan spielt bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen mit. Es übernimmt einige jodähnliche Funktionen, so dass Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildungen nicht immer auf Jodmangel zurückgeführt werden müssen. Einen Mangel kann man ausgleichen mit *kolloidalem Mangan*.

Gluten meiden

Hashimoto-Patienten vertragen kein Gluten und genauso kein Glutamat. Gluten ist enthalten in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste. Die chemische Formel von Gluten ist dem Zellgewebe der Schilddrüse ähnlich, das Immunsystem kann nicht unterscheiden und daher heizt Gluten Hashimoto an. ♪





Kaum ist es Winter, bekomme ich Rückenschmerzen. Medizinisch hat man nichts Nennenswertes gefunden. Selbst alternative Behandlungen brachten bisher nichts. Im langen Sommerurlaub und danach bessern sie sich auffallend. Was kann die Ursache sein?

Einerseits kann der Schlafplatz geopathisch belastet sein, also eine Wasserader oder andere Störzone beim Bett mitspielen. Aber Ihre Beschwerden können auch durch einen Vitamin D-Mangel verursacht sein. Ein Versuch lohnt sich vielleicht: Eine Woche Vitamin D hochdosiert etwa als *Champignon Vitamin D* (5000 IE = 5 Kapseln) oder *Krillöl mit Vitamin D* (3000 IE = 3 Kapseln) nehmen. Danach mit normaler

Dosierung weitermachen. Auch entzündungshemmende Natursubstanzen wie *MSM* und *Cissus* können helfen. Bewegung ist auch wichtig, vielleicht machen Sie im Urlaub mehr Bewegung.

Mein Mann ist schon lange Diabetiker. Wie kann er Folgeschäden für Gefäße, Niere und Augen vermeiden?

Diabetiker haben viel oxidativen Stress, der unter anderem den Gefäßen schadet. Daher sollten sie gut mit Antioxidantien versorgt sein. Sehr empfehlenswert sind etwa *Krillöl mit Astaxanthin* (Gefäße, Augen), *Acerola Vitamin C* und der *Cordyceps Vitalpilz* (Nieren).

Durch viel Bildschirmarbeit werden meine Augen sehr beansprucht. Können Naturmittel unterstützen?

Gegen das schädliche Blaulicht des Bildschirms helfen die gelben Farbstoffe der Studentenblume *Lutein-Zeaxanthin*. Oft werden die Augen auch mit *Krillöl mit Astaxanthin*, das ebenso zur Makula (gelber Sehleck) vordringt und sie schützt, gebessert. Sehr günstig ist eine orange Brille, die das Blaulicht filtert (erhältlich z. B. bei naturwissen.de).



Mein Cholesterin ist mit 280 mg/dL erhöht. Ich will keine Cholesterinsenker nehmen, was kann ich tun?

Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an. Naturmittel, die Cholesterin senken, wirken gleichzeitig immer auch antioxidativ. In Frage kommen als wichtigste *Buntnessel*, *Aminosäuremischung III*, *Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10*, *Curcuma*, *Krillöl*, *Jiaogulan*, *Reishi* oder *Cordyceps Vitalpilz*. Am besten energetisch austesten. *Traubenkern mit Coenzym Q10* ist allen jenen angeraten, die synthetische Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine nehmen oder genommen haben. Dadurch wird die körpereigene Q10-Produktion gehemmt und damit der „Treibstoff“ für Herz, Leber, Lunge, Niere usw. gedrosselt. Das kann etwa zu Herzinsuffizienz führen, daher Q10 messen lassen bzw. gleich zusätzlich nehmen.

Meine Mutter hatte einen leichten Schlaganfall, was raten Sie mir?

Wahrscheinlich bekommt sie Blutverdünner und das schränkt die Empfehlungen ein. *Krillöl* (günstig für Gefäße und Blutfluss) in nicht zu hoher Dosierung, weil es leicht blutverdünnend wirkt, und *Hericium Vitalpilz* (regt die Regeneration der Nerven an) haben sich schon oft als hilfreich erwiesen. *Magnesium* ist auch sehr wichtig. Unbedingt den Homocysteinspiegel überprüfen zu lassen. Ist er höher als 8 mmol/L (bei Nicht-Risikopersonen ist 10 mmol/L auch noch akzeptabel) kommt es unweigerlich zu Gefäßschäden. Senkend wirken *Vitamin B-Komplex* und *Aminosäuremischung III*, auch *MSM* kann mithelfen den Wert in den Normbereich zu bringen. Erhöhtes Homocystein ist ein mindestens so wichtiger Risikofaktor wie Bluthochdruck oder Cholesterin. Er gehört auch bei jüngeren Personen regelmäßig untersucht (zahlt die Kasse nicht).

Ich mache mir Sorgen wegen Elektromog – viele W-Lans im Wohnhaus, Handys, Computer, neuerdings auch noch der digitale Stromzähler Smartmeter. Gibt es irgendetwas, das ich tun kann, um keinen Schaden zu nehmen?

Wir verstehen Ihre Sorge. Elektromog raubt Kupfer, daher sollte der Kupferspie-

gel beobachtet werden bzw. kann er mit *kolloidalem Kupfer* ausgeglichen werden. Kupfermangel verschlechtert die Eiweißverdauung, trägt zu Eisenmangel und Schilddrüsenunterfunktion bei. Er hängt auch mit frühzeitigem Ergrauen der Haare zusammen, denn Kupfer ist für alle Pigmente verantwortlich. Kupfer ist wichtig für Nerven, gute Laune, Niere und Nebenniere, für Histaminabbau und oft auch am Abnehmen beteiligt. Einen gewissen Schutz bieten diverse Abschirmmethoden wie etwa die Elektromogfreischaltung im Schlafbereich. Wichtig auch: Kein Radio- wecker, kein Fernsehgerät im Schlafzimmer (oder über Nacht ausstecken). Beim neuen Stromzähler Smartmeter sollte man auf die „Off-Option“ bestehen, d. h. die digitale Datenübertragung findet eben nicht im Viertelstundentakt statt, sondern viel seltener, was weniger belastet. Die Auswirkungen von Elektromog auf die eigene Gesundheit kann man mit der Herzratenvariabilitätsmessung darstellen. Der Anhänger Akaija, den man an einem Band um den Hals tragen kann, verbessert signifikant die Herzratenvariabilität in elektromagnetischen Feldern und kann damit einen gewissen Schutz bringen.

Ich leide unter Blähungen und Luft im Magen. Dann muss ich Aufstoßen, mehrmals hintereinander. Glauben Sie, dass ich etwas nicht vertrage?

Ja, das klingt nach einer Unverträglichkeit. Sehr gut möglich, dass Sie eine Laktoseunverträglichkeit haben, die sogar schulmedizinisch feststellbar ist. Therapeuten können aber Stress auf Nahrungsmittel, der Probleme bei der Verdauung verursacht, meist auch energetisch testen. Das geht schnell und es kann sich ja eventuell um eine andere Unverträglichkeit – etwa auf Milcheiweiß, Gluten, Rohr/Rübenzucker, Soja, Hühnereweiß, Fruktose handeln, um die häufigsten zu nennen. Unterstützen können: Die *Akazienfaser*, da sie für einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten sorgt und *Lactobac Darmbakterien*, die Verdauungsenzyme bilden, die die Milchzucker-, Eiweiß- und Fettverdauung fördern. Sollte es eine Laktoseunverträglichkeit sein, kann man auch Laktase-Kapseln zusätzlich nehmen und schauen, ob eine Besserung eintritt.



Mein Blutdruck ist in den letzten Monaten oft zu hoch. Kann ich noch etwas anderes tun bevor ich zu Medikamenten greifen muss?

Blutdrucksenkend wirken die Natursubstanzen *Buntnessel*, *Aronia Tee* oder *Kapseln*, *Aminosäuremischung III*. Auch Vitalpilze wie *Reishi* oder *Cordyceps* können helfen, aber oft nicht allein. Denn häufig steckt eine Unverträglichkeit dahinter und der Blutdruck lässt sich erst regulieren, wenn etwa Weizen oder Milchprodukte nicht mehr gegessen werden.

Ich habe oft Krämpfe in den Beinen. Magnesium hat aber nicht geholfen. Gibt es noch etwas anderes?

Krämpfe können ebenso durch Eisenmangel, Vitamin D-Mangel, Kalzium- oder Vitamin B-Mangel verursacht sein. Die ersten beiden kann man im Blut feststellen. Vitamin D-Mangel ist in dieser Jahreszeit extrem häufig. Abhilfe schaffen je nach Bedarf, den man auch energetisch ermitteln kann, *Eisen-Chelat*, *Champignon Vitamin D* oder *Krillöl + Vitamin D*, *Micro Base mit Aronia* (enthält Kalzium und Magnesium). Eventuell konnten Sie Magnesium aber auch einfach nicht gut genug aufnehmen. Versuchen Sie es nochmals mit Einreiben von *kolloidalem Magnesiumöl*, vor allem, wenn die Krämpfe nachts in Ruhe auftreten. Auch *Kalzium* gibt es in kolloidaler, jedoch nur in wässriger Form. Muskelkrämpfe können ebenso bei Vitamin B12-Mangel (Vegetarier?) oder B6-Mangel auftreten. Dagegen unterstützt der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Hat man eine Vitamin B12-Verarbeitungsstörung ist *kolloidales Kobalt* angezeigt, es ist Vitamin B12 in am besten aufnehmbarer, sogar über die Haut wirksamer Reinform.

Nicht jeden stören Pigmentflecken. Wenn doch, muss guter Rat kein teurer Rat sein. Im Gegenteil. Teure Laserbehandlungen können auch schief gehen, etwa zu stark aufhellen. Durch Bleichcremes und chemische Peelings werden sie mitunter noch dunkler oder es kommt gar zu Narben. Neue Kosmetikserien sind da schon sanfter. Doch oft reicht einmal ein ungeschütztes Sonnenbad und die Flecken kommen wieder. Zum Glück gibt es kompetente Hilfe aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ein ebenmäßiger und frischer Teint gilt als Zeichen für Jugend und Gesundheit. Bereits ab den Zwanzigern muss jedoch mit Schminke nachgeholfen werden, will man ein fleckenfrei schönes Hautbild präsentieren. Mit all den Nachteilen, die sich daraus ergeben, wenn man sich ungeschminkt selbst nicht so gern mag. 24 Stunden lang ist niemand geschminkt und so hilft nur: Akzeptieren oder leiden. Und doch gibt es noch Möglichkeiten, mit natürlichen Mitteln zumindest etwas Ausgleich zu schaffen.

Auslöser ist die Sonne, aber nicht sie allein

Ob Sommersprossen, flächige Hyperpigmentierung oder durch Sonne hervorgerufene Tupfen - Pigmentflecken treten vor allem im sichtbaren Bereich von Gesicht, Händen, Schultern und Dekolleté auf - Hautpartien, die der Sonne am meisten ausgesetzt sind. Die Ursachen sind in ihren Zusammenhängen noch nicht restlos geklärt. Auslöser ist die Sonne, oft auch in Verbindung mit Hormonen wie der Antibabypille. Die Verfärbungen entstehen durch Melaninüberschuss. Das geschieht so: Bei Sonnenlicht bildet die Haut Bräune aus, das Melanin. Es absorbiert die UV-Strahlung. Bei begrenzter Sonneneinstrahlung wird die Haut gleichmäßig gebräunt. Ist sie aber zu stark und dauert zu lange, erhöht sich die Aktivität der Melanin bildenden Zellen (Melanozyten) und es wird übermäßig viel Melanin gebildet.



PIGMENTFLECKEN

Altersflecken haben noch einen anderen Hintergrund

Während man Sommersprossen schon im Kindesalter bekommt, treten Altersflecken erst später im Leben auf. Es sind vollkommen harmlose Pigmentstörungen der Haut, die hauptsächlich an den Händen, aber auch im Gesicht erscheinen, manchmal sogar großflächig. Auch sie treten meist aufgrund intensiver

Sonneneinstrahlung auf. Es kommt zu einer lokalen Anhäufung des Pigments Lipofuszin, auch Alterspigment. Während Melanin die Haut durch Entwicklung der Bräune vor der Sonne schützt, ist Lipofuszin denkbar nutzlos. Es entsteht infolge von Oxidationsprozessen, nämlich dann, wenn die ungesättigten Fettsäuren der Zellmembranen oxidieren. In jungen Jahren wird das Lipofuszin vom Körper vollständig abgebaut und fällt daher nicht auf. Irgendwann schafft es

der Organismus nicht mehr, die sichtbare Ablagerung aus der Haut umfassend auszu-leiten und sie zeigt sich als unschöner Fleck.

Mit zunehmendem Alter ab 40 sinkt außer-dem die Anzahl der Melanozyten. Die Ver-bleibenden vergrößern sich jedoch und sind ungleichmäßig verteilt. Darum wird Bräune mit zunehmendem Alter nicht mehr so ebenmäßig ausgebildet.

Schöneres Hautbild durch Vitalpilze

Langzeitanwender von Vitalpilzen werden insgesamt auffallend gesünder in Bezug auf ihr Immunsystem, ihre Stressresistenz, ihre Vitalität, ihre Gefäße und nahezu alle Organe wie Herz, Leber, Nieren, Lunge, Schilddrüse, ihre hormonelle Balance, ihre Entgiftungsfähigkeit, ihren antioxidativen Status (verlangsamte Alterung) und vieles mehr. Auffallend ist auch ihr besseres Hautbild. Denn es kommt aufgrund der Antioxi-dantien und der ausleitenden Fähigkeiten des Vitalpilzes zu weniger Bildung von Al-tersflecken und schon vorhandene Flecken werden heller. Anwender schätzen den Rückgang der Pigmentflecken sogar um 50 Prozent und mehr. Als besonders erfolgreich beschrieben sind die Sorten *Agaricus blazei murrill*, *Hericium*, *Cordyceps sinensis*, *Reishi* oder *Coriolus*. Jeder von ihnen hat neben den typischen Vitalpilz-Eigenschaften auch einige spezielle Wirkungen, die man als Entscheidungsgrundlage wählen kann. Oder man testet energetisch aus, welcher Vitalpilz der Geeignete ist. Dieser Tipp gilt übrigens auch für die folgenden Emp-fehlungen. Niemand braucht alles, was hier genannt wird, doch um das Richtige zu fin-den, sollte man alles energetisch austesten – mit kinesiologischem Muskeltest, Tensor, Pendel oder Quantenmedizingeräten. Test-sätze gibt es beim Verein, siehe Impressum.

MSM und hochdosiertes Vitamin C

Auch diese Kombination hat schon eini-gen geholfen. MSM Kapseln aus einer na-türlichen Schwefelverbindung bringen oft Anfangserfolge, das Vitamin C – am besten *Acerola* hochdosiert oder ein anderes na-türliches Vitamin C – schafft dann den Rest. Der Teint wird ebenmäßiger, wieder sind die ausleitenden und antioxidativen Fähig-keiten die Erklärung für die Wirksamkeit.

Fehlt der Vitamin B-Komplex?

Ein Mangel an Vitamin B6, Folsäure oder Vi-tamin B12 kann Pigmentflecken verursachen. Sehr wahrscheinlich gibt es da einen Zu-sammenhang mit der Antibabypille, die ja zu einem Mangel an B-Vitaminen führt.

Kupferüberschuss – Zinkmangel

Kupfer und Zink sind Gegenspieler. Viele Be-troffene von Pigmentstörungen berichten, dass bei ihnen hohe Kupferwerte im Blut ge-funden wurden. Doch wann immer Kupferü-berschuss auftritt, ist der Zinkspiegel aufgrund der Gegenspielerfunktion der beiden Spurene-lemente zu gering. Zink ist im Blut gemessen übrigens nicht aussagekräftig.

Kolloidales Kupfer versorgt nun einerseits mit dem Spurenelement Kupfer, leitet aber ande-rerseits auch überschüssiges Kupfer aus dem Körper aus und stellt somit wieder die Balan-ce zum wichtigen Radikalfänger Zink her. Die Fähigkeit Überschüssiges auszuleiten, ist nur bei echten Kolloiden aufgrund ihrer hohen La-dung gegeben.

Hellt auf: Krillöl mit Astaxanthin

Astaxanthin ist ein großartiger Naturstoff, der aus der *Haematococcus pluvialis* Alge gewon-nen wird. Er hat nur einen Nachteil: Wie viele öllösliche Substanzen ist Astaxanthin sehr schwer aufnehmbar. Doch dafür gibt es eine geniale Lösung: Die Kombination mit *Krillöl*, das von Natur aus kleine Mengen Astaxanthin enthält. Fügt man noch mehr Astaxanthin hinzu, wird es dank der Phospholipide des Krills zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren direkt ohne Umwege zur Zelle transportiert. Astaxanthin reichert sich in der Haut an und schützt sie von innen vor Sonnenbrand und Pigmentfle-cken, gleichzeitig verbessert es den Hautstoffwechsel.

Astaxanthin ist „der“ Schutz gegen UV-Strahlen schlechthin, hundert Mal stärker antioxidativ als Beta-Carotin und tausendfach stärker als Lutein. Es verhindert den UV-bedingten Hautalterungsprozess mit Falten, Altersflecken und schlaffer Haut und senkt das Hautkrebsrisi-ko. Mäuse zeigten trotz UV-Licht kein verändertes Kollagen, so als ob sie gar keinem UV-Licht ausgesetzt worden wären. Da Astaxanthin bis ins Gehirn vordringen kann, schützt

es außerdem vor Makuladegeneration, die oft zu Erblindung führt. Astaxanthin fungiert auch als Hautaufheller, was vor allem in Asien sehr gefragt ist. Es reduziert außerdem schon bestehende Sommersprossen, dunkle Augen-ringe und Altersflecken. Was jedoch nicht heißt, dass man damit nicht braun werden kann. Nur das Übermaß an Melaninbildung, das man ohnehin selten als schön empfindet, wird verhindert. Da die Inhaltsstoffe des *Krillöl* die Hauterneuerung vorantreiben und seine Phospholipide, die auch noch das schützende Astaxanthin mitliefern, der ideale „Baustoff“ für neue Zellmembranen sind, kann man sich die durchschlagende Kraft gegen unschöne Flecken leicht vorstellen.

Astaxanthin ist überhaupt ein Hautschutz- und Hautpflegemittel von innen, das sei-nesgleichen sucht. Studien mit Astaxanthin zeigen, dass die Einnahme von nur sechs Mil-ligramm täglich über sechs bis acht Wochen Krähenfüße, Falten und Altersflecken reduzie-ren und zur Elastizität der Haut beitragen kann. In der EU-Gesetzgebung sind aber derzeit nur vier Milligramm Astaxanthin als Tagesempfeh-lung erlaubt. Durch die Anbindung an *Krillöl* und die dadurch bevorzugte Aufnahme macht man diese geringere Menge aber bei weitem wett (*Krillöl premium + 4 mg Astaxanthin*).

Dunkle Flecken: Selen, helle Flecken: Mangan

Kolloidales Selen kann auch typische Al-tersflecken lindern – etwa speziell dunklere Hautstellen, die auf Lipofuszin zurückzuführen sind. Man tupft es direkt auf die betroffenen Stellen auf. *Kolloidales Mangan* hilft hingegen oft bei hellen „Stoffwechselflecken“. ✍





DEPRESSIONEN DURCH VITAMIN- MANGEL?

Es sind handfeste Fakten, die uns hier begegnen. Mangel an Vitamin D und/oder Mangel an B-Vitaminen sind zwei Hauptgründe für Depressionen. Diese Mängel sind im Blut feststellbar. Während man Vitamin D-Mangel direkt misst, drückt sich Mangel an den wichtigen Vitaminen B6, Folsäure und B12 durch erhöhten Homocysteinspiegel im Blut aus. Beide Untersuchungen bezahlt die Kasse nicht, aber sie können lebensrettend sein. Lesen Sie hier, worauf Sie achten müssen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Depressionen können viele Ursachen haben. Meist wird aber nicht danach gefragt. Man verordnet Psychopharmaka und die Sache hat sich. Dementsprechend „zagedröhnt“ ist ein mittlerweile schon großer Teil der Bevölkerung. Jung und Alt. Das tägliche Überleben hat dann aber auch seinen Preis in Form von Nebenwirkungen wie Abhängigkeit, Fahruntüchtigkeit, Emotionslosigkeit usw. Dies kann vermieden werden, wenn man einmal genauer hinschauen würde...

Denn da gibt es zwei sehr, sehr häufige Gründe für Depressionen, die ruckzuck aus der Welt zu schaffen sind: Vitamin D- und Vitamin B-Mangel. Beide sind ganz leicht zu beheben. Man muss nicht einmal synthe-

tische Vitamine schlucken, es gibt diese Vitamine auch in natürlicher Form (siehe weiter im Text).

Depressionen durch Vitamin D-Mangel sind zur Volksseuche geworden

Eine Frau, die mitten im Leben steht, doch seit Jahren gegen ihre manisch-depressiven Zustände Psychopharmaka schluckt. Ein Mann, der trotz intakter Familie, gutem Job und sorgenfreiem Dasein Depressionen hat. Ein Jugendlicher, der tagelang nicht mehr aus dem Zimmer kommt, obwohl er doch acht Stunden täglich in der HTL verbringen sollte. Eine Pensionistin, die unter Schlafstörungen, Schwindel, Unterzuckerung, erhöhtem Puls und morgend-

lichen Depressionen leidet. Was haben sie alle gemeinsam? Ihnen fehlt Vitamin D!

Noch mehr Symptome

Es gibt sogar noch mehr häufige Symptome für Vitamin D-Mangel: Bluthochdruck, Schmerzen im Bewegungsapparat, Immunschwäche (Infektanfälligkeit, Krebs, Autoimmunerkrankungen), Sonnenallergie, Knochenbrüchigkeit, Probleme mit der Mobilität (erhöhte Sturzgefahr), Muskelschwäche, -krämpfe, -zucken, Zahn- und Zahnfleischprobleme, Allergien, Asthma, Lungenprobleme, Epilepsie, Diabetes, Psoriasis uvm. Vielleicht leiden Sie auch unter einem dieser Vitamin D-Mangel-Symptome und können sich bald über eine Besserung freuen.

Vitamin D muss im Körper umgewandelt werden

Vitamin D schenkt die Sonne, doch die versteckt sich in der kalten Jahreszeit bzw. ist die Sonneneinstrahlung außer im Hochsommer zu schräg, um genügend UVB-Strahlen abzugeben. UVB-Strahlen braucht der Körper jedoch, um daraus Vitamin D-Vorläufer in der Haut zu bilden, die dann unter Mithilfe von Leber und Nieren noch ins aktive Vitamin D umgewandelt werden müssen. Auch wenn man Vitamin D-Präparate einnimmt, ist diese Umwandlung notwendig. Ob sie gelingt, ist also von Leber, Nieren und von

genügend Magnesium im Körper abhängig. Da Magnesiummangel sehr verbreitet ist, kann damit so mancher niedrige Vitamin D-Spiegel – trotz Extraversorgung – erklärt werden.

Welche natürlichen Vitamin D-Quellen gibt es?

Zum Beispiel Vitamin D3 aus Wollfett (Lanolin). Man kann es als Tropfen kaufen, doch es hat den Nachteil, dass es öllöslich und daher schwerer aufnehmbar ist. Abhilfe schafft *Krillöl mit Vitamin D3* aus Wollfett. Die Phospholipide des Krills sorgen für bevorzugte Aufnahme. Dasselbe machen sie auch schon mit den Omega-3-Fettsäuren und dem wertvollen Inhaltsstoff Astaxanthin. Dadurch benötigt man kleinere Mengen Vitamin D, bzw. erzielt schnellere Wirkungen.

Eine weitere Möglichkeit natürliches Vitamin D zu bekommen, sind Champignons, die UV-Licht ausgesetzt waren. Pilze haben nämlich eine interessante Fähigkeit: Trocknet man sie bei UVB-Bestrahlung (UV-Lampe oder Sonne), reichern sie Vitamin D2 an, das nach neuesten Studien genauso wirksam ist wie das tierische Vitamin D3. Beide werden im Körper in die aktive Form umgewandelt. Das ist nun die Chance schlechthin, das wertvolle Vitamin auch im Winter ausreichend zur Verfügung zu haben. Nebenbei bietet das Pulver getrockneter *Champignons* auch Antioxidantien, Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Kupfer.

Ideal ist ein Vitamin D-Spiegel von 60 ng/ml oder 150 nmol/l

Um diesen Spiegel schneller zu erreichen, kann man statt den üblicherweise empfohlenen 1000 IE täglich – enthalten etwa in einer Kapsel *Champignon-Vitamin D* – auch eine Woche lang fünf Kapseln täglich nehmen und dann auf eine bis zwei Kapseln täglich reduzieren. Genauso kann man mit *Krillöl mit Vitamin D* verfahren, das auch 1000 IE pro Kapsel enthält, wobei aufgrund der Phospholipide des Krills die Wirksamkeit des öllöslichen Vitamin D durch verbesserte Aufnahme noch verstärkt wird und man mit einer Tagesdosierung von drei Kapseln eine Woche lang und Fortsetzung mit einer Kapsel durchkommen müsste.

Die kurzzeitige Hochdosierung hat den Vorteil, dass sich Symptome noch schneller bessern und man dann sicher sein kann, dass etwa Depressionen durch den Vitamin D-Mangel verursacht waren.

> Wann passt mein Vitamin D-Spiegel?

- Blutlevels unter 20 ng/ml oder 50 nmol/l bezeichnen ernsthafte Mängel
 - Bei über 32 ng/ml oder 80 nmol/l spricht man von den niedrigsten noch akzeptablen Levels
 - 40 ng/ml – 50 ng/ml oder 100 nmol/l – 125nmol/l werden als gute Levels angesehen
 - 60 ng/ml oder 150 nmol/l werden als ideale Obergrenze gesehen
 - 80 ng/ml oder 200 nmol/l werden kontroversiell diskutiert
- Manche Experten finden das in Hinblick auf die Kalziumresorption zu hoch.

Sehr hohe Vitamin D-Spiegel/Hochdosen Vitamin D erfordern zusätzliches Vitamin K2. Es sorgt dafür, dass das Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort ablagern kann ("Arterienverkalkung"), sondern tatsächlich auch in Knochen und Zähnen zur Remineralisierung eingebaut wird. Es steuert somit den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Wichtig ist nach Antibiotikabehandlungen, die gerade unsere Vitamin K2 bildenden Lacto-Bakterien im Darm zerstören, die Darmflora wieder mit dem *Lactobacillus acidophilus* aufzubauen (etwa mit *Lactobac Darmbakterien*).

Und wie sieht es mit den B-Vitaminen aus?

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine schlechte Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure mit Depression zusammenhängt. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Mindestens ein Drittel der Depressiven hat einen Folsäuremangel (wie übrigens auch Schizophrenie- und Borderline-Patienten). Schweregrad und Dauer der Erkrankung hängen von der Verfügbarkeit von Folsäure in der Zelle ab.


Außerdem wirkten nach einer Studie in Massachusetts Antidepressiva bei Patienten mit Folsäure-Mangel schlechter und die Symptome waren stärker ausgeprägt. Antidepressiva wirkten besser, wenn Patienten mit Folsäuremangel mit Folsäure versorgt werden.

Homocystein und Depressionen durch Vitamin B-Mangel

Vitamin B6 und B12 spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Zusammen mit Folsäure sind diese B-Vitamine zuständig für den Abbau des Stoffwechselprodukts Homocystein im Körper. Dieser leider immer noch viel zu wenig beachtete Risikofaktor zerstört Gefäße, sorgt für Gefäßentzündungen, Alzheimer, Schlaganfall und Herzinfarkt. Homocystein verursacht Depression zwar nicht, aber da bei erhöhtem Homocystein gleichzeitig B-Vitamine fehlen, tritt Depression im Zuge von erhöhtem Homocystein auf.

Schon Homocystein-Werte ab 8 mmol/l sind bedenklich und sollten durch die Gabe von *Vitamin B-Komplex* reduziert werden (außerdem hilft die *Aminosäuremischung III* beim Senken). Wird Homocystein ausreichend gesenkt, profitieren Depressive davon insofern, als dadurch das sogenannte SAME (S-Adenosyl-Methionin)

entsteht. Es lindert depressive Symptome und trägt dazu bei, dass das Gehirn besser funktioniert. Forschungen zeigen, dass SAME allein schon ein sehr wirksames Antidepressivum ist. Die B-Vitamine helfen außerdem (durch Methylierung) die chemische Balance im Gehirn aufrechtzuerhalten.

Statt den hochdosierten, sehr teuren synthetischen Folsäure-, B6- und B12-Präparaten hat sich der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* als natürliche Lösung bewährt. Der Vorteil ist neben dem geringeren Preis die bessere Aufnehmbarkeit und Verträglichkeit. Der Quinoa-Keimling bildet in seiner Wachstumsphase neben dem lückenlosen B-Komplex aller acht B-Vitamine, die sich bei der Aufnahme durch den Menschen gegenseitig unterstützen, auch für die Aufnahme wichtige Co-Faktoren aus. 





CISSUS DER KNOCHEN- HEILER

Kann ein Knochenbruch in vier Wochen statt den üblichen sechs Wochen heilen? Er kann! Und verletzte Sehnen, Bänder, Gelenke heilen gleich mit. *Cissus quadrangularis* ist eine traditionelle indische Heilpflanze, die weit mehr kann als man dem robusten Klettergewächs am Fensterbrett zutrauen würde.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei uns gedeiht sie nur als Zimmerpflanze, doch in Indien, Südostasien und in tropischen Gebieten Afrikas ist das Weinrebengewächs *Cissus quadrangularis* (im Ayurveda als *Asthisamharaka* bekannt) ein beliebtes Heilmittel, das wild wächst und – dicht gefolgt vom heimischen Beinwell – das wohl beste Knochenmittel ist, das es gibt. *Cissus quadrangularis* gehört zu den rund 350 tropischen und subtropischen Kletterpflanzen mit erstaunlicher Heilkraft vor allem bei Knochenerkrankungen. Denn *Cissus* beschleunigt alle drei Phasen der Knochenheilung: Die (faserbildende) fibroblastische Phase in der ersten Woche, die (strukturentwickelnde) Kollagen-Phase in der zweiten Woche und die (Knorpel zu Knochen umbauende) osteochondroitale Phase in der dritten und vierten Woche.

Auch auf die Knochenstärke hat *Cissus* Einfluss, was sehr wichtig ist, um bei einer neuerlichen Verletzung nicht wieder einen Bruch an derselben, noch geschwächten Stelle zu erleiden. Nach weiteren zwei Wochen (also insgesamt sechs Wochen Einnahme) hatten die Knochen von mit *Cissus* Behandelten bereits 90 Prozent der ursprünglichen Stärke,

während die unbehandelte Gruppe nur 60 Prozent hatte.

Selbst ältere Brüche lassen sich daher mit *Cissus* noch günstig beeinflussen. Nebenbei profitieren die Zähne und das Kiefer. Besonders wichtig ist das bei Fehlentwicklungen im Bereich der Zähne (zusätzlich *Vitamin D!*) und im Alter, wenn Implantate gesetzt werden sollen und das Kiefer dafür vorbereitet werden muss.

So stark wie „das Rückgrat des Teufels“

Cissus stimuliert gleichzeitig alle körpereigenen Zellen, die an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirken – die Fibroblasten, die Chondroblasten (Zellen des Knorpelgewebes) und die Osteoblasten. Daher heilen sogar komplizierte Brüche in kürzester Zeit. Außerdem wird das Bindegewebe regeneriert und die Mineralisation des neugebildeten Knochengewebes an der Bruchstelle (Kallus) wird eingeleitet. Diese umfassende Bedeutung für den Knochenstoffwechsel wurde in den Ursprungsländern der Pflanze natürlich schon lange erkannt, bevor die Wissenschaft die

Beweise dafür erbrachte. Was man in unserer „verwissenschaftlichten“ Zeit gern vergisst: Intuition, Erfahrung und die Signaturlehre – das Erkennen der Wirkung einer Pflanze anhand ihres Aussehens – haben Naturvölker immer schon das Überleben gesichert. Die Kletterpflanze *Cissus quadrangularis* wird im Volksmund sinnigerweise auch „Rückgrat des Teufels“ genannt. Weil sie so stark ist, so wirksam für die Knochen und weil ihre viereckigen, mit Knoten voneinander abgesetzten Zweige im Querschnitt an eine Wirbelsäule erinnern.

Wenn die Knochendichte schwindet

Knochen sind alles andere als starre Gebilde. Sie sind einem ständigen Anpassungsprozess unterworfen, werden ständig auf- und abgebaut. Auch nach Beendigung der Wachstumsphase in der Jugend. Dabei sind zwei Knochen-Zelltypen maßgeblich: die Osteoklasten, die mit Knochenabbau beschäftigt sind und die Osteoblasten, die Knochenaufbau betreiben. Im Erwachsenenleben halten die beiden sich die Waage. Doch bei

der Frau steigt nach den Wechseljahren das Risiko des Knochenabbaus, da sich die Produktion der weiblichen Östrogene, die auch knochenerhaltend wirken, stark reduziert. Mit zunehmendem Alter und nachlassender Östrogenproduktion lässt also die Aktivität der Knochenaufbauzellen mehr und mehr nach. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verliert die Frau pro Jahr ungefähr ein Prozent an Knochenmasse.

Osteoporose kann die Folge sein, wobei schon eine geringe Verschlechterung der Knochendichte eine erhöhte Gefahr für Knochenbrüche bedeuten kann – mit dem damit immer einhergehenden Risiko für Thrombosen und Embolien durch langes Liegen sowie für Gefäßverkalkung durch frei werdendes Kalzium an der Bruchstelle.

Cissus wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Denn *Cissus* stimuliert wie schon erwähnt, alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen. Wir verwenden im Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie bereits seit zehn Jahren den gegenüber anderen *Cissus*-Präparaten dreimal so teuren *Cissus-Extrakt Calzbone®*, für den auch die um ein Drittel beschleunigte Knochenheilung belegt ist – mit großem Erfolg, wie die Fallberichte (siehe Kasten) zeigen. Dieser Extrakt ist darauf ausgerichtet, die Mineralisation des Knochens zu optimieren, speziell auch Kalzium besser aufzunehmen und einzubauen. Korallenkalzium ist in der Mischung noch zusätzlich dabei.

Eine Studie mit *Calzbone®*-Extrakt an 40 perimenopausalen Frauen mit niedrigem Knochendichtegehalt zeigt die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von *Calzbone®*. Es wurden 250 Milligramm *Calzbone®* dreimal täglich für sechs Monate verabreicht. Die Knochenmineraldichte wurde um 17 Prozent und die T- und Z-Werte wurden signifikant erhöht.

Ergänzende Empfehlungen zur Knochendichte

Wichtig für die Knochendichte sind natürlich auch Vitamin D und Vitamin A – etwa in Form von *Krillöl + Vitamin D3*, das auch natürliches Vitamin A enthält, und damit ideal für den Erhalt gesunder Knochen ist. Auch zwischendurch einmal eine Monats-Kur mit *Silizium* ist günstig, da dadurch die Elastizi-

tät des Knochens gefördert und das Kalzium besser im Knochen verankert wird.

Am Effektivsten setzt man *Cissus* ein, wenn man es schon zu Beginn der Wechseljahre als Kombinationspräparat mit *Rotklee und Yams* nimmt. Zu diesem Zeitpunkt reichen noch kleine Mengen *Cissus*, um die Knochendichte zu erhalten.

Bei Knochenbrüchen oder in späteren Jahren, bzw. bei schon verminderter Knochendichte, sollte man *Cissus* als Monopräparat einnehmen wegen der höheren Dosierung und eventuell dazu energetisch getestete Pflanzenhormone wie *Yams, Granatapfel* oder *Maca*, wählen. Auch Hormontests ge-

ben Auskunft über den tatsächlichen Bedarf. Auf eigene Faust irgendein Pflanzenhormon zu wählen ist nicht so günstig, da bei schon bestehendem Ungleichgewicht von Östrogen zu Progesteron zu Testosteron die Hormonlage eventuell sogar noch verschlechtert werden kann.

Baut Muskeln auf, heilt Sehnen, Bänder, Gelenke

Mit *Cissus* werden in Indien neben Knochenbrüchen auch Schwäche, Wurmerkrankungen, Blutungen, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Furunkel, Hautkrankheiten, Geschlechtskrankheiten, Skorbut, Tuberku-

> Fallberichte zu *Cissus*

Komplizierter Beinbruch

Mann 66 Jahre, komplizierter Beinbruch in der Nähe des Knöchels, Drehbruch mit Absplitterungen. Da der Unfall in einem bekannten Wintersportort mit Spezialisten vor Ort passiert ist, wurde der Patient sehr kompetent behandelt. Doch nach Meinung der Ärzte gab es nur geringe Chancen, dass der Bruch gut heilen würde. *Cissus* dreimal täglich 1 Kapsel (ausgetestet) brachte Ärzte zum Staunen, auch die nachbehandelnden Spezialisten am Wiener AKH waren verwundert. Der Heilungsverlauf war extrem gut und stark verkürzt, was bei dem Schweregrad der Verletzung außergewöhnlich ist.

Knöcherner Bänderausriss

Frau um die 30 Jahre, verletzt sich und soll aufgrund des knöchernen Bänderausrisses eine Woche Liegegips und vier Wochen Gehgips bekommen. Doch nach nur drei Wochen zeigte das Röntgenbild, dass der Bruch verheilt ist. Der Gips konnte entfernt werden. Sie nahm vorsichtshalber 6 Kapseln *Cissus* täglich. Der Erfolg hätte sich aber wohl auch mit der üblichen Tagesdosis von 3 Kapseln täglich so eingestellt.

Knochenbruch der Speiche

Mann 24, gebrochene Speiche, Röntgenbild zeigt unfassbaren Heilungsverlauf mit Wiederherstellung des Knochens nach nur zwei Wochen Einnahme von *Cissus* Kapseln.

Schlüsselbeinbruch

Frau 34, außerordentlich schneller Heilungsverlauf durch *Cissus* Kapseln in normaler Dosierung von 3x1 Kapsel.

Arthrose im Sprunggelenk

Frau 64, *Cissus* unterstützt die Restfunktion, zusätzlich nimmt sie die natürliche Schwefelverbindung *MSM, Krillöl premium mit Astaxanthin* und *flüssiges Silizium*. Nach einem Monat Anwendung Schmerzreduktion um etwa 60 Prozent.

lose, Menstruations- und gastrointestinale Beschwerden behandelt. Eine ganze Palette von Erkrankungen also. Unsere Erfahrungen der letzten zehn Jahre Anwendung von *Cissus* beziehen sich allerdings in erster Linie auf seine wunderbaren Wirkungen auf den Bewegungsapparat. Dabei sind interessanterweise nicht allein die Knochen im Fokus. Verletzungen, selbst wenn sie schon lange zurückliegen, von Sehnen, Bändern oder Knorpeln, heilen mit *Cissus* in kürzester Zeit, oft sogar ohne Operation. *Cissus* steigert nämlich die Proteinsynthese dramatisch, was zu aufbauenden Effekten in Bezug auf Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. *Cissus* stärkt das gesamte Binde- und Stützgewebe und erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz. Obendrein baut man mit *Cissus* Muskeln schneller auf und sie regenerieren auch rascher. Zusätzlich wird Körperfett schneller abgebaut, also das Abnehmen erleichtert.

Schmerzen – von Arthrose über Kopfschmerz bis Rheuma

Die schmerzlindernde Wirkung von *Cissus* ist ebenso beachtlich. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates gab es schon viele überraschende Erleichterungen. Etwa, wenn jemand trotz völlig abgenutztem Kniegelenk bis zur Operation dank *Cissus* nahezu schmerzfrei war.

Darüber hinaus wirkt *Cissus* entzündungshemmend. Bei jeder Entzündung ist *Cissus* daher hilfreich. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem hemmt es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in entzündungsfördernde Prostaglandine.

Am Beispiel des Kopfschmerzes ist die Auswirkung von Prostaglandinen leicht erklärt. 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 die Prostaglandine entstehen lässt. Gegen die Muskelanspan-



nung kann man mit *kolloidalem Magnesiumöl* arbeiten. Auch *MSM*, die natürliche Schwefelverbindung, entspannt die Muskulatur und blockiert die Schmerzweiterleitung zum Gehirn.

Bei Rheumatikern wird ebenso Arachidonsäure freigesetzt, die durch das Enzym Cyclooxygenase in Prostaglandine umgewandelt wird. Die Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine auch als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen die Prostaglandine für eine stärkere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen, die die Entzündungsreaktion verstärken. Indem *Cissus* die Prostaglandinbildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen rascher abklingen.

Was kann man bei Entzündungen und Schmerzen begleitend noch tun?

Andere wirksame Natursubstanzen, die die Umwandlung von Arachidonsäure in Prostaglandine hemmen, sind Weihrauch, Curcumin, Ingwer oder die Omega-3-Fettsäuren des *Krillöl* und sein roter Naturfarbstoff Astaxanthin. Bei Schmerzen ebenso wirksam in der Begleitung ist neben wohl noch Tausenden weiteren Naturmitteln ein so einfaches Kraut wie die *Brennnessel* und der *Vitamin B-Komplex* (am besten natürlich aus Quinoa). B-Vitamine fördern die Methylierung (eine natürliche chemische Reaktion), die, wenn sie gestört ist, zwangs-

läufig zu schmerzhaften Erkrankungen führt. Deshalb sind die B-Vitamine bei jeder schmerzhaften Erkrankung zusätzlich lindernd einsetzbar. ✎

> *Cissus* unterstützt bei:

- Arthrose
- Bänderverletzung
- Bindegewebsschwäche
- Entzündungen
- Fettverbrennung
- Gefäßproblematik (Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker)
- Gelenksverletzung
- Gewichtsreduktion
- Husten
- Knochenbruch (beschleunigte Heilung)
- Knochendichte
- Knorpelverletzung
- Kopfschmerzen
- Magengeschwüren (Reizmagen)
- Muskelaufbau
- Muskelregeneration
- Ödemen
- Osteoporose
- Regelbeschwerden (zu starker Regel)
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Sehnenverletzung
- Stress
- Übergewicht
- Viren, Bakterien, Würmern, Pilzen



lebe
natur
natursubstanzen



+ 4mg
natürliches
Astaxanthin
pro Tagesdosis

verwirbelt
nach
Hacheny

Intensiv-
formel

Premium Krillöl

4 mg Astaxanthin/Tds.* | à 600 mg
60 Kps. € 55,90 | 100 Kps. € 82,90

Silizium-flüssig

200 ml € 32,90

Vitamin B-Komplex

aus Quinoa | à 516 mg
90 Kps. € 29,70 | 180 Kps. € 55,90



Sternanis BIO

90 Kps. à 440 mg € 19,90
180 Kps. à 440 mg € 32,90



Acerola + Zink 90 Kps. à 577 mg € 24,00
Acerola pur 180 Kps. à 570 mg € 39,90



Lactobac

Darmbakterien 60 Kps. à 450 mg € 29,90

Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Akazienfaser** Pulver, 360 g **BIO** € 24,00
- Aminosäuren I** 180 Kps. à 550 mg € 32,90
- Aminosäuren III** 180 Kps. à 620 mg € 32,90
- Aronia Tee** Trester, 330 g **BIO** € 15,00
- Aronia** 90 Kps. à 410 mg **BIO** € 17,90
- Baobab** 100% reines Fruchtpulver, 270 g **BIO** € 27,90
- Bittermelone** 60 Kps. à 599 mg € 19,90
- Brennnessel** 180 Kps. à 333 mg **BIO** € 19,90
- Buntnessel** 180 Kps. à 565 mg € 32,90
- Chlorella** 280 Presslinge à 300 mg € 26,90
- Chlorella** 600 Presslinge à 300 mg € 49,90
- Curcuma** 90 Kps. à 450 mg **BIO** € 25,00
- Eisen-Chelat** 90 Kps. à 560 mg € 19,90
- Granatapfel** 60 Kps. à 498 mg € 26,40
- Grapefruitkern-Extrakt** 90 Kps. à 560 mg € 26,40
- Jiaogulan** 90 Kps. à 443 mg € 25,00
- Lutein + Zeaxanthin** 90 Kps. à 540 mg € 26,40
- Maca + L-Arginin** 180 Kps. à 593 mg € 24,90
- Mate Tee** gerebelt, 250 g **BIO** € 15,00
- Micro-Base** Basenpulver, 360 g € 32,90
- Micro-Base + Aronia** 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
- Rhodiola rosea** 90 Kps. à 550 mg € 29,70
- Spirulina** 180 Kps. à 500 mg € 32,90
- Rotklee + Yams**, 90 Kps. à 583 mg € 26,40
- Tausendguldenkraut** 180 Kps. à 350 mg **BIO** € 19,90
- Traubenkern OPC + Coenzym Q10**, 90 Kps. à 450 mg € 26,40
- Vulkanmineral** Badezusatz aktiviert, 45 g € 14,90
- Vulkanmineral** Badezusatz aktiviert, 120 g € 34,90
- Yams** 90 Kps. à 435 mg € 19,90
- Yucca + Brokkoli**, 60 Kps. à 550 mg € 25,00

lebe natur® Kuren:

- Buntnesselkur klein** Buntnessel 180 Kps., Aminosäuren I 180 Kps., Aminosäuren III 180 Kps. statt € 98,70 nur € 92,90
- Buntnesselkur groß** 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 aus Quinoa 90 Kps. statt € 217,20 nur € 195,00
- Knochenkur** Cissus 90 Kps., Silizium-flüssig 200 ml, Lactobac Darmbakterien 60 Kps., Vitamin D 800 IE 90 Kps. statt € 112,80 nur € 99,00
- MSM-Premium Krillölkur** 3 x MSM 60 Kps., 2 x Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps. statt € 192,50 nur € 164,90
- Schönheitskur** Silizium-flüssig 200 ml, Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps., Micro-Base + Aronia 360 g, Rotklee + Yams 90 Kps. statt € 148,10 nur € 125,00
- Vulkanmineral-Siliziumkur** Vulkanmineral - Badezusatz 45 g, 2 x Curcuma 90 Kps., Akazienfaser 360 g, Silizium-flüssig 200 ml, Brennnessel 180 Kps. statt € 141,70 nur € 126,80
- Yucca-Baobabkur** Yucca + Brokkoli 60 Kps., Baobab 270 g, Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps., Lactobac Darmbakterien 60 Kps. statt € 109,20 nur € 99,90

* = 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

AQUARIUS
nature
Vertrieb: aquarius-nature.com



lebenatur.com

die besten natursubstanzen aus aller welt



bezahlte Anzeige

Im Einklang mit dem Ursprung

NEU + Astaxanthin + Vitamin D



NEU Großpackung

Premium Krillöl

+ Vitamin D + Astaxanthin
80 Kps. à 722 mg

€ 69,90

Papayablatttee

gerebelt | 250 g

€ 15,00

Cissus

90 Kps. à 620 mg
180 Kps. à 620 mg

€ 25,00
€ 44,90



Auricularia auricula, Pilz

90 Kps. à 500 mg

€ 26,40



Cordyceps sinensis, Pilz

90 Kps. à 520 mg
180 Kps. à 520 mg

€ 26,40
€ 45,00



Hericium erinaceus, Pilz

90 Kps. à 540 mg
180 Kps. à 540 mg

€ 29,70
€ 52,50



Agaricus blazei murrill, Pilz

90 Kps. à 580 mg

€ 29,70



Reishi 4-Sorten Pilz

90 Kps. à 425 mg
180 Kps. à 425 mg
Pulver 140 g

€ 29,90
€ 52,50
€ 35,90



Vitamin D aus Champignon

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

pflanzliches Vitamin D

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: