

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

ENTSÄUERN

SANGO MEERES KORALLE
& KRÄUTER

BORRELIOSE

GEHEIMTIPP ARTEMISIA
ANNUA

PROGESTERON- MANGEL

DIE YAMSWURZEL GLEICHT
VIELE SYMPTOME AUS!

DARMPOLYPEN & DIVERTIKEL

HILFE AUS DER NATUR

SO WICHTIG IST

EISEN

DARMFLORE

WAS IHR NÜTZT
UND WAS IHR
SCHADET

ALLERGIE

DAMIT DIE
NASE NICHT
MEHR RINNT!



SO WICHTIG IST EISEN!

16



Tulsi

DAS HEILIGE
BASILIKUM

8



EIN BISS
UND SEINE
JAHRELANGEN
FOLGEN

Borreliose

14



DER WILDE YAMS POWERKNOLLE FÜR DIE FRAU

19



DIE DAR- FLORA

WAS NÜTZT
IHR? WAS
SCHADET
IHR?

10



DARM- POLYPEN & DIVERTIKEL

13



ALLERGIE- ZEIT

DAMIT DIE NASE
NICHT MEHR
RINNT!

6

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogensdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: +43 664 3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, pixabay.com Erscheinungsort: Mogensdorf Druck: Gugler GmbH, Auf der Schön 2, A-3390 Melk/Donau Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Silvia Konrath, Benny Ehrenberger, Daniela Gombotz, Marissa Türk, Sabine Spangl Titelfoto: thinkstock.com Auflage: 60.000 Erscheint viermal 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,

Wir leben heute inmitten einer Flut von Informationen, doch meist bleibt alles an der Oberfläche, verkommt zu kurzen, werbewirksamen Aussagen. Dabei wird es immer notwendiger, tiefe Zusammenhänge darzustellen! Diese Ausgabe des LEBE natürlich Magazins ist besonders dicht im Informationsgehalt, damit man erfährt, worauf man noch besser achten kann. Wer für seine Gesundheit Verantwortung übernimmt, wird sich in Zeiten wie diesen ganz einfach besser zurechtfinden und frühzeitig Krankheiten gegensteuern können, statt sich ihnen ausgeliefert zu fühlen. Vieles in diesem Heft befasst sich gerade mit der Basis der Gesundheit, mit Entsäuerung, mit der Darmflora, mit der Eisenversorgung, mit den Geschlechtshormonen – Themen, die jeden irgendwann besonders betreffen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele neue Erkenntnisse, und dass Sie daraus viel Gesundheit für sich und Ihre Lieben schöpfen können...

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, info@natursubstanzen.com

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter natursubstanzen.com. 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!



ENTSÄUERN MIT DER SANGO MEERES KORALLE

Auf der japanischen Insel Okinawa leben überdurchschnittlich viele über Hundertjährige. Sie sind dabei noch dazu außergewöhnlich gesund und aktiv - all das, was wir uns auch wünschen! Eine wichtige Rolle dürfte dabei das mit Sango Koralle angereicherte Trinkwasser spielen. Es versorgt die Inselbewohner ein ganzes Leben lang mit basischem Kalzium und Magnesium sowie 70 weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen. Übersäuerung kennt man auf Okinawa jedenfalls nicht!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Marissa Türk

Die Schere zwischen Vitalstoffangebot und Vitalstoffdeckung geht weiter auseinander - trotz eines Überangebots an Nahrungsmitteln. Einerseits liefern Obst und Gemüse vor 50 Jahren noch deutlich mehr Vitalstoffe. Andererseits sind die Belastungen insgesamt gestiegen. Gründe dafür sind Intensivlandwirtschaft mit Pestizideinsatz, Kunstdünger und aus-

gelaugten Böden, unreife Ernte, lange Lagerung, Haltbarmachung, Umweltgifte, Zusatzstoffe in Hülle und Fülle, vermehrter Medikamentengebrauch, Elektrosmog und eine durch und durch gehetzte Lebensweise. Das alles nagt an unserer Gesundheit. Der Nobelpreisträger Linus Pauling war sogar der Meinung, dass „jede Krankheit direkt auf einen Mineralstoffmangel zurück zu führen

sei“ und daher „zwei Drittel unserer Nahrungsaufnahme Mineralstoffe sein sollten“.

Bei Übersäuerung wird körpereigenes Kalzium und Magnesium aus Knochen, Zähnen und Muskeln geraubt

Durch einen oft säurelastigen Lebensstil benötigen wir vor allem basische Mineralstoffe. Dazu zählen Kalium, Kalzium und Magnesium. Sie übernehmen die Säurepufferung vor allem dann, wenn die „normalen“ Entsäuerungswege - Säureausscheidung über die Nieren, übers Ausatmen, über Bicarbonatpuffer im Gewebe, über sauren Schweiß und sauren Stuhl - nicht mehr ausreichen. Das ist vor allem der Fall, wenn gleich mehrere Säurebildner wie stressiger Lebensstil, wenig Bewegung, säurelastige

Ernährung, Elektromog, chemische Belastungen (Medikamente) und chronische Krankheiten zusammentreffen.

Vor allem das Kalzium wird zur Neutralisation von Säuren herangezogen. Wenn jedoch nicht genügend Kalzium aus der Nahrung oder aus gut aufnehmbaren Nahrungsergänzung verfügbar ist, wird Magnesium zur Säurepufferung verwendet. Ist auch das nicht verfügbar, wird Raubbau betrieben. Knochen, Zähne und Muskeln leiden besonders darunter. Typisches Mangelsymptom ist der Muskelkrampf – bei Tag zeigt er meist einen Kalziummangel oder Kaliummangel an, bei

griffen sind. Japanische Wissenschaftler der C. E. Cross University of California/USA fanden heraus, dass der Alterungsprozess um mindestens fünf, wahrscheinlich sogar um zehn bis fünfzehn Jahre verzögert werden kann, wenn man den Vitalstoffbedarf besser deckt.

Vorbild dafür ist die Bevölkerung Okinawas. Auf Okinawa lebt die größte Anzahl an besonders alten Menschen. Fast alle Inselbewohner sind sowohl geistig als auch körperlich fit und leiden kaum an altersbedingten Krankheiten. Krebs und andere schwere chronische Krankheiten gibt es kaum.

Regenwasser sickert durch Berge aus Sango Korallen

Einen weiteren und entscheidenden Grund sahen Wissenschaftler schließlich im besonderen Trinkwasser. Okinawa besteht aus einem einzigartigen riesigen Korallenriff aus Sango Korallen. Nirgends auf der Welt erreichen Korallen eine vergleichbare Filterqualität. Das Regenwasser sickert durch die Korallenberge und wäscht dabei über 70 Mineralien und Spurenelemente aus, die sich im Trinkwasser anreichern. Es erreicht einen außergewöhnlich basischen pH-Wert von 8 bis 8,5.

Um die Sango Meeres Koralle auch an anderen Plätzen der Welt zur Verfügung zu haben, wird sie unter Aufsicht der japanischen Behörden am Meeresgrund geerntet. Es werden dem Meer ausschließlich Fossilien entnommen, die sich schon von den Korallenriffen abgelöst haben. Sie werden auf Radioaktivität geprüft und sind bisher, da Okinawa weit genug von Fukushima entgegen der Meeresströmung liegt, nicht belastet.

Warum die Sango Meeres Koralle so eine Besonderheit ist

Die Original *Sango Meeres Koralle* – nach dem weltweit einzigen patentierten Verfahren vom Entdecker Nobuo Someya – stammt aus einem ursprünglich lebenden Organismus. Über die Hälfte aller enthaltenden Mineralien liegen in ionisierter Form vor, vor allem das Kalzium und das Magnesium. Sie sind in Wasser sofort löslich und werden schnell in die Blutbahn aufgenommen. Überschüsse lagern sich nicht ab, sondern werden ausgeschieden. Der entscheidende Unterschied zu herkömmlichen Mineralstoffmischungen liegt darin, dass Mineralien in ionisierter Form vom menschlichen Körper fast zur Gänze aufgenommen werden können. Denn ionisiert bedeutet aktiviert. Für die Ionisierung von Mineralstoffen ist normalerweise die Magensäure zuständig. Sie nimmt aber schon ab etwa 40 Jahren deutlich ab, wodurch sich die Verwertbarkeit von Mineralstoffen verringert. Meist ist Magensäuremangel bereits die Folge eines übersäuerten Gewebes (umgekehrt ist bei starker Magensäure das Gewebe im normalen Bereich).

Noch verschlimmert wird Magensäuremangel (er äußert sich mit denselben Symptomen wie ein Überschuss!), wenn man die häufig angebotenen Basenpulver aus Carbonaten zur

> Warum Kalzium so wichtig ist:

- Ab dem 40. Lebensjahr dominiert der Knochenabbau. Denn da beginnt der Darm vermehrt Kalzium auszuscheiden. Außerdem wird die Ablagerung von Kalzium im Skelett reduziert, besonders bei Frauen nach dem Wechsel.
- Ausreichende Mengen an Kalzium sind essentiell für die richtige Herz-, Muskel- und Nervenfunktion. Kalziummangel kann zu Bewegungsstörungen führen, denn Kalzium leitet die nötigen Nervenimpulse für alle kontrollierten Muskelbewegungen weiter.
- Kalziummangel führt zu nervös ängstlicher Unruhe.
- Kalzium kann Blutdruck und Cholesterin senken.
- Kalziummangel kann zu Regelbeschwerden führen.
- Kalzium kann Gelenkschmerzen und Fibromyalgie lindern.
- Kalzium bringt Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Krebszellen können nur in sauerstoffarmem Milieu existieren! In Krebszellen finden sich nur zwei Prozent des Kalziums der normalen Zellen.
- Ausdauersportler verlieren sehr viel Kalzium über den Schweiß und können Herzrhythmusstörungen bekommen.
- Der Kieferknochen mit seinen Zahnreihen ist der Knochen mit dem höchsten Kalziumverbrauch.
- Ausreichendes, aber nur gut aufnehmbares Kalzium, reduziert das Risiko gebrochener Knochen und von Osteoporose. Zusätzlich wichtig: *Vitamin D*, *Cissus* ("der Knochenheiler"), *flüssiges Silizium* (hält Kalzium in den Knochen fest).

Nacht einen Magnesiummangel (auch Vitamin D-Mangel kann Krämpfe hervorrufen).

Mit Mineralstoffen die Alterung verzögern – das Beispiel Okinawa

Mit zunehmendem Alter wird eine Extraversorgung mit gut bioverfügbaren basischen Mineralstoffen immer bedeutender. Denn Fertiggerichte, Appetitlosigkeit, Kaubeschwerden und eine verschlechterte Verdauungsleistung führen dann zu weiteren Defiziten. Überhaupt wenn die Mineralstoffdepots schon ange-

Die Gründe für gesundes Altern

Mehrere Faktoren sollen hauptverantwortlich dafür sein. Die Einwohner Okinawas bevorzugen eine gesunde Ernährung mit hohem Anteil an Gemüse, Obst, Salaten, fermentiertem(!) Soja und Omega 3-reichem Fisch. Auf Okinawa isst man kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt mit niedrigem Kaloriengehalt, sehr wenig Fett, wenig Fleisch, Eier und Süßigkeiten. Täglich wird Grüntee oder Jasmintee getrunken. Die Insulaner sind das ganze Leben lang körperlich aktiv und haben eine sehr positive Lebenseinstellung. Außerdem brauchen sie, da sie gesund sind, kaum Medikamente.

Mineralstoffversorgung einsetzt. Wer Kalziumcarbonat und/oder Magnesiumcarbonat zu sich nimmt, neutralisiert damit auch noch die ohnehin schon schwächelnde restliche Magensäure! Daher auf die Zutatenliste auf dem Etikett achten. Dasselbe gilt auch für Magnesiumpräparate.

Die Kombination von Mineralstoffen und pflanzlichem Anteil machen die *Sango Meeres Koralle* zu einem überaus wertvollen organischen Mineralstoffkomplex. Der Kalziumgehalt macht ca. 20 Prozent und der Magnesiumgehalt ca. 10 Prozent aus. Das Kalzium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 ist von ausschlaggebender Bedeutung für die Verwertung im Körper. Zu den weiteren 70 Vitalstoffen zählen Kalium (Säure-Basen-Haushalt, Herzrhythmus), Zink und Selen (Immunsystem), Eisen (Blutbildung, Sauerstofftransport), Silizium (feste und elastische Knochen, Haare und Fingernägel), Jod (Schilddrüse) sowie Chrom (Zuckerstoffwechsel, Fettabbau).

Landkorallen hingegen besitzen nur einen geringen Anteil an Mineralien, da diese im Laufe der Jahrtausende durch den Regen ausgewaschen wurden. Deshalb enthalten sie auch nur einen ganz geringen Magnesiumanteil, wodurch das optimale Kalzium-Magnesium-Verhältnis verloren geht. Landkorallen sind auch durch die Luftverschmutzung mit Umweltgiften belastet. Die Original *Sango Meeres Koralle* ist völlig rein und frei von jeglichen Zusätzen.

Die richtige Einnahme und Anwendung

Auch wenn viele Menschen bereits nach wenigen Tagen der Anwendung eine positive Wirkung wahrnehmen, sollte die *Sango Meeres Koralle* immer über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten angewendet werden. Nur so können die Mineralstoffdepots wieder weitgehend aufgefüllt werden. Alternativ schreiben wir hier immer wieder über die ebenso empfehlenswerte Anwendung von Citraten zur Versorgung mit Kalzium und Magnesium (etwa durch die *Micro Base mit Aronia*). Ebenso über *kolloidales Kalzium* und *kolloidales Magnesium*. Die *Sango Meeres Koralle* ist für all jene besser geeignet, die kein Basengetränk wie die *Micro Base* zu sich nehmen wollen und denen der Rolls-Royce unter den Mineralstoffquellen, die Kolloide, zu teuer sind. *Sango Meeres Korallen* gibt es als einfach anzuwendende Kapseln.

Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2

Vitamin K2 als Zusatz sorgt dafür, dass das Kalzium der *Sango Meeres Koralle* nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort ablagern kann („Arterienverkalkung“), sondern tatsächlich auch in Knochen und Zähnen zur Festigung und Remineralisierung eingebaut wird. Es steuert somit den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Besonders wichtig ist Vitamin K2, wenn Vitamin D-Präparate hochdosiert angewendet werden. Bei Vitamin K2 muss keine Wechselwirkung mit manchen blutverdünnenden Medikamenten (Marcumar) befürchtet werden.

Helfen beim Entsäuern mit: Löwenzahn und Brennnessel

Übersäuerung äußert sich durch viele Symptome. Dazu zählen Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Cellulite, unreine Haut, Mundgeruch, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und die Symptome durch Raubbau an körpereigener Substanz bis hin zu Allergien, Diabetes, Herzinfarkt oder Osteoporose. Basische Mineralstoffe wie die der *Sango*

Meeres Koralle leiten die Ausscheidung von Säureschlacken ein. Die klassischen Entschlackungskräuter *Löwenzahnwurzel* und *Brennnessel* regen die Ausscheidungsorgane noch zusätzlich an und tragen ebenfalls zur Entsäuerung bei. Sie unterstützen die Lymphe, die Galle, die Leber, die Nieren, den Darm und reinigen das Blut. Daher ist eine Kombination der *Sango Meeres Koralle* mit diesen Kräutern in einer Kapsel ganz besonders günstig.

Die Entsäuerungs-Kur für Zuhause

Wer noch intensiver kuren will, nimmt zur *Sango Meeres Koralle* zusätzlich *Löwenzahnwurzel*, *Brennnesselblatt* und eventuell auch *Tausendguldenkraut* extra dazu und hat damit eine in vielerlei Hinsicht empfehlenswerte intensive Frühlings-Ausleit-Kur zur Hand. Entsäuerungs-bäder mit *Vulkanmineral* – zweimal die Woche ein Vollbad, täglich ein Fußbad – runden die Kur ab. Dazu sollte man viel Wasser trinken und sich basisch ernähren – auf Zucker- und Zuckersersatz, Fertigprodukte, Weißmehl, Kaffee, Kohlensäurehaltiges und Wurstwaren verzichten, Fleisch stark einschränken.



ALLERGIE-ZEIT



DAMIT DIE NASE NICHT MEHR RINNT!

Ende Jänner ist es wieder soweit – die Haselnuss blüht und die Pollensaison ist eröffnet. Alle Jahre wieder beginnt damit nicht nur die schöne Zeit der wiedererwachenden Natur, sondern für viele eine belastende Zeit mit allergischen Symptomen durch Pollen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Wind trägt den männlichen Samen windbestäubter Pflanzen über viele Kilometer über das Land. Pollenallergiker haben es dann schwer. Sie reagieren auf ganz natürliche Dinge wie Blütenstaub. Gräser, Sträucher, Kräuter und Bäume produzieren eine Vielzahl solcher Pollen, doch nicht jedes Jahr gleich viele. Es gibt „Birkenjahre“, dann wieder kommt ein „Gräserjahr“, in einem „Beifußjahr“ ist wieder eine andere Pflanzengattung besonders aktiv.

Welche gigantischen Ausmaße Pollenbelastungen mitunter annehmen können, zeigte sich im vergangenen November in Australien. Dort ist die Zahl der Allergiker besonders hoch. Ein Sturm brachte Millionen Weidelgraspollen zum Platzen und verteilte sie über der Stadt Melbourne. Sechs Menschen kamen ums Leben, denn besonders bei allergischem Asthma können solche Situationen lebensbedrohlich sein.

In den letzten Jahren haben sich die Pollenflugphasen durchschnittlich um zehn Tage früher eingestellt und dauerten um ca. acht Tage länger. Sind die Winter mild, setzt die Pollensaison früher ein und hält länger an. Bei besonders Geplagten gehen die einzelnen Belastungen sogar nahtlos ineinander über. Es beginnt Ende Jänner mit der Haselnuss, gefolgt von der Birke im März/April und weiteren Baumarten bis Juni, den Kräutern und Gräsern von Juni bis August bis zum Abschluss der Pollenzeit mit den besonders aggressiven Ragweedpollen von August bis Oktober.

Was hilft wirklich?

Allergiker nutzen Antihistaminika sowie Cortison und nehmen dabei wohl oder übel die Nebenwirkungen in Kauf. Doch so mancher fragt sich, ob es nicht auch anders geht. Dazu ist zu sagen: Ja, häufig – jedoch in schweren Fällen nicht immer gleich im ersten Jahr. In Frage kommen mehrere Natursubstanzen, die man durchaus auch energetisch austesten kann. Denn nicht alle Menschen sind gleich.

Reishi balanciert das Immunsystem

Am durchschlagendsten und häufigsten hilft bei Allergien der *Reishi Vitalpilz*, auch weil er durch seine cortisonähnliche Wirkung die Histaminausschüttung hemmen kann. Histamin ist ein vom Körper selbst produzierter Botenstoff, der die typischen Allergiebeschwerden wie rinnende Nase, Anschwellen der Schleimhäute, Atemnot usw. auslöst.

Reishi hilft bei dem einen schon nach einmonatiger Anwendung, beim anderen erst nach einjähriger Einnahme. Denn der *Reishi* senkt zwar Histamin sofort, braucht aber mitunter mindestens sechs Monate, um das aus dem Ruder gelaufene Immunsystem zu balancieren. Vitalpilze haben daher sogar übergeordnete Bedeutung bei Allergien. Außerdem leiten sie sanft und langfristig Schwermetalle und andere belastende Umweltgifte aus dem Körper

aus, indem sie körpereigene Entgiftungssysteme anregen.

Denselben Wirkungsbereich wie der *Reishi* hat auch der *Agaricus blazei murrill* oder der *Coriolus Vitalpilz*. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird bei Allergien sehr gern der *Coriolus* verabreicht, leitet er doch Schleim aus dem Körper aus und stärkt die Milz, was nach chinesischer Auffassung bei Allergien essentiell ist.

Cordyceps bei Nebennierenschwäche

Der *Cordyceps sinensis Vitalpilz* kann ebenso Histamin senken und das Immunsystem balancieren, hat aber noch als Zusatznutzen eine langfristig stärkende Wirkung auf die Cortisolproduktion der Nebenniere. Cortisol ist unter anderem an immunologischen Prozessen beteiligt und ein Stresshormon. Wenn man durch Dauerstress laufend Cortisol ausschüttet, erschöpft sich irgendwann die Cortisolproduktion und fällt deutlich ab. Man spricht dann von Nebennierenschwäche. Allergiker sind viel stressanfälliger als andere und ihr Cortisolspiegel ist niedriger als der anderer. Sind sie durch eine Situation zusätzlich gestresst, kann das zu einem Allergieanfall aus heiterem Himmel führen, nur weil der Stresspegel höher ist als der Körper Cortisol zur Verfügung hat. Dann wird synthetisch hergestelltes Cortison verabreicht zur Unterbrechung von allergischen Reaktionen und als „Entzündungsbremse“. Cortison stellt die Vorstufe für Cortisol dar, ist genauso aufgebaut wie Cortisol, aber viel wirksamer. Auf Dauer verabreicht, hat Cortison aber nachteilige und unkontrollierbare Wirkungen auf die ohnehin schon schwache körpereigene Cortisolproduktion. Wer also rechtzeitig und langfristig vor der Pollensaison seine Nebennieren wieder mit *Cordyceps Vitalpilz* aufbaut und dann eventuell zu *Reishi* übergeht, bzw. beide parallel anwendet, könnte am besten dran sein.

Wirkungsvolles bei Allergien

Folgende Natursubstanzen können – allein oder beliebig kombiniert – bei Allergien ebenso helfen:

Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* ist bei Allergien äußerst empfehlenswert. Man nimmt an, dass es eine natürliche

Schutzschicht auf der Schleimhaut bildet und damit Allergenen die Anhaftung an die Schleimhäute erschwert. Die Wirkung reicht Anwenderberichten zufolge nahezu an Antihistaminika heran – ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien. ✂

Krillöl+Vitamin D

Oft wird berichtet, dass *MSM* und *Krillöl* zusammen enorme Linderungen bei Allergien bringen. Ein Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome ist wohl auf die Gegenspielerfunktion zur entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure aus der Nahrung (in tierischem Fett, in Omega 6-Speiseölen wie Sonnenblumen- oder Maiskeimöl) zurückzuführen. Durch den Zusatz von Vitamin D wird nicht nur die Neigung zur Sonnenallergie, sondern zur Allergie an sich reduziert.

Traubenkernextrakt

Damit kann man den Histaminspiegel senken. *Traubenkernextrakt* ist sehr schnell wirksam.

Weihrauch

Als natürliches Antihistaminikum spielt *Weihrauch* ebenso eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht).

Curcumin

Allergiker haben erhöhte Werte von bestimmten Abwehrzellen (Eosinophilen). Sie reifen und werden aktiviert durch den Th2-Immunbotenstoff Interleukin-5 (IL-5), der auch für die Entstehung von Nasenpolypen eine wichtige Rolle spielt. *Curcumin* senkt nun Interleukine, auch das Interleukin-5. Darum ist *Curcumin* eine Basistherapie bei allen Allergien und Entzündungen.



Kolloidales Mangan

Mangan zeigt oft überraschend positive Wirkungen bei Allergikern, deren Manganwerte meist deutlich erniedrigt sind. In der Haaranalyse lässt sich Manganmangel feststellen (ist aber nur möglich, wenn das Haar nicht gefärbt ist). Mangan spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die Cortisolproduktion der Nebennieren und hängt daher auch mit Allergien zusammen. Am besten bioverfügbar und nicht überdosierbar ist *kolloidales Mangan*.

Kolloidales Zink

Zink ist ein unglaublich wichtiges Spurenelement bei Allergien und trägt zum Histaminabbau bei. Man kann es in Form von *Acerola Vitamin C mit Zink* anwenden, noch wirksamer ist es aber als *kolloidales Zink*. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich für die ausreichende Bildung unter anderem von Cortisol.



das heilige Basilikum

In Indien gilt Tulsi als "Königin der Kräuter". Die heiligste Pflanze der Hindus repräsentiert die Gegenwart des höchsten Gottes Vishnu. Das Heilige drückt sich auch in ihrer heilenden Wirkung aus. Daher spielt Tulsi in der 5.000-jährigen indischen Heilkunst Ayurveda eine herausragende Rolle. Als Tee getrunken, schenkt uns Tulsi Entspannung und viele weitere wunderbare Wirkungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In alten Hindu-Schriften wird der Wert von Tulsi als viel größer beschrieben als alle Reichtümer, die ein Mensch je besitzen kann. Die Pflanze darf in keinem Haus fehlen, vertreibt Insekten und ist ein wichtiges Ayurveda-Mittel. Frauen verrichten davor ihre täglichen Morgengebete, verehren in ihr auch Lakshmi, den weiblichen Aspekt Vishnus. Der Legende nach wurde Lakshmi von den anderen Frauen Vishnus aus Eifersucht vertrieben. Vishnu verwandelte seine Liebste in das zartblättrige Basilikum. Er gab

der Pflanze den Namen "die Unvergleichliche" und brachte sie wieder nach Hause zurück. Ihr zu huldigen wurde fortan die Pflicht seiner Anhänger. Die religiösen Schriften bezeichnen Tulsi als reinigend auf geistiger Ebene, eine Pflanze, die den Menschen dem Göttlichen näher bringt. Aus ihren Zweigen werden Holzperlen geschnitzt und zu Gebetskettchen geknüpft, die den Träger von Sünden reinigen. Seine Blätter werden als Opfer dargebracht und Verstorbenen zur Reinigung ins Bestattungsfeuer geworfen.

Tulsi sorgt für Balance der Doshas

Tulsi gleicht aus, ist ein Lebenselixier und ein Adaptogen. Es schützt also vor den Turbulenzen des Alltags und führt in die Entspannung. *Tulsi* hat die erstaunliche Fähigkeit, den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Dadurch wird vor allem die Nebenniere geschont und vielen Erkrankungen vorgebeugt, die durch Dauerstress mitbedingt sind wie etwa Diabetes Typ 2, Burn-out, Depression, Nervenschwäche oder Bluthochdruck.

Tulsi wird täglich nach dem Essen, vor allem abends vor dem Schlafengehen getrunken. Denn *Tulsi* wirkt auf die Psyche gleichzeitig beruhigend und entspannend, fördert guten Schlaf, ohne jedoch direkt müde zu machen. Daher wird *Tulsi* bei depressiven Verstimmungen und Ängsten sowie als Abendgetränk empfohlen.

Natürliches Antibiotikum

Tulsi hilft bei Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*), die etwa Muskel- und Hautentzündungen verursachen können. Der Tee wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von Innen, als auch von Außen. Bei Ekzemen ist *Tulsi* äußerlich angewendet genauso geeignet wie bei Akne, Pickel, Narben, Flecken oder Windpocken. Es strafft die Haut und lässt Haut und Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar, heilt Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen, beruhigt aber auch lästigen Juckreiz.

Entzündungshemmend und schmerzlindernd

Tulsi Tee ist hilfreich bei Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber sowie bei allen Infekten, die durch Viren oder Pilze ausgelöst werden. *Tulsi* lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis. Denn *Tulsi* aktiviert das stark antioxidative Enzym „Superoxiddismutase“ (SOD) in den Zellen. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger dieser schützenden Enzyme, sodass vor allem Ältere von *Tulsi* profitieren. Allerdings bildet die Pflanze nicht in jedem Anbaugebiet dieselben Inhaltsstoffe aus. Das *Tulsi* mit den stärksten Antioxidantien wie Eugenol, das auch in Gewürznelken enthalten ist, sowie weiteren antioxidativen Phenolen und Flavonoiden, kommt aus Indien. Auch der nachgewiesene Schutz vor Radioaktivität ist mit Sicherheit auf antioxidative Mechanismen zurückzuführen. *Tulsi* heilt den Schaden, der durch Strahlentherapien verursacht wurde.

Bekämpft Krebs

Tulsi unterstützt nicht nur als natürliches Mittel in der Krebstherapie, sondern beugt Krebs auch vor. Langzeitbeobachtungen an großen Bevölkerungsgruppen, die regelmäßig *Tulsi Tee* trinken, zeigen, dass die Anfälligkeit für Immunstörungen sinkt und damit die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen entwickeln. Laut im *Alternative Medicine Review* veröffentlichten Studien wirkt *Tulsi* gegen chemisch verursachte Schäden, indem es die Aktivität der erwähnten antioxidativen Enzyme und damit den Zellschutz erhöht. *Tulsi* aktiviert außerdem entgiftende Stoffwechselvorgänge, unterstützt die Selbstheilung der Zellen, verhindert das Wachstum von Blutgefäßen und damit die Ausbreitung eines Krebsgeschehens, hemmt Metastasenbildung und leitet den Zelltod der Krebszelle ein.

Die Dosis macht das Gift

Wenn man die bereits lange Anwendung von *Tulsi* in Indien und anderen asiatischen Ländern mit geringen Krebsraten bedenkt, ist es schon seltsam, dass *Tulsi* vom deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung wegen des ätherischen Öls Estragol als krebserregend eingestuft wurde. Estragol ist auch in anderen gesunden Gewürzen wie Estragon, Anis, Muskat, Zitronengras oder Fenchel enthalten. Doch im Widerspruch zur Studie des Instituts kommt Estragol in Gewürzen niemals in isolierter Form oder unnatürlich hoher Dosierung vor. Isoliertes, hochdosiertes Estragol hat mit *Tulsi Tee* nicht mehr viel gemeinsam.

Bei Husten und Bronchitis

Tulsi hilft effektiv bei fast allen Atemwegserkrankungen inklusive Erkältungen, Grippe und Asthma. Die Inhaltsstoffe von *Tulsi* wie Cineole, Campher und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. *Tulsi* fördert das Abhusten von Schleim bei Bronchitis, Lungenentzündung, Keuchhusten, Grippe, Schwindsucht und Asthma. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen.

Schützt Augen bei Diabetes

Laborversuche mit *Tulsi* zeigen, dass der Blutzucker gesenkt wird, abnorme Fettwerte korrigiert und die Leber sowie die Nieren von metabolischen Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel geschützt werden. *Tulsi Tee* hilft bei entzündeten Augen und grünem Star. Sein hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, vor allem bei Nachtblindheit, die

durch einen Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Eine Studie mit Diabetikern zeigte bei niedrigem Carotinoidspiegel ein höheres Risiko, an diabetischer Retinopathie zu erkranken.

Bei Mund-, Zahn- und Zahnfleischproblemen

Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaques von den Zähnen, bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischartzündung und blutendes Zahnfleisch sowie Mundgeruch. Spülungen mit *Tulsi Tee* lindern Zahnschmerzen und reduzieren die Keimbelastung des Mundes.

Bei Herzschwäche und hohem Cholesterin

Tulsi schützt die Herzfunktion, senkt Cholesterin und Bluthochdruck. Es beugt Arteriosklerose vor, denn es reduziert freie Radikale und ist eine gute Vitamin K-Quelle, wobei schon eine einzige Tasse reicht, um den Tagesbedarf zu decken.

Tulsi hilft bei Regelbeschwerden, bei übermäßigem Schwitzen, bei Insektenstichen, wobei sein Geruch Insekten auch gleich abwehrt. *Tulsi* stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet. In Summe bietet es eine Menge positiver Wirkungen und schmeckt dabei auch noch gut.

Nicht in der Schwangerschaft!

Was auch sonst gut ist – in der Schwangerschaft ist so manches anders zu bewerten! *Tulsi Tee* ist nicht für Schwangere geeignet und sollte auch sonst nicht jeden Tag getrunken werden, da bei Männern die Spermienanzahl verringert werden und er zu Verstopfung führen könnte. ♪

> Eine "unvergleichliche" Heilpflanze

Die gesamte *Tulsi*-Pflanze wird zu medizinischen Zwecken verwendet, am häufigsten aber die Blätter. *Tulsi* wärmt, gilt als beruhigend und entspannend, magenstärkend, entwässernd, schweißtreibend, antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, augenstärkend, wundheilend und entzündungshemmend. *Tulsi* stärkt das Immunsystem, die Verdauung, die Atmungsorgane und das Herz, erhält das Gehirn leistungsfähig, heilt das Zahnfleisch, reinigt die Zähne und verbessert den Stoffwechsel. *Tulsi* hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit, ebenso bei Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen durch Arthritis. *Tulsi Tee* senkt Fieber, er hilft auch vorbeugend gegen Malaria und Dengue-Fieber, in den Tropen typische durch Stechmücken übertragene Krankheiten.

DIE DAR- FLORA

WAS NÜTZT IHR? WAS SCHADET IHR?

Die Symbiose des Menschen mit seiner Darmflora gehört zu den bewährtesten Erfolgsmodellen der Evolution. Der Mensch ist der Wirt und die Darmmikroben sind willkommene Gäste. Sie leisten ihm gute Dienste, indem sie wichtige Aufgaben für ihn erfüllen. Ohne die große Anzahl nützlicher Bakterien im Darm wäre der Mensch längerfristig gar nicht lebensfähig.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eine gesunde Darmflora sorgt für den richtigen pH-Wert im Darm und damit für das genau richtige Milieu. Für krankmachende Keime, Pilze und Tumore ist er als Lebensraum ungeeignet, daher werden sie schon allein auf diese Weise in Schach gehalten. Darmbakterien spalten außerdem unverdauliche Nahrungsstoffe. Sie produzieren Vitamine wie Vitamin K2, Folsäure und Vitamin B12. Sie bilden Verdauungsenzyme und unterstützen bei der Verdauung von Eiweiß, Fett und Milchsücker (Laktose). Sie senken Cholesterin, indem sie die Fettsäureproduktion im Darm ankurbeln. Infolgedessen wird die Cholesterinproduktion in der Leber gedrosselt und eine Umverteilung des Cholesterins aus der Blutbahn in die Leber erwirkt. Darmbakterien entgiften Darmkrebs fördernde sekundäre Gallensäuren und erhöhen die Produktion von krebshemmenden Immunkomponenten. Sie helfen beim Knochenaufbau, vor allem aber schützen sie das Immunsystem, das zu 80 Prozent im Darm angesiedelt ist und sorgen für eine effektive Schutzbarriere zur gut durchbluteten Darmschleimhaut.

Krankheitsursache **Fehlbesiedelung (Darmdysbiose)**

Eine Vielzahl von Krankheiten hängt mit einer gestörten Darmflora unmittelbar zusammen

und lässt sich infolgedessen auch zumindest positiv beeinflussen, wenn es gelingt, die Darmflora wieder zu regenerieren. Etwa mit dem seit 1925 erforschten *Lactobacillus acidophilus* Stamm DDS-1, ein äußerst robustes, Magen- und Gallensaft resistentes Darmbakterium, das all die genannten Eigenschaften einer intakten Darmflora erfüllen kann, wie 200 Studien gezeigt haben. Etwa ist es besonders bei Reizdarm, bei atopischem Ekzem, bei Reisedurchfällen, bei Laktoseintoleranz oder bei bakteriellen Infekten erfolgreich, um nur einige Einsatzmöglichkeiten zu nennen. Gegen bakterielle Infekte geht es sogar durch die Produktion von „Acidophilin“, ein eigenes Antibiotikum, vor. Laut Studien bekämpft es damit beispielsweise Erreger einer Lebensmittelvergiftung (*Bacillus subtilis*, *Clostridium botulinum*, *Clostridium perfringens* und *Escherichia coli*) oder Verursacher von Nierensteinen, Wundinfektionen, Blutvergiftung und Lungenentzündung speziell bei Spitalpatienten (*Proteus mirabilis*), von Salmonellen-Infektionen sowie vom gefährlichen „MRSA-Krankenhauskeim“ (*Staphylococcus aureus*) und vom Er-



reger der Herzinnenhautentzündung (*Streptococcus faecalis*) im Darm oder in wurzelbehandelten Zähnen.

Das Märchen von der Wichtigkeit vieler Stämme in einem Präparat

Der *Lactobacillus* DDS-1 ist ein sich schnell ansiedelndes Probiotikum und erfüllt alle notwendigen Aufgaben - bis sich die Darmflora wieder von selbst regeneriert hat. Denn was die wenigsten wissen: Kein von außen zugeführtes Darmbakterium bleibt für immer im Darm, es schafft immer nur das richtige Milieu, bereitet sozusagen den Weg vor und überbrückt die Zeit, bis der Körper die Ansiedelung benötigter Bakterien aus der Umgebung/Nahrung selbst bewerkstelligt hat. So ist auch beim Baby zu beobachten, das es mit einem sterilen Darm auf die Welt kommt und über die Vaginalflora der Mutter bei der Geburt bzw. über den Hautkontakt und das Stillen langsam erst seine individuelle Darmflora aus etwa 500 bis 1.000 Bakterienarten im Erwachsenenalter aufbaut. Diese Vielzahl ist niemals über ein Probiotikum zu erreichen. Im Gegenteil, unterschiedliche Stämme in einem Präparat können sich gegenseitig konkurrieren und die Ansiedelung klappt schlechter als bei einer einzigen „Familie“.

Die Hauptrolle in der Darmflora hängt von der jeweiligen Ernährung ab

Einen besonderen Einfluss auf die Besiedlung hat jedoch die Ernährung. Ein gestilltes Baby weist in seinem Darm hauptsächlich milchsäureproduzierende Bakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) auf. Die Milchsäure führt zu einer Ansäuerung des Darmmilieus ("Säuerungsflora"), die es pathogenen Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Nicht gestillte Kinder weisen diese Ansäuerung nicht so stark auf. Führt man also ein *Lactobacillus*-Präparat zu, will man genau diese Milieuverbesserung erreichen.

Es gibt, je nach Ernährungsweise, drei Haupt-Besiedlungen, sogenannte "Enterotypen". Der Darm des Vegetariers ist vom *Prevotella*-Bakterienstamm

dominiert, der sich auf den Abbau von Zucker-Eiweiß-Komplexen und den Aufbau von Folsäure und Vitamin B1 spezialisiert hat. Fleischesser hingegen beherbergen in erster Linie *Bacteroides*-Arten, die große Mengen Vitamin B2, B5, B7 und Vitamin C produzieren, denn der Fleischesser muss Mehrfachzucker, tierische Eiweiße und gesättigte Fette gut verdauen, während er ärmer ist an Vitamin C-reichem Obst und Gemüse. In 70 Prozent der Därme herrschen aber *Ruminococcus*-Bakterien vor. *Ruminococci* können besonders gut bei der Eiweißverdauung anfallende Zuckermoleküle verwerten und sind daher für Allesesser wichtig. Bei einer Ernährungsumstellung ändert sich die Dominanz in der Bakterienflora nur sehr langsam, was auch anfängliche Beschwerden mit ungewohnter Kost erklärt.

DAS SCHADET DER DARMFLORA

Antibiotika

Bis zu sechs Monate dauert es, bis sich die Darmflora nach einer Antibiotikabehandlung ohne Unterstützung durch gute Präparate wieder regeneriert. Schneller als sich die Restbestände der guten Darmbakterien wieder ausbreiten oder eine Neubesiedelung erfolgt, übernehmen oft schädliche Darmbakterien oder Pilze das freie Terrain. Das ist umso wahrscheinlicher, da die besonders freundlichen milchsäureproduzierenden Laktobazillen, die für den Säureschutz sorgen, durch Antibiotika zuerst vernichtet werden. Durch das veränderte Milieu werden überlebende schädliche Darmbakterien und Pilze wie *Candida albicans* begünstigt.

Was kann man tun? Wenn man Antibiotika in einer lebensbedrohlichen Situation unbedingt nehmen muss oder ins Krankenhaus muss, wo man aufgrund einer Operation Antibiotika bekommen wird, sollte man *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 (z. B. in *Lactobac Darmbakterien*) gleich dazu bzw. davor nehmen, denn die gängigsten Antibiotika können ihm nichts anhaben und er erfüllt alle Aufgaben der gesunden Darmflora. Im Krankenhaus ist etwa eine *Clostridien*-Infektion mit heftigen Durchfällen sehr häufig. *Clostridien* können sich nur dann ausbreiten, wenn die Darmflora durch Antibiotika zerstört wird.

Übersäuerung

Zwischen einer Fehlbesiedelung des Darms und Übersäuerung besteht ein enger Zusammenhang. Beide verstärken und bedingen einander. Durch eine Fehlbesiedelung gibt es weniger an der Nährstoffaufbereitung beteiligte gute Darmbakterien-Helferlein. Dadurch wird die Mineralstoffaufnahme verschlechtert und damit die Übersäuerung verschärft.

Was kann man tun? *Lactobac Darmbakterien* zuführen, aber auch *Sango Meeres Koralle* mit dem Zusatz an den ausleitenden

> Wo können Probiotika – auch vorbeugend – helfen?

Allergien, Asthma, Blasenentzündungen, Brustkrebs, *Candida* Infektion (Pilzkrankung), erhöhte Cholesterinwerte, Colitis ulcerosa, Ekzeme, Fehlernährung mit ballaststoffarmer Industriekost, Darmfehlbesiedelung mit pathogenen Keimen, Darmkrebs, Durchfälle (auch durch Antibiotika), Hauterkrankungen wie Neurodermitis und atopische Dermatitis, *Helicobacter pylori*, bakterielle Infektionen überall im Körper, Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige/löchrige Darmschleimhaut), Morbus Crohn, Multiorganversagen auf Intensivstationen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Osteoporose, Reizdarmsyndrom, Verstopfung, Vitamin K-, Folsäure- und Vitamin B12-Mangel

Kräutern Löwenzahn und Brennnessel. Oder *Micro Base mit Aronia*, die ebenso basisches Kalzium und Magnesium spendet. Oder man greift auf das *Baobab Fruchtpulver* zurück, das Futter für die guten Darmbakterien darstellt und gleichzeitig reich an basischem Kalzium, Kalzium und Magnesium ist.

Stress

Stress macht krank. Auch die Darmflora leidet darunter. Stress verbraucht auch immens viel basisches Magnesium im Körper und führt vor allem bei Kalziummangel zu Übersäuerung. Eine gesunde Darmflora hingegen macht sogar erstaunlicherweise resistenter gegen Stress.

Was kann man tun? Sehr wirksam gegen Stress sind Stressanpassungshilfen aus der Natur, sogenannte „Adaptogene“ wie z. B. Vitalpilze (*Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus blazei murrill*), *Rhodiola rosea*, *Maca*, *Yams* oder *Tulsi* Tee. Ganz besonders geeignet zur Stressreduktion, da damit gleichzeitig auch die Magen- und Darmschleimhaut regeneriert und schwache Neven gestärkt werden, ist der *Hericium Vitalpilz*. Immer gut gegen Stress: Magnesium (in *Sango Meeres Koralle*, *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesium*) zusammen



mit *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Durch die Kombination lässt sich die Stressachse auf orthomolekularer Ebene durchbrechen und man wird gelassener.

Fluoride

Fluoride stehen stark in Verdacht genauso schädlich für die Darmflora zu wirken wie Antibiotika. Sie sind in Mundhygieneartikeln wie Kariesprophylaxe Tabletten, Zahnpasta und Salz sowie in damit zubereiteten Fertigprodukten enthalten. Außerdem finden sie sich in fluoridhaltigen Industrieabgasen und Kunstdünger. Fluoride stehen auch im Verdacht Hyperaktivität bzw. Lethargie, Krebs, Schilddrüsenstörungen, Demenz, Schlafstörungen,

Osteoporose und langfristig – erst recht – eine Schwächung des Zahnschmelzes auszulösen.

Was kann man tun? Beim Kauf von Salz und Zahnpflegeprodukten auf „fluoridfrei“ achten (Reformhaus, Bioladen). Im Körper abgelagertes Fluorid leitet man durch eine Leber-Galle-Reinigung aus. Eine ganz einfache, aber wirksame Kur: 3x1 Kapsel *Löwenzahnwurzel* und 3x1 Kapsel *Curcumin* sowie 3x2 Kapseln *Tausendguldenkraut* täglich vier Wochen lang.

Hormonpräparate

Die beliebte, da praktische Antibabypille bedeutet Freiheit zu einem mitunter hohen Preis. Sie ist nicht nur eine Quelle für freie Radikale und raubt Vitamin B6, erhöht das Thromboserisiko, die Gefahr für Gefäßerkrankungen und soll mit Krebs in Zusammenhang stehen. Frauen, die orale Kontrazeptiva nehmen, haben ein deutlich höheres Risiko für chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Ganz besonders dann, wenn es sich um Pillen mit hohen Östrogendosen handelt.

Was kann man tun? Eine Alternative zur Pille wählen. Eine Kur durchführen mit 2x1 Kapsel *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, 1 Kapsel *Lactobac Darmbakterien* abends. Liegt eine Darmentzündung vor, 3x1 Kapsel *Curcumin* einen Monat lang.

Chlor

Schon ein Bad in einem stark gechlorten Schwimmbad kann Darmbakterien töten. Chlor ist ein gasförmiges Desinfektionsmittel, das auch vor Darmbakterien nicht halt macht, wenn man es beim Schwimmen einatmet. Frauen bekommen oft sofort nach dem Badetag eine *Candida Pilz-Entzündung* im Unterleib, ein Zeichen, dass auch die *Laktobazillen* der Vagina zerstört wurden. Ganz schlimm ist natürlich gechlortes Trinkwasser, das nachweislich – zusammen mit der üblichen westlichen Ernährungsweise – zu einer Abnahme der mikrobiellen Vielfalt im Darm führt. Die Folge: Häufig wiederkehrende Infektionen (z. B. mit *Clostridium difficile* Bakterien), entzündliche Darmerkrankungen und Übergewicht.

Was kann man tun? *Lactobac Darmbakterien* über die Badesaison anwenden. Vaginalen Schutz durch in *Baobaböl* getränkten Tampon, sofort nach dem Bad nasse Badebekleidung ausziehen, beim Hinsetzen in der Schwimmbadumgebung immer eigenes Handtuch unterlegen. Gechlortes Leitungswasser abkochen.

Zucker und Fett

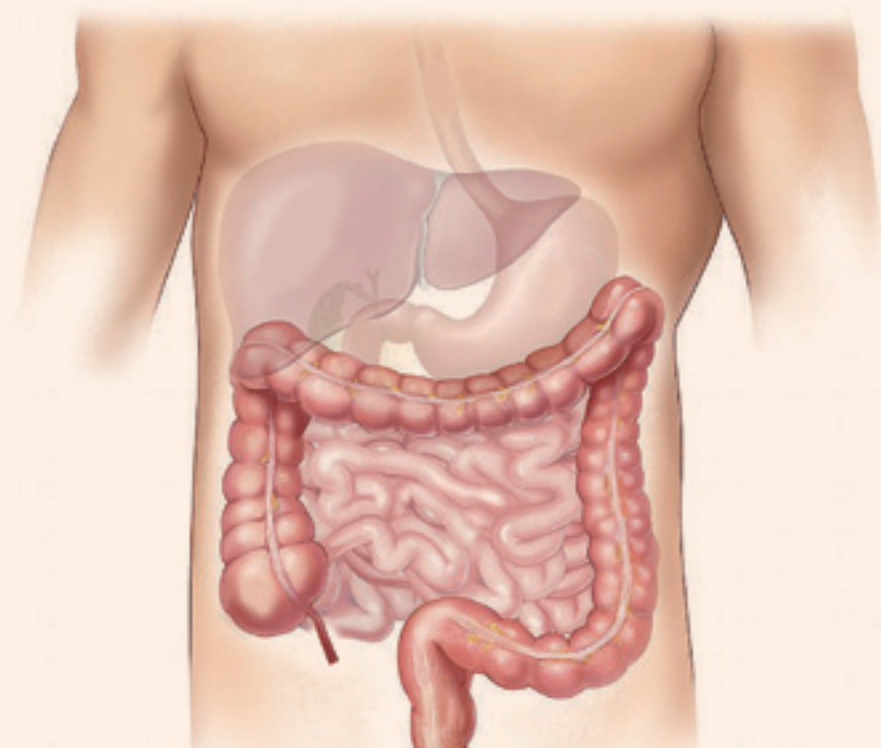
Viel Zucker und viel Fett sind ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung der chronisch entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn. Zucker und Fett führen in größeren Mengen recht schnell zu einer Störung der Darmflora, die Dicke der Darmschleimhaut sinkt und die Durchlässigkeit steigt. Unverträglichkeiten werden begünstigt. In so einer Darmschleimhaut können sich schädliche Bakterien besonders gut vermehren und entzündliche Prozesse auslösen.

Was kann man tun? Maß halten bei Torten und ähnlichem. Das Nutella-Frühstück meiden. Ernährungssünden klein halten. Bei entzündlichen Darmerkrankungen: 3x1 Kapsel *Curcumin*, 1 bis 2 Kapseln *Lactobac Darmbakterien* und 3x1 Kapsel *Hericium Vitalpilz*. Eventuell noch *flüssiges Silizium* 3x1 Teelöffel dazu nehmen.

Lebensmittelzusatzstoffe und Pestizide, Herbizide & Co.

Die Zulassung von Lebensmittelzusatzstoffen ohne Langzeitstudien ist ein Skandal und Kniefall vor der Lebensmittelindustrie. Meiden Sie konventionelle Fertigprodukte aller Art oder prüfen sie die Zutatenliste auf Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern). Für biologische Lebensmittel gibt es mittlerweile keine Alternative mehr, denn die Pestizid-Belastung ist bereits außer Kontrolle geraten. Das in Krebsverdacht stehende Glyphosat wird großflächig in der Landwirtschaft und zusätzlich von einzelnen „Gartenfreunden“ gegen harmlose und wertvolle Kräuter wie Löwenzahn eingesetzt. Oder es wird Chlorpyrifos, ein gefährliches Insektizid, angewendet, in der Landwirtschaft, im Mottenmittel, in Ameisenfallen, im Flohhalsband für Hund und Katze. Eine Studie der Columbia University in New York zeigte, dass sogar bislang als ungiftig geltende Mengen des Pestizids Chlorpyrifos das Gehirn Ungeborener schrumpfen lässt und später zu verringerter geistiger Leistungsfähigkeit führt. Eine weitere Studie der Jules Verne University of Picardy erbrachte den Nachweis, dass schon geringe Dosen Chlorpyrifos die Darmflora von Säugetieren schädigt.

Was kann man tun? Selbst kochen, keine Fertigprodukte kaufen, biologische Lebensmittel kaufen, das eigene Umfeld frei von Giften halten. Darmflora wieder aufbauen, wie bereits beschrieben. Chemikalien ausleiten mit einer Ausleitkur: 3x2 Kapseln der Schwefelverbindung *MSM*, 3x1 Kapsel *Curcumin*, 3x1 Teelöffel *flüssiges Silizium* in Wasser, einige Tropfen *kolloidales Germaniumöl* zweimal täglich in der Lebergegend einreiben. ✍



DARMPOLYPEN & DIVERTIKEL

Polypen sind Schleimhautwucherungen, die verschieden stark ausgeprägt sein können. Meist sind sie harmlos. Doch im Darm und im Magen können Polypen zu Krebs führen. Daher ist neben einer Früherkennung auch die Anwendung von Naturmitteln empfehlenswert, die Polypen im Zaum halten. Ebenso kann man Divertikel beeinflussen. Das sind an sich harmlose Darmschleimausstülpungen, die sich jedoch entzünden können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Polypen können im Darm, in der Gebärmutter, im Magen oder in der Nase entstehen. Während sie in der Gebärmutter und in der Nase als harmlos gelten, kommt es im Magen und Darm immer wieder - vor allem mit zunehmendem Alter oder auch familiär gehäuft - zu bösartigen Veränderungen. Darmkrebserkrankungen haben sogar in 90 Prozent der Fälle Polypen als Ursache!

Polypen spürt man lange nicht

Bei Darmpolypen ist die Darmschleimhaut - je nach Lage - des Dickdarms oder Enddarms vorgewölbt. Meist werden Darmpolypen aus Drüsengewebe der Darmschleimhaut gebildet. Man nennt sie Adenome. Die Hälfte der über 70-Jährigen hat mindestens einen solchen Polypen im Darm. Es können aber auch über 100 sein. Erst wenn die Polypen wachsen, kommt es zu Symptomen wie Durchfällen,

Bauchkrämpfen, schleimigen Stühlen, Blut im Stuhl, Schwindel, Blutarmut oder Verstopfung. Manchmal ist auch aus heiterem Himmel ein Darmverschluss möglich.

Im Zuge einer Darmspiegelung werden Polypen meist gleich entfernt. Nur wenn der Polyp sehr groß ist, ist eine Operation vonnöten. Kommt Darmkrebs in der Familie vor, sollte man die Vorsorgeuntersuchungen sehr ernst nehmen. Das Gefährliche: Ob ein Darmpolyp entartet und Darmkrebs entstanden ist, spürt man nicht. Leichte Befindlichkeitsstörungen im Darmkrebs-Anfangsstadium wie beispielsweise Leistungsminderung, Müdigkeit, Gewichtsverlust, Fieber oder Nachtschweiß werden oft nicht beachtet. Neben der erblichen Komponente könnte bei Polypen ballaststoffarme Ernährung mit viel Fleisch-, Alkohol- und Nikotinkonsum eine Rolle spielen.

Polypen wachsen nach innen, Divertikel nach außen

Erwähnenswert, da sie ebenso in der Koloskopie erkannt werden können, sind Darmdivertikel. Sie entstehen bei ballaststoffarmer Ernährung. Der Druck im Darm steigt an und führt zu Schleimhautausstülpungen, in denen sich Kotreste festsetzen und Entzündungen auslösen können. Außerdem spielt eine Gewebeschwäche der Dickdarmwand mit. Die Darmwand verliert im Alter ihre Festigkeit und Dehnungsfähigkeit, wodurch die Entstehung von Ausstülpungen begünstigt wird.

Was tun bei Polypen und Divertikeln?

Curcumin, der Hauptwirkstoff aus der Curcuma-Wurzel, kann Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. In Studien ging die Anzahl der Darmpolypen um sagenhafte 60 Prozent allein durch *Curcumin* zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt sogar um die Hälfte.

Das stark entzündungshemmende *Curcumin* ist außerdem sehr empfohlen bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Die Entzündungen bilden sich zurück bzw. treten weniger ausgeprägt auf.

Divertikel entzünden sich durch *Curcumin* weniger leicht. Hier ist zusätzlich ein Ballaststoffspender wie *Baobab Pulver* oder *Akazienfaser Pulver* wichtig, da dadurch der Druck im Darm sinkt. *Baobab* ist darüber hinaus auch noch entzündungshemmend. Es gab damit schon viele großartige Erfolge bei Divertikulitis.

Curcumin - großes Heilpotential

Curcumin ist eines der am besten erforschten Naturmittel. Allein in Bezug auf alle Krebsarten, auch Darmkrebs, ist seine Wirkung in rund 3.000 Studien bewiesen. *Curcumin* leitet eine Regeneration ein, die so umfassend und tiefgreifend ist, dass es zu fast jeder Therapie dazu gehört. Allerdings sind die meisten Qualitäten, die am Markt angeboten werden, nicht gut aufnehmbar. Das wohl weltbeste *Curcumin* laut zahlreicher Studien ist das *Curcumin BCM 95®*. Es ist durch Hinzufügen der ursprünglich vorhandenen ätherischen Öle am Ende des Extraktionsprozesses um ein Vielfaches besser aufnehmbar und viel länger im Blut wirksam als vergleichbare Curcumin-Präparate, auch als solche mit Pfefferextrakt-Zusatz. ✍



Borreliose

Ein Biss und seine jahrelangen Folgen



Die Borreliose oder Lyme-Erkrankung ist die häufigste von Zecken übertragene Infektionskrankheit. Der Erreger verursacht viele mitunter schwerwiegende Symptome, ist aber oft nicht eindeutig diagnostizierbar. Neben der schulmedizinischen Antibiotika-Therapie gibt es auch Wirkungsvolles aus der Natur wie etwa die *Artemisia annua*.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Langsam spricht es sich herum, dass die Zeckenimpfung vielleicht vor der „FSME-Frühsummer-Meningoenzephalitis“ schützt, gegen den viel häufigeren Borreliose-Erreger jedoch nichts ausrichten kann. Bis zu 30 Prozent der Zecken sollen bei uns diesen Erreger übertragen können. Allerdings ist man nicht ganz sicher, ob nicht auch andere Insekten, etwa Stechmücken oder Bremsen, zu den Überträgern gehören. Borreliose geht auch von der Schwangeren auf das Ungeborene über. Jedenfalls gibt es Betroffene, die nie mit einer Zecke in Berührung gekommen sind und dennoch Borreliose haben.

Meist macht die Borreliose durch Muskelentzündungen, Lymphschwellungen oder Gelenkentzündungen zu schaffen, die oft chronisch verlaufen. Schmerzschübe treten mal da, mal dort am Bewegungsapparat auf. Dabei können Borrelien auch richtig gefährlich werden, etwa, wenn sie die Nerven

befallen und eine Herzmuskel-, Hirn- oder Gefäßentzündung auslösen. Nicht immer wird der Erreger im Blutbild entdeckt und es gibt auch beschwerdefreie Phasen, wenn die spiralförmige Bakterie sich tief ins Gewebe zurückzieht – dorthin, wo Antibiotika gar nicht hinkommen – um dann unvermutet und plötzlich wieder auszubrechen. Gern mutiert sie auch in eine runde, abgekapselte Form, damit sie vom Immunsystem oder von Medikamenten nicht mehr angreifbar ist.

Der rote Kreis um die Einstichstelle

Typisches Anzeichen einer Borrelien-Infektion nach einem Zeckenbiss ist die Bildung eines roten Kreises rund um die Einstichstelle, die sogenannte Wanderröte. Sie ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass das Immunsystem auf eindringendes Fremdeiweiß reagiert hat.

Die Eindringlinge müssen nicht immer Borrelien sein und die Wanderröte muss auch nicht zwingend auftreten bzw. kann sich auch erst nach Monaten entwickeln.

Im Gegensatz zur FSME-Infektion, die beim Biss schnell eintritt, muss eine Zecke um Borrelien zu übertragen, zwischen sechs und 48 Stunden Blut saugen. Darum ist es wichtig, Zecken immer so schnell wie möglich zu entfernen, was voraussetzt, dass man sich gründlich untersucht - nach jedem Aufenthalt in der Wiese oder im Wald. Man sollte die Zecke mit einer Zeckenzange herausziehen, nicht drehen und nicht quetschen, auch nicht mit Mitteln wie Öl, Klebstoff usw. behandeln. Es muss verhindert werden, dass die Zecke erbricht, da damit erst recht Borrelien in die Einstichstelle gelangen.

Bluttests nicht aussagekräftig

Erschwerend kommt bei der Borreliose hinzu, dass man sie nicht sicher im Blut diagnostizieren kann. Man kann nur über den Umweg der Antikörperbildung feststellen, ob eine Abwehrreaktion auf Borrelien stattgefunden hat. Wie viele Borrelien aktuell noch vorhanden sind, erfährt man jedoch nicht. Findet man hingegen keine Antikörper, ist das auch nicht wirklich aussagekräftig. Denn das Ergebnis kann falsch negativ sein, wenn trotz Infektion das Immunsystem nicht reagiert hat.

Symptome nicht eindeutig

Interessanterweise sind die vielfältigen Symptome dieselben, die auch bei einer Schwermetallbelastung auftreten, weshalb eine

Unterscheidung der Ursache der Beschwerden schwierig ist. Zusätzlich werden bei den Betroffenen regelmäßig auch noch weitere Infektionen durch Co-Erreger wie Babesien, Kokzidien, Erlichien, Rickettsien, Bartonella oder eine Candida Pilz-Infektion sowie Übersäuerung festgestellt. Das bedeutet, der Organismus ist mehrfach belastet und nicht eigenständig ausreichend handlungsfähig. Er muss ganzheitlich saniert werden, indem entsäuert, ausgeleitet und die Darmflora neu besiedelt wird. Außerdem ist anzunehmen, dass angesichts der vielen Symptome so manche diagnostizierte Erkrankung wie Multiple Sklerose, Rheuma, Reizdarm oder Fibromyalgie in Wahrheit eine Borrelien-Infektion sein kann.

Erste Hilfe bei akuter und chronischer Borreliose

Schulmedizinisch wird eine vermutete Borreliose mit starken Antibiotika behandelt. Das ist jedoch weder immer erfolgreich noch kann das der einzige Weg sein, wenn der Patient ohnehin schon vielfältig geschwächt ist. Basis ist immer ein ganzheitliches Aufbauprogramm.

- Entsäuerung (etwa mit der *Sango Meeres Koralle* und verschiedenen heimischen Kräutern wie *Brennnessel*, *Löwenzahn*, *Tausendguldenkraut*)
- Darmflora aufbauen, etwa mit *Lactobac Darmbakterien* (siehe Artikel über die Darmflora)
- Ballaststoffe zuführen. Borrelien machen vor allem deshalb Beschwerden, da sie Nervengifte erzeugen, die zu chronischen Entzündungen im Körper führen. Diese Gifte wandern über die Verdauung in den Darm. Werden sie nicht durch Bindemittel wie Ballaststoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzung (z. B. *Baobab*, *Akazienfaser*, *Vulkanminerale*) im Darm gebunden, muss die Leber sie wieder aufnehmen. Die Belastungen werden immer größer.
- Ausleitung mit sanften Mitteln, überhaupt solange der Körper geschwächt ist (etwa mit der Schwefelverbindung *MSM*, mit *kolloidalem Silber*, das gleichzeitig auch das Terrain für Erreger unattraktiver, da basischer macht, mit der *Buntnessel*, die speziell Nervenenden von Giften befreit, mit einem Vitalpilz wie etwa *Reishi*, *Cordyceps*, bei Nervenproblemen *Hericium*). Vitalpilze können gleichzeitig entgiften, mit Sauerstoff versorgen und auch das
- Immunsystem balancieren und gegen Erreger wachsamer machen, wobei auch bestimmte Spurenelemente nicht fehlen dürfen

Symptome bei Borreliose

Wanderröte, Ermüdung, Erschöpfung, Fieber, Hitzewallungen, Gelenksteife, Gelenkentzündung, wandernde Gelenkschmerzen, Muskel-, Bauch-, Brust-, Hals-, Kieferschmerzen, Herzklopfen, Übelkeit, Durchfälle, Schlafstörungen, Frösteln, Nachtschweiß, geschwollene Drüsen, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörung, Nervosität und Stimmungsschwankungen, Depression, Benommenheit, Rückenschmerzen, verschwommenes Sehen und Augenschmerzen, Schmerzen in den Hoden oder im Becken, Kribbeln oder brennende Haut, Erkrankung des Herzmuskels und des Erregungsleitungssystems, Herzrhythmusstörungen, Gewichtsverlust, Schwindel, Tinnitus, Hirnnervenstörungen, Taubheit, Lähmungen, Schmerzen, Kribbeln im Gesicht, Augennerventzündung

wie *Eisen*, *Zink*, *Selen*, *Mangan*. Vor allem sind sie in kolloidaler Form empfehlenswert (energetisch austesten!)

Schmerzfrei dank *Hericium Vitalpilz*

Eine Frau (65) Jahre ertrug nun schon zwei Jahre lang ihre schweren Nervenentzündungen durch Borreliose. Sie nahm Morphin gegen die Schmerzen, stürzte häufig, da sie Ausfälle in der Motorik der Beine hatte. Sie zog ein Bein nach, hatte Nervenschmerzen am ganzen Körper. Dann begann sie zweimal zwei Kapseln *Hericium Vitalpilz* täglich einzunehmen, ein Jahr lang. Dann waren die Schmerzen verschwunden. Der Primar der Reha-Klinik meinte, so einen Erfolg habe er bei Naturmitteln noch niemals gesehen.

Sollten sofort zur Hand sein: *Ozonöl* und *Cordyceps Vitalpilz*

Bemerkt man den roten Ring um den Zeckenbiss, ist *kolloidales Silber* oder *Ozonöl* an der Bissstelle eine erste Hilfe Maßnahme. *Ozonöl* ist überhaupt bei allen Erregern bewährt, auch innerlich. Borrelien mögen keinen Sauerstoff, weshalb sie sich in schlecht mit Sauerstoff versorgte Körperregionen zurückziehen. Klar, dass *Ozonöl* hier günstig ist. Man beginnt zur Abklärung von starken Reaktionen an zwei Tagen mit einem Tropfen in etwas Wasser. Wird das vertragen, an drei Tagen 3x2 bis 3x3 Tropfen nehmen, danach an fünf Tagen 3x5 bis 3x6 Tropfen, dann zwanzig Tage lang 3x10 Tropfen. Sehr günstig sind übrigens auch Saunagän-

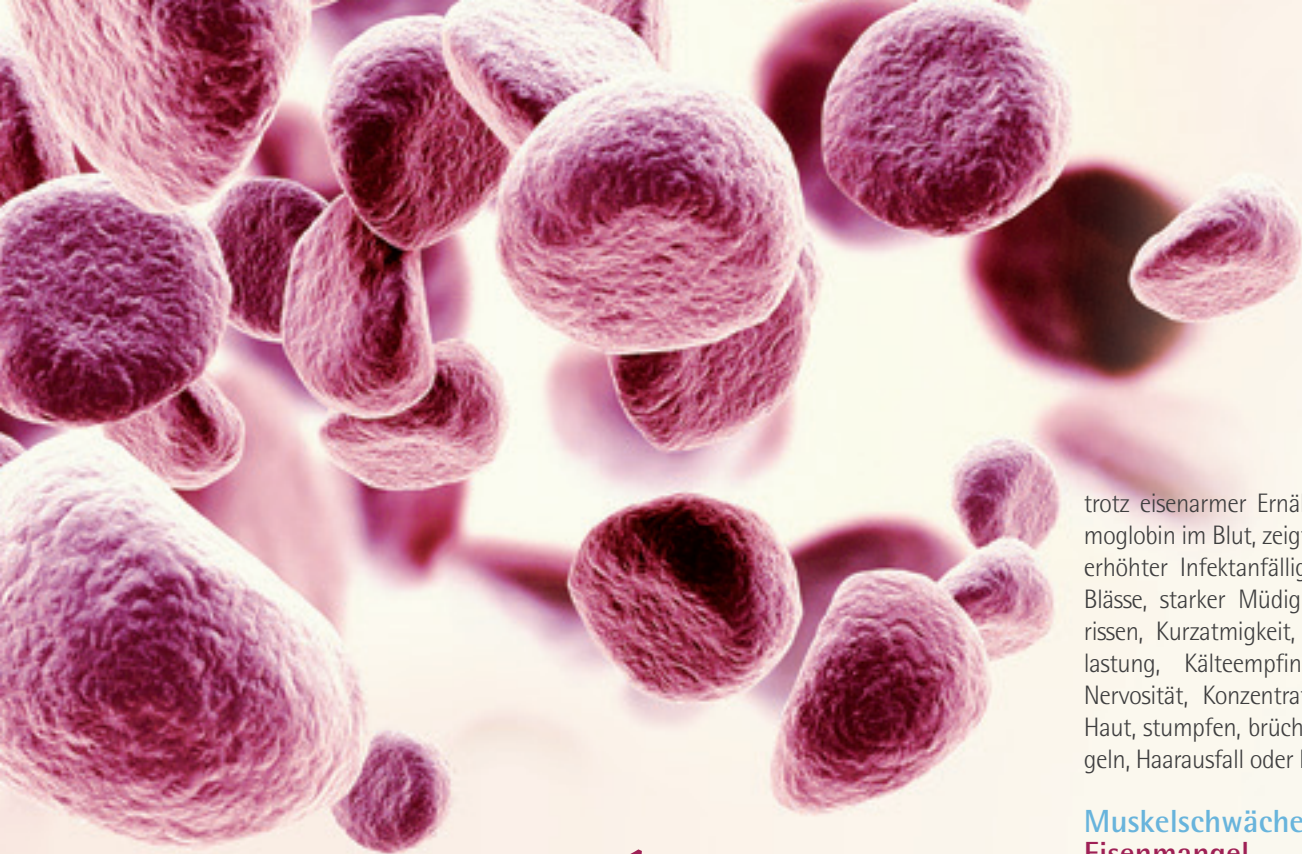
ge, denn Borrelien mögen auch keine Hitze! Bewährt haben sich weiters der *Cordyceps Vitalpilz* in hoher Dosierung (zehn Kapseln täglich) eine Woche lang, gleich nachdem man den Biss entdeckt hat.

Unter anderem ist der Pilz hilfreich, da er die Sauerstoffaufnahme des Körpers erhöht.

Geheimtipp *Artemisia annua*

Das wohl beachtlichste Mittel überhaupt ist bei Borreliose aber die *Artemisia annua*, der einjährige Beifuss. Sie ist auch bekannt für den Einsatz bei Malaria, Krebs und bei allen Arten von Parasiten, auch den oben genannten Co-Erregern. Die *Artemisia annua* erfasst weiters sowohl gram positive als auch gram negative Bakterien, außerdem Viren und Pilze. Die Dosierungs- und Anwendungsempfehlungen sind aber unterschiedlich, wohl auch je nach Person und Konstitution bzw. Schwere der Infektion variierend. Darum ist energetisches Austesten empfohlen.

In der akuten Borreliose-Phase nimmt man üblicherweise fünf Gramm täglich und dazu *Moringa Blatt*, das die Wirksamkeit der *Artemisia annua* im Blut verlängert. Man kann *Artemisia* und *Moringa* auch begleitend zu einem Antibiotikum einnehmen. Die *Artemisia annua* öffnet die Zelle, damit das Antibiotikum den Erreger erreichen kann. Man kann danach auf eine geringere Dosierung von 1,2 g *Artemisia annua* übergehen. Diese Dosierung wird oft bei chronischer Borreliose empfohlen. Man nimmt die *Artemisia* in der kleinen Dosierung nicht über den Tag verteilt, sondern auf einmal und *Moringa Blatt* dazu. ✂



So wichtig ist Eisen!

Eisenmangelsymptome wie Haar- ausfall, Depression, Müdigkeit, Leistungsschwäche und Infekt- anfälligkeit sind viel verbreiteter als man denkt. Nicht nur bei Frauen im Zyklus und Kindern im Wachstum. Etwa verfügt auch jemand, der übersäuertes Gewebe hat, automatisch über weniger Magensäure und nimmt daher Eisen nicht gut auf. Bakterien, Parasiten oder Krebszellen „stehlen“ dem Körper sogar Eisen. Um sich die oft erheblichen Nebenwirkungen herkömmlicher Eisenprä- parate zu ersparen, lohnt sich der Blick auf neuere Eisenspende wie Eisen-Chelat oder kolloidales Ei- sen. Damit lassen sich die Eisen- speicher wieder zuverlässig und nebenwirkungsfrei füllen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Jede Sekunde entstehen im Rückenmark zwei- bis zweieinhalb Millionen rote Blut- körperchen mit einem eisenhaltigen Kern -

dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Rund 70 Prozent seines Eisens benötigt der Körper für diese lebensnotwendige Aufgabe. Ohne genü- gend Hämoglobin wird zu wenig (basischer) Sauerstoff zu den Zellen und zu wenig (saurer) Kohlendioxid zur Lunge zum Abatmen trans- portiert. Es leiden die Sauerstoffversorgung und die Entsäuerung des Körpers.

Auf den Eisenspeicher kommt es an!

Bei Frauen liegt der untere Hämoglobin- Grenzwert bei 12,0 g/dl, bei Männern bei 13,5 g/dl. Die Höhe sagt jedoch nichts darü- ber aus, wie voll die Eisenspeicher sind! Solange die Eisenspeicher Ferritin und Hä- mosiderin - sie befinden sich in der Leber und in den für die Infektabwehr zuständigen „Fresszellen“ des Immunsystems - gut ge- füllt sind, funktioniert die Hämoglobinbildung auch



> Moringa Blatt verbessert Hämoglobin

Das spektakulärste Erlebnis in puncto Verbesserung des Hämoglobins haben wir im Verein Netzwerk Gesundheit mit einer Krebspatientin gemacht, deren Hämoglobin lebensbedroh- lich niedrig bei 5,4 g/dl lag. Sie verweigerte dennoch eine Bluttransfusion. *Moringa Blatt* testete für sie. Nach zweieinhalb Tagen mit je fünf Kapseln *Moringa Blatt* lag ihr Hämoglo- binwert trotz der kurzen Einnahmezeit bei 12 g/dl.

trotz eisenarmer Ernährung. Sinkt das Hä- moglobin im Blut, zeigt sich das in Form von erhöhter Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Blässe, starker Müdigkeit, Mundwinklein- rissen, Kurzatmigkeit, Herzklopfen bei Be- lastung, Kälteempfindlichkeit, steigender Nervosität, Konzentrationsschwäche, rauer Haut, stumpfen, brüchigen Haaren und Nä- geln, Haarausfall oder Leistungsabfall.

Muskelschwäche durch Eisenmangel

Bei Eisenmangel oder auch bei Problemen mit der Eisenerstellung fehlt es mit der Zeit auch am Myoglobin, dem roten Farbstoff der Muskelzellen. Das führt zu Problemen mit der Muskulatur wie Muskelschwäche, Muskelkrämpfen nachts, Muskelzucken oder Restless legs (unruhige Beine nachts). Sogenannte Eisenschwefelenzyme leisten außerdem noch wichtige Aufgaben in der Atmungskette von Skelettmuskelzellen. Fehlt hier Eisen, dann sind die Muskeln nicht ge- nügend belastbar - man bekommt schnel- ler Muskelkater, leidet generell an Muskel- schwäche und verringerter körperlicher Leistungsfähigkeit. Ein Übel, das auch viele Sportler kennen!

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer - alle relevanten Blutwerte

Bei leeren Ferritin-Speichern spricht man von einer Eisenmangelanämie. Ausbleiben der Menstruation, Sehschwäche, Schluckbe- schwerden oder verformte Fingernägel sind keine Seltenheit. Gehen die Eisenspeicher zur Neige, sieht man das auch im Blutbild, jedoch nicht in einem einzelnen Wert! Man muss vieles betrachten! Die Größe der roten Blutkörper- chen und ihre Anzahl nehmen ab, der Hä-

matokrit-Wert sinkt. Das Ferritin im Blutserum fällt unter das Minimum von 30 ng/ml. Doch das allein reicht nicht aus. Bei einer Entzündung aufgrund einer akuten oder chronischen Erkrankung (ersichtlich am Entzündungswert CRP größer als 0,5 mg/dl), täuscht der Ferritinwert gefüllte Speicher vor und bleibt hoch. Die Transferrinsättigung zeigt hingegen selbst bei einer Entzündung, ob wirklich genug Eisen für den Transport verfügbar ist. Fällt sie unter 20 Prozent, ist das ein zuverlässiges Alarmsignal. Bei bestimmten Erkrankungen oder Symptomen wie Haarausfall sind außerdem weit höhere Ferritin-Werte als die Mindestwerte wünschenswert. Schöne Haare, Haut und Nägel kann man erst bei 70 bis 120 ng/ml erwarten.

Herzmuskelschwäche durch Eisenmangel

Eisenmangelanämie kann Herzschwäche begünstigen. Tinnitus, Herzrasen, Herzschwäche, Brustschmerzen, Atemnot sind ernste Anzeichen. Wird zu wenig Sauerstoff im Körper transportiert, kommt es zu einer Unterversorgung der Organe. Der Körper versucht den Mangel auszugleichen, indem das Herz schneller schlägt und die Atmung beschleunigt wird. Besteht dieser Zustand über einen langen Zeitraum, kann daraus eine Herzmuskelschwäche resultieren mit Wasseransammlungen in den Beinen.

Es kann auch zu Schilddrüsenproblemen kommen, da für den Hormonaufbau nicht nur Jod, sondern auch Eisen benötigt wird und bei bestehender Schilddrüsenüber- oder Schilddrüsenunterfunktion die Aufnahme aller Nährstoffe, einschließlich Eisen, ohnehin reduziert ist. Zusätzlich stellt sich Energiemangel ein. Denn Eisen ist nicht nur für den Sauerstofftransport, sondern auch noch für den Transfer von Elektronen im Energiestoffwechsel der Zelle und für die Umwandlung von Blutzucker in Energie zuständig. Daher kommt es bei Eisenmangel ganz typisch zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und erhöhtem Kälteempfinden.

Eisenmangel durch Entzündung oder Krebs

Parasiten, Bakterien (*Helicobacter pylori*, Borrelien usw.) und Krebszellen konsumieren Eisen um zu wachsen und sich auszubreiten. Der Körper unterbindet das durch eine Blockade in der Eisenbereitstellung. Das Eisen fehlt dann natürlich auch für die wichtigen

körpereigenen Aufgaben. Man kann sich mit Mangan helfen (*kolloidales Mangan*). Es übernimmt viele Aufgaben des Eisens, kann aber von Bakterien, Parasiten und Krebszellen nicht genutzt werden.

Chronisch Kranke haben überhaupt meist Eisenmangel. Denn Entzündungen und Krebs gedeihen nur in saurem Milieu. Ist das Gewebe aber saurer, wird die Magensäure ein wenig neutraler als sie sein sollte und kann Eisen nicht gut aus der Nahrung resorbieren! Außerdem wird sie zusätzlich auch noch mengenmäßig reduziert durch Älterwerden, durch Medikamente zur Neutralisierung der Magensäure, durch Mineralstoffpräparate aus Carbonaten wie z. B. herkömmliche Magnesiumpräparate.

Eisen und Psyche

Unter Eisenmangel leidet auch der Aufbau von diversen Enzymen und von Neurotransmittern. Das sind Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit wichtig sind. Vor allem der Aufbau des Nervenbotenstoffs Dopamin, der für gesunden Antrieb und die Informationsübertragung zwischen Gehirn und Rückenmark wichtig ist, ist eisenabhängig. Auch Enzyme, die gar kein Eisen enthalten, werden durch Eisenmangel geschwächt. Ein typisches Beispiel ist das kupferhaltige Enzym Monoaminoxidase, das im Nervensystem Empfindungen wie Glück, Euphorie und Optimismus auslöst, indem es Eiweißstoffe zu „Glücklichmachern“ wie Noradrenalin umwandelt. Wer unter einem Eisenmangel leidet, ist daher nicht so gut drauf und nervlich schwächer als andere, hat eventuell auch mehr Schmerzen. Zum Energiemangel, der für die Psyche ebenso eine Rolle spielt, kommen Stimmungsschwankungen hinzu, aus denen sich durchaus Depressionen entwickeln können. Außerdem schläft man schlechter und verträgt kaum Stress. Die Menstruation bleibt aus. Denn auch das Schlafhormon Melatonin, das Stresshormon Cortisol und die Geschlechtshormone benötigen Eisen. Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Atemnot, Herzrasen, null Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, die bis zum Burnout gehen kann, sind keine Seltenheit – und dabei ist „nur“ ein Eisenmangel dahinter!

Eisenversorgung bei Kindern

Werden Kinder regelmäßig und ausreichend mit Eisen versorgt, dann kann sich das nach-

> Symptome bei Eisenmangel:

- Blasse Haut und Schleimhaut
- Bläulich verfärbte Haut um die Augen
- Entzündete Mundwinkel
- Lidinnenseite blass statt rötlich
- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Leistungsabfall
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Nervosität, innere Unruhe
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schwächeanfälle
- Muskelschwäche, -zucken, -krämpfe
- Restless legs
- Kältegefühl
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Hauttrockenheit
- Brennende Zunge
- Rissige Lippen
- Schluckbeschwerden
- Sodbrennen
- Starker Haarausfall, stumpfes, gespaltenes Haar
- Brüchige Nägel, nach innen gewölbte Nägel
- Tinnitus
- Schilddrüsenprobleme
- Sehprobleme
- Atemnot
- Benommenheit
- Herzrasen, Herzschwäche
- Brustschmerzen
- Ausbleiben der Menstruation
- Nackenschmerzen
- Schlafstörungen
- Veränderung der Wahrnehmung
- Infektionserkrankungen (Immunschwäche)
- Schwacher Antrieb
- Schwacher Selbstwert
- Stimmungstiefs
- Depressionen
- Reizbarkeit
- Wetterfühligkeit

haltig auf die intellektuelle Entwicklung, auf den Bereich der Psychomotorik, auf die Entwicklung der Nervenzellen und auf das Kommunikationszentrum auswirken. Nach dem Anthroposophen Rudolf Steiner ist Eisen auch wesentlich, um den freien Willen zu entfalten. Wer genügend Eisenvorräte hat, ist selbstbewusster, selbstbestimmter, weniger manipulierbar. Man soll sogar weniger oft von Insekten wie Zecken oder Mücken gebissen werden. Bei Eisenunterversorgung hingegen werden vermehrt Schwermetalle im Gehirn und an-

> Wodurch entsteht Eisenmangel?

- Blutverlust (Regelblutung der Frau, Unfall, Operation, Blutverdünner, Blutspenden, Hämorrhoiden)
- Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit
- Vegetarische Ernährung ohne genügend pflanzliche Eisenquellen
- Unterernährung
- Parasiten, Bakterien, Krebs
- Darmerkrankungen (Eisenresorptionsstörung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Morbus Crohn)
- Kryptopyrrolurie (Stoffwechselstörung HPU/KPU)
- Alkoholismus
- Nierenerkrankungen (Nephrotisches Syndrom, Dialysepatienten)
- Eiweißverlustsyndrom (exsudative Enteropathie)
- Schwere Verbrennungen
- Leistungssport
- Wenig Magensäure (durch Älterwerden, durch Übersäuerung, durch Medikamente zur Neutralisierung der Magensäure, durch Mineralstoffpräparate aus Carbonaten)
- Magengeschwüre
- Aufenthalt in Höhenlagen
- Vitamin B-Mangel

deren Organen eingelagert. Einige wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS, AHS) auch die Folge eines ausgeprägten Eisenmangels sein kann.

Wie groß ist der Eisenbedarf und wie deckt man ihn?

Männer und Frauen nach der Menopause benötigen 10 mg Eisen und menstruierende Frauen 15 mg täglich, Schwangere 30 mg und Stillende 20 mg.

Die Milz kann Eisen zu 90 Prozent aus „alten“, nicht mehr funktionstüchtigen roten Blutkörperchen recyceln. Eine wichtige Aufgabe, wird doch nur ca. 15 Prozent des Eisens aus der Nahrung tatsächlich resorbiert und zu den Eisendepots geschleust. Der Rest wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Denn nicht jedes Eisen ist gleich gut verwertbar. Fleisch enthält Eisen, ist aber nicht zwangsläufig die bessere Eisenquelle. Es kommt immer darauf an, wie gut das Eisen vom Darm resorbiert und weitertransportiert werden kann. Vegetarier zu sein, bedeutet daher entgegen früherer Annahmen nicht automatisch Eisenmangel zu haben. Untersuchungen zeigen bei erwachsenen Vegetariern meist eine relativ hohe Eisenaufnahme, die der von Nichtvegetariern gleicht oder sogar darüber liegt. Wichtig ist, genügend Vitamin C zur Verfügung zu haben, weil es die Eisenaufnahme um das Vierfache verbessert. Da Milchprodukte für die Eisenaufnahme sogar eher hinderlich sind, sind selbst Veganer nicht unbedingt im Hintertref-

fen. Es hängt eben davon ab, ob die Ernährung gute pflanzliche Eisenquellen bereit stellt wie Hülsenfrüchte, rote Rübe, Petersilie, Brokkoli, Kohl, Fenchel, Radieschen, Artischocken, Erbsen, Vogelsalat (Feldsalat), Mangold, Topinambur oder Nüsse. Der Eisen-Gehalt in Obst ist zu vernachlässigen, während einige Getreide durchaus als gute Quellen gelten.

Ballaststoffe hingegen sollen hinderlich für die Eisenaufnahme sein. Im Falle von Vollkorn-Ballaststoffen stimmt das. Jedoch bei *Baobab Fruchtpulver*, ebenfalls ein hervorragender Ballaststoffspender, erholt sich der Eisenspiegel sogar viel schneller. *Baobab* bietet

auch gleich noch natürliches Vitamin C, wodurch die Eisenaufnahme zusätzlich positiv beeinflusst wird. Außerdem reinigt *Baobab Fruchtpulver* den Darm und fördert so ebenso die Eisenaufnahme.

Auch zu viel Eisen und die falschen Eisenpräparate schaden

Zu viel Eisen ist giftig und verursacht Erbrechen, Durchfall und Schäden im Darm. Außerdem kann sich Eisen im Körper ansammeln und oxidieren. Eiseninfusionen führen zu „rostiger Leber“ und „rostigen Gefäßen“! Außerdem gibt es die Eisenspeicherkrankheit mit zu hohen Eisenspiegeln. Auch sie ist bei Oxidation eine Gefahr für die Gefäße!

Die Eisenaufnahme hängt hauptsächlich von der Art der Eisenverbindung ab. Die meisten Eisenpräparate weisen eine sehr schlechte Bioverfügbarkeit auf und führen im Körper zu chemischen Reaktionen, durch die das Eisen so fest gebunden wird, dass es den notwendigen Durchtritt durch die Darmschleimhaut nicht mehr schafft. Es wird – oft unter Schwierigkeiten, da Verstopfung entsteht – mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Natürliche Eisenquellen, wie das bereits genannte *Baobab Fruchtpulver* oder *Moringa Blatt*, werden hingegen im Körper ganz anders verstoffwechselt.

Kolloidales Eisen

Besonders gut reagiert der Körper auf *kolloidales Eisen*, das keine Anbindung an einen

anderen Stoff hat und daher nicht erst gelöst werden muss. *Kolloidales Eisen* wird ohne Umweg über die Verdauung, direkt, in der benötigten Menge und sogar über die Haut in die Zelle aufgenommen. Viele Probleme werden von vornherein ausgeschlossen. Es kann kein Eisenüberschuss entstehen, denn überflüssiges Eisen, auch oxidiertes, wird ausgeschieden ohne den Körper zu belasten. Und das selbst bei Eisenspeicherkrankheit. Das Eisen kann auch nicht oxidieren, da *kolloidales Eisen* mit einer großen Anzahl freier Elektronen ausgestattet ist. Da bei der Eisenanalyse im Blut immer auch für den Körper nutzloses oxidiertes Eisen mitgemessen wird, kann bei Anwendung von *kolloidalem Eisen* der Eisenwert im Blut sogar sinken. Dennoch steigt das Wohlbefinden und dann zieht auch der Eisenspiegel nach.

Eisen-Chelat

Im Gegensatz zu herkömmlichen Eisenverbindungen ist auch *Eisen-Chelat* sehr magenfreundlich und nebenwirkungsfrei. Die Darmwand nimmt *Eisen-Chelat* (wird auch Eisen Bisglycinat genannt) dank seiner Doppelbindung an die Aminosäure Glycin bevorzugt auf, selbst wenn gleichzeitig die Eisenaufnahme blockierende Lebensmittel wie Milch, Kaffee, Tee oder Vollkorn-Ballaststoffe vorhanden sind. Daher erholt sich der Eisenspiegel rasch und die Speicher werden zuverlässig gefüllt. *Eisen-Chelat* und *kolloidales Eisen* sind auch für Schwangere geeignet. ✂



DER WILDE YAMS POWERKNOLLE FÜR DIE FRAU

Störungen im hormonellen Zyklus sind weit verbreitete Phänomene in der Frauenheilkunde. All zu oft werden hier künstliche Hormone eingesetzt mit möglichen gravierenden Nebenwirkungen. Zunehmend und mit Recht fordern Frauen natürliche Lösungen für ihre gesundheitlichen Anliegen. Viele finden sie in der wilden mexikanischen Yamswurzel!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Sabine Spangl, Marissa Türk

Die Yamswurzel ist ursprünglich in den Wäldern Mittelamerikas beheimatet. Sie gilt dort seit Urzeiten als besonders stärkendes Nahrungsmittel. Heute wird Yams auch in vielen Ländern Afrikas angebaut und gehört dort zu den Hauptnahrungsquellen überhaupt. Unter den etwa 600 Yamssorten ist jedoch nur die in Mexiko wildwachsende Sorte *Dioscorea villosa* in der Frauenheilkunde von Bedeutung. Schon die Azteken, die Mayas und weitere Ureinwohner Mittelamerikas erkannten ihre entkrampfende Wirkung und nutzten die Knolle traditionell zur Regulierung des weiblichen Zyklus, zur Empfängnisverhütung und zur Geburtserleichterung. Die Wurzel trägt bis heute auch den Volksnamen „Rheumawurzel“, da sie Entzündungen und Schmerzen an Gelenken und Knochen lindert.

Verhüten mit Yamswurzel

Traditionell verwendeten die indigenen Völker Mittelamerikas die wilde Yams auch als Verhütungsmittel. Die Hebamme Villa

Shaffer (70er Jahre, USA) machte hierzu einige sehr erfolgreiche Studien. Sie gab ihren Probandinnen täglich 3.000 mg Yamswurzel mit ca. acht Wochen Vorlauf und hatte eine geringe Fehlerquote. Ein wunderbarer Nebeneffekt dieser natürlichen Empfängnisverhütungsmethode sind weniger Menstruationsbeschwerden. Vermutet wird, dass es durch die Einnahme der Yamswurzel zu einer Verdichtung des Zervixschleims kommt und so die Spermien nicht durchkommen. Jedoch fehlen bis heute Studien über eine mögliche Langzeit-Nebenwirkung.

In der Frauenheilkunde wächst die Bekanntheit von *Yams* in den letzten Jahren stetig, wenn auch nicht unbedingt als Verhütungsmittel. Der Forscher Russell Marker entdeckte bereits im Jahr 1942, dass die mexikanische Yamswurzel einen auffallend hohen Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Steroide helfen dem menschlichen Organismus unter anderem beim Aufbau des körpereigenen Hormons Progesteron. Doch wann könnte das nötig sein?

Yams für Fruchtbarkeit, gegen vorzeitige Wehen und PMS

Yamswurzel-Präparate können über ihren Gehalt an Diosgenin vor allem die zweite, von Progesteron dominierte Zyklushälfte im weiblichen Körper unterstützen und die Fruchtbarkeit der Frau fördern. Vorausgesetzt Leber und Darm sind leistungsfähig, denn es

> Progesteron ist wichtig für

- Stressbewältigung
- Psyche
- Gehirntätigkeit, Gedächtnisleistung, Konzentration
- Regulierung der Blutgerinnung
- Mineralverarbeitung
- Immunsystem
- Fettverarbeitung
- Zuckerverarbeitung
- Gebärmutter Schleimhaut
- Schwangerschaft
- Schlaf
- Brustgesundheit
- Herz
- Stoffwechsel
- Knochen
- Cholesterinregulierung
- Krebszellenbekämpfung
- Regelmäßige Zyklen der Frau
- Prostatagesundheit beim Mann
- Energie
- Schilddrüsengesundheit
- Jungbleiben
- Gewichtskontrolle





> Kennen Sie Ihren DHEA-Spiegel?

Yams hebt DHEA an. Laut Studien kann DHEA schon bis zu neun Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. Diejenigen, die wirklich Brustkrebs bekamen, hatten sogar extrem niedrige Langzeitwerte. DHEA schützt im Tierversuch vor Brustkrebs. Weitere Studien stellten einen bis zu 80 %igen Rückgang der Tumorate durch DHEA fest. DHEA-Forscher äußern sich, „dass DHEA immer, wenn es in einer Modellumgebung für die Krebsentstehung und Tumorindizierung getestet wurde, präventive Effekte hatte.“

Wenn das Leitsymptom für DHEA-Mangel Müdigkeit und Erschöpfung vorliegt, kann das unter Umständen ein Krebsgeschehen anzeigen. Man kann den DHEA-Spiegel sicherheitshalber untersuchen lassen, damit ein eventuell erniedrigter Wert nicht übersehen wird.

Yams gegen Wechseljahresbeschwerden, Zysten, Myome, Osteoporose

Bevorzugt, aber nicht nur, zeigen sich Myome und Zysten zwischen Mitte dreißig und den Wechseljahren, eine Zeit, in der die Progesteronproduktion der Eierstöcke deutlich zurück geht und das Östradiol überwiegen kann (nicht muss). Östradiol ist zellwachstumsfördernd, was auch zu erhöhter Krebsgefahr führen kann, wenn es zu einer Östradiol-Dominanz kommt. *Yams* kann bei Wechseljahresbeschwerden helfen und – neben genügend Bewegung und einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt mit genügend Mineralienzufuhr – der Osteoporose vorbeugen.

Yams bei Migräne, Blasenentzündung, Rheuma und Nebennierenschwäche

Die entkrampfende Wirkung der *Yamswurzel* kann auch bei Migräne und Blasenentzündungen eingesetzt werden. Sie wirkt schmerzstillend bei rheumatischer Arthritis und anderen Gelenksbeschwerden.

Die *Yamswurzel* unterstützt den Körper, wenn die Nebennieren schon geschwächt sind oder beugt einer Schwächung vor. *Yams* ist ein Adaptogen. Die Wurzel hilft dem Körper bei Stress von der Alarmphase schneller in die Stressanpassungsphase zu kommen. Es wird weniger Cortisol ausgeschüttet. Dadurch werden die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper reduziert und die Nebenniere wird genauso geschont wie die Schilddrüse.

Yams könnte sich vor allem auf jene positiv auswirken, die Cholesterinsenker nehmen. Die Kehrseite des „Cholesterinwahns“ wird nämlich nur selten betrachtet: Cholesterin ist der wichtigste Grundbaustoff fürs Gehirn und die Vorstufe für alle Nebennieren- und Sexualhormone. Aus Cholesterin wird neben Progesteron, Östrogen, Testosteron, das Prohormon der Jugend DHEA und das Stresshormon Cortisol gebildet. Wird Cholesterin vehement und zu tief gesenkt, mangelt es möglicherweise an allen vom Cholesterin abhängigen Hormonen.

Der Jungbrunnen Yams fördert DHEA

Das Diosgenin aus der *Yamswurzel* fördert die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüsen. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon und ein Basis-hormon in unserem Körper mit erheblichen Wirkungen auf das zentrale Nervensystem, auf Stoffwechsel, Skelett, Haut und Haare. Daraus bildet die Nebenniere sowohl weibliche Geschlechtshormone als auch männliche und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF, das bei Mangel zu geringem Wachstum in der Kindheit und Jugend, später zu Fettgewebe am Bauch, erhöhten Blutfettwerten und niedrigem Blutzuckerspiegel führen kann.

DHEA sinkt unter Stress (da Cortisol ansteigt), häufig auch bei Nahrungsmittelintoleranzen (etwa auf Histamin) und tendenziell ab etwa 30 Jahren. Krebs- und AIDS-Patienten haben DHEA-Defizite. Die Abnahme von DHEA im

muss daraus erst körpereigenes Progesteron aufgebaut werden bzw. stellt man sich das so vor, denn noch ist nur klar, dass die *Yamswurzel* bei Progesteronmangel helfen kann, jedoch nicht wie.

Diosgenin beugt in der Schwangerschaft nicht nur drohender Fehlgeburt vor, sondern kann auch bei vorzeitigen Wehen helfen und bei Übelkeit in der Schwangerschaft, die mit einer ungenügenden hormonellen Umstellung in Verbindung gebracht wird.

Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) wirkt *Yams* oft phänomenal – keine Wassereinlagerungen mehr, keine schmerzenden Brüste, keine Schmierblutungen vor der Menstruation. Frauen, die PMS vor allem seelisch aus dem Gleichgewicht bringt, fühlen sich ausgeglichener, deutlich weniger gereizt, weniger unruhig oder niedergeschlagen. Die positive Wirkung von *Yams* auf die Psyche ist keineswegs zu unterschätzen! Antidepressiva hingegen verschlimmern den Hormonmangel, setzen sie doch die Produktion der Geschlechtshormone gleich um etwa ein Drittel herab.

Körper hängt auch eng mit der Alterung zusammen. Bei 80-Jährigen macht es nur noch etwa 10 bis 20 Prozent vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. DHEA ist äußerst wichtig für die Zellerneuerung und um stressbedingte Prozesse im Körper, die mit der Produktion bestimmter Fette, Hormone und Säuren zusammenhängen, zu entschärfen. Es sind genau die Prozesse, die uns unter anderem schneller altern lassen. *Yams* ist daher bei Burnout zum Wiederaufbau erschöpfter Hormone genauso günstig wie während Stressphasen, bei hormonellen Ungleichgewichten von Mann und Frau und generell im fortschreitenden Alter.

Yams richtig anwenden

Frauen mit Zyklus nehmen *Yams* in der zweiten, Progesteron dominierten Zyklushälfte ab dem Eisprung (Zyklusmitte) bis zum Einsetzen der Regelblutung.

Kurz vor dem Wechsel, wenn die Zyklen seltener werden und nach dem Wechsel nimmt man die *Yamswurzel* durchgehend, vor allem bei Hitzewallungen, Schlafstörungen etc. Um

die Bioverfügbarkeit zu steigern, ist zusätzlich *Acerola Vitamin C* günstig. Wir plädieren aber prinzipiell dafür, auch die *Yamswurzel* energetisch auszutesten.

Die Symptome müssen sich jedenfalls bessern. Tun sie es nicht, muss man andere Wege beschreiten (etwa Hormone messen, Progesteron gibt es auch als homöopathische Creme). Oder man muss erst einmal Leber und Darm fit machen, da die Leber – sie ist nur bei gesundem Darm wirklich leistungsfähig – *Yams* erst umarbeiten muss, um seine hormonfördernde Wirkung nutzen zu können. Gegen Östradioldominanz helfen auch noch andere Naturmittel wie Vitalpilze (*Reishi, Cordyceps, Agaricus blazei murrill*). Vermindertes Östriol (das Schleimhormon), das mit der Einnahme der Pille auch ganz stark herabgesetzt wird, kann man mit *Krillöl* verbessern. Progesteron kann man auch



> Was bringt die Yamswurzel dem Mann?

Yams fördert Progesteron beim Mann, das in den Nebennieren und in den Hoden produziert wird. Es kann Prostata-Erkrankungen, wie die ab 50 Jahren häufige gutartige Prostatavergrößerung, bessern. Denn es hemmt das Enzym 5-Alpha-Reduktase, das für die Umwandlung von Testosteron in das viel aktivere, zellwachstumsfördernde DHT verantwortlich ist. Damit reduziert Progesteron auch die Krebsgefahr. Es kommt auch zu weniger nicht genetisch bedingtem Haarausfall/Glatzenbildung bei Männern. Außerdem gilt dasselbe wie für Frauen: *Yams* hilft bei der Stressreduktion, produziert mehr DHEA, es kommt zu weniger Erschöpfung und weniger Osteoporose (die auch bei Männern vorkommt).

durch das Essen von Walnüssen oder durch das Einmassieren von Walnussöl fördern. ♪

WAS SIE ÜBER PROGESTERON WISSEN SOLLTEN

Die Rolle des Progesterons im weiblichen Zyklus

Der weibliche Zyklus wird von den Hormonen Östradiol und Progesteron mit Hilfe übergeordneter Hormone aus der Hirnanhangsdrüse und dem Zwischenhirn reguliert. Die Grundlage für die Bildung von Östradiol und Progesteron bildet Cholesterin.

Östradiol wird während des gesamten Zyklusses ausgeschüttet, doch in der ersten Zyklushälfte im Verhältnis zum Progesteron in viel größeren Mengen. Denn Östradiol ist im Körper für Wachstums- und Aufbauprozesse verantwortlich wie Schleimhautwachstum, Wasser- und Fetteinlagerung, Lockerung des Bindegewebes und Eireifung, die speziell in der ersten Zyklushälfte wichtig sind.

Progesteron wird auch Gelbkörperhormon genannt. Es wird nach dem Eisprung vom

Gelbkörper, der umgewandelten Eihülle, produziert und ist in der zweiten Zyklushälfte dominant. Es bremst das Zellwachstum, scheidet Gewebwasser wieder aus, baut Fett in Energie um.

Progesteron-Schwäche verursacht Östradioldominanz

Progesteron spielt eine wichtige Rolle als Gegenpol zum Östradiol. Ist der Progesteronspiegel zu gering, entsteht leicht eine Östradiol-Dominanz mit vielen unerwünschten Folgen.

Progesteron wird in den Nebennierenrinden, in den Hoden (auch bei Männern spielt es in kleineren Mengen eine Rolle), in der Schwangerschaft in der Plazenta und im Gehirn produziert. Hauptsächlich aber in den Eierstöcken. Bei Frauen in der letz-

ten Phase vor dem Wechsel zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr verstärkt sich eine Progesteronschwäche. Denn kurz vor dem Wechsel treten vermehrt Zyklen ohne einen Eisprung auf. Der Eisprung ist aber für die Bildung größerer Progesteronmengen maßgeblich. Findet er nicht statt, wird die zweite Zyklushälfte nicht von Progesteron sondern vom Gegenspieler Östradiol dominiert. Es kommt häufig zu dem typischen Östradiol-Progesteron-Ungleichgewicht mit den bekannten „Wechseljahrbeschwerden“ wie Hitzewallungen, trockener Schleimhaut, funktionellen Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Künstliche Hormone fördern Progesteronmangel

Bei Einnahme künstlicher Hormonpräparate sieht es mit dem Progesteron auch nicht gut aus. Abgesehen vom erhöhten Risiko an gynäkologischen Krebsarten zu erkranken, an Herzinfarkt und Schlaganfällen, Thrombosen, Lungenembolien, Blasenproblemen oder Demenz im Alter führen künstliche Hormone außerdem zu Progesteronmangel. Etwa,

wenn Hormone verhüten sollen oder gegen Akne, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrbeschwerden oder Osteoporose gegeben werden. Künstliche Hormone verhindern entweder den Eisprung und damit Progesteronbildung oder sie imitieren nur Progesteron, sind nicht ident mit natürlichem Progesteron, besetzen jedoch die Empfängniszellen mit synthetischer Konkurrenz. Um ein Präparat patentieren zu können, wird fast ausschließlich mit Progestinen statt mit identisch nachgebautem Progesteron gearbeitet. Progestine sind aber in ihren Wirkungen nicht vergleichbar mit Progesteron, können sogar gegensätzliche Wirkungen haben als das Original-Hormon Progesteron. Etwa fördert und schützt natürliches Progesteron das neue Leben. Künstliche Progestine verhindern oder unterbrechen eine Schwangerschaft. Progesteron schützt vor Brustkrebs und lässt Brustverhärtungen wieder weich werden. Progestine gehören zu den möglichen Verursachern von Brustkrebs und Brustverhärtungen!

Progesteronmangel durch Stress und Umweltschadstoffe

Ob mit oder ohne Hormonpillen – bei Progesteron-Mangel verträgt man Stress immer schlechter. Progesteron, Schilddrüsen- und Stresshormone helfen immer so gut es geht zusammen, wenn es darum geht, mit Stress fertig zu werden. Verbraucht der Körper mehr vom Stresshormon Cortisol als er zur Verfügung hat, versucht er sich vergebens beim Progesteron zu bedienen, um daraus das Stresshormon Cortisol herzustellen. Ist viel Stress da – etwa auch bei einer Histaminintoleranz – bleibt erst recht zu wenig Progesteron für einen ausgeglichenen Zyklus oder eine Schwangerschaft übrig. Da sind Menstruationsbeschwer-

den, Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten vorprogrammiert. Mitverursacher des Progesteronmangels sind außerdem sogenannte Xeno-Östrogene, Fremdstrogene, die Hormonrezeptoren besetzen, aber nicht vergleichbar wirken und in immer größeren Mengen in der Umwelt vorkommen, vor allem in vielen Haushaltschemikalien, Kosmetika, hormonbehandeltem Rind-, Schweine-, Puten- und Hühnerfleisch, Weichplastik (durch Weichmacher), Spermiziden, Pestiziden, Unkrautvernichtungsmitteln, Intimhygieneprodukten und sogar in Trinkwasser.

> Mögliche Folgen von Östradioldominanz/ Progesteronmangel für Frauen

- Wassereinlagerungen
- Brustspannen, schmerzhafte Brustknospen
- Migräne
- Schwere Beine/Venenprobleme
- Depression
- Unfruchtbarkeit (erschwerter Einnistung des Eis)
- Unkontrollierbares Übergewicht
- Myome, Zysten, Gebärmutterpolypen
- Erhöhter Blutdruck
- Akne
- Haarausfall
- Lustlosigkeit
- Schmierblutungen in der zweiten Zyklushälfte
- Verkürzte, unregelmäßige Zyklen und schwere Blutungen
- Endometriose
- Kalte Hände/Füße
- Erhöhtes Risiko für Brust-, Eierstock-, Gebärmutterkrebs
- Angst- und Panikattacken bei den geringsten Anlässen
- PMS
- Wechseljahrbeschwerden
- Schlafstörungen (sehr frühes Erwachen)
- Schwangerschaftsprobleme zu Beginn (drohende Abortneigung, Schmerzen im Unterleib, langdauernde Übelkeit ohne Schilddrüsenüberfunktion)
- Frühgeburt, Muttermüdigkeit
- Diabetes Typ II
- Hashimoto thyreoiditis
- Stressinkontinenz
- Haut- und Schleimhaut-trockenheit

Wie stark sich Xenoöstrogene individuell auswirken, hängt von der individuellen Genetik ab.

Zu guter Letzt noch ein Hinweis in Richtung Ernährung: Je mehr Kohlenhydrate und Zucker wir zu uns nehmen, umso höher ist die Chance einer Östradioldominanz! ☺





**NEUE
NATUR-
SUBSTANZEN
2017**

1 **Artemisia annua** **NEU**
à 400 mg | 90 Kps. € 37,90

2 **Gerstengras** **BIO NEU**
à 390 mg | 180 Kps. € 29,90

3 **Moringa** **BIO NEU**
à 420 mg | 180 Kps. € 29,90

4 **Weihrauch** **NEU**
à 470 mg | 90 Kps. € 26,90

5 **Sango Meeres Koralle** **NEU**
mit Vitamin K2, à 560 mg | 180 Kps. € 32,90

6 **Ingwer** **NEU**
à 380 mg | 90 Kps. € 26,90



TEE

1 **Mate Tee** **BIO**
250 g | gerebelt € 15,00

2 **Tulsi Tee** **BIO NEU**
80 g | Pkg./gerebelt € 15,00

3 **Papayablatttee** **BIO**
gerebelt | 250 g € 15,00

4 **Aronia** **BIO**
à 410 mg | 90 Kps. € 17,90

5 **Aronia Tee** **BIO**
Trester | 330 g € 15,00

Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- BIO** Akazienfaser Pulver, 360 g € 24,00
- Aminosäuren I 180 Kps. à 550 mg € 32,90
- Aminosäuren III 180 Kps. à 590 mg € 32,90
- 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
- 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
- Lactobac Darmbakterien 60 Kps. à 450 mg € 29,90
- Maca + L-Arginin 180 Kps. à 593 mg € 24,90
- 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
- Silizium-flüssig 200 ml € 32,90
- 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



PILZE

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

bezahlte Anzeige



<p>1 Auricularia auricula, Pilz à 500 mg 90 Kps. € 26,40</p>	<p>2 Cordyceps sinensis, Pilz à 520 mg 90 Kps. € 26,40 à 520 mg 180 Kps. € 45,00</p>	<p>3 Hericium erinaceus, Pilz 90 Kps. à 540 mg € 29,70 180 Kps. à 540 mg € 52,50</p>
<p>4 Agaricus blazei murrill, Pilz à 580 mg 90 Kps. € 29,70</p>	<p>5 Reishi 4-Sorten Pilz à 425 mg 90 Kps. € 29,90 180 Kps. € 52,50 140 g Pulver € 35,90</p>	<p>6 Coriolus à 500 mg 90 Kps. € 29,70</p>



pflanzliches Vitamin D

1 **Vitamin D aus Champignon**
90 Kps. mit 1000 IE/Kps. à 493 mg + Vit. K2 € 27,90
45 g Pulver für beliebige Dosierung **BIO** € 35,90

2 **Löwenzahnwurzelextrakt** **NEU**
à 470 mg | 90 Kps. € 24,90



Intensiv-formel

3 **Löwenzahnblatt** **BIO** **NEU**
à 440 mg | 180 Kps. € 19,90

4 **Curcuma**
à 450 mg | 90 Kps. € 25,00



mit Astaxanthin + Vitamin D

+ 4mg natürliches Astaxanthin pro Tagesdosis

5 **Curcumin BCM 95®** **NEU**
à 500 mg | 90 Kps. € 39,60

6 **Acerola + Zink**
à 577 mg | 90 Kps. € 24,00

7 **Acerola pur**
à 570 mg | 180 Kps. € 39,90

8 **Sternanis** **BIO**
à 440 mg | 90 Kps. € 19,90
à 440 mg | 180 Kps. € 32,90

9 **Vitamin B-Komplex** aus Quinoa
à 516 mg | 90 Kps. € 29,70
à 516 mg | 180 Kps. € 55,90

10 **Cissus**
à 620 mg | 90 Kps. € 25,00
à 620 mg | 180 Kps. € 44,90 **NEU**

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

15 **Premium Krillöl**
+ Vitamin D + Astaxanthin
à 722 mg | 80 Kps. € 69,90

11 **Baobab**
100% reines Fruchtpulver
270 mg € 27,90

Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet:

12 **Baobaböl** **BIO** **NEU**
100 ml Flasche € 21,90

13 **Baobaböl Package**
100 ml + 30 ml Flasche € 31,90