

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

3. AUSGABE 2017



MORINGA OLEIFERA

DAS BLATT VOM BAUM
DES LEBENS

KRÄMPFE

NICHT IMMER FEHLT
MAGNESIUM



VITAMIN K2

STABILE KNOCHEN-
GESUNDE GEFÄSSE

SCHLEIM- HÄUTE

DIE GRENZPOLIZEI
DES KÖRPERS

GRANATAPFEL

EXTRAKT REDUZIERT
GEFÄSSRISIKO

MAGEN- SÄURE

ZU VIEL ODER ZU WENIG?





ZU VIEL ODER ZU WENIG MAGEN- SÄURE

12



GRANATAPFEL- EXTRAKT REDUZIERT GEFÄSSRISIKO

10



MORINGA DAS BLATT VOM BAUM DES LEBENS

6



KRÄMPFE? NICHT IMMER FEHLT MAGNESIUM!

16

FA fragen & antworten

19



VITAMIN K2

20



DR. DORIS
STEINER-
EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Dieses Magazin befasst sich mit der Anwendung von Natursubstanzen für die Gesundheit und nennt Lösungen, die der heutige Mensch oft kaum annehmen kann. Zu tief sitzt bei vielen das alleinige Vertrauen in die Chemie. Doch wir erleben in unserem Verein tägliche Erfolge mit einfachen "Geschenken der Schöpfung" wie Moringa Blatt, Granatapfel-Extrakt und anderen hier beschriebenen Natursubstanzen. Mitunter helfen sie sogar schneller als Medikamente, vor allem aber sind sie frei von schädlichen und reich an positiven Nebenwirkungen. Die sanfte (Natur-) Medizin ist aber immer nur so gut, wie die Qualität und die richtige Wahl des Naturmittels. Daher sind energetische Testmethoden von so großer Bedeutung. Damit kann man schnell und sicher ermitteln, welches Präparat am besten helfen wird und verträglich ist oder auch Präparate unterschiedlicher Anbieter vergleichen. Unter den vielen energetischen Testmethoden bieten wir von unserem Verein aus das Erlernen des Testens mit Tensor an. Es wäre schön, Sie einmal auf einem Workshop begrüßen zu dürfen!

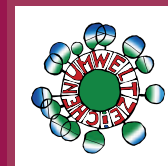
Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

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.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, fotolia.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Matterburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner Ehrenberger, Daniela Gombotz, Kerstin Schiesser, 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



Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924
Zu 100% gedruckt in Österreich.
Mit mineralölfreien Druckfarben gedruckt.

GESUNDE SCHLEIM- HÄUTE

Sämtliche Körperöffnungen sind mit Schleimhäuten ausgekleidet. Sie bilden eine wichtige Barriere gegen vordringende Krankheitskeime. Es ist also sehr entscheidend, sie fit zu halten! Beachtet man, was ihnen nützt und was ihnen schadet, dann regenerieren sich Schleimhäute schnell - alle drei bis sechs Tage ist eine Schleimhaut von der ersten bis zur letzten Zelle erneuert!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DIE GRENZ- POLIZEI DES KÖRPERS

Wenn wir uns jetzt auch noch am schönen, warmen Wetter erfreuen - der Herbst naht und mit ihm sorgen die kalte Jahreszeit, Heizungsluft und die alljährlichen Virenattacken für Belastungen der Schleimhäute. Wer jetzt schon vorsorgt, hat einen Vorsprung und wird weniger anfällig sein bzw. gleich das Richtige zur Hand haben, wenn sich eine Schleimhautreizung anbahnt. Zunächst sollte man Grundlegendes zu den Schleimhäuten wissen:

Schleimhäute brauchen Feuchtigkeit!

Besonders anfällig für Trockenheit durch Umwelteinflüsse (trockene Heizungsluft oder trockenes Klima) sind jene Schleimhäute, die mit der Atmung zusammenhängen, also Nasenschleimhäute und Bronchialschleimhäute. Trockenheit kann aber auch im Körperinneren entstehen, etwa, wie im Falle der Vaginalschleimhaut, durch ein hormonelles Ungleich-

gewicht oder, wie im Falle der Darm- und Analschleimhaut, wenn zu wenig Wasser trinken Verstopfung verursacht. Besonders anfällig für Trockenheit sind Schleimhäute aber, wenn eine Entzündung das Areal aufheizt. Je länger die Entzündung andauert, desto trockener die Schleimhäute! Dafür gibt es aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ein wunderbares generelles "Befeuchtungs-Mittel" - den *Auricularia Vitalpilz*. Er wird speziell bei nach Schleimhautentzündungen ge-

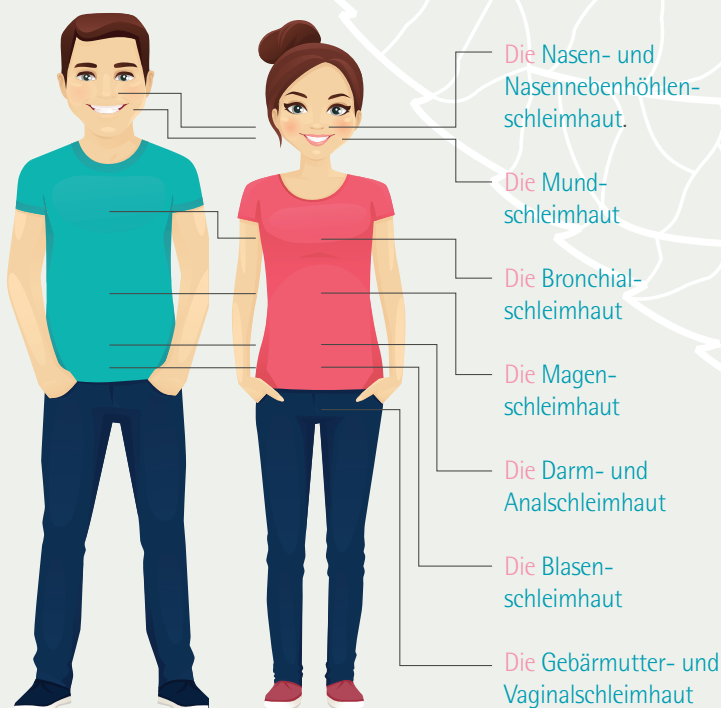
ben. Der *Auricularia* oder Judasohr oder auch Mu-Err ist eigentlich ein Speisepilz, wird in Asien nahezu täglich gegessen. Dennoch gibt es für seine Anwendung auch Einschränkungen. Da er blutverdünnend wirkt, sogar im Ausmaß von Thrombo-Ass, darf er nicht zusätzlich zu blutverdünnenden Medikamenten eingenommen werden.

Vermeiden Sie Reizungen

Scharfes Essen reizt die Magenschleimhaut, unverträgliche Speisen reizen die Darmschleimhaut, Tabakrauch, Feinstaub, Ozon, Luftverschmutzung und Putzmittel reizen die Bronchialschleimhaut, trockener Stuhl reizt die Analschleimhaut, Bleichmittel und Giftstoffe in herkömmlichen Tampons reizen die Vaginalschleimhaut. Und das sind nur einige Beispiele. Obwohl unsere Schleimhäute so einiges "aushalten", können länger andauernde Reize durchaus Entzündungen hervorrufen. Vor allem, wenn die Schleimhäute gleichzeitig auch zu trocken sind oder durch Erreger wie Viren, Pilze oder Pollen belastet werden. Es gibt einen guten Trick aus der Naturmedizin, der wiederum für alle Schleimhäute gilt und die Anfälligkeit für Reizungen minimiert: Die Einnahme der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* sorgt für einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten. Pollen, Krankheitserreger, Feinstaub, Magensäure und was sonst noch reizen kann, können nicht so intensiv auf die jeweilige Schleimhaut einwirken. Entzündungshemmend wirkt *MSM* obendrein.

Das richtige Milieu bewahren

Jede Schleimhaut ist von einem bestimmten Milieu abhängig. Vor allem gilt es den richtigen pH-Wert etwa für den Darm und die Gebärmutter aufrechtzuerhalten. Denn sie können nur gesund und frei von Krankheitserregern sein, wenn das Milieu stimmt und sich dort gesundheitsfördernde aerobe Bakterien wohl fühlen. Kippt hingegen das Milieu, passt der pH-Wert nicht mehr, werden die "guten" aeroben Bakterien von "bösen", krankmachenden anaeroben Bakterien verdrängt, die sich im veränderten Milieu entscheidend besser vermehren.



> WIE KANN MAN DIE VERSCHIEDENEN SCHLEIMHÄUTE SCHÜTZEN UND REGENERIEREN?

Die Nasen- und Nasennebenhöhlenschleimhaut

Schnupfen, verlegte Nebenhöhlen, Nebenhöhlenentzündung? Sind Viren unterwegs, sind diese Beschwerden nicht weit. Was hilft da am besten? *Sternanis* Kapseln und *Tulsi Tee* sind ganz stark antiviral und verhindern, wenn man sie gleich zu Beginn anwendet, so manche Erkältung. Vitalpilze balancieren das Immunsystem und regen es an. Bei Erkältungen am geeignetsten sind der *Reishi*, der *Cordyceps* oder der *Coriolus Vitalpilz*, der speziell bei viel Schleimbildung rasch hilft. Mit *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* kann man an den Nasen- und Nasennebenhöhlen-Schleimhäuten Wunder wirken. Das Spannende dabei: Man muss sie nicht einmal direkt in die Körperöffnungen einbringen, denn Kolloide dringen auch über die Haut ein, sind sie doch bereits in die bioverfügbare Form gebracht worden, die die Zelle direkt nutzen kann ohne erst Aufspaltungsvorgänge über die Verdauung absolvieren zu müssen. Je ein paar Tropfen Zinköl und Silberöl mit zwanzig Minuten Abstand unter den Augen in die Haut reiben, zwei- bis dreimal täglich wiederholen.

Die Bronchialschleimhaut

Nach dem Schnupfen folgt der Husten "wie das Amen im Gebet", sagt man. Die Empfehlung, Viren mit *Sternanis* und *Tulsi Tee* zu Leibe zu rücken, gilt auch für die Bronchien. *Sternanis* wirkt gleich schleimlösend zusätzlich. Nachts in eine Creme gemischt auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber und morgens ist oft schon alles wieder gut! Auch die Vitalpilze – speziell der *Reishi* oder der *Cordyceps* für die Lunge, der *Coriolus* generell bei starker Verschleimung – sind ein guter Tipp sowohl vorbeugend als auch wenn schon Husten und Heiserkeit zugeschlagen haben. *MSM* ist vor allem bei allergischen Symptomen auch für die Bronchien günstig, bei Asthma oft richtig erfolgreich. Bei Bronchitis wirkt die *Buntnessel* erweiternd auf die Bronchien und erleichtert das Abhusten des Schleims. Hustenlindernd, fiebersenkend, entzündungshemmend, antiviral und wohlschmeckend als Mix-Getränk mit Ananassaft und Kokosmilch: *Baobab* – das afrikanische Fruchtpulver macht so manche Erkältung leichter!

Die Mundschleimhaut

Schleimhautentzündungen im Mund sind oft schmerzhaft. Gegen Aphten hilft das Spülen mit *Baobaböl* oder mit *Tulsi Tee*.

Die Magenschleimhaut

Der beste Schleimhautheiler für den Magen (und den Darm) ist der *Heridium Vitalpilz*. Auch bewährt: *Tulsi Tee*.

Die Darm- und Analschleimhaut

Bitterstoffe trainieren die Schleimhäute, halten sie rein und elastisch und regen die Verdauungssäfte an. Bitterstoffe sind in bitteren Kräutern enthalten – etwa im *Tausendguldenkraut*, im *Löwenzahn* oder in der *Brennnessel*, die es auch als Kapseln und nicht nur als Tee gibt. Außerdem ist es wichtig, eine verletzte Darm- oder Analschleimhaut wieder aufzubauen, etwa mit dem *Heridium Vitalpilz* und/oder mit der Aminosäure L-Glutamin. Zu einer gesunden Schleimhaut gehört auch eine gesunde Darmflora, denn sie ist der beste Schutz gegen Erreger, die die Schleimhaut angreifen. *Lactobac Darmbakterien* sorgen gleichzeitig für eine gesunde, funktionstüchtige Darmflora und für ein gesundes Milieu, in dem sich Erreger nicht halten können. Um die Analschleimhaut etwa bei einer schmerzhaften Fissur zu entlasten, ist *Baobaböl* empfohlen, da es die Schleimhaut heilt und die Zone gleichzeitig elastisch hält sowie für den Stuhl leicht passierbar macht.

Die Blasenschleimhaut

In der Blase lösen vor allem Bakterien Entzündungen aus. Ein Schutzfilm – wieder mit *MSM* – ist schon einmal günstig. Kommt es zur Blasenentzündung, dann ist die *Buntnessel* das wirksamste Naturmittel. Sie verhindert, dass sich die Erreger in der Schleimhaut verstecken können und wirft sie raus – der Urin spült sie weg. Vielen hilft auch *Grapefruitkernextrakt* – alle zwei, drei Stunden anfangs zwei Kapseln bis es besser wird. Man sollte aber keine Medikamente dazu nehmen wegen möglicher Wechselwirkungen. Von den Vitalpilzen ist der *Cordyceps* am wirksamsten bei allem, was mit Blase und Niere zusammenhängt.

Die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut

Für die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut ist der richtige Ablauf der Hormonausschüttung während des Zyklus wichtig. Sie wird in der ersten Zyklushälfte aufgebaut, wobei Östrogene eine wichtige Rolle spielen. In der zweiten Zyklushälfte wird sie wieder abgebaut, wobei dann das Progesteron maßgeblich ist. Östriol, "das Schleimhormon", gehört zu den Östrogenen, ist aber für Frauen und Männer gleichermaßen von Bedeutung. Es sinkt bei beiden Geschlechtern ab, wenn Östrogenmangel herrscht. Man kann speziell Östriol mit *Krillöl* stärken. Pflanzenhormone können in vielen Fällen bei Hormonungleichgewichten mit Folgen auf die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut helfen. Etwa ist die *Yamswurzel* schon oft bei Endometriose – einer Versprengelung der Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut – erfolgreich eingesetzt worden und auch Zysten und Myome haben sich damit schon zurück gebildet. Man muss Pflanzenhormone jedoch energetisch austesten, denn es kommen mehrere in Frage und man kann ein Ungleichgewicht eventuell noch verstärken. Bei trockener Vaginalschleimhaut – etwa im Wechsel – helfen Pflanzenhormone ebenfalls. Dagegen ist aber auch das *Baobaböl* äußerst erfolgversprechend. Mit einer (nadellosen) Spritze zwei Milliliter Baobaböl abends im Liegen vaginal anwenden – das wirkt Wunder, selbst bei Infektionen, etwa mit dem Candida Pilz.

ren können. Den meisten Schaden richten hier neben einer Fehler-nahrung mit Zucker, minderwertigen oder individuell unverträglichen Nahrungsmitteln einige Medikamente wie Antibiotika, Cortison oder Zytostatika (Chemotherapeutika) an. Antibiotika zerstören die Darm- und Vaginalflora, weil sie zwischen "Freund" und "Feind" nicht unterscheiden und so mit den schädlichen die freundlichen Bakterien gleich mitvernichten. Auch Cortison schwächt die Darmflora und dünnt die Schleimhäute aus. Zytostatika greifen die Zellen insbesondere der Mund-, Magen- und Darmschleimhaut an, weil sie nicht nur die sich schnell teilenden Krebszellen im Visier haben, sondern leider auch vor den sich ebenfalls schnell teilenden Schleimhautzellen nicht halt machen. Besondere Milieuarbeit erledigt generell *kolloidales Silber*, in Protonenresonanz hergestellt, die im Gegensatz zur Elektrolyse eine stabile hohe Ladung der Silberteilchen garantiert. *Kolloidales Silber* ist hochbasisch, hat einen pH-Wert von über 14 und eine Spannung von 174 Millivolt. *Kolloidales Silber* gibt es als wässrige Lösung oder als Öl. Beide muss man nicht einmal schlucken, sie dringen auch von außen über die Haut ein. Silber unterstützt durch seine Milieuarbeit bei allen Heilprozessen, indem es Erregern den Nährboden entzieht. Stimmt das Milieu, haben diese Krankheitsauslöser wenig Chancen, sich festzusetzen und zu vermehren.

Erreger sanft bekämpfen

Die Schleimhaut hat als Grenzstelle zur Außenwelt stets mit Erregern zu tun. Doch in der Naturheilkunde sagt man: Nur übersäuertes Gewebe neigt zu Entzündungen, da es viel anfälliger ist für alle Arten von Erregern. Abgesehen vom basischen kolloidalem Silber helfen auch einfache Naturmittel, um die Entzündungsbereitschaft zu reduzieren und dadurch die Schleimhaut zu unterstützen, die Erreger wieder loszuwerden.


- Will man Entzündungen schnellstens ausheilen, vermeidet man tierische Produkte, Zucker, Alkohol und alles, was man nicht verträgt. Man reduziert die Entzündungsbereitschaft mit *Krillöl*, *Weihrauch*, *MSM* oder *Curcumin*.
- Gegen Viren arbeitet man parallel, indem man zwischen folgenden Naturmitteln wählt oder sie auch kombiniert einsetzt: einer der Vitalpilze – *Reishi*, *Agaricus blazei murrill*, *Cordyceps*, *Heridium* oder *Coriolus* –, *Sternanis* und/oder *Tulsi Tee*.
- Gegen Bakterien oder Pilze wendet man parallel *Grapefruitkernextrakt*, *Artemisia annua* (einjähriger Beifuss) oder *Tulsi Tee* an. Diese wirklich nur kleine Auswahl wirksamer Natursubstanzen geht nicht nur gegen die Erreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten direkt vor, die Naturmittel wirken gleichzeitig auch entzündungshemmend, antioxidativ und immunstärkend. Die Vitalpilze sind sogar ein ständiges Training fürs Immunsystem. Der *Grapefruitkernextrakt* oder die *Artemisia annua* sind natürliche Antibiotika. Die *Artemisia* unterstützt etwa bei Borreliose und außerdem ist sie ein sensationelles Parasitenmittel, das bei Malaria und anderen exotischen Erregern äußerst hilfreich ist.

Schleimhäute wieder aufbauen

Es gibt, neben Empfehlungen für die einzelnen Schleimhauttypen, eine Aminosäure, die generell bei der Regeneration von Schleimhäuten hilfreich ist: L-Glutamin (etwa enthalten in *Aminosäuren 1*). Sie ist die im Körper am häufigsten vorkommende Aminosäure und der Hauptnährstoff für die sich schnell teilenden Zellen, zu der auch alle Schleimhäute zählen. }-

MORINGA

DAS BLATT VOM BAUM DES LEBENS



Der Baum Moringa Oleifera hält Dürren weitgehend stand, wächst sensationelle dreißig Zentimeter im Monat und im ersten Jahr gleich mehrere Meter. Der Überlebenskünstler zeigt uns, was Widerstandskraft ist. Seine Blätter sind ein „Überlebens-Nahrungsmittel“ mit neunzig verschiedenen Nährstoffen und derzeit „die“ Hoffnung in Afrikas Hungergebieten. Außerdem ist die traditionelle Ayurveda-Pflanze ein interessantes Heilmittel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursprünglich stammt der Moringa-Baum aus Nordindien, hat sich mittlerweile aber in die Tropen und Subtropen Afrikas, in die arabischen Länder, nach Südostasien und in die Karibik ausgebreitet. Das wertvolle Öl seiner Samen wurde schon im alten Ägypten geschätzt, sein pulverisierter Samen wird zur Reinigung von Wasser verwendet und sein Holz gilt als schnell nachwachsende Energiequelle. Doch das wirklich Besondere sind die Blätter. Ihre Heilkraft wurde bereits vor 5000 Jahren schriftlich erwähnt und umfasst etwa 300 Krankheiten, gegen die das Moringablatt vorbeugend helfen soll. Krankheiten mit Naturmitteln vorzubeugen, ist nun nicht gerade etwas, was in unserem Medizinsystem als Notwendigkeit angesehen wird. Anders hielten es unsere Vorfahren. Ihnen war die sanfte Kräuterheilkunde auch in ihren vorbeugenden Wirkungen vertraut und überhaupt die einzige erschwingliche Volksmedizin der kleinen Leute. Heute machen wir uns über Gesundheit oft erst Gedanken, wenn die Krankheit schon da ist. Mit *Moringa* könnte sich das für einige ändern.

Bitter, scharf und unglaublich nährstoffreich

Der Moringabaum trägt auch die Bezeichnung Meerrettichbaum, denn seine Blätter sind bitter und aufgrund seiner Senfölglycoside auch scharf. Eine Geschmackskombination, die in der Natur immer für Anregung der Verdauung, besseres Sättigungsgefühl und Abnehmen durch Hemmung des Appetits steht. Durch diese mehrfachen Wirkungen unterstützt *Moringa* Stoffwechsel und Entgiftung und hilft außerdem beim Schlankbleiben. Gleichzeitig ist das Moringablatt eine Nährstoffquelle, die ihresgleichen sucht. Man baut Moringabäume in afrikanischen Ländern beispielsweise an, um in Dürregebieten gegen den Hunger vorzugehen und die Menschen gesünder zu machen. Tatsächlich ist es vielerorts gelungen, speziell Unter- und Mangelernährung von Kindern zu bekämpfen. Die Ergebnisse sind erstaunlich und erfreulich zugleich. Aufgeblähte Bäuche, offene Wunden, Immunschwäche, Energielosigkeit und Konzentrationschwäche sind in kürzester Zeit verschwunden und das bei nur einem Teelöffel *Moringa*-Pulver pro Tag.

Erklärbar wird das aus dem unfassbaren Reichtum an Vital- und Nährstoffen, den das Moringablatt zu bieten hat. Moringablätter enthalten alle essentiellen Aminosäuren und dienen somit als Eiweißersatz. Sie bieten uns jede Menge Chlorophyll, bis zu fünfmal mal mehr Mineralstoffe als

Hirse, vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium, die Spurenelemente Kupfer, Eisen, Mangan, Zink, Chrom, Bor, Schwefel, Phosphor, Silizium, ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin B1, B2, B3, B6, B7, B9, Vitamin A, C, D, E und K. Sie enthalten gleich 46 Antioxidantien wie das seltene Zeatin und die für die Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin. Ihr antioxidatives Potential fällt im direkten Vergleich mit anderen Pflanzen am ersten Blick gar nicht so sehr auf. Doch wie die Antioxidantien des Brokkolis, denen sie sehr ähneln, dürften Moringa-Antioxidantien genetische Prozesse auf Zellebene einleiten. Dass sie sich bei vielen chronischen Erkrankungen begleitend oder auch für deren Vorbeugung gut eignen, liegt wohl großteils an diesen wirksamen Antioxidantien, die man in dieser Fülle in keinem Chemielabor der Welt besser herstellen könnte.

Hilft in Afrikas Armen-Kliniken beim Überleben

Moringa wird schon lange als „Wunderblatt“ bei Erkrankungen, die mit Oxidation in Zusammenhang stehen, wie Diabetes und Krebs, gepriesen. Man ist da meist skeptisch, vor allem, wenn ein einziges Naturmittel gleich so viele verschiedene Wirkungen haben soll, wie man das dem Moringablatt nachsagt. Doch im Falle der *Moringa* stammen die Erfahrungen aus armen Ländern, etwa aus Armen-Kliniken in Afrika, wo man sich teure Medikamente aus dem Westen nicht leisten kann und man Naturmedizin gegenüber viel aufgeschlossener ist als das bei uns denkbar wäre. Etwa ist dort bekannt, dass die *Artemisia annua* – ein Naturmittel, das bei Malaria, Borreliose und anderen Erregern sowie oftmals auch bei Krebserkrankungen wirksam sein kann – noch viel besser greift, wenn man zusätzlich Moringablatt einnimmt. *Moringa* unterstützt jedenfalls die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher sind Moringablätter begleitend in der Krebsdiät wertvoll. Studien fehlen hier noch weitgehend, doch ihre für den scharfen Geschmack zuständigen, zu den Kreuzblütlern zählenden Senfölglycoside werden – wie der verwandte Brokkoli – generell in der Krebstherapie sehr geschätzt.

Wenn man bedenkt, dass sich die meisten Menschen bei uns ausschließlich aus dem Supermarkt ernähren, dann kann man sich vorstellen, dass *Moringa* auch unser Leben maßgeblich bereichern kann. Weite Transportwege, lange Lagerung, industrielle Behandlung, kaum mehr alte, nährstoffreiche Pflanzensorten, aus Intensivlandwirtschaft,

totgekocht und aufgewärmt – trotz aller Beteuerungen wie gut es uns doch geht und dass Nährstoffmängel ins Reich der Märchen gehören – beim näheren Hinschauen, ist es doch nicht gar so gut bestellt um die Ernährung der meisten.

Hämoglobin erholt sich praktisch über Nacht

Das markanteste Beispiel für die Wirksamkeit des Moringablatts bekamen wir im Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie

Tag. Montag früh in der Klinik – die Bluttransfusion lag schon bereit – dann die totale Überraschung: Das Hämoglobin lag bei 12 g/dl – das ist der unterste Normalwert.

Viel Chlorophyll, Eisen und Mangan

Moringa hilft aufgrund seines Chlorophylls bei der Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein), das die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt. Chlorophyll stärkt auch das Immunsystem,

Alterung. Durch Mangan werden zerstörte Eiweißstrukturen wieder zusammengefügt, wodurch gleichzeitig auch der Eiweißbedarf sinkt. Das könnte bei Diäten, in Hungergegenden und bei Ernährungsweisen ohne Fleisch und Milchprodukte von Bedeutung sein sowie bei allen, die Eiweiß aufgrund von Unverträglichkeiten oder voranschreitendem Alter gar nicht mehr so gut verwerten können.

Außerdem ist Mangan wichtig für Knochen, Gelenke, Hautpigmentierung, Haarpigmentierung, Bildung von Dopamin (Glücksbotenstoff) und von Geschlechtshormonen sowie zur Enzymaktivierung. Insbesondere von Enzymen, die bestimmte Vitamine, vor allem Vitamin B1 und Vitamin C, im Stoffwechsel überhaupt erst funktionsfähig machen. *Moringa* und Vitamin C können gemeinsam etwa der Autoimmunkrankheit Lupus erythematoses entgegenwirken.

Höchster Gehalt an natürlichem Bor

Erwähnenswert ist auch der ungewöhnlich hohe Gehalt an natürlichem Bor. Bei Bormangel sind Vitamine und Flavonoide weniger wirksam, die Enzymaktivitäten sind verringert, das Immunsystem ist geschwächt. Bor ist auch für den Energiefluss wichtig. Bei Staus, Krämpfen oder Epilepsie kann Bor fehlen. Außerdem unterstützt Bor den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und

Zähne. Es hilft bei altersbedingter Osteoporose. Knochen werden härter, Knochenbrüche heilen schneller aus. *Moringa* ist nicht nur selbst reich an Kalzium, durch sein Bor werden auch 40 Prozent weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden und bleiben dem Körper erhalten. Bor kann weiters bei Depressionen und vor allem bei Überfunktion der Schilddrüse helfen. Selbst Gehirnfunktionen verbessern sich, wenn Bor in der richtigen Menge zugeführt wird.

Weiters wirkt Bor Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwer-



gleich zu Beginn unserer Beschäftigung mit der Pflanze. Eine Frau Anfang dreißig hatte nach der Entfernung eines Eierstocktumors mit anschließender umfassender Entzündung im Bauchraum einen gefährlich niedrigen Hämoglobinspiegel von 5,4 g/dl. Es war Freitag Mittag und sie bekam noch übers Wochenende „Gnadenfrist“ bis zur Verabreichung einer Bluttransfusion, die sie heftig ablehnte. Wir waren überzeugt, dass nichts auf der Welt übers Wochenende die Situation verbessern könnte. Doch ein energetischer Test ergab, dass das *Moringablatt* zumindest unterstützen kann, in der Dosierung von in diesem Fall fünf Kapseln am

optimiert den Sauerstoffgehalt des Blutes, hemmt Entzündungen bei akuten Infekten und Tumoren. *Moringa* ist perfekt einsetzbar bei Anämie, weil es zusätzlich auch noch reich an Eisen und an Mangan ist. Mangan wird überhaupt viel zu selten näher betrachtet. Wer weiß schon, wozu wir dieses Spurenelement brauchen? Einerseits wird Mangan im Körper in Eisen umgewandelt. Andererseits ist es wichtig für die Zellenergie. Fehlt Mangan, wird eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten von den Zellen abgebaut. Der Zellkern und andere Zellteile können dann nicht mehr richtig regeneriert werden. Es kommt zu vorzeitiger

den. Außerdem aktiviert Bor ein Enzym, welches zur Bildung von Östrogenen bzw. Testosteron und Vitamin D3 notwendig ist. *Moringa* ist also günstig, wenn man Hormonmangel hat oder Vitamin D trotz Sonne oder Vitamin D-Einnahme immer noch schwer aufbauen kann!

Das Umweltgift Aluminium konkurrenziert Bor, indem es die dafür vorgesehenen Plätze im Körper, vor allem im Gehirn, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte, besetzt. Zu einer Aluminiumausleitung gehört also Bor parallel verabreicht, etwa durch Moringablätter.

Bor leitet außerdem Fluoride aus, die sich z. B. in Zahnpflegeprodukten und industriell hergestelltem Salz finden. In den USA, wo auch das Trinkwasser fluoridiert wird, steht die breite Anwendung von Fluoriden im Kreuzfeuer harter Kritik. Die Liste der vorgeworfenen schädlichen Einflüsse ist lang: Fluoride hemmen körpereigene Enzyme, verstärken Diabetes, machen sensibler für Sonnenbrände, stören den Geschmackssinn, machen schwerhörig, führen zu grauem und grünem Star, verkalken die Zirbeldrüse, führen zu neurologischen Schäden wie ADS oder ADHS, verlangsamen Denken, Willenlosigkeit, Alzheimer, nervlicher Überforderung, Knoten in der Schilddrüse, Verstopfung der Herzkranz- und Hirngefäße, Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Unfruchtbarkeit und Krebs.

Bei Diabetes, für Augen und Haut

Das Moringablatt wird immer wieder in Zusammenhang mit Diabetes genannt. Warum? Es enthält relativ viel Chrom und das ist besonders für Diabetiker sehr wichtig. Mangelhafte Chromzufuhr verschlimmert Diabetes ganz entscheidend und führt zur Glukoseintoleranz. Chrom-Mangelsymptome sind Müdigkeit, Nervosität und Gereiztheit. Außerdem bildet die Leber bei Chrom-Unterversorgung viel Cholesterin! Stress lässt den Chrombedarf übrigens ganz ordentlich ansteigen, denn er führt zu vermehrter Chromausscheidung. Auch Zucker entzieht dem Körper Chrom. Chrommangel spielt daher in der Entstehung von Diabetes Typ 2 eine wichtige Rolle.

Das Vitamin A des *Moringablattes* und die Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die den gelben Sehleck (Makula)

schützen, verbessern die Sehkraft. Sein wertvolles und in Mengen über einem Mikrogramm pro Gramm äußerst seltenes Antioxidans Zeatin kommt in keiner anderen Pflanze in so großer Menge vor wie in *Moringa*. Es enthält gleich hundertmal mehr Zeatin als andere Pflanzen! Zeatin ist gleichzeitig ein Wachstumshormon, das für den schnellen Wuchs des Moringabaumes verantwortlich ist. Es dient aber auch der Schönheit und Gesundheit der Haut, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung. Zeatin kann deshalb bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden. Zeatin kann aber noch mehr. Es ist ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel hilft, den Hormonhaushalt auszugleichen. Außerdem ist Zeatin ein "Türöffner" für die Aufnahme von Vitalstoffen.

Entzündungshemmend und Blutdruck senkend

In kleinen Mengen im Smoothie oder in Kapseln, die den scharfen Geschmack überdecken, ist *Moringa* eine empfehlenswerte Nahrungsergänzung für geschwächte Personen oder auch für alle, die erhöhten Eiweiß- und Nährstoffbedarf haben. Zusätzlich hat die Pflanze eine ganze Reihe wertvoller Nebeneffekte. Etwa die nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung, die zusammen mit der antioxidativen Wirkung bei vielen Erkrankungen begleitend nützlich ist.

Im Ayurveda wird *Moringa* weiters als Mittel für guten Schlaf, bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien, bei Kopfschmerzen, Blutarmut, Demenz und Depressionen beschrieben. *Moringa* unterstützt außerdem Gelassenheit, gehört sie doch zu den adaptogenen Pflanzen. Das sind Natursubstanzen, die dem Menschen dabei helfen, sich an besondere Bedingungen wie Stress besser anzupassen.

Moringablätter können außerdem dabei helfen, den Blutdruck zu regulieren und Cholesterin zu senken. Allerdings bräuchte man für eine durchschlagende Wirkung größere Mengen, als man als Nahrungsergänzung zu sich nimmt. Dennoch ist *Moringa* schon aufgrund seiner entstressenden Wirkung unterstützend bei Bluthochdruck. ♪

> MORINGA UNTERSTÜTZT BEI



- Abnehmen
- Alterung vorzeitiger
- Anämie
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Bakteriellen Infektionen
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Blutverlust
- Cholera
- Cholesterin
- Colitis
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Durchfall
- Eiweißmangel
- Entzündungen
- Epilepsie
- Gedächtnisschwäche
- Gefäßerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Hautalterung
- Hautschäden
- Hepatitis
- Hormonschwankungen
- Immunsystem
- Lupus erythematodes
- Kalkablagerungen in Gelenken
- Kopfschmerzen
- Krämpfen
- Krebs
- Nachtblindheit
- Nervosität
- Osteoporose
- Pigmentstörungen
- Rheuma
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafstörungen
- Schwerhörigkeit
- Sehschwäche
- Stress
- Verstopfung
- Viren
- Vitamin D-Aufbauschwäche



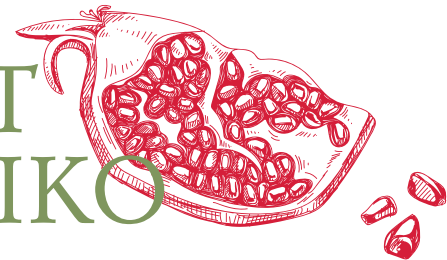
GRANATAPFEL-EXTRAKT

Forscher des Medical Sciences and Research Institute (Srikot, Indien) untersuchten die Wirkungen von *Granatapfel-extrakt* (Pomella®) bei 20 bis 60-jährigen Herzinfarkt-Patienten in Verbindung mit regelmäßig vorgeschriebenen Medikamenten. Die Studie ermittelte die Effekte von 300 mg *Granatapfel-extrakt* zweimal täglich 30 Tage lang auf verschiedene Faktoren im Blut, die mit der Herz- und Kreislaufgesundheit in Zusammenhang stehen wie HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“), LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“), oxidiertes LDL („ganz schlechtes Cholesterin“), Gesamtcholesterin, Triglyceride, Homocystein und C-reaktives Protein (CRP). Es zeigten sich nach nur einem Monat Einnahme signifikante Verbesserungen des antioxidativen Status und eine Verbesserung aller genannter Faktoren gegenüber der Kontrollgruppe, die nur ihre Medikamente und statt des *Granatapfel-extrakt* ein Placebo bekam.

Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit

Der Granatapfel ist das Symbol für Herzgesundheit, Schönheit und Fruchtbarkeit schlechthin. Etwa fördert der Granatapfel die Durchblutung und senkt Bluthochdruck. Das hängt – genauso wie die Verbesserung der oben genannten Blutparameter – untrennbar

REDUZIERT GEFÄSSRISIKO



Viele, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen und sich dennoch mit Naturmitteln unterstützen wollen, haben es nicht leicht. Es gibt kaum Studien, die sich mit Kombinationen befassen. Daher sind Wechselwirkungen oft nicht vorhersehbar und Ärzte dementsprechend zurückhaltend bis ablehnend, wenn der Patient dennoch Naturmittel nehmen will. Eine Studie mit dem *Granatapfel-extrakt* zeigt jedoch, dass man nicht unbedingt vor der Alternative stehen muss entweder Medikamente oder Naturmittel, sondern beides auch sehr erfolgreich kombinieren kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

mit der antioxidativen Kraft des Granatapfels zusammen. Sie liegt etwa in Bezug auf Stickstoffmonoxid, ein gefährliches Oxidans, das in unserem Körper überhandnehmen kann, tausendfach über der antioxidativen Kraft von Rotwein, Grüntee oder Heidelbeeren.

Oxidation – die schleichende Gefahr für Gefäße & mehr

Oxidation sieht man lange Zeit nicht, spürt man lange Zeit nicht, man erkennt sie aber an typischen Alterungs- und Verschleißerscheinungen und verdeckt ablaufenden, „stillen“

Entzündungen, die schleichend in die chronische Krankheit führen. Besonders gehören dazu Herz- und Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Fettstoffwechselkrankheiten, chronisch-entzündliche Krankheiten wie Rheuma, degenerative und insbesondere neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Diabetes, grauer Star und altersabhängige Makuladegeneration. Oxidativer Stress kann außerdem an der Entstehung von Impotenz, Fettleber und Übergewicht mitwirken, wobei speziell Bauchfett (viszerales Fett) den oxidativen Stress zusätzlich noch erhöhen kann und daher eine ständige Gefahr darstellt. Oxidation, Entzün-

ung, Übersäuerung und Zerstörung hängen unmittelbar zusammen und führen zu den typischen Zivilisationserkrankungen. Mit Medikamenten kann man immer nur Symptome lindern und durch Beeinflussung bestimmter Abläufe noch Schlimmeres verhindern. Die Gesundheit bringen Medikamente nicht zurück. Dafür ist man selbst verantwortlich – mit dem richtigen Lebensstil, wozu auch die Ernährung und natürliche Nahrungsergänzung gehört. Man kann oxidativen Verfallsprozessen („oxidativem Stress“) entgegenwirken, wenn man wirksame Antioxidantien wie eben den *Granatapfelextrakt* verwendet. Dabei ist es im Falle des Granatapfels nicht ein einzelner Wirkstoff, der die stärkste Wirkung hervorbringt, sondern ein Extrakt aus allen Teilen der Frucht. Ein Extrakt, bei dem die hohe antioxidative Kraft bewiesen ist, ist eben der Qualitäts-*Granatapfelextrakt* Pomella, mit dem die Studie durchgeführt wurde und mit dem wir in unserem Verein auch arbeiten.

Diabetes, Herzinfarkt und Granatapfelextrakt

Die meisten Diabetiker sterben letztlich nicht am hohen Blutzucker, sondern an den Folgen infolge Oxidation arteriosklerotisch veränderter Gefäße, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall und ebenso zu Amputationen, Nierenversagen, Trübung der Augenlinse bis zum Erblinden und Nervenschmerzen mit Taubheitsgefühl führen. Die gleiche Forscher-Gruppe, die sich mit *Granatapfelextrakt* bei Herzinfarkt-Patienten befasste, untersuchte auch die Wirkung des *Granatapfelextrakts* Pomella in der Dosis von 300 mg zweimal täglich für 30 Tage bei 40 Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 und Herzinfarkt. Am Ende der Studie zeigten die Ergebnisse, dass die Blutzuckerwerte und Hämoglobin-A1c-Niveaus (Hämoglobin-A1c dient der Langzeitkontrolle des Blutzuckerspiegels) im Vergleich zur Ausgangssituation deutlich reduziert waren. Wie kann man sich das erklären? Bereits nach dem Essen steigt bei

> WAS IST DAS METABOLISCHE SYNDROM?

Stoffwechselbedingt treten dabei vier Symptome bzw Krankheitsbilder auf, die jedes für sich die Blutgefäße schädigen und zusammen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch einmal erhöhen:

- Starkes Übergewicht mit (meist) betontem Bauchfett
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutzuckerspiegel (gestörter Zuckerstoffwechsel in Form einer Insulinunempfindlichkeit bzw. -resistenz)
- Gestörter Fettstoffwechsel (Cholesterin- und Triglyceridproblematik)

Oft kommt es zusätzlich noch zu erhöhter Harnsäure, unterschwelliger leichter Entzündung, verstärkter Blutgerinnung, endothelialer Dysfunktion (Schädigung der inneren Gefäßwand, wodurch eine raue Oberfläche entsteht, die arteriosklerotische Ablagerungen in den Blutgefäßen ermöglicht).

Diabetikern die Belastung mit freien Radikalen. Denn hoher Blutzucker verklebt mit körpereigenen Eiweißen, ein Vorgang, der mit Oxidation verbunden ist und als „Verzuckerung“ oder „Karamellisierung“ der Eiweiße (in seinem Ausmaß erkennbar am Langzeitzucker HbA1c-Wert) bezeichnet wird. Bei der Verzuckerung werden vermehrt freie Radikale gebildet, es kommt also zur Oxidation. Infolge oxidieren Blutfette und werden „ranzig“. Das erst macht sie gefährlich, denn: Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an! Diabetiker haben deshalb ein drei- bis sechsfach so hohes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden wie Gesunde.

Die wichtigste Botschaft aber ist: Reichlich An-

tioxidantien in natürlicher Form also aus Obst und natürlicher Nahrungsergänzung wie etwa *Granatapfelextrakt* können dem Diabetiker viel Leid ersparen! Und noch eins: Warum sollte man natürliche Antioxidantien den Künstlichen aus dem Chemielabor vorziehen? Synthetische Antioxidantien wie Vitamin C aus Ascorbinsäure, synthetisches Vitamin E oder Betacarotin haben in Langzeitstudien, einzeln verabreicht, negative Effekte gezeigt. Anders als Früchte oder natürliche Nahrungsergänzung, die viele verschiedene, einander regenerierende antioxidative Inhaltsstoffe haben, liegen synthetische Antioxidantien isoliert vor. Ihnen fehlt das Umfeld anderer Antioxidantien und sie können deshalb bei ihrer antioxidativen Arbeit selbst zu freien Radikalen werden.

Granatapfelextrakt bei Metabolischem Syndrom

Das Metabolische Syndrom nimmt weltweit und mit fortschreitendem Alter bei Männern und Frauen immer mehr zu. Bereits ein Drittel der US-Amerikaner aber auch der Deutschen und Österreicher sind betroffen, wobei die Dunkelziffer der unerkannten Fälle hoch ist. Am häufigsten entwickeln über 60-Jährige, nun aber auch schon immer mehr Kinder und Jugendliche, ein Metabolisches Syndrom. Da es mit einem erhöhten Risiko für Herzinsuffizienz und Diabetes verbunden ist, könnte ihnen die tägliche Versorgung mit *Granatapfelextrakt* helfen, die Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels mit Hilfe körpereigener Regulationsprozesse („Glukose-Homöostase“) zu gewährleisten. ↵

> WOBEI/WOGEGEN UNTERSTÜTZT GRANATAPFELEXTRAKT SONST NOCH?

Vorzeitige Alterung, Alzheimer, Arthritis, Bakterielle Infekte, Bluthochdruck, Blutzucker erhöht, Cholesterin erhöht, chronische Entzündungen, Darmkrebs, Diabetes-Spätfolgen, Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen, Grauer Star, Hautalterung, Hautentzündungen, Hautkrebs, Hormonersatz, Hormonschwankungen, Impotenz, Leberschwäche, Konzentrationsschwäche, Krebs, Nervosität, Prostataerkrankung (erhöhte PSA-Werte), prämenstruelles Syndrom, Regelbeschwerden, schlaffe Haut, Sonnenschäden, Tinnitus, Wechseljahrbeschwerden, Übergewicht, Unfruchtbarkeit, Venenprobleme, Zahnfleischentzündung, Zellatmung



ZU VIEL ODER ZU WENIG MAGEN- SÄURE?

Wussten Sie, dass zu viel Magensäure genauso problematisch ist wie zu wenig? Kurioserweise sind die Symptome wie Magendrücken, Aufstoßen oder Sodbrennen in beiden Fällen nahezu identisch. Daher sind selbst Ärzte nicht davor gefeit, das Falsche zu verordnen. Die üblichen Säureblocker können bei zu wenig Magensäure jedoch wirklich Schaden anrichten! Einfache Natursubstanzen sind oft die bessere Alternative.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Täglich werden etwa zwei bis drei Liter Magensäure, bestehend hauptsächlich aus Salzsäure, produziert. Außerdem enthält der Magensaft auch Verdauungsenzyme, Wasser, Schleimstoffe zur Bildung der Magenschleimhaut, Bicarbonat, das die Magensäure abschwächt, und den sogenannten Intrinsic Faktor, der sich an Vitamin B12 bindet, damit es nicht zu schnell verdaut wird.

Ein sich selbst steuerndes System

Der Magen steuert seinen Säuregehalt nach Bedarf. Sobald Zellen der Magenwand ein Ausdehnen bemerken, wird über einen komplexen Rückkoppe-

lungsprozess Magensäure nachgeliefert. Auch Anblick, Geruch oder Gedanke an schmackhafte Speisen wirken bereits anregend auf Speichel und Magensäure. Um den Magen zu entlasten, ist gutes Kauen, Einspeicheln und stressfreies Essen sogar so wichtig, dass allein dadurch Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Völlegefühl nach dem Essen vermieden werden können.

Sauer ist nicht immer "böse"

Bei allem, was man über Säuren und Basen so hört, könnte man meinen, es ginge immer darum, Säuren möglichst schnell zu neutralisieren, damit der Körper basischer wird. Doch Vorsicht! Man

sollte das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Unterschiedliche Areale im Körper haben auch unterschiedliche pH-Werte, die als gesund gelten. Das trifft vor allem auf den Magen zu! Dort herrschen prinzipiell recht unwirtliche Zustände. Bei einem extrem sauren pH-Wert von 1 bis 1,5 ist die Magensäure sogar so aggressiv, dass sich der Magen sozusagen selbst verdauen würde, wäre da nicht die schützende Magenschleimhaut. Dennoch ist da nichts falsch daran. Denn die Magensäure erfüllt wichtige Funktionen für den Körper. Als wichtige "Eingangskontrolle" macht sie die meisten Krankheitserreger sofort unschädlich. Das saure Milieu im Magen ist auch notwendig, um Verdauungsenzymen die Aufspaltung der Nahrung zu ermöglichen.

Zu viel Magensäure oder doch zu wenig?

Wird jedoch wirklich zu viel Magensäure produziert, wird man ein allzu

intensives "Säurelocken" mit Alkohol, Nikotin, Kohlensäurehaltigem, Fleisch, Zucker oder Kaffee weitgehend vermeiden müssen. Viel Magensäure führt übrigens erst dann zu Beschwerden wie Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür oder Zwölffingerdarmgeschwür, wenn die schützende Schleimhaut durch den Säureüberschuss beeinträchtigt ist oder die Magenschleimhaut nicht ordentlich ausgebildet ist. Der *Hericium Vitalpilz* und die Schwefelverbindung *MSM* wirken heilend auf die Magenschleimhaut.

Außerdem ist zur Eindämmung von zu viel Magensäure und dadurch auftretenden Reflux die *Sango Meeres Koralle* geeignet. Sie sollte aber mit zwei Stunden Abstand zur Mahlzeit angewendet werden. Von Reflux Betroffene berichten von großen Erfolgen in Hinblick auf weniger Sodbrennen und schnellere Beruhigung des Magens. Hingegen neutralisiert entgegen früherer Ansichten etwas Wasser zum Essen die Magensäure nicht entscheidend.

Dieselben Symptome bei zu wenig Magensäure!

Völlig unterschätzt wird allerdings die Problematik von zu wenig Magensäure, die ab etwa 40 Jahren und vor allem im Alter sehr häufig auftritt. Die Symptome sind dabei nahezu identisch wie bei zu viel Magensäure. Magendrücken, Aufstoßen und Sodbrennen entstehen, da eine zu geringe Menge an Magensäure mehr muskuläre Arbeit des Magens erfordert, um den Nahrungsbrei damit gut zu benetzen. Sogar Ärzte irren sich hier mitunter und verschreiben dann das falsche, da Säure reduzierende Präparat (auch "Magenschutz", Antazida oder Protonenhemmer). Zu wenig Magensäure haben auch Betroffene einer Typ A Gastritis, am Magen Operierte oder von Blutarmut mit Vitamin B12-Mangel Betroffene. Nicht immer merkt man, wenn man zu wenig Magensäure hat, an Symptomen im Magen. Oft treten einfach nur folgende Mangelerscheinungen auf:

ZU WENIG MAGEN- SÄURE UND DIE FOLGEN

• Aminosäuren können nicht aufgebaut werden

Um Eiweiß zu verdauen und daraus Aminosäuren, die Befehlsgeber für die Arbeit der Enzyme in unserem Körper, aufbauen zu können, benötigt der Magen ein sehr saures Milieu. Ist es nicht vorhanden, bleiben die Eiweiße zum Teil unverdaut. Aminosäuremangel führt zu Depressionen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Erschöpfung, schwacher Muskulatur und mehr. Folgen, unter denen heute schon viele und vor allem Ältere leiden! Abhilfe schaffen hier Aminosäurepräparate (z. B. *Aminosäuren 1* mit allen täglich notwendigen Aminosäuren oder *Aminosäuren 3* speziell für die Gefäße und zur Gewichtsreduktion).

• Mineralstoff- und Spurenelemente können nicht aufgenommen werden

Besonders die Kalzium-, Eisen- und Zinkverwertung werden durch zu wenig Magensäure geschwächt. Das für die Knochen wichtige Kalzium kann etwa nur aufgenommen werden, wenn es von genügend Magensäure vorher aktiviert (ionisiert) wurde. Eisen und Zink müssen erst durch die Magensäure gelöst werden. Eisenmangel tritt bei vielen Älteren auf, verursacht Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit und Haarausfall. Oft sind auch "unruhige Beine" oder eingerissene Mundwinkel typisch. Mundwinkelrhagaden, wie sie richtig heißen, sind Haut- und Schleimhautentzündungen und können genauso durch Zinkmangel entstehen. Sowohl durch Eisen- als auch durch Zinkmangel wird das Immunsystem

geschwächt. Da Zink für viele Enzymaktivitäten benötigt wird, ist ein Mangel genauso elementar wie Aminosäuremangel. Bei starken Mangelerscheinungen sind *kolloidales Kalzium*, *kolloidales Eisen* und *kolloidales Zink* am geeignetsten, da sie bereits in gelöster Form vorliegen und sogar über die Haut aufnehmbar sind.

• Fremdeiweiße gelangen unverdaut in die Blutbahn

Dort treffen sie auf die Abwehrzellen des Immunsystems, die dagegen ankämpfen und Allergien auslösen können.

• Bakterien und Parasiten werden nur unzureichend unschädlich gemacht

Im Magen und im Darm können sich schädliche Erreger ausbreiten. Chronische Infekte oder schlechter Atem sind Anzeichen dafür. Abhilfe schaffen etwa *Lactobac Darmbakterien*, die gegen 23 Schadbakterien aktiv sind.

• Folsäure steigt an (und Vitamin B-12 fehlt)

Folsäure-Überschuss ist ebenso ein Anzeichen für das Vorhandensein von schädlichen Bakterien, die durch die Magensäure nicht eingedämmt werden. Sie produzieren Folsäure und können zusätzlich Vitamin B12-Räuber sein – also Vorsicht, wenn der Folsäure-Spiegel hoch und der Vitamin B12-Spiegel zu niedrig ist!

• Vitamin B12 fehlt

Vitamin B12 muss zunächst durch die Magensäure vom Proteinträgermolekül gelöst und anschließend an den "Intrinsic Factor" gebunden werden, der in denselben Zellen gebildet wird wie die Magensäure. Mangelt es an dem einen, mangelt es auch an dem anderen. Durch Vitamin B12-Mangel kommt es zu Blutarmut (Anämie) sowie zu Nerven- und Gehirnleistungsdefiziten.

Wie regt man die Magensäure an?

Apfelessig, Zitronensaft oder Bitterstoffe regen die Magensäurebildung an. Bitterstoffe – etwa aus bitteren Kräutern – sorgen mit ihren Basen dafür, dass Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann, die Magensäurebildung jedoch angeregt wird. *Tausendguldenkraut* oder *Löwenzahn* vor dem Essen sind besonders günstig. Um den stark bitteren Geschmack zu vermeiden, sind Kapseln beliebt. Eventuell sollte man sie jedoch aufmachen und den Inhalt in Wasser trin-

ken, denn durch den Kontakt mit den Bitterstoffen im Mund reagiert der Körper auch noch reflektorisch mit mehr Magensäure. Alkohol, selbst Kräuterezubereitungen, sind nicht so günstig, da die Verdauung durch Alkohol verlangsamt wird. Man nimmt an, dass Alkohol die Nerven blockiert, die die Fortbewegung der Nahrung im Magen anregen sollen. Besser als ein Aperitif oder Verdauungsschnaps sind bittere Kräuter, Salate und Tees zur Mahlzeit.

Die *Buntnessel* (als Kapseln erhältlich und bekannt für ihre Körperfett und Bluthochdruck reduzierende Wirkung) regt die Magensäure ebenfalls an und fördert auch

noch die Bauchspeicheldrüsensekretion zur besseren Verdauung. Auch Salz ist durchaus empfehlenswert, vorausgesetzt es handelt sich um kein raffiniertes mit künstlichem Jod, Fluor und Aluminium (als Rieselhilfe) versetztes Salz. Sein Chlorid ist ein wichtiger Baustein für die Magensäure. Unbehandeltes Meersalz, Ursalz oder Steinsalz verwenden!

Sehr interessant ist die in naturheilkundlichen Kreisen verbreitete Theorie, dass Übersäuerung des Gewebes eine automatische Reduktion der Magensäure bewirkt. Erst wenn das Gewebe entsäuert wird, soll sich die Menge der Magensäure wieder normalisieren. Basische Mineralstoffe entsäuern das Gewebe. Da die *Sango Meeres Koralle* viele basische und schon ionisierte, daher direkt verwertbare Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium enthält, kann sie – sofern man den Abstand zum Essen einhält – sogar bei zu wenig Magensäure in Verbindung mit übersäuertem Gewebe hilfreich sein. Oder man greift gleich zu basischen Mineralstoffen in Form von Citraten (z. B. *Micro Base*), die die Magensäure gar nicht beeinflussen. Ganz schlecht, da Magensäure reduzierend, wirken Basenpulver aus Carbonaten (Etikett beachten!).

Ursachen & Lösungen bei weiteren Magenproblemen

Die Ursachen für Magenbeschwerden sind vielfältig und so mancher steht vor der Frage, was denn nun nicht stimmt mit dem Magen. Dabei kann man die Hintergründe oft erstaunlich leicht aufdecken. Wie? Durch energetisches Testen! Der Therapeut wendet dazu den kinesiologischen Muskeltest an oder testet mittels Bezugstest mit dem Tensor oder mittels eines Quantenmedizingeräts. Damit soll nun die ärztliche Diagnose nicht ersetzt werden. Der energetische Test kann sie aber ergänzen und vor allem zunächst einmal einfache Naturmittel herausfiltern, die überraschend schnell helfen können. Gerade weil man nicht nur "herumprobiert", sondern durch Testen erfasst, worauf das Energiesystem individuell am besten reagiert. Neben dem bereits beschriebenen Problem von zu viel oder zu wenig Magensäure können folgende weitere Ursachen zu Magenproblemen führen:

> **Stress und psychische Anspannung** kann erhebliche Magenbeschwerden bis hin zur Entzündung verursachen, wenn einem buchstäblich etwas "im Magen liegt". Hier gibt es in unserem Verein sehr gute Erfahrungswerte. Zum Nervenausgleich bewährte sich bisher ganz besonders – einzeln oder auch gemeinsam – der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der *Tulsi Tee*, *Rhodiola rosea*, alle Vitalpilze, *Sternanis* und das chinesische Kraut *Jiaogulan*.

> **Nahrungsmittelunverträglichkeit** kann viele Beschwerden auslösen und zu Übelkeit, Reflux oder auch Magenbrennen führen. Lassen Sie unbedingt austesten, welches Nahrungsmittel für so viel Unruhe sorgt. Am besten sind auch hier energetische Testverfahren, da schulmedizinisch nur Allergien und Störungen im Rahmen der Bildung von Verdauungsenzymen erfassbar sind. Die häufigsten Probleme machen Weizen und andere Getreide, Milchprodukte aber auch histaminhaltige Speisen. Die beste Soforthilfe bei Magenbrennen bringt generell der *Heridium Vitalpilz*, gleich vier, fünf Kapseln auf einmal. Histaminsenkend wirkt Magnesium, aber auch der *Heridium* oder der *Reishi Vitalpilz* hemmen die Histaminausschüttung. Außerdem sind *kolloidales Zink* oder auch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* oft hilfreich.

> **Zu dünne Magenschleimhaut** – Bewährt sind der *Heridium Vitalpilz* oder auch andere



In Pharaonengräbern fand man Betten mit einem interessanten Detail: Sie weisen einen Neigungswinkel von exakt 5 Grad auf. Der Kopf lag also höher als das Herz. Dass das gut für die Gesundheit ist, nicht nur bei Magenproblemen, wird aktuell wieder diskutiert. Der Biochemiker und Anthropologe Sydney Ross Singer beschreibt Verbesserungen durch diese schräge Schlafposition bei Diabetes, MS, Schlaganfall, Venenproblemen, Impotenz, Alzheimer, Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe, Hyperaktivität, Nebenwirkungen der Chemotherapie, Sodbrennen nachts, Rückenmarksverletzungen und bei Lymphstaus. Insgesamt braucht man weniger Schlaf, ist vitaler und ausgeschlafener. Der Grund für die positiven Wirkungen ist, wie langjährige Forschungen der Weltraumforschung zeigen, dass sich beim normalen horizontalen Liegen Kopf und Herz auf derselben Höhe befinden und somit die Schwerkraft keinen Einfluss mehr auf die Blutzirkulation hat – genauso wie im All. Wer sich also ohnehin schon wenig bewegt und auch noch horizontal schläft, bekommt dieselben Symptome wie Menschen im All. Ihnen macht genauso der Verlust der Schwerkraft zu schaffen: Druckreize im Gehirn bleiben aus, die Körperrhythmik leidet und notwendige Prozesse zur Körperregulation werden nicht eingeleitet. Dadurch geht vitale Kraft verloren. Liegen wir hingegen schräg, liegt der Kopf höher als das Herz und die Schwerkraft spielt wieder bei der Blutzirkulation mit. Bewegen wir uns tagsüber auch noch ausreichend, ist damit sehr viel für die Gesundheit getan! Anfangs ist die schräge Lage ungewohnt. Wichtig ist ein orthopädischer Polster, der ein Überdehnen der Halsmuskulatur verhindert. Probieren Sie es ein paar Wochen aus – je ein zehn Zentimeter hoher Holzstaffel unter den beiden oberen Bettbeinen reicht aus.

Naturstoffe, die zum Aufbau der Schleimhaut dienlich sind, wie die Aminosäure L-Glutamin (enthalten in *Aminosäuren 1*) oder die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, die gleich auch noch entzündungshemmend wirkt.

> **Genussmittel** wie Nikotin, Alkohol, Kaffee oder auch zu schweres, zu fettes, zu süßes, zu scharfes, mit Chili, Pfeffer und Knoblauch gewürztes Essen können Auslöser für Magenschmerzen sein. Der *Hericum Vitalpilz* oder *MSM* können lindernd wirken. Wichtig ist in jedem Fall, dass man auf das verzichtet, was man nicht verträgt!

> **Medikamente** wirken sich sogar häufig negativ auf den Magen aus. Vor allem Schmerzmittel, aber auch bestimmte Entzündungshemmer. Bei chronischen Magenschmerzen braucht man eine gute und nebenwirkungsfreie Alternative dazu. Etwa Schmerzmittel und Entzündungshemmer aus der Natur. *MSM*, *Weihrauch*, *Curcumin* und *Krillöl* gehören dazu, wenngleich sie nicht so schnell wirken wie synthetische Schmerzmittel.

> **Helicobacter pylori Bakterien** (Typ B-Gastritis) lösen meist massive Magenprobleme aus. Manche bekommen dadurch auch "nur" eine Histaminintoleranz. Schulmedizinisch wird der Typ B-Gastritis mit Antibiotika und sogenannten Protonenhemmern (Magensäureblockern) zu Leibe gerückt - mit etwa 90 Prozent Erfolgsquote, jedoch auch mit Rückfällen. Eventuell geht es auch einfacher. *Lactobac Darmbakterien* hemmen das Wachstum des *Helicobacter pylori*. Sie erzeugen "Acidophilin", ein eigenes Antibiotikum, das gleich auch noch gegen 22 weitere Schadbakterien hilft. Außerdem schützen sie die Darmflora bei einer Antibiotikabehandlung vor dem Absterben, da der spezielle *Lactobazillusstamm* in *Lactobac Darmbakterien* gegen die gängigsten Antibiotika resistent ist. Eventuell sollte man einen der *Vitalpilze* dazu kombinieren. Denn *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus blazei murrill*, *Coriolus* oder *Hericum* wirken antibakteriell, entzündungshemmend und regen das Immunsystem an.

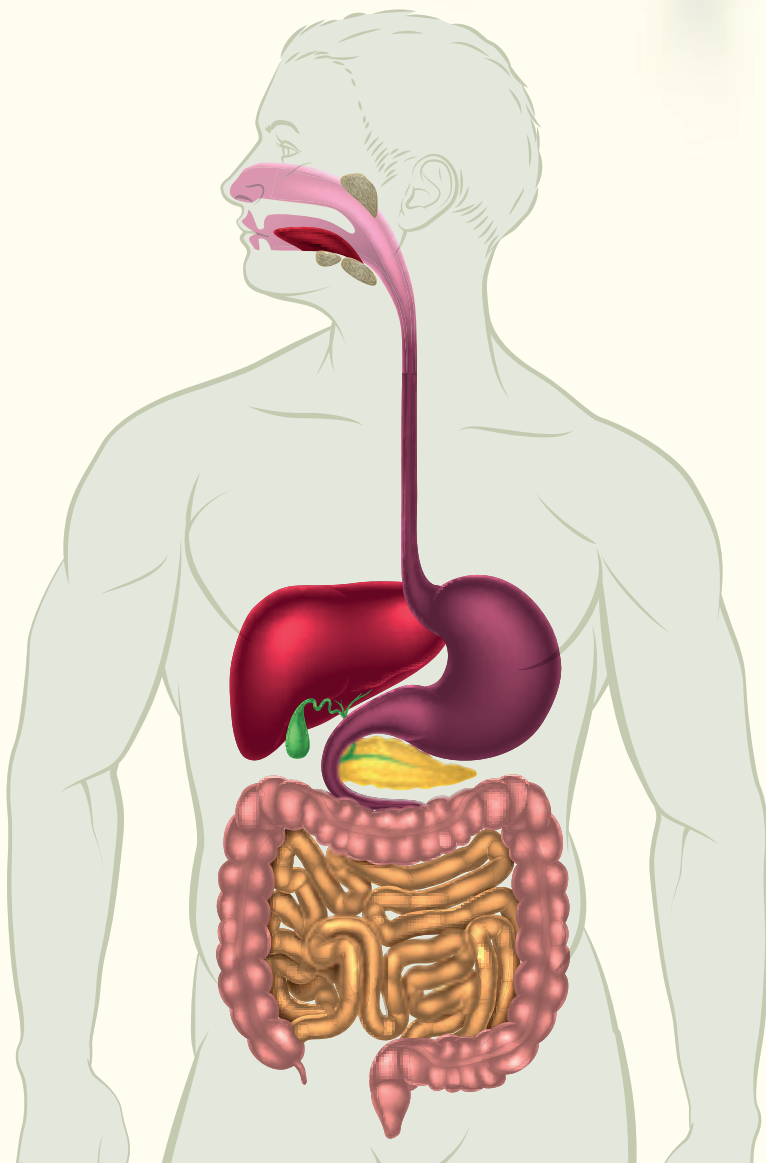


> **Typ-A-Gastritis**

Gegen die Autoimmunerkrankung Typ-A-Gastritis gibt es keine schulmedizinische Behandlung. Es wird nur empfohlen, Vitamin B12 per Injektion zu ersetzen, da in der Magenschleimhaut zu wenig "Intrinsic Faktor" gebildet wird, der für die Vitamin B12-Aufnahme aus der Nahrung benötigt wird. Abhilfe schafft *kolloidales Kobalt*, das ist das reine Cobalamin (=Vitamin B12), das man direkt über die Haut aufnehmen kann. Hilfreich ist alternativ auch *liposomales Vitamin B12*. Bei Autoimmunerkrankungen können eventuell *Vitalpilze* wie etwa der *Agaricus blazei murrill* oder der *Hericum*, bzw. auch die Schwefelverbindung *MSM* helfen, weshalb man zumindest mit einer Kombination einen Versuch starten könnte.

> **Schwacher unterer Schließmuskel der Speiseröhre**

Dadurch gelangt Magensäure in die Speiseröhre. Die Speiseröhre ist aber nicht auf einen Kontakt mit der aggressiven Magensäure ausgelegt und es entsteht ein brennendes Gefühl im oberen Magen. Ein Zwerchfellbruch, bei dem Teile des Magens durch das Zwerchfell gleiten können, kann die Situation ebenso verschlimmern wie flaches Liegen beim Schlafen. Helfen kann etwa das Anheben des Bettes am Kopfteil um 10 bis 15 cm (Holzblock unter die oberen Füße des Bettes legen). Gegen das Brennen selbst hilft wieder der *Hericum Vitalpilz* am besten. Auch günstig: Ringelblumen- oder *Tulsi Tee!* ☺





KRÄMPFE? NICHT IMMER FEHLT MAGNESIUM!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eine plötzliche Bewegung im Schlaf, die Muskeln ziehen sich rhythmisch zusammen, die Wade schmerzt, in der Sekunde ist man hellwach. Muskelkrämpfe sind, je nach Dauer und Intensität der Attacke, unangenehm bis unerträglich.

Magnesium: Viele Präparate sind wirkungslos

Der typische nächtliche Wadenkrampf, der durch Bewegung und Wärme besser wird, ist fast immer auf ein Magnesiumdefizit zurückzuführen. Er könnte leicht behoben werden. Doch allein das Wissen, dass Magnesium hilft, bringt viele noch nicht entscheidend weiter. Denn die angebotenen Magnesiumpräparate haben entscheidende Schwächen: Sie sind schlecht aufnehmbar und verursachen dann meist Durchfall anstatt den Mangel zu beheben. Dafür bekommt man sie auf Rezept oder billig im Supermarkt. Besonders trifft das auf die sehr schlecht und nur zu einem kleinen Prozentsatz verwertbaren Carbonate zu. Daher sollte man vor dem Kauf einen Blick auf das Etikett werfen. Besser geeignet sind Mineralstoffpräparate aus Citraten (z. B. *Micro Base*), die an sich schon eine höhere Aufnahme rate haben oder die *Sango Meeres Koralle*, deren Mineralstoffe bereits aktiviert (ionisiert) vorliegen und deshalb gut aufnehmbar sind.

KRÄMPFE KÖNNEN VERSCHIEDENE URSACHEN HABEN. WENN MAN MAGNESIUM SCHON ERFOLGLOS AUSPROBIERT HAT, SOLLTE MAN ZUMINDEST WEITERE LÖSUNGSANSÄTZE KENNEN.

Kolloidales Magnesium am besten aufnehmbar

Außerdem ist noch etwas in Zusammenhang mit Magnesiumpräparaten zu bedenken. Herkömmliche Mineralstoffpräparate sind immer Verbindungen. Sie müssen im Körper erst gelöst werden, um verwertet werden zu können. Dazu benötigt der Körper den jeweiligen Gegenspieler. Im Falle von Magnesium ist das Kalzium. Mineralstoffmischungen sollten daher Kalzium und Magnesium im Verhältnis 2 zu 1 enthalten, damit das Magnesium überhaupt gelöst werden kann. Sogenannte Monopräparate, also eine Magnesiumverbindung allein, wirkt oft aufgrund mangelnder Lösbarkeit nicht. Das effektivste Magnesium-Präparat ist kolloidales Magnesium, etwa *kolloidales Magnesiumöl*, das man nur auf der Haut auftragen muss. Es benötigt keinen Gegenspieler, da es keine Verbindung mehr ist, sondern bereits so vorliegt, wie es die Zelle direkt nutzen kann. Der Körper muss jeden Mineralstoff, auch aus der Nahrung, erst zu einem Kolloid aufspalten, damit die Zelle damit versorgt werden kann. Einzige Ausnahme ist Quellwasser, das neben Verbindungen auch Kolloide enthält. Viele Heilwässer haben deshalb so großartige Wirkungen!

Bei Kalzium- oder Kaliummangel: Krämpfe tagsüber

Magnesiummangel tritt durch hohen Stresslevel, starkes Schwitzen oder in der Schwangerschaft verstärkt auf. Außerdem gibt es noch einen interessanten Zusammenhang zur Übersäuerung. In erster Linie verwendet der Körper das basische Kalzium, um anfallende Säuren schnell zu neutralisieren. Erst wenn nicht genügend Kalzium aufgrund der erhöhten Anforderung an den Säure-Basen-Haushalt da ist, werden die ebenso basischen Mineralstoffe Kalium oder Magnesium zur Neutralisation herangezogen. Magnesiummangel kann also auch entstehen, wenn bereits Kalziummangel vorliegt! Krämpfe sind hier sehr wahrscheinlich. Denn nicht nur

Magnesiummangel, auch Kalzium- oder Kaliummangel führt zu Krämpfen! Die Krämpfe treten aber eher tagsüber auf. Durch Kalziummangel kommt es zu einer Übererregbarkeit der Nerven und Muskeln. Die Einnahme von herkömmlichen Mono-Magnesiumpräparaten wirkt sich dann doppelt ungünstig aus, da Kalzium auch noch zum Aufschließen des Magnesiums benötigt wird.

Vitamin D-Mangel - selten erkannt, doch häufig die Ursache

Ein weiterer häufiger Grund für Krämpfe ist Vitamin D-Mangel. Verdächtig muss sein, wenn die Krämpfe im Sommer nachlassen, vorausgesetzt natürlich, man geht überhaupt regelmäßig in die Sonne. 60-90 % Prozent der chronischen Schmerzpatienten haben Vitamin D-Mangel. Dabei kommt es auch häufig zu



Symptomen wie schwache Muskeln (vor allem in den Oberschenkeln), Schmerzen in Knochen und Muskeln, nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Schmerzen im Rücken und Nacken, nachts schlimmer werdend und bei Anstrengung. Vitamin D (z. B. aus *Champignon*) kann der Schlüssel zur Schmerzfreiheit sein. Geduld muss man aber haben, denn etwa vier bis sechs Wochen wird es schon dauern, bis ein starker Vitamin D-Mangel ausgeglichen ist.

Krillöl mit Astaxanthin, Vitamin D und Vitamin K2 kann besonders hilfreich sein bei Muskelkrämpfen, denn nicht nur das enthaltene Vitamin D, sondern auch sein Astaxanthin wirkt regenerierend und schmerzlindernd auf die Muskulatur.

Eisenmangel zeigt sich an mehreren Blutwerten

Vermutet man einen Eisenmangel als Ursache der Krämpfe, nutzt es nichts nur die Ferritinwerte zu betrachten. Aufschlussreich sind alle eisenrelevanten Werte: Transferritinsättigung, Ferritin, Hämoglobin, Erythrozyten, CRP und - besonders wichtig - die sogenannten „M-Werte“ MCH, MCHC, MCV. Oft erkennt man Eisenmangel überhaupt nur an ein, zwei erniedrigten M-Werten!!

Menstruationskrämpfe sind bei Eisenmangel besonders heftig und bessern sich etwa schnell mit *Eisen-Chelat*, einer nebenwirkungsfreien und äußerst wirkungsvollen Eisenquelle. Übrigens kann auch Krillöl bei Menstruationskrämpfen helfen, entspannt es doch die glatte Muskulatur. Pflanzenhormone wie etwa *Rotklee mit Yams* balancieren die Hormone und sind ebenso oft hilfreich gegen Menstruationskrämpfe. Aber man sollte, wie immer wenn man wirklich Hilfe sucht und nicht nur irgendetwas probieren möchte, energetisch austesten, damit man auch zum richtigen Mittel greift.

Vitamin B-Mangel zeigt sich am Augenlid

B-Vitamine werden ähnlich wie Magnesium bei Stress sehr schnell verbraucht.

In nervenaufreibenden Zeiten kann man relativ rasch einen Vitamin B-Mangel bekommen. Da die Muskulatur dann verstärkt zu Krämpfen neigt, ist es wichtig zu wissen, dass ein bestimmtes Symptom - das Zucken des Augenlides - ein meist untrügliches Zeichen für einen Vitamin B-Mangel ist. Er wird schnell mit *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ausgeglichen - eine besonders gut aufnehmbare Vitamin B-Quelle, da der pflanzliche Komplex im

Unterschied zu einem synthetischen B-Komplex neben den acht bekannten B-Vitaminen auch noch Co-Faktoren bietet, die für die Aufnahme entscheidend sind.

Krämpfe durch Gendefekt oder Nahrungsmittelunverträglichkeit

Ein Gendefekt der Niere, das Gitelman-Syndrom, führt zu Krämpfen. Es zählt zu den seltenen Erkrankungen und kommt bei einem von 100.000 Menschen vor. Häufiger und beängstigend heftig treten Krämpfe auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf. Betroffene berichten von schmerzhaften Krämpfen, oft nicht nur im Magen-, Darmbereich, sondern am ganzen Körper und gleich von stundenlanger Dauer. Was kann derartig schlimme Beschwerden auslösen? Leider nahezu alles von der Milch über Getreide (Gluten!) bis hin zu Süß- oder Farbstoffen wie etwa Gummibärchen, Cola, Malzbier, Fruchtsäften oder Sirup. Auslöser können auch histaminhaltige Nahrungsmittel sein wie Tomaten, Fisch oder Sauerkraut. Durch energetisches Testen kommt man sehr schnell auf den Auslöser. Allergietests bringen hier übrigens nichts. Denn mit den üblichen IgE-Tests werden nur echte Allergien und keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten erfasst. Um weniger anfällig zu sein, kann eventuell eine Sanierung der Darmschleimhaut mit dem *Heridium Vitalpilz* und der *Akazienfaser* helfen – das Meiden der unverträglichen Nahrungsmittel ist trotzdem wichtig.

Weitere Ursachen und was man dagegen tun kann

Im Akutfall soll man den Muskel in die andere Richtung belasten, also gegen die Richtung, in die er krampft. Man nennt das "Gegenspannen". Chronische Krämpfe kann man durch falsches Verhalten noch verschlimmern. Alkohol, Beruhigungsmittel und viele Schmerzmittel senken etwa die „Krampfschwelle“.

Krämpfe können außerdem auch an der glatten Muskulatur der Organe auftreten, etwa bei einer Entzündung wie Blasen-, Nieren-, Darm- oder Gallenblasenentzündungen. Sehr gute Entzündungshemmer aus der Natur und damit krampfhemmend sind etwa *Weihrauch* oder alle Vitalpilze wie *Reishi* (vor allem für Leber und Lun-

ge), *Cordyceps* (vor allem für Niere, Blase und Lunge) *Agaricus blazei murrill* und *Coriolus* (vor allem für Lunge und Bauchspeicheldrüse) oder *Heridium* (vor allem für Magen, Darm, Gehirn und Nerven). Der *Heridium* regt den Nervenwachstumsfaktor an und „repariert“ Nerven, ist deshalb auch bei Polyneuropathien oder Neuroborreliose wirksam. Neuroborreliose kann zu massiven Krampfanfällen führen. Sie übersäuert den Organismus, daher sind begleitend basische Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium oder Magnesium von großem Wert. Gegen die Borrelien selbst ist die

Artemisia annua zusammen mit *Moringablatt* ratsam.

Bei Fieber kann es ebenso zu Krämpfen kommen. Da wurden mit *Baobab* Pulver gute Erfahrungen gemacht. Bis der Arzt eintrifft, kann der Fieberkrampf des Kindes schon wieder vorüber sein. Bei Asthma bronchiale hilft die natürliche Schwefelverbindung *MSM* die verkrampften Lungenbläschen zu entspannen. Es leistet auch bei verspannter Muskulatur gute Dienste wie auch der *Sternanis*, der ebenfalls krampflosend wirkt. ✂



FA

fragen & antworten



Bei meiner Tochter (24) wurde ein ständig viel zu niedriger Vitamin B-Spiegel festgestellt. Sie ist auch nervlich sehr angespannt, ständig müde, hat Haarausfall, ihre Hormone sind durcheinander und die Augen sind sehr empfindlich. Was kann man da tun?

Eventuell hat Ihre Tochter die Stoffwechselstörung HPU/KPU, auch Kryptopyrrolurie genannt. Dabei scheidet der Körper ständig Vitamin B6, Zink und Mangan aus. Meist fehlt auch Eisen und man ist anfällig für Histaminintoleranz. Lassen Sie dazu einen speziellen Harnstest machen (näheres siehe LEBE Magazin 4/2013 auf der Vereinswebsite).

Mein Vater (65) hatte immer viel Stress und jetzt einen Herzinfarkt. Kann man ihm abgesehen von Medikamenten noch etwas geben, damit er sich schnell regeneriert?

Mit Medikamenten darf man nicht jedes Naturmittel kombinieren. Sehr wichtig und problemlos nebenbei einzunehmen sind der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und Magnesium. Wichtig wäre festzustellen, ob sein Homocysteinwert im Blut erhöht ist. Er wird mit Vitamin B gesenkt. Es ist aber auch für die Nerven bei Stress wichtig und wird dann idealerweise mit Ma-

gnesium kombiniert. Bei Magnesium gibt es viele unterschiedliche Qualitäten. Nicht alle sind günstig. Am schnellsten wirksam und am effektivsten ohne negative Effekte ist *kolloidales Magnesium*, auch als Öl. Auch gut sind Magnesiumcitrat, aber immer gemischt mit Kalziumcitrat (*Micro Base mit Aronia*) oder die *Sango Meeres Koralle*.

Ich musste einige Zeit Antibiotika nehmen. Wie kann ich meinen Körper jetzt wieder aufbauen?

Die Darmflora wird durch Antibiotika zerstört. Bis sie sich aus eigener Kraft wieder aufgebaut hat, können krankmachende Keime und Pilze die Zeit nutzen und sich ansiedeln. Denn wird die Darmflora zerstört, geht auch der richtige pH-Wert im Darm flöten und diese anaeroben Keime fühlen sich besonders wohl. *Laktobac Darmbakterien* stellen die richtige Säuerungsflora wieder her. Der *Hericium Vitalpilz* heilt die Magen- und Darmschleimhaut.

Mein Sohn hat großen Schulstress und schläft auch schlecht. Ich überlege mir schon, die Schule zu wechseln. Kann ich ihn wenigstens mit Naturmitteln unterstützen?

Es gibt sogenannte Adaptogene, die die

Anpassung an den Stress erleichtern. Sehr geeignet ist *Rhodiola Mix*, das ist eine Kombination von *Rhodiola rosea* (Rosenwurz), *Cordyceps Vitalpilz* und *Yamswurzel*. Damit kann man besser lernen, ist konzentrierter, hat bessere Laune, weniger Ängste und ist auch insgesamt gelassener. Immer wichtig bei Stress ist das "Nervenvitamin" B, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Magnesium abends entspannt (*Micro Base mit Aronia* oder *Sango Meeres Koralle*). Der beste Tipp für entspannten Schlaf ist aber der *Tulsi Tee*. Auch tagsüber hilft er sofort zu entspannen und die durch Stress beanspruchten Nebennieren erholen sich wieder.

Ich habe immer wieder Blasenentzündungen. Antibiotika helfen einfach gar nicht mehr. Wissen Sie Rat?

Grapefruitkernextrakt im Akutstadium alle zwei Stunden zwei Kapseln (aber insgesamt nicht mehr als acht Stück und nur, wenn man keine Medikamente nimmt), bessert die Entzündung schnell. Oft hilft auch die *Buntnessel*, da sie verhindert, dass sich die Erreger in der Blaseschleimhaut verstecken können. Man kann beide auch miteinander kombinieren. Bei Reizblase hat sich *Sternanis* bewährt. Sehr wichtig für die Darmflora nach Antibiotika: *Laktobac Darmbakterien*. *Kolloidales Silber* hilft das Milieu zu bessern.

Gibt es Hilfe bei grünem Star? Mein Vater hatte ihn auch.

Sehr oft hilft hier die *Buntnessel*, da sie die Gefäße weiterstellt und den Augeninnendruck senkt. Auch die *Aminosäuremischung III* kann durch ihr gefäßerweiterndes L-Arginin den Augeninnendruck senken. Oft ist ebenso *Krillöl* günstig.

Mein Sohn hat Psoriasis, für Hilfe aus der Natur wäre ich sehr dankbar.

Wieder kommt einiges in Frage wie *Buntnessel*, *Krillöl*, *Weihrauch*, *Curcumin* und äußerlich *Baobaböl*. Für den Darm testet in diesem Fall auch oft die *Akazienfaser*. Eine ketogene Diät bewährt sich bei vielen.



VITAMIN K₂

DIE ENTDECKUNG FÜR STABILE KNOCHEN UND GESÜNDERE GEFÄSSE

Viele haben von Vitamin K₂ noch nie gehört. Dabei hat es eine ausgesprochen wichtige Aufgabe: Vitamin K₂ bringt das Kalzium dorthin, wo es hingehört und benötigt wird - in die Knochen! Ohne Vitamin K₂ fehlt dem (Kalzium-)Schiff der Steuermann! Kalzium kann sich dann festsetzen, wo es stört und zu degenerativen Prozessen beiträgt. Falsch eingelagertes Kalzium führt in den Gefäßen zur Gefäßverkalkung, in den Gelenken zu schmerzhaften Ablagerungen, in den Nieren zu Nierensteinen. Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass Vitamin K₂-Mangel einen ernsthaften Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose, Gelenk- und Arterienverkalkung sowie von Nierensteinbildung darstellt. Das Problem dabei: Man merkt den Mangel nicht und wird erst sehr spät mit seinen Folgen konfrontiert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon die Entdeckung des Vitamin K1 war eine Sensation und wurde 1943 mit dem Nobelpreis für Medizin gewürdigt. Der Buchstabe „K“ wurde der Einfachheit halber gewählt. „K“ steht für „Koagulation“ und bedeutet Gerinnung: Ohne Vitamin K funktioniert die Blutgerinnung nicht und Blutungen hören nicht auf.

Dann entdeckte die Wissenschaft, dass unser Körper nicht nur die Blutgerinnung Vitamin-K-abhängig steuert. Für gesunde, stabile Knochen sowie gesunde Gefäße und Gelenke, frei von Kalzium-Ablagerungen, ist ebenfalls Vitamin K verantwortlich. Vitamin K steuert also auch den Kalziumstoffwechsel! Allerdings handelt es sich hierbei nicht um dasselbe, sondern um ein weiteres Vitamin K aus derselben Gruppe. Fortan nannte man das „Blutgerinnungs-Vitamin K“ Vitamin K1 und das „Kalziumstoffwechsel-Vitamin K“ Vitamin K2. Beide sind öllöslich wie auch Vitamin A, D oder E.

Vitamin K2 ist selten!

Vitamin K1 ist recht leicht über die Nahrung zuzuführen, ist es doch in grünem Blattgemüse, Algen und Pflanzenölen enthalten. *Vitamin K2* jedoch wird von Mikroorganismen gebildet. In kleinen Mengen produzieren wir es in der Darmflora selbst. Vorausgesetzt die Darmflora ist gesund. Sonst ist Vitamin K2 noch in Sauerkraut und anderen milchsauer vergorenen Lebensmitteln wie etwa auch fermentierten Milchprodukten enthalten.

Den mit Abstand höchsten Vitamin K2-Anteil von allen bekannten Nahrungsmitteln hat jedoch ein japanisches fermentiertes Soja-Gericht namens „Natto“. In Gegenden Japans, wo Natto traditionell täglich gegessen wird, gibt es kaum Herzinfarkte, Schlaganfälle, Osteoporose oder vermehrte Knochenbrüche bei Frauen nach dem Wechsel. Es ist also bei weitem nicht nur Kalzium und Vitamin D für den Erhalt gesunder Knochen wichtig! *Vitamin K2* könnte die Antwort auf wichtige Zivilisationserkrankungen sein, die im Alter auf uns lauern und einen gesunden Lebensabend in Frage stellen. Da Natto für unseren Geschmack gewöhnungsbedürftig ist, wird daraus mittlerweile reines Vitamin K2 gewonnen. Es wird als Menachinon 7 bezeichnet und ist biologisch viel aktiver als das synthetisch hergestellte Menachinon 4.

Bringt Kalzium dorthin, wo es hingehört

Während Vitamin D nur die Kalziumaufnahme fördert, aktiviert *Vitamin K2* die Eiweißstoffe

> VITAMIN K2 UNTERSTÜTZT/WIRD BENÖTIGT BEI:

- Arteriosklerose
- Demenz
- Faltenbildung
- Gallensteinen
- Gefäßerkrankungen
- Gelenksverkalkung (Kalkschulter)
- Herzinfarkt
- Kalziumeinnahme
- Knochenbrüchen
- Krebs, Krebsprophylaxe
- Multipler Sklerose
- Muskelkrämpfen
- Nierensteinen
- Osteoporose
- Diabetes
- Thrombose
- Venenproblemen
- Vitamin D-Einnahme
- Zahnproblemen (Karies)

Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). Osteocalcin reguliert die Kalziumeinlagerung in die Knochen und MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Ohne *Vitamin K2* als „Steuermann“ kann sich Kalzium irgendwo einlagern, wo es krank macht – in Gefäßen (Arteriosklerose mit Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Demenz, Venenprobleme), in Gelenken (Arthritis, Kalkschulter), in den Nieren (Nierensteine). Außerdem fehlt es dann dort, wo es gebraucht wird, also in Knochen und Zähnen. *Vitamin K2* arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Im Zusammenspiel mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D beeinflusst K2 die Knochenbildung, festigt die Knochen und beugt Osteoporose vor.

Bei hohen Vitamin-D-Gaben unbedingt nötig

Vitamin D und Vitamin K2 wirken zusammen, sind aber Gegenspieler und ihr Verhält-

nis muss ausgewogen sein, da sonst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt sogar noch steigen kann. Daher: Keine hohen Vitamin D-Gaben ohne *Vitamin K2* zusätzlich!

Wer hat Vitamin K2-Mangel?

Viele Medikamente reduzieren die Vitamin K2-Aufnahme. Wer Antibiotika, Blutverdünnungsmittel (Vitamin-K-Antagonisten), Cholesterinsenker, Diabetes-Medikamente oder hohe Dosen Schmerzmittel (Salicylate) einnimmt, ist genauso gefährdet wie jemand, der durch chronische Magen-Darm-Erkrankungen eine schlechte Vitamin-K-Aufnahme hat oder über eine Sonde ernährt wird. In der Schwangerschaft eingenommene Medikamente gegen Tuberkulose oder Krampfanfälle erhöhen das Risiko des Ungeborenen, einen Vitamin-K-Mangel zu erleiden. Die Einnahme von Breitbandantibiotika zerstört die Darmflora und schränkt dadurch die Fähigkeit des Darms, *Vitamin K2* zu bilden, ein. Mithilfe von Probiotika sollte man den Darm deshalb dringend neu besiedeln (etwa mit *Lactobac Darmbakterien*).

Doch auch wenn das alles nicht zutrifft und jemand völlig gesund ist – unbemerkter Vitamin K2-Mangel ist trotzdem keine Seltenheit, wohl weil die Nahrung bei uns nur wenig davon bereitstellt. Unbemerkt bleibt der Mangel deshalb, weil die Blutgerinnung völlig normal sein kann, da die Leber, die Vitamin K am wirksamsten aus dem Blut aufnimmt, stets ausreichend versorgt wird. Die Bildung von Gerinnungsfaktoren hat für den Körper oberste Priorität. Doch das heißt noch lange nicht, dass auch für andere Gewebe, darunter Knochen und Blutgefäße, noch genügend Vitamin K übrig ist.

Studien zu Vitamin K2

Die Plaquebildung an den Innenwänden der Arterien („Arteriosklerose“) kann zur Bildung von Blutgerinnseln führen, eine der häufigeren Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall. Schon 2004 zeigte die Rotterdam-Herzstudie an 4807 Teilnehmern über 55 Jahren beiderlei Geschlechts, dass diejenigen, die mehr als 32 mcg *Vitamin K2* täglich über einen Zeitraum von zehn Jahren zu sich nahmen, weit weniger Gefäßverkalkungen aufwiesen und ihr Risiko an einer Herz-, Kreislaufkrankung zu sterben hal-



Reich an Vitamin K2, jedoch nicht jedermanns Geschmack: Das japanische Soja-Gericht Natto

biert war. Vitamin K1 hatte darauf hingegen keinen Einfluss. *Vitamin K2* sorgt dafür, dass das Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, sondern in Knochen und Zähnen eingebaut wird.

Außerdem zeigten mehrere Studien, dass Vitamin K2 das Risiko von Brüchen der Wirbel um 60 Prozent, der Hüfte um 77 Prozent und anderer Knochen sogar um 81 Prozent senkte. Auch der Verlust an Knochendichte wurde gebremst.

Bei Einnahme von Blutverdünnern

Im Gegensatz zu Vitamin K1, das bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten auf Cumarinbasis (das sind sogenannte „Vitamin K-Antagonisten“ wie z. B. Marcumar oder Warfarin) strikt gemieden werden muss, ist *Vitamin K2* laut Studien bis zu einer Menge von 45 mcg täglich erlaubt, es tritt dabei kein Einfluss auf die als Quick-Wert dargestellte Blutverdünnung auf. Vitamin K2 ist aber gerade hier wichtig, denn es hilft sogar, die bei Einnahme von Cumarinpräparaten erhöhte Gefahr für Gefäßverkalkungen zu minimieren. In einem Versuch an Ratten, bei denen mit einem blutverdünnenden Medikament auf Cumarinbasis Arteriosklerose ausgelöst wurde, machte Vitamin K2 die Ver-

kalkung in den Gefäßen sogar um 50 Prozent wieder rückgängig.

Wie hoch dosieren?

Über 50-Jährige, die keine Blutverdünner auf Cumarinbasis einnehmen, sollten sich täglich mit 100 mcg *Vitamin K2* versorgen. Bei familiär gehäuftem Auftreten von Herz-, Kreislaufkrankungen oder Osteoporose sollten es sogar 200 mcg täglich sein. Die aktivste natürliche Form wird als Menachinon 7 bezeichnet (siehe Zutatenliste auf dem Etikett). Menachinon 7 ist sehr stark antioxidativ, was bei vielen Erkrankungen ohnehin günstig ist.

Weitere Wirkungen des Vitamin K2

Bei Diabetes verbessert *Vitamin K2* die Insulinproduktion und die Insulinaufnahme. Es fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. Es schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. *Vitamin K2* trägt zur Myelinbildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose. Es wirkt sich gegen Alzheimer Demenz nicht nur wegen seiner entkalkenden Wirkung aus, sondern auch, weil es ein Enzym aktiviert, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Aluminium ist ein Umweltgift, das

für Alzheimer mitverantwortlich sein soll. 2003 erschien die erste Arbeit zu *Vitamin K2*, die zu dem Ergebnis kam, dass *Vitamin K2* Krebszellen im Reagenzglas in den Zelltod treibt. Die Studie zeigt, wie eine Vitamin-K2-Behandlung von Krebszellen zunächst das Wachstum der Krebszellen verlangsamt und dann ihren Zelltod herbeiführt – und zwar bei allen untersuchten Krebszellen. Und mehr noch: Je höher die Vitamin-K2-Dosis war, desto stärker war der Effekt. Die Autoren empfehlen etwa auf Basis ihrer Forschung, *Vitamin K2* zur Behandlung von Lungenkrebs in Betracht zu ziehen.

Nach weiteren Untersuchungen verringern größere Mengen *Vitamin K2* das Vorschreiten von Prostatakrebs um mehr als die Hälfte. In Zellkulturen zeigte sich auch die Einleitung des Zelltodes bei Leukämiezellen und eine hemmende Wirkung auf Myelome und Lymphome. Bei Leberkrebspatienten sank die Rückfallquote von 55 % auf 13 %. Da *Vitamin K2* die Speicherung von Kalzium an den falschen Körperstellen verhindert – es wirkt dort buchstäblich wie Sand im Getriebe –, hat es auch Bedeutung bei Erkrankungen, die damit zusammenhängen: Demenz, Gallensteine, Krampfadern, Leber-, Knochen-, Brust-, Darm-, Lungen-, Prostatakrebs, Eierstockzysten, Leukämie und Makuladegeneration. J



1 Artemisia annua
90 Kps. € 37,90

2 Gerstengras
180 Kps. € 29,90 **BIO**

3 Moringa
180 Kps. € 29,90 **BIO**

4 Weihrauch
90 Kps. € 26,90

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

6 Ingwer
90 Kps. € 26,90



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

2 Tulsi Tee
80 g | gerebelt € 15,00 **BIO**

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

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

5 Aronia
90 Kps. € 17,90 **BIO**

Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

- Akazienfaser Pulver, 360 g **BIO** € 24,00
- Aminosäuren I 180 Kps. € 32,90
- Aminosäuren III 180 Kps. € 32,90
- Bittermelone 60 Kps. € 19,90
- Brennnessel 180 Kps. **BIO** € 19,90
- Buntnessel 180 Kps. € 32,90
- Chlorella 280 Presslinge € 26,90
- Chlorella 600 Presslinge € 49,90
- Cissus 90 Kps. € 25,00
- Cissus 180 Kps. € 44,90
- Eisen-Chelat 90 Kps. € 19,90
- Granatapfel 60 Kps. € 26,40
- Grapefruitkern-Extrakt 90 Kps. € 26,40
- Jiaogulan 90 Kps. € 25,00
- Lactobac Darmbakterien 60 Kps. € 29,90
- Lutein + Zeaxanthin 90 Kps. € 26,40
- Maca + L-Arginin 180 Kps. € 24,90
- Micro-Base Basenpulver, 360 g € 32,90
- Micro-Base + Aronia Basenpulver, 360 g € 32,90
- MSM 60 Kps. € 26,90
- MSM 130 Kps. € 49,90
- Rhodiola Mix 60 Kps. € 29,70
- Rhodiola rosea 90 Kps. € 29,70
- Spirulina 180 Kps. € 32,90
- Rotklee + Yams, 90 Kps. € 26,40
- Tausendguldenkraut 180 Kps. **BIO** € 19,90
- Traubenkern OPC + Coenzym Q10, 90 Kps. € 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. € 19,90
- Yucca + Brokkoli, 60 Kps. € 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



1 Auricularia auricula, Pilz 90 Kps. € 26,40	2 Cordyceps sinensis, Pilz 90 Kps. € 26,40 180 Kps. € 45,00	3 Hericium erinaceus, Pilz 90 Kps. € 29,70 180 Kps. € 52,50
4 Agaricus blazei murrill, Pilz 90 Kps. € 29,70	5 Reishi 4-Sorten Pilz 90 Kps. € 29,90 180 Kps. € 52,50 140 g Pulver € 35,90	6 Coriolus 90 Kps. € 29,70



1 Vitamin D aus Champignon mit 1000 IE + Vit. K2 90 Kps. € 27,90
2 Löwenzahnwurzelextrakt 90 Kps. € 24,90
3 Löwenzahnblatt 180 Kps. € 19,90



4 Curcuma 90 Kps. € 25,00
5 Curcumin BCM 95® 90 Kps. € 39,60
6 Acerola + Zink 90 Kps. € 24,00



7 Acerola pur 180 Kps. € 39,90
8 Sternanis 90 Kps. € 19,90 180 Kps. € 32,90
9 Vitamin B-Komplex aus Quinoa 90 Kps. € 29,70 180 Kps. € 55,90

14 Premium Krillöl 4 mg Astaxanthin/Tds.* 60 Kps. € 55,90 100 Kps. € 82,90	15 Premium Krillöl + Vitamin D3 + Astaxanthin + Vitamin K2 80 Kps. € 69,90
--	--

10 Vitamin K2 90 Kps. € 32,90
--

Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet:

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

12 Baobaböl 100 ml Flasche € 21,90

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

