

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

STOFF-
WECHSELTYP

ERNÄHREN SIE SICH
RICHTIG!

ABNEHMEN

SO GEHT ES WIRKLICH

SCHWINDEL

KARUSSELL IM KOPF

GRAUER STAR

RECHTZEITIG SCHÜTZEN

HÄUFIG

NASENBLUTEN

DIE MÖGLICHEN
URSACHEN

FERSENSPORN

HILFE AUS DER
NATURMEDIZIN

GESUND & SCHÖN

DIE HAUT





ERNÄHRUNG NACH DEM STOFFWECHSELTYP

14



BAOBABÖL

DAS BESTE HAUTPFLEGEÖL, DAS JE ENTDECKT WURDE!

4



WAS SIE ÜBER SONNENSCHUTZ WISSEN SOLLTEN

6



ABNEHMEN? SO FUNKTIONIERT ES WIRKLICH!

18



SCHWINDEL ...UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

10



HÄUFIG NASENBLUTEN?

20



DER GRAUE STAR

WIE MAN IHM VORBEUGT

12



KEIN ÄRGER MIT DEM FERSEN-SPORN!

22



9

IMPRESSUM

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

Diesmal haben wir zwei Schwerpunkte gewählt, die besonderen Tiefgang erfordern: die Haut und der Stoffwechseltyp. Natürlich gibt es auch kürzere Themen, die viele interessieren werden wie Schwindel, grauer Star, Fersensporn oder Nasenbluten. Man kann ja überall mit Naturmitteln hilfreich wirken. Mit der Ernährung nach dem Stoffwechseltyp schafft man etwa langfristig seine Figur und ausreichend Energie zu behalten. Selbst Krankheiten kann man damit vorbeugen. Die Typbestimmung ist allerdings nicht ganz einfach. Doch den Stoffwechseltyp kann man genauso energetisch austesten wie alle Naturmittel. Dafür plädieren wir ja generell, da es damit so viele großartige Erfolge gibt. Wir sind einfach nicht alle gleich. Was dem Einen hilft, kann bei einem anderen nahezu wirkungslos sein, weil er eben etwas anderes stattdessen benötigt. Eintägige Kurse für energetisches Testen bieten wir auch für Laien laufend bei uns in Mogersdorf an!

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!



SCHÖNE HAUT

SPIEGEL EINES GESUNDEN LEBENS

GENUG SCHLAF

Der "Schönheitsschlaf" ist wirklich einer. Zwischen 23 und 3 Uhr läuft die Zellteilung unserer Haut zehnmals schneller ab. Die Poren öffnen sich und geschädigte Haut wird repariert, entzündliche Stellen und Unreinheiten können heilen. Darum sollte man die Haut vor dem Schlafengehen reinigen und keinesfalls (Poren verstopfende) mineralöhlhaltige Kosmetik verwenden. Lieber die Haut mit Kokosöl oder *Baobaböl* auf einem Wattepad abwischen, danach mit alkoholfreiem Gesichtswasser nachreinigen. Sehr gut geeignet, da antibakteriell und entzündungshemmend, ist dafür kalter *Tulsi Tee*. Ein, zwei Tassen *Tulsi Tee* abends entspannen Geist und Gemüt, reinigen und stärken Zähne und Zahnfleisch und was davon übrig bleibt, ist ein phantastisches Schönheitswasser!

Ein Seidenkissen soll übrigens wunderbar auf die Gesichtshaut wirken. Seide ist prote-

Die Haut ist nicht nur unser größtes Organ. Sie ist ein sichtbares Zeichen für Schönheit, Vitalität und Gesundheit. Was ihr nützt und was ihr schadet kann man buchstäblich an ihr ablesen. Sie spiegelt dabei nicht nur die Seele, sondern den gesamten Lebensstil wider. Dass man sich in seiner Haut wieder wohl fühlt, ist dennoch manchmal nur eine Frage kleiner Veränderungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

inreich. Sie pflegt während des Schlafes und sorgt für weniger Fältchen. Denselben Effekt hat auch eine Schlafmaske aus Seide. Sie verhindert außerdem, dass künstliches Licht nachts unseren Schlaf und damit die Zellteilung stört. Wer schlecht schläft, könnte unter "Stress vermeiden" aufgelistete Naturmittel probieren. Außerdem ist auf geopathogene Störzonen zu achten wie Wasseradern und auf elektromagnetische Felder. Sie stören die Schlafentiefe, damit die Regeneration, und können sogar krank machen!

RAUCHEN AUFHÖREN

Schöne Haut und rauchen - das geht sich spätestens ab der Lebensmitte nicht mehr aus. Denn dann sieht man die Folgen. Die toxische Wirkung des Nikotins wirkt gefäßverengend. Dadurch wird die

Haut schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und mit mehr freien Radikalen belastet. Die Folge: Schnellere Hautalterung, dünnere, trockenere, weniger elastische Haut, mit tieferen und mehr Falten.

STRESS VERMEIDEN

Die Haut als „Spiegel der Seele“ zeigt unmissverständlich, wie es uns geht. Alles, was uns stresst oder bekümmert, schadet auch der Haut. Anspannung verengt



BAOBAB ÖL

DAS BESTE
HAUTPFLEGEÖL,
DAS JE ENTDECKT
WURDE!



Kein Öl hat so viele wunderbare Eigenschaften gleichzeitig. Baobaböl aus den Samen der Baobabfrucht pflegt, nährt, befeuchtet, regeneriert und verjüngt jeden Hauttyp - von der zarten, empfindlichen Babyhaut bis zur welken, feuchtigkeitsarmen Altershaut.

Baobaböl verfügt über eine einzigartige Fettzusammensetzung. Etwa enthält es viel Linolsäure, die ein wesentlicher Bestandteil unserer intakten Hautbarriereschicht ist. Durch ein hauteigenes Enzym wird die Linolsäure in die entzündungshemmende Hydroxyfettsäure umgewandelt. Das erklärt, warum *Baobaböl* bei Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere, wie sie bei Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis auftreten, so hilfreich ist.

Die ungesättigten Fettsäuren der Linolsäure verleihen dem *Baobaböl* schützende und restrukturierende Eigenschaften. Dank der mittelkettigen Fettsäuren im *Baobaböl* bleibt die normalerweise schnell oxidierende Linolsäure außerordentlich stabil. *Baobaböl* ist zwei Jahre und länger haltbar! Ungekühlt. Kein Wunder, dass die Kosmetikindustrie laufend Rezepturen mit dem Wunderöl kreiert. Dabei gibt es kaum noch etwas zu verbessern. So wie es die Natur schenkt, ist es schon umwerfend. Vor allem, wenn es nur mechanisch kaltgepresst und ungefiltert ist und deshalb noch seinen Reichtum an natürlichen Beistoffen wie Vitamin E und Pflanzensterolen aufweist.

SCHÜTZT, OHNE DIE POREN ZU VERSCHLIESSEN

Außerdem verfügt *Baobaböl* über einen hohen Gehalt an gesättigter Palmitinsäu-

re, die das Öl so reichhaltig macht. Unreinheiten, Mitesser oder Pickel muss man nicht befürchten, da die Poren nicht verstopft werden. Sogar Akne kann aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung damit gepflegt werden. Palmitinsäure ist die dominante Fettsäure in der Hautbarriereschicht. Ihr Gehalt verringert sich mit zunehmendem Lebensalter.

Daher ist *Baobaböl* auch für trockene, reife, rissige oder spröde Haut so geeignet. Palmitinsäure erhöht ihre Elastizität und Festigkeit, erneuert die Zellmembranen, was einen verjüngenden Effekt auf die Hautzellen hat. Sie bildet einen leichten Schutzfilm und reguliert so den Wasserverlust, ohne jedoch die Hautporen abzuschließen, wie das bei Mineralölen der Fall ist. *Baobaböl* macht die Haut also glatt, weich und geschmeidig, im Gegensatz zu den üblichen Feuchtigkeitslotions sogar anhaltend. *Baobaböl* zieht dabei schnell ein, schneller als man es von reinen Ölen kennt. Man glänzt auch nicht, sondern bekommt einen seidigen Teint.

HEILT BRAND- UND STRALENSCHÄDEN SOWIE PILZINFEKTIONEN

Sonnenbrand heilt schneller mit *Baobaböl*. In der afrikanischen Volksmedizin ist es das Mittel gegen Brandwunden schlechthin. Bei sofortiger Anwendung klingen sie oft sogar ohne Narbenbildung ab.

Baobaböl wird auch mit großem Erfolg zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Hautschäden durch Strahlen-, Chemo- und Antibiotikabehandlung angewandt. Hautpilz kann damit vermieden werden und strahlengeschädigte Haut heilt wieder. Überhaupt lassen sich damit Candida-Pilzinfektionen - auch Fußpilz, Nagelpilz,

Hautpilz - oder Schleimhautprobleme aller Art wie vaginale Candida oder vaginale Trockenheit behandeln. Ebenso profitieren durch Heizungsluft trockene oder durch Viren oder Allergien belastete Nasenschleimhäute. Zwei, drei Tropfen in jedes Nasenloch reichen. Die vaginale Applikation (zwei- bis dreimal) vor dem Schlafengehen mittels (nadelloser) Spritze regeneriert die Vaginalschleimhaut, kann unter Umständen sogar einen grenzwertigen Gebärmutterhalsabstrich (Pap III) in kürzester Zeit in den Normalbereich bringen, wie Fallberichte zeigen. Bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen ist *Baobaböl* als Mundspülung geeignet. Einnehmen sollte man es jedoch nicht. Es ist kein Speiseöl und wurde auch in seinen Herkunftsländern nie als solches verwendet.

PFLEGT ALLERGIEGE- PLAGTE SCHLEIMHÄUTE, HAUT, HAARE UND NÄGEL

Antiallergen und entzündungshemmend wirkt *Baobaböl* zusätzlich. Außerdem beruhigt es die Haut nach dem Rasieren, bei Irritationen oder Juckreiz und beugt Altersflecken, Sonnenflecken und Dehnungsstreifen vor.

Baobaböl kann zur Massage verwendet werden, als Tag- und Nachtpflege von Kopf bis Fuß. Auf die noch feuchte Haut nach der Dusche aufgebracht oder als Badezusatz zieht das Öl besonders gut ein und ersetzt Feuchtigkeitslotions. Es kann als Nagelöl verwendet werden und als Haaröl gegen Schuppen und trockene Kopfhaut. Am besten vor der Haarwäsche wenige Tropfen in den Händen verreiben, in die Haare streichen, gut durchkämmen, mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Trockenes, strapaziertes, geschädigtes Haar wird leicht aufgeheilt. ✍

die Gefäße, bremst die Durchblutung und damit wird auch die Versorgung der Haut verschlechtert. Außerdem leidet die Bildung von Geschlechtshormonen. Denn Stress verbraucht viel Cortisol. Cortisol wird aus Cholesterin aufgebaut. Auch die Geschlechtshormone, die für schöne Haut von großer Bedeutung sind, werden aus Cholesterin gebildet. Ist die Cortisolproduktion durch Dauerstress hoch, bleibt nicht mehr genug übrig für die Bildung der Geschlechtshormone. Das sieht man! Bei Östrogenmangel etwa ist die Talg- und Fettbildung eher höher, das Feuchtigkeitsbindungsvermögen jedoch schlechter. Das führt zu Unreinheiten und erhöhter Empfindlichkeit. Bei Progesteronmangel leidet die Lebenszeit der Hautzellen und es kann zu Kollagenabbau kommen. Mit Natursubstanzen wie *Rotklee* und *Yams* kann eine Balance wieder hergestellt werden. Man sollte sie aber energetisch austesten, denn es gibt verschiedene unterstützende Pflanzenhormone zur Auswahl.

Stress ist für die Haut und das stützende Bindegewebe auch deshalb problematisch, da – wie beim Rauchen und bei UV-Strahlung – freie Radikale erzeugt werden. Da man Stress nicht so einfach abstellen kann, könnte man begleitend sogenannte "Adaptogene" anwenden. Sie helfen dem Körper weniger Stresshormone zu verbrauchen, da er sich an Stresssituationen schneller und besser anpasst. Adaptogene sind: *Tulsi Tee*, *Rhodiola rosea*, *Yams*, *Maca*, *Jiaogulan*, alle Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus*, *Agaricus blazei murrill* oder ganz besonders der *Hericum*, der auch noch schwache Nerven stärkt. Bei Stress im Übermaß braucht man außerdem mehr B-Vitamine (*Vitamin B-Komplex aus Quinoa*) und Magnesium (*kolloidales Magnesium*, *Sango Meeres Koralle* oder *Micro Base mit Aronia*).

SAUERSTOFF TANKEN, DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Eine gute Sauerstoffversorgung ist für die Haut elementar. Fünf Prozent Sauerstoff

nehmen wir über die Haut auf. Die anderen 95 Prozent gelangen über die Lunge in den Blutstrom, wovon auch wieder die Haut mitprofitiert. Sauerstoff bewirkt einen Teilungsimpuls in den Zellen, der die Haut jünger und frischer aussehen lässt. Bewegung in frischer Luft lohnt sich also. Zusätzlich sollte die Durchblutung angeregt werden. Etwa durch Trockenbürsten. Das Bürsten regt Lymphfluss und Durchblutung an, befreit von abgestorbenen Hautzellen, Giften und Säuren, stärkt die Haut und strafft das Bindegewebe. Es ist ein wahrer Segen für Schönheit und Wohlbefinden! Mit einer guten, weichen Körperbürste von Kopf bis Fuß bürsten, immer in Richtung des Herzens, kreisförmig am Bauch und Rumpf. Noch idealer ist die "Klosterbürste" (naturwissen.de) aus weichen Kupfer-



borsten, die durch Abgabe negativ geladener Ionen noch effektiver wirkt und sogar Altersflecken "wegbürstet".

GENUG WASSER TRINKEN

Wir bestehen, je nach Alter, zu rund 70 Prozent aus Wasser. Ein Viertel davon ist in der Haut gespeichert. Unsere rund 300 Millionen Hautzellen benötigen Wasser als Energiespender, für Widerstandskraft, Elastizität und einen schönen Teint. Ohne genügend Wassertrinken sind Trockenheitsfältchen nicht zu vermeiden. Ein Erwachsener sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, am besten energetisch aufbereitetes (stilles) Wasser, zu sich nehmen. Mit dem Alter

nimmt die Wasserspeicherfähigkeit der Haut jedoch stark ab und das geht Hand in Hand mit Siliziumverlust. Das Spurenelement ist für die "Polsterung" von Haut und Bindegewebe wichtig, daher lohnt sich ein-, zweimal jährlich eine Kur mit *flüssigem Silizium*. Darüber freuen sich auch gleich Haare und Nägel.

ALKOHOL, ZUCKER, SALZ UND LAKTOSE

Auch wenn Alkohol die Stimmung heben kann, ist er ein Lebergift und schmälert unsere Entgiftungsfähigkeit. Die Haut von Alkoholikern ist großporig und blass (oder bei Problemen mit dem Histaminabbau auch sehr gerötet). Sie enthält eventuell Kongenere, chemische Stoffe, die durch die Fermentierung in dunklen Schnäpsen entstehen. Kongenere verursachen einen ordentlichen "Kater" und lassen die Haut altern. Sie wirkt schlaff und fahl, denn Alkohol entzieht ihr Wasser. Während klare Schnäpse, Tequila oder Wodka einmal ausnahmsweise recht gut toleriert werden, sind zuckerhaltige Cocktails im Übermaß der absolute Schönheitskiller. Zucker führt – ebenso wie alle anderen leeren Kohlenhydrate – zu in die Höhe schnellenden Insulinwerten und einem dauerhaften Entzündungszustand im Körper, wodurch die Zellen langfristig Schaden nehmen und schneller altern. Zucker und Sauerstoffmangel sind außerdem die Lebensbasis anaerober Bakterien wie Akne- und Rosacea-Erreger.

Auch Wein ist nur in kleinen Mengen ratsam. Weißwein lässt uns verquollen wirken und macht hungrig. Rotwein treibt Histamin in die Höhe, wäre sonst aber ganz gesund, wenn auch nur in Bio-Qualität. Bier enthält Salz. Zwar ist der Natriumgehalt nicht besonders hoch, doch die Dosis macht's aus. Viel Bier hat mehr Salz und oft isst man auch noch Salziges dazu. Als Reaktion schwellen die Augen an und die Haut wird trockener. Dann muss mehr Wasser getrunken werden, damit das Salz wieder ausgeschwemmt wird. Besonders ungünstig ist industriell hergestelltes Tafelsalz. Laktose kann ein weiteres Übel für die Haut sein. Bei einer Intoleranz kommt es nicht nur zu Darmproblemen, sondern häufig auch zu entzündeten Hautpusteln.



WAS SIE ÜBER SONNEN SCHUTZ WISSEN SOLLTEN



DIE SONNE GENIEßEN – ABER IN MASSEN

Die Sonne trainiert unsere natürlichen Hautfunktionen. Je nach Typ verfügt die Haut über natürliche Sonnenfilter. Die Strahlen werden unschädlich gemacht, indem sich die Haut erwärmt. Dann beginnt sich eine langsame Pigmentierung (Bräune) aufzubauen, schichtweise von innen nach außen. Aber das dauert seine Zeit. Maximalen Schutz gibt es erst nach 30 Tagen. Kein Problem, wenn man schon die ersten Frühlingssonnenstrahlen nützt. Trotzdem darf man es selbst im Frühling nicht übertreiben. Immer nur kurz in die pralle Sonne, dafür aber öfter.

BUNTNESSEL MACHT SCHNELLER BRAUN

Die *Buntnessel* hilft bei der Bildung der schützenden Bräune. Sie hat viele gute Eigenschaften. Etwa senkt sie Bluthochdruck und Stress, baut Fettdepots und Cholesterin ab oder verbessert die Schlagkraft des Herzens. Als angenehmen Nebeneffekt erhöht sie die Melaninproduktion und sorgt damit für „Grundsonnenschutz“.

ASTAXANTHIN IM KRILLÖL SCHÜTZT VOR UVA-STRAHLEN

Krillöl ist durch seine ungesättigten Fettsäuren ein Basisstoff für Haut und Schleimhäute, entzündungshemmend, gut für die Gefäße und ein beliebtes Anti-Aging-Mittel zum Einnehmen. Es enthält Astaxanthin, einen antioxidativen roten Natur-Farbstoff. Er stammt ursprünglich von einer Alge, von der sich der Krill ernährt. Enthält ein *Krillöl*-Präparat viel Astaxanthin, also zum natürlichen Gehalt von höchstens 1,5 mg pro zwei Kapseln Tagesdosis noch extra hinzu-

gefügtes Astaxanthin der *Haematococcus pluvialis* Alge, lässt sich damit der Sonnenschutz der Haut auch von innen fördern. Mindestens zwei bis vier Milligramm Astaxanthin sollten in der Tagesdosis enthalten sein, damit es funktioniert. Und man braucht zwei bis vier Wochen „Vorlaufzeit“. So wie sich das Astaxanthin im Öl des Krills einlagert, lagert es sich auch in unsere Haut ein und schützt sie quasi an der Basis. Für Sonnenbäder im Hochsommer oder bei hellen Hauttypen reicht das zwar alleine nicht aus, jedoch für vernünftigen Umgang mit der Sonne schon. Empfindliche bekommen oft erst durch *Krillöl mit Astaxanthin* keinen Sonnenbrand, egal wie hoch der Lichtschutzfaktor ihrer Sonnencreme ist. Denn Astaxanthin schützt speziell vor den UVA-Strahlen, die im Sonnenlicht hauptsächlich enthalten sind. UVA-Strahlen sind übrigens die noch gefährlicheren Strahlen. Sie können bösartigen Hautkrebs auslösen. Sonnencremen schützen dagegen oft nur unzureichend!

VITAMIN D GEGEN SONNENEMPFINDLICHKEIT UND SONNENALLERGIE

Sonnenschutzmittel halten in erster Linie UVB-Strahlen ab. Sie können gutartigen Hautkrebs hervorrufen. Doch wenn kein UVB-Licht mehr auf die Haut gelangt, weil man sich schon im Hotelzimmer vollständig eincremt, dann wird kaum UVB-gesteuerte Tiefenbräune entstehen, die letztlich der beste, körpereigene Sonnenschutz ist. Vergisst man dann nur einmal aufs Eincremen, bekommt die ungebräunte Haut sofort einen Sonnenbrand. Außerdem wird die Vitamin D-Bildung verhindert. Was kaum jemand weiß: Vitamin D-Mangel macht die Haut erst so extrem sonnenempfindlich! Sonnenbrand, Sonnenallergie und Hautkrebs treten vermehrt auf bei Vitamin D-Mangel! *Krillöl mit Astaxanthin und zusätzlichem Vitamin D* ist daher ideal zum Start in den Sommer, als Vorbereitung auf den Sommerurlaub und wenn der Vitamin D-Spiegel nach dem Winter ohnehin nicht hoch ist.

LUTEIN-ZEAXANTHIN AUS DER STUDEN- TENBLUME ODER AUS MORINGABLATT

Mit dem Astaxanthin verwandt, ebenfalls aus der Gruppe der Betacarotinoide, sind Lutein und Zeaxanthin. Sie vermindern die schädlichen Wirkungen von Sonnenstrahlen, steigern die Elastizität der Haut und ihren Feuchtigkeitsgehalt, schützen die Makula (Sehfleck) und sind auch bei Sonnenallergie hilfreich (wenn zusätzlich extra noch Vitamin D genommen wird). *Lutein und Zeaxanthin* gewinnt man aus der Studentenblume. Man findet sie aber auch im *Moringablatt*. *Moringa* enthält gleich noch das seltene Spurenelement Bor zusätzlich. Mangelt es an Bor, kann der Körper Vitamin D nicht in die aktive Form umwandeln und es kommt selbst bei genügend Sonnenexposition oder Einnahme von Vitamin D-Präparaten kaum zu einer Anhebung des Vitamin D-Spiegels im Blut. Übrigens ein wichtiger Tipp noch: Achten Sie auf Zahnpasten und Speisesalz ohne Fluoride! Die Salze der Fluorwasserstoffsäuren stehen im Verdacht, sich im Unterhautgewebe einzulagern und bei Sonnenbestrahlung Sonnenbrand zu beschleunigen! Bor leitet Fluoride wieder aus, ein weiteres Argument für das *Moringablatt*.

NATÜRLICHE SONNENPFLEGE

Sonnenschutzmittel enthalten als riskant eingeschätzte Nanoteilchen, porenverschließende Mineralöle und nebenwirkungsreiche chemische Stoffe. Es wird immer schwieriger, alternative natürliche Präparate zu finden. Olivenöl mit etwas Zitrone schenkt einen minimalen natürlichen Sonnenschutz (eine halbe Zitrone in einen halben Liter Olivenöl pressen, gut schütteln vor der Anwendung). Auch *Baobaböl* leistet gute Dienste, vor allem als Pflege nach der Sonne oder bei Sonnenbrand. Bekleidung ist auch gut. Doch Achtung: Die Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen gehen durch dünne Bekleidung wie Blusen oder Hemden (sogar durch Glasfenster) hindurch, weshalb zusätzlich Sonnenschutz von innen mit *Krillöl mit Astaxanthin* immer sinnvoll ist. ☺

KEINE ÜBERTRIEBENE HYGIENE

Speziell wer trockene Haut hat, sollte nicht zu oft und nicht zu heiß duschen oder baden. Schon gar nicht mit Seife oder Gels, die obendrein noch schädliche Zusätze haben können. Heißes Wasser lässt die Hornschicht der Haut aufquellen und löst Fett. Seife verstärkt diesen Effekt noch. Kurz kühl duschen ist da besser und nur selektiv Seife verwenden (unter der Achsel und an den Füßen). Anschließend die Haut nicht trocken reiben, sondern trocken tupfen und in die noch feuchte Haut etwas *Baobaböl* reiben.

Damit Baden nicht zu stark austrocknet, nicht zu heiß und nur einmal in der Woche baden, etwas *Baobaböl* hinzufügen oder *Vulkanmineral-Badezusatz*. Beides hilft die Feuchtigkeit der Haut zu halten. Besonders wichtig ist das etwa bei Neurodermitis oder Psoriasis.



HAUTLEIDEN - HILFE AUS DER NATUR

AKNE

Tulsi, das indische Basilikum, ist ein Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen. *Tulsi Tee* wirkt gegen Staphylokokken und heilt Hautinfektionen sowohl von innen, als auch von außen. Man kann auch den Teesud auf Pickel legen. Wichtig ist bei allen Hautstörungen eine gute Zinkversorgung (etwa *kolloidales Zinköl* in die Arme reiben). Kohlenhydrate wie Zucker, Alkohol, Weißmehl und geschälter Reis können anhaltende Entzündungen auslösen, daher besser meiden. *Krillöl* (innerlich) sorgt für bessere Talgverteilung und senkt die Entzündungsbereitschaft. *Baobaböl* (äußerlich) ist antikomedogen (nicht-verstop-

fend) und hat regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere. Die *Yamswurzel* ist oft erfolgreich bei Akne, bei hormonellem Ungleichgewicht und Stress. *Brennnesselblatt* reinigt Blut, Darm, Leber und Nieren, die besonders mit dem Hautbild zusammenhängen, und entsäuert. *Papayablatttee* kann äußerlich und innerlich angewendet werden, wirkt gegen Bakterien, ist entzündungshemmend und verbessert das Hautbild.

NEURODERMITIS

Meist liegt eine Unverträglichkeit auf manche Nahrungsmittel vor. Auch Histamin kann eine Rolle spielen. Man muss die Lebensmittel genauso energetisch austesten wie in Frage kommende Naturmittel. Oft helfen der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *Weihrauch* (allerdings nicht jeder, *Weihrauch AKBAmox®* enthält keine Allergene). Ideale Begleiter sind außerdem Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus blazei murrill* oder der *Hericium*, der gleich auch noch die Darmschleimhaut unterstützt. Neurodermitiker haben oft einen gestörten Butyrat-Stoffwechsel und darum Probleme mit der Darmschleimhaut. Die *Akazienfaser* hilft hier ebenfalls. Gegen Hauttrockenheit und Entzündungen wirken *Baobaböl* und ein nicht zu heißes Bad mit *Vulkanmineral* einmal wöchentlich. Gegen Juckreiz und Entzündungen verwendet man *Tulsi Tee* äußerlich. Wichtig ist auch hier eine gute Zinkversorgung (etwa *kolloidales Zinköl*). Eventuell ist auch *kolloidales Goldöl* angezeigt. Durch seinen „Anti-Glykation-Effekt“ wirkt es gegen Verklebungen von Kollagenfasern durch sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts). Das sind unkontrollierte Reaktionen von Zucker mit Proteinen und Fetten. Bei fortschreitender Verklebung entwickeln sich Entzündungen in den Zellen mit Juckreiz, Ekzemen und allergischen Reaktionen.

NESSELAUSSCHLAG

Die Ursache liegt bei vermehrter Histaminausschüttung, wie sie bei Allergien auftritt. Hilfreich ist alles Histaminsenkende wie die Schwefelverbindung *MSM*, alle *Vitalpilze*, *Traubenkernextrakt* oder *Weihrauch*. Magnesium senkt Histamin sogar um etwa die Hälfte (z. B. *kolloidales Magnesiumöl*,

Micro Base, Sango Meeres Koralle). Ausführliche, bereits erschienene Artikel über die Histaminproblematik finden Sie auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum) unter LEBE Magazine.

PSORIASIS

Baobaböl auftragen und die Buntnessel sowie Krillöl mit Astaxanthin einnehmen – damit haben wir im Verein die besten Erfahrungen gemacht. Eventuell kann man noch weitere Natursubstanzen energetisch austesten, wie z.B. Weihrauch. Wichtig ist auch hier eine gute Zinkversorgung (etwa kolloidales Zinköl).

ROSACEA

Zucker meiden, Papayablatttee trinken – das hat schon oft durchschlagend geholfen!

ALTERSHAUT

Alternde Haut braucht flüssiges Silizium um besser "gepolstert" zu sein. Außerdem sind Antioxidantien wichtig um die Zerstörung der Haut und der stützenden Bindegewebsstrukturen durch freie Radikale zu verhindern. Empfehlenswert sind etwa Krillöl mit Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, Moringablatt, Curcumin, Granatapfel, Aronia Tee, Tulsi Tee und alle Vitalpilze. Glücklicherweise sind fast alle Natursubstanzen antioxidativ und die Auswahl kann auch nach weiteren Bedürfnissen getroffen werden.

RAUE, TROCKENE HAUT

Zwei verbreitete "innere Ursachen" sind ein Mangel an Eisen und ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren. Eisenmangel zeigt sich an eingerissenen Mundwinkeln (sie können auch durch Vitamin B6-Mangel oder Zink-Mangel entstehen). Schneller und nebenwirkungsfreier als mit üblichen schulmedizinischen Präparaten kann man Eisenmangel mit Eisen-Chelat oder mit kolloidalem Eisen ausgleichen. Ungesättigte Fettsäuren findet man in guten Ölen, doch sie sind sehr empfindlich gegenüber Oxidation. Krillöl mit seinem stark antioxidativen Astaxanthin bietet eine gute Möglichkeit, die Haut und gleich auch noch die Schleimhäute von innen gegen Trockenheit zu schützen.



VERFÄRBUNGEN UM DIE AUGEN

Bläuliche Verfärbungen deuten auf Eisenmangel, bräunliche auf Siliziummangel oder Selenmangel. Abhilfe schaffen daher je nach Ursache Eisen-Chelat oder kolloidales Eisen, flüssiges Silizium und kolloidales Selen. Eisenmangel erkennt man im Blutbefund, Silizium- oder Selenmangel kann man energetisch austesten, es gibt dazu Testsätze (Verein siehe Impressum).

INFEKTIONSKRANKHEITEN

Vitalpilze wie Reishi, Cordyceps, Coriolus, Agaricus blazei murrill oder Hericium kombiniert mit Tulsi oder Aronia Tee helfen

Hautinfektionen schneller zu überwinden. Sind besondere Erreger im Spiel, etwa aus den Tropen, ist die *Artemisia annua* hochdosiert ratsam. Bei begleitenden Schmerzen Vitamin B-Komplex aus Quinoa einnehmen. Bei begleitendem Juckreiz wie etwa Windpocken helfen (äußerlich) Tulsi Tee und Baobaböl.

NARBEN

Bei Narben kann man kolloidales Goldöl anwenden. Es nimmt „das Thema raus“, während kolloidales Germaniumöl die verloren gegangene Ordnung wieder herstellt. Baobaböl ist für Narben auch sehr gut und durch Krillöl-Einnahme wurde schon die Glättung vieler Jahre alter Narben erreicht. ✍



ERGÄNZEND ZU DIESEM ARTIKEL EIN WICHTIGER HINWEIS

Da bei Hauterkrankungen gerade die tägliche Körperpflege mit schadstoffhaltigen Hygieneprodukten und Kosmetika wesentlich beteiligt ist, hier eine Buch-Neuerscheinung.

Titel: Angeschmiert!

Autor: Ulrike Icha

(mit einem Vorwort von Roland Düringer)

ISBN-Nummer 978-3-200-04951-2



KEIN ÄRGER MIT DEM FERSENSPORN!

Wird ein Fuß ständig überbelastet, entstehen wiederholt Risse in der Sehnenplatte an der Fußsohle. Es kommt zu einer chronischen Entzündung, die bei jedem Auftreten schmerzt. Manchmal bildet sich auch ein richtiger kleiner Dorn aus der Ferse, versucht der Körper doch, wie bei einem Knochenbruch, die Stelle durch Kalkablagerungen zu heilen. Naturmittel haben hier schon oft geholfen und schon viele Schmerztabletten erspart!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursache für den Fersensporn ist eine lang andauernde Überbelastung des Fußes etwa durch viel Gartenarbeit, einen stehenden Beruf, Übergewicht, unkorrigierter Fehlstellung des Fußes oder Sport. Das Fettkissen unter der Ferse und eine große Sehnenplatte unter der Fußsohle dämpfen normalerweise die Belastungen bei jedem Schritt. Sind Muskeln und Sehnen jedoch nicht geschmeidig genug, etwa, weil man sich nicht genügend aufwärmt vor dem Sport, können Zerrungen, Entzündungen oder sogar kleine Risse der Sehnenbänder entstehen. Der Körper trachtet nun, das beschädigte Sehnenband zu entlasten und lässt die Muskeln der Fußsohle beim Sitzen oder Liegen erschlaffen. Der stechende Schmerz ist wie weggeblasen. Beim Aufstehen ist er aber sofort wieder da. Über Nacht schwillt der Schleimbeutel stark an und verursacht deshalb morgens die meisten Schmerzen.

DIE ENTZÜNDUNG SENKEN

Einerseits muss man der Entzündung entgegenwirken. Das gelingt am besten mit Entzündungshemmern aus der Natur. Davon gibt es viele. Die besten Erfahrungen haben wir im Verein beim Fersensporn aber mit *Krillöl* mit

Astaxanthin gemacht, mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* oder mit *Weihrauch*. *MSM* ist nahezu unerlässlich, da besonders im Bereich der Schleimbeutelentzündung sehr wirksam. Es sorgt auch für ein Abschwellen des überlasteten Areals.

DIE SEHNE HEILEN

Die Sehne selbst heilt am besten durch *Cissus*, eine Ayurveda-Pflanze, die für ihre knochenheilende Wirkung bekannt ist. Sie kann jedoch nicht nur die strukturbildenden Zellen der Knochen, sondern auch die der Sehnen, Bänder, Gelenke und Knorpel anregen. Die Heilung der Sehnen wird beschleunigt und das sollte schon bei den allerersten Anzeichen eines Fersenspornis genützt werden.

DEN KALKSPORN WIEDER ABBAUEN

Hat man wirklich auch einen richtigen Kalksporn ausgebildet, muss dieser Kalk abgebaut werden. Kalk-

ablagerungen – egal ob an der Ferse, an der Schulter oder anderswo – begegnet man am besten mit *kolloidalem Kalzium* und *Vitamin D* mit *Vitamin K2*. Auch *kolloidales Magnesiumöl* kann hilfreich sein, macht es doch verhärtete Strukturen mit Säureeinlagerungen wieder weicher. Ein gut mit Basen versorgter Körper ist überhaupt weniger anfällig für Entzündungen, die nur im sauren Milieu gedeihen können. Bei Fersensporn also auch an den Säure-Basen-Haushalt denken. Ein nicht zu heißes tägliches Entsäuerungs-Fußbad (auch zweimal täglich – etwa morgens während des Frühstücks und abends zusätzlich) mit wenig Wasser und *Vulkanmineral* kann mitunter Wunder wirken! ✍

FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTEN-NETZWERK FERSENSPORN

Frau 40, beginnt nach der fünften Injektion beim Orthopäden mit der Einnahme von *Krillöl* und der natürlichen Schwefelverbindung *MSM*. Nach vier Tagen ist sie beschwerdefrei. Sie fördert die Heilung ihrer Sehnen zusätzlich mit *Cissus*.

Mann 40, benötigt fünf Schmerztabletten täglich. Im Frühjahr versucht er es mit *MSM*, nimmt sechs Kapseln täglich, dazu nur mehr eine Schmerztablette. Ab September braucht er nur noch zwei Kapseln *MSM* und eine Schmerztablette an den Tagen, an denen er arbeitet (stehender Beruf). Anfang Oktober hat er fast keine Schmerzen mehr.

Mann 55, nimmt drei Kapseln *Krillöl* täglich und vier Kapseln *MSM*. Das lässt die Entzündung nach fünf Tagen spürbar abklingen.



SCHWINDEL

...UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Es gibt circa dreißig verschiedene Ursachen für Schwindel! Deshalb suchen manche lange, bis sie endlich Hilfe finden. Zum Glück kann man Schwindel oft auch ganz leicht beheben. Hier finden Sie einige der wichtigsten Ursachen inklusive möglicher Lösungsansätze.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schwindel kennt jeder, denn er kann ganz natürliche Ursachen haben. Etwa wenn wir uns schnell drehen, von großer Höhe in die Tiefe blicken oder zu viel Alkohol getrunken haben. Dennoch gibt es Schwindel auch als Symptom kleinerer Störungen oder auch schwerer Erkrankungen. Die Bandbreite der Ursachen ist groß, spielen doch beim Schwindel gleich drei Sinnessysteme zusammen. Der Gleichgewichtssinn im Innenohr, das Auge und die Propriozeptoren (Körpereigenfühler) geben ihre Meldungen zur Koordination ins Gehirn weiter. Schwindel entsteht, wenn diese Informationen widersprüchlich sind.

ES MUSS NICHT IMMER KOMPLIZIERT SEIN

Die „einfachen“ Hintergründe von Schwindel wie ein Mangel an Vitamin D, Kalium, Chrom, Eisen, Magnesium, Natrium, Zink oder Lithium sind leicht erkennbar durch energetisches Austesten mit einem Natursubstanzen-Testsatz und einem Kolloide-Testsatz (über den Verein erhältlich, siehe Impressum). Es gibt auch bereits viele The-

rapeuten, die damit arbeiten und weiterhelfen können. Die meisten von Schwindel Betroffenen haben überhaupt nur einen eklatant niedrigen Vitamin D-Spiegel, der sich schnell mit *Champignon Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D* ausgleichen lässt. Sollte er sich nicht anheben lassen, fehlt eventuell das zur Umwandlung in die aktive Vitamin D-Form notwendige Spurenelement Bor, das etwa im *Moringablatt* verstärkt vorkommt.

PROBLEME IN DER WIRBELSÄULE

Wirbelblockaden und -verschiebungen, etwa auch ein verschobener Atlas, können ebenso häufig für Schwindelattacken sorgen. Das Kunststück ist hier, den richtigen Therapeuten für die Behebung des Übels zu finden.

HISTAMININTOLERANZ UND IHRE VIELEN GESICHTER

Auch bei der Histaminintoleranz kann begleitend Schwindel auftreten. Sobald Histamin in die Blutbahn gelangt, kommt es zu

Drehschwindel, auch zu Herzrhythmusstörungen und Herzklopfen durch erhöhte Herzfrequenz. Histamin kann auch zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck, Migräne, Wetterföhligkeit mit gleich mehreren Symptomen oder Unterzuckerung föhren, was ebenfalls mit Schwindel verbunden sein kann. Etwa bei einem Wetterumschwung, einer Autofahrt, einer Seereise oder wenn man

histaminreich isst – z. B. Rotwein und gereifter Käse – oder auch einfach nur extremen Stress hat, der ebenso Histamin auslöst. Histamin wird mit natürlichen Mitteln generell am schnellsten gesenkt durch *kolloidales Magnesium* (50 Prozent weniger Histaminausschüttung), *Weihrauch*, alle *Vitalpilze*, *Traubenkernextrakt*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *kolloidales Zink*. *Yams* und *Tulsi Tee* wird oft gegen Stress benötigt. *Tulsi* ist überhaupt ein wunderbarer Histaminsenker!

HORMONSCHWANKUNGEN - EINE SELTEN ERKANNT URSACHE FÜR SCHWINDEL

In der Pubertät, wenn die Hormonlage noch nicht stabil ist, bei viel Stress, vor der Regelblutung, im oder nach dem Wechsel oder bei Einnahme der Antibabypille kann das hormonelle Gleichgewicht gestört sein und zu Schwindel föhren. Anwenderinnen der Pille sind gleich doppelt geföhrtet, steigt doch auch die Thrombosegeföhre und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Hormonelle Ungleichgewichte

kann man mit dem Censa-Speicheltest feststellen lassen (siehe Internet) und oft mit Natursubstanzen wie *Rotklee*, *Yams*, *Granatapfel* oder *Maca* auch balancieren.

WENN DIE URSACHEN GRAVIERENDER SIND

Zu den schwierigeren Ursachen für Schwindel gehören sicher Schlaganfall, Multiple Sklerose oder ein Gehirntumor. Eventuell kann man auch hier mit Naturmitteln zusätzlich helfen. Hilfreich bei Schlaganfallgefahr ist der *Papayablatttee*, weil er Thrombozyten-Ansammlungen (Fibrin) im Blut auflösen hilft. Nebenbei ist auch Blutverdünnung durch den *Auricularia Pilz* sinnvoll, wenn nicht ohnedies medikamentöse Blutverdünnung verabreicht wird (dann muss man auf *Auricularia* verzichten).

Bei Multipler Sklerose sind wie bei allen Autoimmunerkrankungen Vitalpilze gefragt. Sie balancieren langfristig das Immunsystem. Besonders der *Hericium Vitalpilz* kommt in Frage, fördert er doch den Nervenwachstumsfaktor. Günstig für die bei MS belasteten Nerven sind außerdem *Krillöl*, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Buntnessel*.

Bei einem Gehirntumor hat sich die begleitende Anwendung von *Weihrauch* oft als günstig erwiesen. An Zellkulturen von Hirntumoren konnte gezeigt werden: Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr Leukotriene (Entzündungsstoffe) schüttet er aus. Unter ihrem Einfluss können sich die Tumorzellen vermehren, der Tumor wächst und es treten Ödeme auf. *Weihrauch* hat wahrscheinlich gerade wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaft einen positiven Einfluss auf Hirntumore. In einzelnen Fällen kam es zu einer Rückbildung bei Gliomen und Astrozytomen. An der Universität Gießen wurden 25 Patienten mit Astrozytomen eine Woche lang mit Weihrauchextrakt behandelt und danach operiert. Bei jedem zweiten war der Tumor bereits nahezu abgestorben und die Ödeme waren zurückgegangen, sodass sich neurologische Ausfälle besserten. Andere klinische Studien konnten das nicht bestätigen, es zeigte sich aber ein Rückgang von Ödemen bei hohen *Weihrauch*-Dosierungen.

HÄUFIGE URSACHE: ENTZÜNDUNG DES GLEICHGEWICHTSNERVS

Übelkeit, Erbrechen und ständiger Drehschwindel, auch in Ruhe – das sind die Symptome einer Entzündung des Gleichgewichtsnerfs, die auch im Zuge einer Viruserkrankung auftreten kann. Um das Risiko eines Kleinhirn-Schlaganfalls zu minimieren, wird eine Physiotherapie-Übung empfohlen, bei der kleine Kopfbewegungen gemacht werden, bis das Gleichgewicht wiederhergestellt ist.

Beim Abheilen unterstützt alles Entzündungshemmende aus der Natur – da kommt vieles in Frage wie *Weihrauch*, *Krillöl*, der besonders antivirale *Cordyceps Vitalpilz*, die Schwefelverbindung *MSM* oder *Curcumin*. Außerdem ist auch hier, wie bei allen Nervenentzündungen, der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* sinnvoll. Auch *Sternanis* wirkt gegen Nervenentzündungen.

HÄUFIGE URSACHE BEI ÄLTEREN: VERRUTSCHTE KRISTALLE IM OHR

Lösen sich winzige Kristalle im Ohr, tritt schon bei kleinen Kopfbewegungen – meist bei bestimmten Körperhaltungen – Schwindel, manchmal Übelkeit auf. Auch hier gibt es Übungen wie etwa „den Kopf hängen lassen“. Der gutartige Lagerungsschwindel, wie man diese Störung nennt, hängt sehr oft mit einem Vitamin D-Mangel zusammen und bessert sich schnell unter *Vitamin D*-Gaben!

MORBUS MENIÈRE - STÖRUNG IM GLEICHGEWICHTSORGAN

Die Drehschwindelattacken bei Morbus Menière dauern nur wenige Minuten oder bis zu mehrere Stunden. Außerdem sind sie begleitet von Ohrgeräuschen und schlechtem Hören. In 70 Prozent der Fälle legt sich der Schwindel von selbst wieder. ☺

> EVENTUELL HILFREICHE NATURSUBSTANZEN BEI SCHWINDEL

Vitamin D-Mangel: Champignon Vitamin D, Krillöl+Vitamin D

Vitamin D-Mangel durch Bormangel: Moringablatt

Stressbedingter niedriger Blutdruck: Jiaogulan

Anämie durch Eisenmangel: Eisen-Chelat, Moringablatt, kolloidales Eisen

Anämie durch Hämoglobinmangel: Moringablatt

Anämie durch Vitamin B12-Mangel: Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Anämie durch Vitamin B12-Mangel bei fehlendem Intrinsic-Faktor: kolloidales Kobalt

Hoher Blutdruck: Buntnessel, Aronia Tee, Aminosäuremischung III

Histaminüberschuss: kolloidales Magnesium, alle Vitalpilze, Traubenkernextrakt, Weihrauch, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und kolloidales Zink, Yams, Tulsi Tee

Histaminintoleranz durch DAO-Aufbauschwäche im Darm: Hericium Vitalpilz, kolloidales Magnesium, kolloidales Zink

Schlaganfallrisiko: Papayablatttee, Auricularia Vitalpilz (nicht mit Blutverdünnern kombinieren)

Multiple Sklerose: Hericium Vitalpilz, Krillöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Buntnessel

Gehirntumor: Weihrauch

Entzündung des Gleichgewichtsnerfs: Hericium Vitalpilz, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Sternanis, Weihrauch, Krillöl, Cordyceps Vitalpilz, Schwefelverbindung MSM, Curcumin

Verschobene Ohrkristalle: Champignon Vitamin D, Krillöl+Vitamin D

DER GRAUE STAR

WIE MAN IHM VORBEUGT UND EIN NEUERLICHES AUFTRETEN VERHINDERT

Der graue Star ist eine Trübung der Augenlinse und sehr verbreitet. Er kann gut operiert werden, jedoch sind OP-Termine rar und die Erkrankung muss dafür schon fortgeschritten sein. Außerdem stellt sich die Frage, was man tun kann, damit der graue Star nach der OP nicht erneut oder überhaupt gar nicht erst auftritt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Mit zunehmendem Alter lässt auch die Sehkraft nach. Solange man nur eine Brille braucht, ist das kein Drama. Doch viele leiden außerdem unter einer zunehmenden Trübung der Augenlinse, im Volksmund auch „grauer Star“ genannt. Dabei wird scharfes Sehen immer schwieriger und die Blendungsempfindlichkeit steigt. Da rund 99 Prozent (!) der über 65-Jährigen betroffen sein sollen, auch wenn sie noch keine Beschwerden haben, stellt sich die Frage: Kann man dagegen schon frühzeitig etwas tun?

LUTEIN UND ZEAXANTHIN SIND WICHTIGE ANTI-OXIDANTIEN IN DER LINSE

Die mit fast 5.000 Teilnehmern sehr große Beaver Dam Langzeit-Augen-Studie (USA) zeigte 2007 erstmals, dass bestimmte Carotinoide aus der Nahrung in gewissem Rahmen vor grauem Star schützen können. Lutein und

Zeaxanthin sind die einzigen in der Sehlinse als Pigmente natürlich vorkommenden Carotinoide. Spinat und Brokkoli, vor allem aber Kohl (Grünkohl) sind reich an Lutein. Zeaxanthin ist im Mais enthalten. Damit kann die schützende Pigmentierung gut aufrechterhalten werden. Man muss sie bloß immer mit der Nahrung zuführen. Um eine stete alltägliche Versorgung zu sichern, ist es oft einfacher, *Lutein und Zeaxanthin* aus der Studentenblume in Kapselform einzunehmen, wobei auch gleich weitere antioxidative Augen-Nährstoffe wie Zink, Vitamin C, E und OPC mitenthalten sind.

Das *Moringablatt* enthält neben einem bemerkenswert hohen Vitamin E-Anteil ebenfalls Lutein und Zeaxanthin, gleich dreimal so viel wie Kohl. Wenn man davon auch pro Tagesdosis weniger zuführt als bei einer Kohlmahlzeit, so kommt es doch auf die Regelmäßigkeit der Versorgung an, die man mit *Moringa* Kapseln leicht gewährleisten kann. Das *Moringablatt* leitet durch seinen hohen Gehalt am „Gelenks-Spurenelement“ Bor außerdem Fluoride aus, die in Zahnpasten und industriell hergestelltem Salz enthalten sind. Fluoride reichern sich im Körper an und sollen unter anderem grauen und grünen Star auslösen. Das *Moringablatt* enthält nebenbei noch viel Chrom – wichtig für Diabetiker, die ohnehin ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von grauem Star haben.

LUTEIN UND ZEAXANTHIN SIND NATÜRLICHE „LICHTSCHUTZBRILLEN“

Nicht nur für die Sehlinse, auch für die Makula, wo auf wenigen Millimetern das scharfe Sehen stattfindet, ist antioxidativer Schutz das Um und Auf. Fehlt es an den Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin in der Makula, erhöht sich nicht nur das Risiko für grauen Star, sondern auch für altersbedingte Makuladegeneration. Sie ist der Hauptgrund für

> URSACHEN FÜR GRAUEN STAR

Altersbedingt durch eine lebenslange Strahlenbelastung durch UV-, Röntgen-, Infrarot- oder Blaulichtstrahlen, Augenfehler wie Kurzsichtigkeit, altersbedingte Netzhautablösung, grüner Star (Glaukom), hohe Dosen Medikamente wie Cortison (innerlich oder äußerlich), Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ I und II, Rauchen, Verletzungen des Auges, angeborene Schäden durch Infektionen der Mutter (Röteln, Mumps)

> SO KANN MAN AUGENERKRANKUNGEN VORBEUGEN

- *Lutein und Zeaxanthin* zum oxidativen Schutz der Linse und der Makula, schon frühzeitig bei Rauchern, Bildschirmarbeitern und allen, die viel fernsehen oder sich viel im Freien aufhalten.
- Vor Blaulicht schützen auch orangefarbene Brillengläser (siehe naturwissen.de).
- Wer sich viel im Freien bei starkem Licht aufhält, soll eine Lichtschutzbrille tragen. Allerdings macht eine Sonnenbrille die Hautzellen lichtsensibler. Die Lichtwahrnehmung ist unter dem Auge platziert. Wird die Stelle abgedunkelt, wird das Signal „Dunkelheit, Schutz nicht erforderlich“ an die Hautzellen abgegeben. Die Folge: Man bekommt schneller Sonnenbrand.
- Kalziummangel kann zu grauem Star beitragen. Gute Kalziumspender sind *Micro Base mit Aronia, Sango Meeres Koralle, Baobab Fruchtpulver* oder *kolloidales Kalzium*.

- Diabetes kann zu grauem Star führen. *Bittermelone* Kapseln dienen der Unterstützung des Zuckerstoffwechsels sowohl bei erst beginnendem als auch bei bereits chronischem Diabetes Typ I und II.
- *Buntnessel* Kapseln senken den Augeninnendruck bei grünem Star, bei familiärer Häufung schon zur Vorbeugung anwenden!
- Bei Entzündungen möglichst für Cortisonersatz sorgen etwa durch *Weihrauch*, die Schwefelverbindung *MSM*, einen der Vitalpilze (*Reishi, Cordyceps, Coriolus, Agaricus blazei murrill, Hericium*) oder *OPC* (ausführlichere Informationen finden Sie dazu unter dem Suchwort Entzündungen auf unserer Vereinswebsite; siehe Impressum).
- *Krillöl mit viel Astaxanthin* schützt nicht nur die Haut, sondern auch die Linse vor Strahlung, da Astaxanthin ins Auge eindringen und dort antioxidativ wirken kann. Außerdem hemmt es massiv Entzündungen, die zu grünem Star beitragen, und wirkt gegen trockene Augen.
- Augen-Muskeltraining ist sehr empfehlenswert für uns alle. Trainieren ist auch einfach möglich mit der sogenannten „Rasterbrille“ (zu finden im Internet).

Erblicken im Alter! Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung unmittelbar mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist. Dadurch können sich schädliche Strahlen extrem schädigend auf die Makula auswirken. Wovon geht das Risiko aus? Einerseits vom UV-Licht der Sonnenstrahlen und andererseits vom Blaulicht des Computerbildschirms oder der immer größer dimensionierten TV-Geräte. *Lutein und Zeaxanthin* können freie Radikale des UV-Lichts entschärfen und die Intensität von energiereichem, kurzweiligem blauen Licht in der Netzhaut um bis zu 90 Prozent reduzieren, was Schäden signifikant reduziert. Wer viel am Bildschirm arbeitet oder fernsieht, sollte also rechtzeitig an Schutz vor dem Blaulicht denken.

GRAUE STAR-OPERATION: HÖHERE GEFAHR FÜR MAKULADEGENERATION

Bei der Operation des grauen Star, oft ein nur zwanzig minütiger Eingriff, wird anstelle der getrübbten Linse, die zu „Schleiersehen“ und nachlassender Sehschärfe geführt hat, eine künstliche Linse eingesetzt. Auch wenn eine Operation positive Ergebnisse zeigt, schon Routine mit wenigen Komplikationen und alltägliche Praxis ist, kann sich das Sehen danach dennoch verschlechtern.

Schuld könnte eine zum Zeitpunkt der Operation bereits beginnende Makuladegeneration sein. Da vor allem erst bei fortgeschrittenem grauen Star operiert wird, erhöht sich das Risiko dafür auch noch.

Möglicherweise ist es kein Zufall, dass die für die Gesundheit der Makula so wesentlichen Pigmente wie *Lutein und Zeaxanthin* genau im erhöhten Lebensalter drastisch abnehmen, in dem sich die Linse auch allmählich gelblich verfärbt. Möglicherweise erfüllt die Trübung der Linse im reiferen Lebensalter genau die Schutzfunktion, die von *Lutein und Zeaxanthin* ausgehen sollte! Ist der graue Star also eine Abwehrmaßnahme des Auges um das

noch empfindlichere Zentrum des Sehens, die Makula, zu schützen? Erfüllt die Linsentrübung einen physiologischen Sinn, indem sie die besonders schädlichen energiereichen Lichtstrahlen herausfiltert?

Es sprechen also gleich mehrere Argumente für die regelmäßige Anwendung von *Lutein und Zeaxanthin*! Je früher sie einsetzt, desto aussichtsreicher ist sie. Doch die Anwendung von *Lutein und Zeaxanthin* ist nicht alles – die Studien sprechen von einer Senkung des Risikos um etwa 20 Prozent bei grauem Star und von 40 Prozent bei Makuladegeneration. Lebensstil und Alter dürften dennoch die überwiegende Rolle spielen. ✂

> AUCH GEFÄSSE UND HAUT PROFITIEREN VON LUTEIN UND ZEAXANTHIN

Noch zwei weitere, in Studien festgestellte Wirkungen des Luteins, sind erstaunlich: die Intima-Media-Dicke der Halsschlagader – vermutlich ein Risiko für Herz-Krankheiten und Schlaganfälle – reduzierte sich bei Frauen und Männern je höher die Luteinkonzentration im Blutplasma war. Außerdem lassen sich Entzündungen in der Aorta (Arteriosklerose) durch LDL-Cholesterin mit Lutein senken. Schließlich sind Lutein und Zeaxanthin auch noch eine Wohltat für die Haut. Sie vermindern die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen des Sonnenlichts auf der Haut, steigern deren Elastizität und Feuchtigkeitsgehalt.



bereits in der Pubertät zu wandeln beginnt. Zusehends wird man offener für Neues. Hier spielen auch ethische Ansätze mit hinein. Vegan – also völliger Verzicht auf tierische Lebensmittel – ist gerade bei den Jugendlichen stark im Trend.

Andere wiederum lassen sich weder von ethischen Gedanken noch durch gesundheitliche Empfehlungen leiten und essen, worauf sie gerade Lust haben. Durch die vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmittel und die Trickkiste der künstlichen Aromen und Geschmacksverstärker ist es nicht leicht, bei gesunden Gerichten zu bleiben. Der kleine Snack hier, die Nascherei dort – gerade Kinder und Jugendliche sehen in Fast Food eine willkommene Alternative zu Mamas gesunder Küche. Im Job herrscht dann Zeitdruck. Fertiggerichte oder der Restaurantbesuch werden schnell zur Gewohnheit.

Erst wenn die Verdauungskraft im Alter von vierzig, fünfzig Jahren nachlässt oder Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Gelenkschmerzen die Gesundheit beeinträchtigen, beginnt man sich – hoffentlich – mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Doch was bitte ist nun wirklich gesund?

DIE EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE GIBT ES NICHT

Sich an die berühmte Ernährungspyramide zu halten, ist genauso überholt wie Pillenschlucken bei Stoffwechsel- und Blutdruckproblemen. Denn in Wahrheit passt die Ernährung nicht. Leider muss man zugeben, dass auch die naturheilkundlichen Theorien nicht für alle stimmen. Prägnantestes Beispiel: Welche Nahrungsmittel den Körper übersäuern, hängt nicht vom Nahrungsmittel sondern vom Stoffwechsellyp ab! Dazu kommen wir noch. Jedenfalls ist bei der Ernährung Individualität gefragt. Beim energetischen Austesten von Nahrungsmitteln gibt es niemanden, der alles gleich gut verträgt. Viele haben Stress auf gleich mehrere, oft täglich verzehrte Nahrungsmittel. Lässt man unverträgliche Lebensmittel ganz weg oder isst man sie zumindest nur mehr jeden vierten Tag – solange braucht der Stoffwechsel, um sie wieder „loszuwerden“ – geht es einem schnell entscheidend besser. Es scheint, als ob der Körper dann einfach mehr Energie aufbringen kann, um Heilprozesse – oft nur mit einfachen Nahrungsmitteln unterstützt – in Gang zu setzen.

ERNÄHRUNG NACH DEM STOFFWECHSELTYP

Fühlen Sie sich oft schwach und müde? Ausgelaugt und träge? Merken Sie, dass sie trotz ausreichender Mahlzeiten kaum Energie haben, unruhig sind oder ihr Gewicht nicht halten können? Dann ist es an der Zeit, den Stoffwechsellyp zu ermitteln und die Ernährung anzupassen! Nur wer seinem Typ entsprechend isst, kann sich optimal versorgen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wie man sich ernährt, ist eine Frage der Gewohnheiten und in Zeiten des Überangebots mehr denn je auch eine des Geschmacks. Als Kind gewöhnt man sich an verschiedene

Gerichte, verbindet damit auch freudige Ereignisse, Gemütlichkeit, Vertrautheit. Andere Speisen hingegen lehnt man ab. Sie schmecken einfach nicht, wobei sich hier einiges

SCHLANK, GESUND UND VOLLER ENERGIE?

Gesundheit, Aktivität, Charakter, Figur, Lebensqualität und Wohlbefinden hängen in hohem Maße davon ab, wie erfolgreich unsere Energiegewinnung in der Zelle stattfindet. Je nach Stoffwechseltyp und je nachdem, was jemand isst, ist das unterschiedlich. Den individuellen Stoffwechseltyp (Metabolic Typing) bestimmt man, um grundlegend zu wissen, welche Ernährung einem gut tut. Damit man schlank, gesund und voller Energie sein kann! Die typgerechte Ernährung beugt sogar Krankheiten vor.

WORAUF KOMMT ES NUN AN?

Prinzipiell sollte jede Mahlzeit – morgens, mittags und abends – alle drei Nahrungsbausteine Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten. Und zwar genau in den Mengen und in Form von den Nahrungsmitteln, die für den jeweiligen Typ am förderlichsten sind.

Beachtet man das nicht, entstehen oder verstärken sich nach Erkenntnissen der Stoffwechselforschung Störungen in drei wichtigen Systemen:

- Auf Zellebene: Die Zelle leidet an Unterernährung, man ist müde und energielos
- Im Autonomen Nervensystem: Sympathikus (der aktive Teil) und Parasympathikus (der passive Teil) sind unausgeglichene, man findet die Mitte nicht, ist entweder hektisch, nervös und getrieben oder langsam, träge und phlegmatisch
- In der Verbrennung – man verbrennt zu schnell oder zu langsam, ist daher überschlanke oder übergewichtig

WAS WIR ESSEN SOLLEN, HABEN WIR IM LAUFE DER EVOLUTION FESTGELEGT

Früher war das Nahrungsangebot auf der Welt sehr unterschiedlich und für die Völker auch unveränderbar. Man musste mit dem zurechtkommen, was die jeweilige Umgebung lieferte, egal wie „gesund“ das gewesen sein mochte. Also begann der Mensch sich im Laufe der Evolution mit den drei genannten Systemen an sein vorhandenes und bereits gewohntes Nahrungsangebot anzupassen. Um damit gut über die Runden zu kommen,

wurden die drei Systeme sogar aus dem Gleichgewicht gebracht und diese Disharmonien auch weitervererbt. Die Nahrung konnte dann die Balance wieder herstellen! Somit war diese Nahrungszusammensetzung ideal, um Gesundheit zu schaffen – und ist es über die Jahrtausende noch bis heute. Kurz gesagt, ist genetisch über lange Zeiträume festgelegt worden, welche Nahrungszusammensetzung vererbte Ungleichgewichte balanciert und uns schlank, gesund und energievoll macht. Dieses „Sich Verbiegen“ um gesund bleiben zu

> DIE ZWEI MASSGEBLICHEN SYSTEME UND IHRE AUFGABEN

AUTONOMES NERVENSYSTEM

Das Autonome Nervensystem steuert Atmung, Verdauung und Stoffwechsel über den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus aktiviert, bereitet den Körper auf Fliehen und Kämpfen vor. Der Parasympathikus entspannt, bereitet auf Ruhen und Verdauen vor.

VERBRENNUNGSSYSTEM

Es bestimmt den Energieumsatz der Zelle.

können, ist nun nicht in wenigen Generationen revidierbar. Es wird zum Fluch für den heutigen Menschen, der oft trotz Nahrungsüberangebot durch Nichtkenntnis seiner Konstitution immer unfähiger wird, sich seinen genetischen Grundbedürfnissen entsprechend zu ernähren. Nicht jeder ist ein Vegetarier, aber auch nicht jeder verträgt Fleisch. Nicht jeder hat Probleme mit viel Fett. Ebenso wenig verträgt jeder viele Kohlenhydrate.

WIE ERKENNT MAN SEINEN STOFFWECHSELTYP?

Man unterscheidet sechs Stoffwechseltypen, die unterschiedliche Empfehlungen beachten sollten. Dazu sind zwei Körpersysteme maßgeblich. Das Autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem. Immer dominiert entweder das eine oder das andere. Jedes beinhaltet einen ausgeglichenen Typ und je zwei

Unausgeglichene. Für die Unausgegliehenen ist es besonders wichtig, sich nach den Vorgaben zu ernähren, denn sie können ihre schon bestehenden Unausgewogenheiten über die Ernährung noch verstärken und krank werden oder ausgleichen und gesund werden. Manchmal muss man sich auch eine Zeit lang nach einem Typus ernähren, damit man wieder zu seinem ursprünglichen Typ kommt und bei diesen Empfehlungen dann bleiben kann. Sie finden hier einen Überblick über die Merkmale der verschiedenen Typen und der Empfehlungen für sie. Eventuell ist es aber schwierig zu erkennen, welches System nun bei einem selbst dominant ist. Es gibt auch ein Testgerät, Fragebögen und einen Gentest (Bluttest) dazu. Am günstigsten und einfachsten ist aber ein energetischer Test, mit dessen Hilfe der Therapeut nicht nur den Stoffwechseltyp, sondern auch gleich die individuellen Unverträglichkeiten feststellen kann.

Voraussetzung für die Feststellung des Stoffwechseltyps ist, dass man energetisch testen kann. Entweder mit Armlängenreflextest oder mit Tensor. Lisa Zickler, TCM-Expertin aus Wien, hat dazu auch ein Testkarten-Set entwickelt, das die Testung enorm vereinfacht. Es ist direkt bei ihr erhältlich und sie bietet dazu auch Kurse für Therapeuten an, zu finden unter zickler.net.

DAS JEWEILIGE DOMINANTE SYSTEM BEEINFLUSST DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Und nun sind wir an dem Punkt, wo Säure-Basen-Kenner den Kopf schütteln werden: Was den einen saurer macht, macht den anderen basischer. Ist das Autonome Nervensystem dominant, werden alle drei zugeordneten Typen – A-balancierter Typ, Sympathikus-Typ und Parasympathikus-Typ – durch Eiweiß saurer, während sie durch Kohlenhydrate und Fett basischer werden. Warum? Der Sympathikus-Typ ist schon mit einem saureren Stoffwechsel ausgestattet. Er braucht daher viele Kohlenhydrate und Fett, aber nur wenig Eiweiß, damit er basischer werden kann. Der Parasympathikus-Typ ist von Natur aus basischer. Ihm sind zum Ausgleich viel Eiweiß, aber nur wenig Kohlenhydrate und Fett empfohlen.

Ist hingegen das Verbrennungssystem dominant, was bei drei Viertel der Bevölkerung der Fall ist, dann ist es genau umgekehrt. Alle drei ihm zugeordneten Typen V-balancierter Typ, Glyko-Typ und Beta-Typ werden durch Kohlenhydrate und Fett saurer und durch Eiweiß basischer. Der Glyko-Typ ist aber schon saurer, daher machen ihn Kohlenhydrate und Fett noch saurer, während viel Eiweiß ihn zum Basischen hin ausgleicht. Der Beta-Typ ist von Natur aus basischer, daher braucht er Kohlenhydrate und Fett um im richtigen Maß saurer zu werden, wobei ihn viel Eiweiß nur noch basischer macht.

Die ausgeglichen Typen sind weder zu sauer noch zu basisch. Sie liegen in der Mitte und müssen sich nur merken, welches System bei ihnen dominant ist. Je nachdem können sie ihren Säure-Basen-Haushalt steuern, indem sie mehr Eiweiß oder mehr Kohlenhydrate und Fett essen. Sie sollten aber besonders um Ausgewogenheit aller drei Nahrungsbe-

standteile bemüht sein, damit sie nicht vorübergehend in eine Richtung kippen, was natürlich auch möglich ist.

DIESE ERKENNTNISSE SIND NAHEZU REVOLUTIONÄR

Diese Ergebnisse der Stoffwechselforschung schmeißen die letzten fünfzig Jahre Säure-Basen-Lehre nahezu „über den Haufen“. Die generellen Empfehlungen „basenüberschüssig“ zu essen und Eiweiß zu meiden, gelten sogar für nur ungefähr ein Viertel der heimischen Bevölkerung. Messergebnisse, auf denen die Diagnose „Übersäuerung“ meist basiert, spiegeln die wahren Zusammenhänge daher nicht immer wider. Das Zellinnere ist beim Parasymphathikustyp und beim Glyko-Typ zu basisch und der Körper kompensiert dies durch ein leicht saures Blut. Wer nun daraus auf eine Übersäuerung schließt und eine eiweißarme Ernährung empfiehlt, untergräbt diese Kompensationsversuche

des Körpers und provoziert Erkrankungen. Gleichzeitig braucht es uns nicht zu wundern, dass die meisten durch Kohlenhydrate und Fett – also Wurstsemmerln, Brotmahlzeit, Schnitzerl und Bier – noch mehr zunehmen und noch träger werden.

DIE KONSEQUENZ: ESSEN NACH DEM STOFFWECHSELTYP

Vergessen Sie also verallgemeinernde Ernährungsempfehlungen wie Fett macht dick, Eiweiß übersäuert, Kohlenhydrate führen zu Diabetes usw. Sie stimmen immer nur für einen Teil der Bevölkerung. Welchem Typ man angehört, ist bei manchen Menschen anhand der hier angefügten Kästen leicht zuzuordnen. Andere finden sich schwerer wieder. Für sie gilt aber auch die letztliche Erkenntnis aus dieser Forschung: Wir alle brauchen dreimal täglich gleich alle drei Nahrungsbausteine (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß), nur eben in unterschiedlicher Menge. ✂

VERBRENNUNGSSYSTEM DOMINANT

DER V-BALANCIERTE TYP

verbrennt ausgewogen

- Sonniges, ausgeglichenes Gemüt
- Verständnisvoll, kann gut zuhören
- Hat gern Gesellschaft
- Entdeckt immer neue Lebenswege
- Kann in der eigenen Mitte bleiben
- Wirkt öfters leicht distanziert
- Geht die Dinge sachlich an
- Gewisse Nüchternheit
- Verträgt alles, doch fettes Fleisch verlangsamt die Verbrennung, macht müde

Gleichgewicht im Verbrennungssystem wird gehalten durch dreimal täglich:

50% Kohlenhydrate, 20% Fett, 30% Eiweiß

DIE UNAUSGEGLICHENEN TYPEN („GLYKO-TYP“, „BETA-TYP“)

Die Verbrennung erfolgt zu schnell oder zu langsam

DER GLYKO-TYP – ZU SCHNELLER VERBRENNER

- Schnell, dynamisch, aktiv, abenteuerlustig

- Energiegeladen, leicht aggressiv
- Kohlenhydrate regen zu stark an, Energie verpufft rasch, Hunger, Müdigkeit
- Neigt zu Hyperaktivität, Aufregung, Bluthochdruck, Übersäuerung durch zu viel Kohlendioxid (bewusst Ausatmen!), Schlaflosigkeit, Diabetes, Übergewicht durch häufiges Essen
- Muss Verbrennung bremsen durch Reduktion von Kohlenhydraten, Kaffee, Alkohol
- Braucht Eiweiß, Fett (und Kalziumreiches) zu jeder Mahlzeit!

Glyko-Typ entschleunigt seine Verbrennung dreimal täglich durch:

30% Kohlenhydrate - nur komplexe Kohlenhydrate wie

Wurzelgemüse, gekeimtes Getreide

25% Fett - alle guten Fette

45% Eiweiß - auch fett- und purinreich

DER BETA-TYP – ZU LANGSAMER VERBRENNER

- Entspannt, ruhig, widmet den Dingen Zeit
- Neigung zu depressiven Verstimmungen
- Fühlt sich psychisch gestaut
- Schwacher Appetit
- Braucht viele Kohlenhydrate und (fettarmes, purinarmes) Eiweiß, aber möglichst wenig Fett
- Milchprodukte verschlacken ihn

Beta-Typ beschleunigt seine Verbrennung dreimal täglich durch:

50% Kohlenhydrate - alles möglichst gekocht!

10% Fett - Nahrungsmittel mit sehr wenig Fettanteil

40% Eiweiß - fettarm, purinarm, nur mageres, helles Fleisch und Fisch

DOMINANTES AUTONOMES NERVENSYSTEM

DER AUSGEGLICHERNE TYP („A-BALANCIERTER TYP“)

Sympathikus und Parasympathikus sind bei ihm ausgeglichen. Das zeigt sich durch viel Energie und Vitalität, hohe Leistungsfähigkeit, gute Gesundheit, optimales Gewicht, Ausgeglichenheit und Wohlgefühl:

- Sonniges, ausgeglichenes Gemüt
- Verständnisvoll, gesellig, kann gut zuhören
- Entdeckt immer neue Lebenswege
- Kann in der eigenen Mitte bleiben
- Wirkt öfters leicht distanziert, sachlich
- Verträgt alles, doch kann zu viel Fett (fettes Fleisch) hyperaktiv machen und zu viel Eiweiß sauer

Gleichgewicht im Autonomen Nervensystem wird gehalten durch dreimal täglich:

50% Kohlenhydrate, 20% Fett, 30% Eiweiß

DIE UNAUSGEGLICHERNEN TYPEN („SYMPATHIKUS-TYP“, „PARASYMPATHIKUS-TYP“)

Ein unausgeglichenes Autonomes Nervensystem führt zu wenig Energie in der Zelle und es gibt wenig Treibstoff für die Körperfunktionen. Es können zwei Typen zugeordnet werden. Richtig leistungsfähig und ausgeglichen sind beide nicht:

DER SYMPATHIKUS-TYP

Sein Sympathikus überwiegt - eine hektische, hyperaktive, zu Burn-Out neigende Persönlichkeit mit eher Untergewicht und blockierter

- Unternehmungslustig, zielorientiert
- Gute Konzentration
- Gutes Körpergefühl
- Schlank bis hager, trockene Haut
- Gute Reflexe - trittsicher
- Dynamisch, sportlich, schnell
- Hyperaktiv, Burn-Out gefährdet
- Schneller Esser, kein Genießer
- Starke Stimmungsschwankungen bis aggressiv
- Durch zu viel Adrenalin immer aufgeregt

- Schwache, langsame Verdauung, schwache Drüsentätigkeit
- Essen vor dem Schlafengehen schlecht bekömmlich
- Verlangen nach Süßem und Obst
- Bauchspeicheldrüse arbeitet gut - kein Diabetes
- Neigt bei viel Eiweiß (und viel Kalzium in den Nahrungsmitteln) zur Verstärkung des Ungleichgewichts
- Neigt dann zu Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Übersäuerung in der Zelle
- Braucht zum Ausgleich viele Kohlenhydrate, Kalium und Magnesium, sie machen ihn basisch
- Kann gut als Vegetarier leben

Sympathikus-Typ stärkt seinen schwachen Parasympathikus dreimal täglich durch:

60% Kohlenhydrate wie Früchte, Säfte, Gemüse, Getreide (einschließlich Brot und Flocken), alles möglichst gekocht!
15% Fett - also Nahrungsmittel mit wenig Fettanteil
25% Eiweiß, pflanzlich oder eher fettarmes, purinarmes Eiweiß (weißes, mageres Fleisch, magerer Fisch)

DER PARASYMPATHIKUS-TYP

Sein Parasympathikus überwiegt - eine träge Persönlichkeit mit wenig Antrieb und Neigung zu Übergewicht, aber mit guter Verdauung.

- Schwer aus der Ruhe zu bringen
- Lässt sich Zeit beim Essen
- Ausdauernd, gesellig, gelassen
- Wenig Adrenalinausschüttung
- Kein gutes Stressmanagement
- Verdauung, Magen-Darmeristaltik funktionieren sehr gut, daher oft hungrig
- Bauchspeicheldrüse erzeugt viel Insulin - Diabetes durch Erschöpfung
- Neigt bei vielen (leeren) Kohlenhydraten (und kaliumreichen Nahrungsmitteln) zu Verstärkung des Ungleichgewichts
- Neigt dann zu schnellem Blutzuckerabfall, Heißhunger, Depression, Müdigkeit, Energielosigkeit, Feuchtigkeitsansammlung und Schleim im Gewebe, Übergewicht, Migräne, Gallensteinen, Basenüberschuss in der Zelle, Allergien
- Verträgt daher nur komplexe Kohlenhydrate
- Unbedingt Fett dazu essen - es hilft Kohlenhydrate besser zu speichern und verlangsamt die Verdauung
- Braucht zum Ausgleich viel Eiweiß, Kalzium und moderat Fett
- Braucht zu jeder Mahlzeit und vor allem am Abend Eiweiß

Parasympathikus-Typ stärkt seinen schwachen Sympathikus dreimal täglich durch:

30% Kohlenhydrate - komplexe Kohlenhydrate, gekeimtes Getreide, dunkles Brot
25% Fett - alle guten Fette, zu Kohlenhydraten dazu essen
45% Eiweiß - auch fettreich und purinreich

TIPP:

In ihrem im Windpferd Verlag erschienenen Buch „Was den einen nährt, macht den anderen krank“ kombinieren die TCM-Ernährungsberaterinnen Karin Stalzer und Christina Schnitzler die Ernährung nach dem individuellen Stoffwechsellertyp zusätzlich mit der typgerechten Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie bieten gleich schmackhafte Rezepte an, die eine Ernährungsoptimierung zum Vergnügen machen.

ISBN-Nummer 978-3-86410-055-0





ABNEHMEN? SO FUNKTIONIERT ES WIRKLICH!

Die meisten Übergewichtigen haben doppelt so viel Fett wie Muskeln. Ideal wäre jedoch halb so viel Körperfett wie Muskeln, denn Muskeln bauen auch in Ruhe Fett ab. Wer abnehmen will, muss sich also bewegen, sonst stimmen die Voraussetzungen nicht. Ideal ist betreutes Trainieren im Fitnessstudio mit definierten Zielen und Messmöglichkeiten. Doch auch Walken, Laufen, Gymnastik, Radfahren – was immer Spaß macht – führt zum Ziel. Wichtig ist, dass man dabei bleibt. Denn nur eine gewisse Regelmäßigkeit führt zum Erfolg.

ABNEHMEN NACH DEM STOFFWECHSELTYP

Übergewichtige, die bisher durch Diäten keinen Erfolg hatten und nicht wirklich wissen, was sie bei der Ernährung nun falsch machen, können sich mit der Stoffwechseltyp-Bestimmung grundlegend




helfen lassen. Entweder man findet seinen Stoffwechseltyp (siehe Artikel in diesem Heft) selbst heraus – je ausgeprägter der Typus ist, desto einfacher ist das – oder man sucht sich professionelle Hilfe bei der

Die einen halten ihr Gewicht seit Kindheitstagen mühelos, die anderen plagen sich schon ebenso lange damit. Bei manchen geht es nach dem Kinderkriegen oder im Wechsel los, bei manchen erst, wenn sie keinen Sport mehr machen. Die Szenarien für das Entstehen von Übergewicht sind nahezu so zahlreich wie es Wege zum Abnehmen gibt. Was schließlich wirklich hilft? Eine Kombination aus typgerechter Ernährung, Bewegung und Naturmitteln, die dort optimieren, wo es der Körper aus eigener Kraft nicht schafft.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Stoffwechseltyp-Bestimmung. Eine einfache, wichtige Information, die alle aus dem Wissen um den Stoffwechseltyp ziehen können, ist aber auf jeden Fall, dass Hungern nichts bringt. Das autonome

Nervensystem und das Verbrennungssystem, die bei der Gewichtsfrage von zentraler Bedeutung sind, brauchen alle drei Nahrungsbausteine im richtigen Ausmaß und sie brauchen sie zu jeder Mahlzeit, damit die Fettverbrennung optimal funktionieren kann. Generell unverträgliche, den Stoffwechsel daher blockierende Lebensmittel sollte man ohnehin meiden, doch auf Fett etwa ganz zu verzichten, ist genauso ungünstig wie der häufige Fehler, zu wenig Eiweiß, bzw. nicht dreimal täglich auch Eiweiß zu sich zu nehmen. Also früh, mittags, abends Eiweiß, wenn auch nur wenig, damit der Stoffwechsel funktioniert. Eher kann man noch auf Kohlenhydrate weitgehend verzichten, vor allem auf „leere Kohlenhydrate“ wie Süßwaren oder Backwaren. Denn man kann Kohlenhydrate stattdessen auch aus „gesunden“ Gemüse, Kartoffeln und Obst beziehen. Überhaupt gilt, je natürlicher und unver-



änderter desto besser, je weniger belastet, also bio, desto besser. Umweltgifte lassen sich nämlich schwer ausscheiden und werden vornehmlich in Fettdepots eingelagert. Das kann auch dazu führen, dass der Körper diese „heiklen“ Bereiche nicht gern anrührt.

EIWEISS LÄSST SICH DURCH AMINOSÄUREN ERSETZEN

Vor allem, wer etwa Milchprodukte nicht verträgt, aber auch Fleisch- und Wurstwaren meiden möchte, steht häufig vor dem Problem: Wie decke ich nun meinen Eiweißbedarf gleich dreimal am Tag? Überhaupt, wenn man zu den Stoffwechselformen gehört, die besonders viel Eiweiß brauchen, um im Lot zu sein. Aminosäure-Präparate (*Aminosäuren I und III*) sind dann der Ausweg. Sie sind praktisch schon „vorverdaut“, enthalten selbst kein Eiweiß mehr, sondern sind nur noch die notwendigen Befehlsgeber für unseren Körper. Eiweiß besteht aus Ketten von Aminosäuren. 20 verschiedene Eiweißbausteine sind bekannt. Zehn davon sind lebenswichtig, also essentiell. Sie müssen lückenlos vorhanden sein, da der Körper sie nicht selbst produzieren, daraus aber die zehn weiteren aufbauen kann. Aminosäuren sind also extrem wichtige Bausteine. Wer Eiweiß nur eingeschränkt verträgt, also nahezu schon jeder, kann Aminosäuren nicht immer optimal aufbauen. Dabei spielt auch zu wenig Magensäure oder ein Mangel an Eiweiß spaltenden Enzymen eine Rolle. Das führt zu Verdauungsproblemen. Eiweiß gelangt unverdaut in den Darm und beginnt dort regelrecht zu faulen. Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Daher sind Aminosäurepräparate für viele Einsatzbereiche als „Ersatz-Befehlsgeber“ von größtem Wert. Aminosäuren haben viele

grundlegende Aufgaben. Etwa sorgen sie für Muskelaufbau und Muskelerhalt, guten Schlaf, gute Stimmung, gesunde Gefäße usw. Sie tragen auch zum Abnehmen bei.

AMINOSÄUREN I ZUM ABNEHMEN

Vor allem L-Leucin und L-Isoleucin sind Energiequelle für Muskeln, erhöhen die Energieproduktion, vermeiden bei Stress Muskelabbau. L-Valin ist eine weitere Energiequelle für Muskeln, stabilisiert (auch beim Fasten) den Blutzuckerspiegel, reduziert Hunger, ist zusammen mit Methionin und Phenylalanin wichtig beim Abnehmen, vermeidet bei Stress Muskelabbau. L-Lysin ist ebenso eine Energiequelle für Muskeln und für den Energiehaushalt, bei Stress zur Vermeidung von Muskelabbau. L-Phenylalanin hilft bei Übergewicht beim Abnehmen. Auch L-Methionin ist günstig beim Abnehmen. L-Tryptophan ist als Vorstufe des Wohlfühlhormons Serotonin am Ess- und Trinkverhalten und am Sättigungsgefühl beteiligt. Es stabilisiert die Nerven und sorgt für ruhigen Schlaf – das ist wichtig zur Bildung des Wachstumshormons (STH). Dieses Hormon wird im Schlaf produziert, es steigert die Eiweißsynthese und fördert den Fettabbau. Übergewichtige zeigen niedrige STH-Werte, wodurch das Abnehmen erschwert wird. L-Glutamin wird beim Training in großen Mengen verbraucht und der Körper kann erst nach Ausgleich des Verlustes Muskelmasse aufbauen. Glutamin wirkt aber bei körperlicher Anstrengung auch einem Abbau von Muskelgewebe entgegen.

AMINOSÄUREN III ZUM ABNEHMEN

L-Carnitin hat eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung und wirkt positiv auf die

Energiegewinnung. L-Arginin wird enorm viel verbraucht bei Sport, unterstützt beim Abnehmen, indem es wie Glutamin die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert. Taurin ist wichtig für einen guten Fettstoffwechsel. L-Tyrosin und Jod stellen die Grundlage für das Schilddrüsenhormon T4 dar, das bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, reduziert ist. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes – somit die Gewichtsabnahme. Tyrosin hilft tagsüber aktiv zu sein und abends beim Einschlafen.

WIE TRÄGT DIE BUNTNESSEL ZUM ABNEHMEN BEI?

Es gibt eine Natursubstanz, die Erstaunliches fürs Abnehmen leistet. Die *Buntnessel* optimiert den Stoffwechsel, verbessert die hormonelle Situation in Richtung jugendlicher Fettverbrennung. Ihr Hauptwirkstoff Forskolin bewegt die Zellen dazu, Fett frei zu setzen. Dasselbe geschieht, wenn der Körper Fett in Energie verwandelt. Man nimmt durch die *Buntnessel*, begleitet von maßvoller Ernährung, gezielt Fett ab, Körperwasser und Muskeln werden nicht angegriffen und ATP, die körpereigene, ernährungsunabhängige Energiequelle, wird angehoben. Zusammen mit *Aminosäuren I und III* bildet sie die „kleine Buntnessel-Kur“.

TULSI TEE BERUHIGT DIE MAGENNERNEN

Begleitet man seine Abnehmzeit mit *Tulsi Tee*, bemerkt man deutlich weniger Hungergefühl. Die Magennerven beruhigen sich, vor allem abends bleibt der „Appetitanfall“ aus, man entspannt sich und ist auch mit wenig Nahrung zufrieden. Das ist der einmalige Effekt von *Tulsi*, das auch „heiliges indisches Basilikum“ genannt wird. *J*



HÄUFIG NASEN- BLUTEN?

Nasenbluten kann ganz harmlos sein. Dennoch erschrickt man, wenn es öfter vorkommt. Je nach Ursache können gelegentlich auch sanfte Naturmittel eingesetzt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kinder und Jugendliche haben oft Nasenbluten. Meist ist es auf ein Platzen der empfindlichen Gefäße im stark durchbluteten vorderen Nasenabschnitt zurückzuführen.

Kommt Nasenbluten einmalig vor, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Tritt es allerdings regelmäßig auf, sollte man die Liste der hier vorgestellten möglichen Ursachen „abarbeiten“. Durch energetisches Testen der genannten Substanzen kann man feststellen, ob einer der genannten Mängel vorliegen könnte.

TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Eventuell sind überheizte oder klimatisierte Räume Mitursache für häufiges

Nasenbluten. Sie trocknen die Schleimhäute aus, dadurch neigt man eher zu Blutungen und ist auch anfälliger für Infektionen. Ein paar Tropfen gutes Nasenöl schafft Abhilfe wie z. B. *Baobaböl*, das schleimhautregenerierend und gleichzeitig befeuchtend wirkt.

Trockene Schleimhäute können bei Frauen und Männern (!) aus einem Östrogenmangel resultieren. Das zu den Östrogenen zählende Östriol ist für gesunde Schleimhäute zuständig. Sinkt der Östrogenspiegel – etwa während der Menstruation, bei langanhaltendem Stress, in der Pubertät, im Wechsel, bei zu niedrigem Cholesterinspiegel durch Cholesterinsenker (Cholesterin ist der Baustoff für viele Hormone) und gleichzeitig Stress – dann steht auch weniger Östriol zur Verfügung. Haut und Schleimhäute werden trockener. Ein gutes Bild über den Hormonstatus gibt etwa der Speicheltest der Fa. Censa (siehe Internet).

Östriol wird angeregt durch *Krillöl*, *Rotklee mit Yams* oder *Granatapfel* unterstützen allgemein die Östrogenbildung.

ALLERGIKER SIND GEFÄHRDETER

Eine Allergie kann Nasenbluten begünstigen, da als Reaktion auf das Allergen Histamin ausgeschüttet wird und die Gefäße der Nasenschleimhäute erweitert werden. So manche Allergie verschwand schon durch regelmäßige Anwendung von Vitalpilzen, etwa den Histamin senkenden *Reishi Vitalpilz*. Doch nicht jeder Mensch reagiert gleich. Der eine wird schon nach ein paar Monaten Einnahme beschwerdefrei, der andere aber auch erst im zweiten Anwendungsjahr, weil sein Immunsystem länger braucht, um wieder ins Lot zu kommen. Nicht selten ist eine Erschöpfung mit beginnender Nebennierenschwäche schuld an hartnäckigen Allergien, wenn in den Nebennieren zu wenig allergiemilderndes körpereigenes Cortisol gebildet wird. Abhilfe können Naturmittel schaffen, die die Nebenniere regenerieren wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die *Yamswurzel* oder der *Tulsi Tee*.

BLUTHOCHDRUCK ALS URSACHE

Tritt Nasenbluten im Erwachsenenalter häufiger auf, dann sollte man unbedingt seinen Blutdruck kontrollieren lassen. Oft ist ein zu hoher Blutdruck dafür verantwortlich. Ein natürlicher Blutdrucksenker ist der *Aronia Tee*. Er hilft, das Muskelgewebe in den Gefäßwänden zu entspannen. Außerdem stellen bestimmte Naturstoffe wie die *Buntnessel* oder Aminosäuren wie L-Arginin (enthalten in *Aminosäuren III*) Gefäße weiter. Das Problem dabei ist allerdings, dass das zwar den Blutdruck sinken lässt, Nasenbluten jedoch erst recht begünstigt. Darum wählt man bei Nasenbluten und Bluthochdruck eher den *Aronia Tee* (oder *Aronia Kapseln*).

BLUTARMUT UND EISENMANGEL

Nasenbluten tritt häufig bei Blutarmut und Eisenmangel auf. Gegen Blutarmut besonders wirksam ist das *Moringablatt*. Es gelingt damit, den Hämoglobinwert sehr schnell anzuheben. Dadurch konnten schon Blutkonserven ersetzt werden!

Eisenmangel wird durch *Eisen-Chelat* sanft ausgeglichen bzw., wenn die Eisenaufnahme stark beeinträchtigt ist, durch *kolloidales Eisen*.

BRÜCHIGE GEFÄSSE DURCH KUPFERMANGEL

Wenn sich der Eisenspiegel allerdings gar nicht bessern will, ist an Kupfermangel zu denken. Kupfer spielt eine wichtige Rolle beim Transport von Eisenteilchen ins Rückenmark, wo diese für die Produktion von roten Blutkörperchen benötigt werden. Fehlt Kupfer, kann Eisen nicht absorbiert werden und es kommt zur Blutarmut (Anämie). Kupfer sorgt aber außerdem für die elastische Festigkeit der Blutgefäße. Das ist nicht nur bei Nasenbluten wichtig, sondern generell bei Bluthochdruck. Schon junge Menschen können brüchige Gefäße (Aneurysmen) entwickeln, oft mit tödlichem Ausgang. Die beste Lösung, um den Kupfer-

spiegel wieder in den Griff zu bekommen, ist *kolloidales Kupfer*. Als Ursache für einen Kupfermangel kommt in erster Linie Elektrosmog in Frage!

NASENBLUTEN DURCH ANTIBIOTIKA

Nasenbluten kann als Medikamenten-Nebenwirkung von Antibiotika auftreten. Denn Antibiotika können die Blutgerinnung hemmen, indem sie die Darmflora, speziell die Vitamin K-bildenden Laktobazillen, zerstören. Der Mangel an Vitamin K führt zu unkontrollierbaren Blutungen, wenn ein Blutgefäß geplatzt ist. Man unterscheidet zwischen Vitamin K1 und Vitamin K2. Vitamin K1 ist in größeren Mengen in allen grünen Blattgemüsen und Kohlarten enthalten. Vitamin K2 ist allerdings die aktivere Form. Sie wird von Mikroorganismen, etwa unserer Darmflora, oder bei der Fermentation von Soja ("Natto") gebildet. Es ist sinnvoll, wenn schon Antibiotika eingenommen werden, *Lactobac Darmbakterien* dazu bzw. danach zu nehmen und die Darmflora (samt Vitamin K-Bildung) wieder aufzubauen. Eventuell überbrückt man mit der Einnahme von *Vitamin K2* (natürlich aus Natto gewonnen wird es als „Menachinon 7“ bezeichnet) bis der Darm wieder gut besiedelt ist.


BLUTVERDÜNNENDE MEDIKAMENTE

Nasenbluten kann auch bei Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung auftreten. Das Medikament Marcumar etwa hat einerseits den Vorteil, dass die Blutverdünnung dabei wenigstens kontrolliert werden kann, was bei anderen, neueren Generationen von Blutverdünnern nicht der Fall ist. Andererseits fördert es

Arteriosklerose, da das wichtige Vitamin K künstlich gehemmt wird. Vitamin K1-haltige Lebensmittel müssen in dem Fall gemieden werden. Vitamin K2 beeinflusst die Blutverdünnung jedoch nicht und ist daher nach Ansicht mancher Forscher in kleiner Dosierung gerade bei Einnahme von Marcumar oder ähnlichen Blutgerinnungshemmern aus der Gruppe der Cumarine sogar wichtig, da es Kalzium daran hindert, sich im Gefäß statt im Knochen abzulagern. Allerdings muss das in Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Auch andere Medikamente können zu Blutgerinnungsstörungen und damit zu Nasenbluten beitragen, etwa Dextran oder Acetylsalicylsäure (Aspirin). Eine gute Alternative dazu ist der *Auricularia Vitalpilz* aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er ist laut Studien mit der Wirkung von Thrombo ASS vergleichbar. Wenn das ausreichend ist, ist der *Auricularia* auch deshalb so günstig, weil er die einzigartige Eigenschaft hat, gleichzeitig eventuelle Blutungen zu stoppen statt sie auch noch zu fördern. Parallel darf man *Auricularia* leider nicht einsetzen, da die Blutverdünnung zu stark ausfallen könnte. Ärzte kennen nur selten solche traditionellen Naturmittel, deshalb werden sie nur selten herkömmliche Blutverdünner gegen etwas Unbekanntes ersetzen wollen.

MANGEL AN VITAMIN C, B9 ODER B12

Sichergestellt sollte sein, dass man weder einen Vitamin C-Mangel noch einen Vitamin B9- oder B12-Mangel hat (energetisch testen!). Vitamin C-Mangel verursacht brüchige Kapillargefäße durch gestörten Kollagenaufbau. Mangel an Vitamin B9 und B12 kann das Risiko zur Bildung von Aneurysmen und Kapillarverletzungen auch erhöhen, da oft das Homocystein, ein Entzündungsfaktor, im Blut ansteigt. Werte über 8 $\mu\text{mol/dl}$ stehen schon mit Gefäßschäden in Verbindung. Man senkt Homocystein normalerweise sehr schnell durch *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und Aminosäuren (*Aminosäuren III*). Bei schwacher Magensäure im zunehmenden Alter oder Einnahme von Magensäureblockern kann jedoch der Vitamin B12-Aufbau behindert werden, da damit auch der Intrinsic Faktor im Magen reduziert wird. In dem Fall empfiehlt sich *kolloidales Kobalt*, das ist das reine Vitamin B12 (Cobalamin) in am besten und sogar über die Haut aufnehmbare Form. 

> KUPFERMANGEL KANN DURCH ELEKTROSMOG ENTSTEHEN

VERURSACHER IM NIEDERFREQUENZ-BEREICH:

- Stromführende Kabel unter Putz (230 Volt-Installationsleitungen) und an den elektrischen Geräten (auch wenn nicht in Betrieb!)
- Hochspannungsleitungen
- Eisenbahn-Oberleitungen
- Radiowecker
- Trafos in Lampen
- Geräte im „Stand-by-Betrieb“ (TV-Geräte)

VERURSACHER IM HOCHFREQUENZ-BEREICH:

- Handymasten
- Handys
- „Schnurlos-Telefone“
- Smartmeter (neue digitale Stromablesegeräte)
- Wireless lan (WLAN, Internetfunkverbindung)
- Bluetooth (auch im Auto)
- Babyphone
- Radar

VERURSACHER IM ELEKTROSTATIK-BEREICH:

- Diverse Kunststoffe wie Laminat, Möbeloberflächen, Teppichböden, Vorhänge, Kleidung, Kuscheltiere

F&A

fragen& antworten



Ich habe immer wieder Gelenkschmerzen, möchte aber keine schmerzstillenden Medikamente nehmen. Was kann ich tun?

Entzündungshemmer aus der Natur können gute Dienste leisten und manchmal reichen sie auch völlig aus. In Frage kommen in erster Linie: *Weihrauch* (ohne Boswelliasäuren, daher auf *Weihrauch AKBAm* achten), die Schwefelverbindung *MSM*, *Curcumin*, *Krillöl* oder *Ingwer*. Alle wirken auch schmerzstillend. Wenn man mehr einschränken möchte, kann man auch energetisch unter den genannten Mitteln austesten, was individuell am besten geeignet ist. Immer wichtig bei Schmerzen: Eine gute Versorgung mit dem *Vitamin B-Komplex* (in pflanzlicher Form aus *Quinoa*). Unter Vitamin B-Mangel verstärken sich alle Schmerzen. Möglicherweise hilft auch eine Entsäuerungskur mit basischen Mineralstoffkomplexen wie *Sango Meeres Koralle* oder *Micro Base mit Aronia*. Auch säureausleitende Kräuter wie *Brennnessel*, *Löwenzahn* oder *Tausendguldenkraut* tragen zum Erfolg bei.

Bei meinem Sohn (7) wurde ADHS diagnostiziert. Er kann doch nicht in dem Alter schon Medikamente nehmen!

Es sollte auf jeden Fall mit natürlichen Mitteln geholfen werden. Dazu führt kein Weg am energetischen Testen vorbei, denn auch Nahrungsmittel gehören überprüft. Hilfreiche Naturmittel sind jedenfalls: *Krillöl*, da es Gehirnstoffwechsel, Energiebereitstellung, Lernvermögen, Konzentrationsfähigkeit und den für Ausgeglichenheit und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel verbessert. Der *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* hat große Bedeutung für Nerven, Stimmung, Stresstoleranz und Gehirnfunktionen. Ist die Stoffwechselstörung HPU/KPU (spezieller Harntest) die Ursache, gelingt Besserung nur durch dauerhafte Einnahme von *Vitamin-B Komplex* und *Zink*. Bei Verdacht auf ADHS durch Schwermetallbelastung, bietet die natürliche Schwefelverbindung *MSM* eine sanfte Möglichkeit der Ausleitung. Wir haben schon erlebt, dass ein Kind nur durch das Weglassen von Kuhmilch und einer Kapsel *Aminosäuren* täglich keinerlei ADHS-Symptome mehr zeigt. Besondere Bedeutung bei ADHS haben *Glutamin*, *Lysin* und *Valin (Aminosäuren I)* und *Cystein* und *Taurin (Aminosäuren III)*. Ernährt sich das Kind einseitig, könnten Nährstoffmängel ebenso eine Rolle spielen. *Gerstengras* Kap-

seln sind sehr nährstoffreich, eventuell aufmachen und in einen Smoothie mixen.

Meine Tochter ist 10 Jahre und hat immer wieder Würmer. Kann man dagegen etwas tun?

Haustiere, falls Sie eines haben, sollten regelmäßig entwurmt werden. Es ist günstig, immer wieder ein paar Tropfen *kolloidales Silber* in den Trinknapf zu geben. *Kolloidales Silberöl* kann man bei Kindern über die Haut anwenden. *Papayablatttee* ist ideal für Mensch und Tier und muss auch nur aufgebriht werden. So schmeckt er angenehmer als lange eingekocht. *Grapefruitkernextrakt* (in Kapseln) ist auch wunderbar bei Würmern, dreimal täglich. Jedoch nicht, wenn Medikamente genommen werden müssen.

Gibt es Naturmittel, die das Herz stärken? Mein Vater ist betroffen.

Da ist *Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10* zu nennen. Es stärkt die Mikrodurchblutung der Herzkapillaren und optimiert die Energiebereitstellung fürs Herz. Hilfreich ist auch die *Buntnessel*, die die Schlagkraft des Herzens verbessert und die *Aminosäuremischung III*, die alle für Herz-, Kreislauf- und Gefäße relevanten Aminosäuren enthält. *Krillöl* ist aufgrund seiner wertvollen Omega-3 Fettsäuren natürlich auch günstig.

Ich habe seit Jahren nach einem Sportunfall Schmerzen im Sehnenbereich, was kann ich tun?

Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen sind meist ein Fall für *Cissus*. Es regt die verschiedenen strukturbildenden Zellen an und heilt oft schon länger bestehende Sehnenprobleme aus. Manchmal braucht man dazu noch die natürliche Schwefelverbindung *MSM*, die entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt.

Noch mehr Informationen zum Einsatz von Naturmitteln bei bestimmten Beschwerden, finden Sie auf der Vereinswebsite (siehe Impressum) unter „Indikationen“.



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

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

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

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

3 Moringa
à 420 mg | 180 Kps. € 29,90

6 Ingwer
à 380 mg | 90 Kps. € 26,90



1 Mate Tee
250 g | gerebelt € 15,00

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

3 Papayablatttee
gerebelt | 250 g € 15,00

4 Aronia
à 500 mg | 90 Kps. € 17,90

5 Aronia Tee
Trestler | 330 g € 15,00

Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- 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 € 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
- Cissus 90 Kps. à 620 mg € 25,00
- Cissus 180 Kps. à 620 mg € 44,90
- 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
- Lactobac Darmbakterien 60 Kps. à 450 mg € 29,90
- Lutein + Zeaxanthin 90 Kps. à 540 mg € 26,40
- 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 € 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>



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
à 470 mg | 90 Kps. € 24,90

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

4 Curcuma
à 450 mg | 90 Kps. € 25,00

5 Curcumin BCM 95®
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 500 mg | 90 Kps. € 29,70
à 500 mg | 180 Kps. € 55,90



10 Vitamin K2 **NEU**
à 580 mg | 90 Kps. € 32,90

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

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

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

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

15 Premium Krillöl **NEU**
+ Vitamin D3 + Astaxanthin + Vitamin K2
à 784 mg | 80 Kps. € 69,90

Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet:

