

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

4. AUSGABE 2018

OSTEOPOROSE
STARKE KNOCHEN
EIN LEBEN LANG

**MITTELOHR-
ENTZÜNDUNG**
GROSSER SCHMERZ
IM KLEINEN OHR

**MUSKELVER-
SPANNUNGEN**
URSACHEN &
LÖSUNGEN

**AUGENINNEN-
DRUCK**
DEN DURCHBLICK
BEWAHREN

**BLASENENT-
ZÜNDUNG**
ENDLICH
AUSGEHEILT

BRAHMI
DAS GÖTTLICHE
KRAUT BEI
DEMENTZ

ENTWICKLUNG
DIE WELT DER
MONOS

VIREN
MÖGEN'S
KALT





TULSI TEE

WARUM SIE TULSI TEE TRINKEN SOLLTEN

12



18



FEIERN OHNE REUE

06



DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER



11



22



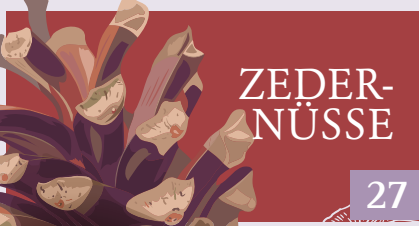
21



26



25



27



29



08



14

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Es gibt so viel über Natursubstanzen zu berichten, dass wir den Umfang unseres Magazins nun erstmals erweitert haben. Wir freuen uns auch sehr über die vielen positiven Rückmeldungen – dass die Hefte gesammelt und aufgehoben werden und viele sich bei ihrem Therapeuten regelmäßig eines abholen, sobald ein neues erscheint.

Es ist ja leider so, dass man sich um seine Gesundheit selbst kümmern muss, damit man auch im Alter noch selbständig und schmerzfrei erfüllt leben kann. Natursubstanzen gehören da einfach dazu, sind aber in den letzten 150 Jahren zunehmend in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, wie wir meinen, ist es doch mit Natursubstanzen und der Beschäftigung mit ihnen sogar möglich, nicht nur die Selbstverantwortung des einzelnen für seine Gesundheit zu stärken, sondern auch nebenwirkungsfrei sanfte und nachhaltige Wege der Heilung zu gehen. Damit entlasten wir unser ohnehin stark belastetes Gesundheitssystem. Da wir bei der Auswahl der Natursubstanzen immer für das Energetische Testen plädieren, finden Sie im hinteren Teil des Heftes erstmals auch die Kurs-terminen unseres Vereins für 2019 abgedruckt.

Mit den besten Grüßen herzlichst Ihre

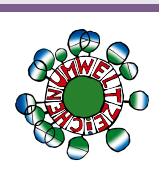
Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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.

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, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf
Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Alexandra Bäck, Wolfgang Bischof, Benny Ehrenberger Titelfoto: gettyimages, fotolia 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.

VIREN MÖGEN'S KALT

Jetzt ist bald Hochsaison für Husten, Schnupfen und Halsweh. Wird es draußen richtig kalt, bricht für Grippe- und Erkältungsviren die schönste Zeit an. Ab fünf Grad und niedriger Luftfeuchtigkeit können sich die infektiösen Schleimtröpfchen niesender Mitmenschen länger in der Luft halten. Und somit leichter ein neues Opfer finden. Damit ist das erst vor kurzem entdeckte Geheimnis der erhöhten Infektionsgefahr im Winter fast schon erklärt. Bleibt noch die Frage: Wie kann man sich davor schützen?

*Von Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Erkältungsviren sind eigentlich keine guten Flieger – ein paar Meter von niesenden Kollegen entfernt, braucht man sich kaum mehr Sorgen machen. Diese Viren können sich nicht lange in der Luft halten. Bessere Flieger sind hingegen die Influenzaviren: Die Formel 1-Piloten unter den Viren schießen beim Niesen mit bis zu 180 km/h aus der Nase in die Umgebung und drehen dort, bildlich gesprochen, lange ihre Runden. Bis sie auf fremde Schleimhäute treffen, um sich dort zu vermehren.

WIE ALLES BEGINNT

Grippe- und Erkältungsviren lieben die Nase als Lebensraum. Der Mundhöhle können sie hingegen nicht viel abgewinnen: Sie werden geschluckt und die Magensäure erledigt den Rest. Grippe oder Erkältung beginnen daher in der Nasenschleimhaut: Werden infektiöse Tröpfchen eingeatmet oder treffen sie auf das Auge (der Tränenkanal ist direkt mit der Nase verbunden), hat sie viel zu tun. Die Nasenschleimhaut ist in der kalten Jahreszeit ein Schwerstarbeiter. In der Nase wird die Luft gefiltert, befeuchtet und gewärmt. Hat es unser Riechorgan immer schön warm und ausreichend feucht, arbeitet es am effektivsten. Der Wärmebedarf gilt ebenso für den ganzen Körper: Eine – auch nur kurzfristige Abkühlung – erhöht die Infektanfälligkeit. Denn Schleimhäute ziehen sich bei Kälte zusammen. Dadurch werden sie schlechter durchblutet und die Effektivität der Abwehrzellen sinkt.

GESUND BLEIBEN – WAS MAN TUN KANN

„ABHÄRTEN“ ...

– darauf schwören viele, es ist aber nicht jedermanns Sache. Regelmäßig gut eingepackt ausgiebige Spaziergänge oder in die Sauna, Aufgüsse und danach ins kalte Becken abtauchen, stärkt das Immunsystem. Im Blut steigen Interferon und weiße Blutkörperchen an und unterstützen die Virenabwehr. Mit *Mate Tee* – einem südamerikanischen Elektrolytspender und Muntermacher – öffnen sich die Poren leichter, man schwitzt gleich noch besser und ist dabei nicht einmal in einen Mineralstoffmangel geraten, da der *Mate Tee* viel Kalium, Kalzium und Magnesium enthält.

REGELMÄSSIG DIE HÄNDE WASCHEN ...

– ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Doch während man an den Haltegriff in der U-Bahn vielleicht noch denkt (und Handschuhe anzieht), vergessen die meisten auf die Computertastatur oder das Lenkrad. Nach neuesten Untersuchungen können Viren bis zu 17 Tage auf berührten Oberflächen aktiv bleiben und sich so verbreiten. Noroviren (sie sind für Brechdurchfälle verantwortlich) etwa überleben auf Gegenständen bis zu einer Woche. Dennoch: 80 Prozent aller Keime werden über die Hände übertragen. Daher nicht ins Gesicht greifen, wenn man zuvor viele Hände geschüttelt oder „fremde“ Gegenstände angegriffen hat. Häufiges Einseifen oder ständiges Händedesinfizieren trocknet allerdings die Haut aus und in der Umwelt bauen sich dagegen leicht Resistenzen auf. Besser geeignet, da völlig unbedenklich, ist das *Biomimetik Desinfekt*, ein Desinfektionsmittel auf der Basis von Wasser, Salz und Sauerstoff, das auch – in die Luft gesprüht – Viren abtötet und Gerüche neutralisiert. Es beseitigt Erreger zuverlässig und ist unschädlich für Mensch, Tier und Umwelt.

SINGEN SIE ÖFTER ...

– Singen ist nicht nur ein emotionales Erlebnis, für den Körper ist es physiologisch gesehen ein Gewinn: Singen stärkt das

Immunsystem. In einer Studie untersuchten Mediziner den Speichel von Probanden, nachdem sie gesungen hatten: Es zeigte sich, dass Singen die Anzahl der Immunproteine steigert und nebenbei auch Stress reduziert.

TRINKEN SIE TEE ...

– und verzichten Sie lieber auf kalte Getränke. Viele heimische Kräutertees sind aber nicht so geeignet, da sie energetisch abkühlend wirken, selbst wenn sie heiß getrunken werden. Es gibt hingegen wunderbare Tees, wie den *Tulsi Tee* (ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet) oder den *Aronia Tee*, die nicht abkühlen und gleichzeitig Viren in Schach halten. Der *Aronia Tee* ist reich an OPC und Anthocyanen, wichtigen Antioxidantien mit Wirkung auf das Immunsystem. Er unterstützt bei Viren genauso wie bei Bakterien (z. B. Blasenentzündung). Außerdem reguliert der *Aronia Tee* auch noch Bluthochdruck und Blutzucker, oftmals in entscheidendem Ausmaß, weshalb der Tee bei Bluthochdruck- und Diabetes-Patienten sehr beliebt ist. Seine Antioxidantien machen den *Aronia Tee* zu einem wertvollen und sehr kostengünstigen Anti-Aging-Mittel! Wichtig: Nur mit 70 Grad aufbrühen, um die Inhaltsstoffe zu schonen. Schmeckt am besten mit Honig und Orangensaft.

SCHÜTZEN SIE DIE NASENSCHLEIMHAUT ...

– sie ist die Grenzpolizei, wenn es um Schnupfen & Co. geht. Das Wichtigste: Sie darf nicht austrocknen, durch Heizungsluft oder trocken-kaltes Winterwetter. Ein paar Tropfen *Baobaböl* täglich in beide Nasenlöcher pflegt die Schleimhäute und wirkt auch noch antiviral!

WEHREN SIE VIREN MIT STERNANIS AB ...

– Der *Sternanis* hat schon viele, die der Naturmedizin skeptisch gegenüberstehen, überzeugt. Niemand quält sich gern mit verstopfter Nase oder liegt gern mit Erkältung

im Bett. Darum ist gefragt, was schon vorbeugend und erst recht sofort bei den allerersten Krankheitsanzeichen hilft. *Sternanis* ist da goldrichtig. Seine Shikimisäure verhindert, dass sich das Virus von der befallenen Wirtszelle lösen und die nächste angreifen kann. Darum sollte man *Sternanis* Kapseln am besten immer bei sich haben, um jede Attacke im Keim zu ersticken. *Sternanis* hilft auch noch, wenn der Infekt schon begonnen hat. Doch ist eine Zelle einmal befallen, geht sie zugrunde und die Immunabwehr ist auf dem Plan, wodurch die lästige Verschleimung erst ausgelöst wird. Der nebenbei auch noch antibakterielle *Sternanis* kann dann aber dafür sorgen, dass die Infektion nicht nur schneller zum Stillstand kommt, sondern außerdem keine bakteriellen Sekundärfekte wie Bronchitis, Lungen-, Hals-, Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung auftreten. Bei geschwächten Menschen sind sie nicht selten und ein häufiger Grund für die Verschreibung von Antibiotika. Es gab schon Fälle, wo Menschen mit starker Antibiotika-Unverträglichkeit bzw. -resistenz Lungenentzündung mit *Sternanis* ausheilen. Das ist allerdings nur in Selbstverantwortung mög-





Auch Hund & Katz
können Infekte
bekommen. Eines der
wirksamsten Mittel
ist der Reishi Vitalpilz.
Einfach eine Kapsel
öffnen und über das
Futter streuen. Oft ist
der Infekt am nächsten
Tag schon vorbei.

lich und erfordert konsequent schonendes Verhalten. Husten haben allerdings schon viele mit *Sternanis* behandelt. Denn *Sternanis* wirkt auch schleimlösend.

PROBIEREN SIE ETWAS NEUES ...

– Wer Antibiotika vermeiden möchte, aber unter Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung im Anfangsstadium leidet, kann zwei Kolloide – als Flüssigkeiten zum Aufsprühen oder als Öl – anwenden. *Kolloidales Zink* und *kolloidales Silber* alle 15 Minuten abwechselnd in die Nase geträufelt bzw. auf die Nasenflügel gerieben, hat schon vielen richtig toll geholfen! Zusätzlich zum Einnehmen hilfreich bei Nebenhöhlen-, Mittelohr- oder Halsentzündung: *Tulsi Tee* und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*.

TRAINIEREN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT VITALPILZEN ...

– und zwar langfristig! Denn erst ab sechs monatiger Einnahme hat man alle Wirkungen der Vitalpilze voll ausgeschöpft. Dazu gehört auch ein trainiertes und daher

superfittes Immunsystem. Die Polysaccharide der Vitalpilze sehen ähnlich wie Erreger aus. Das Immunsystem lässt sich täuschen, wird wachsam, ohne aber erschöpfende Immunkaskaden zu starten. Ihre Triterpene wiederum wirken auch kurzfristig und sehr schnell. Sie bekämpfen Viren. Jeder Vitalpilz ist geeignet, ganz besonders aber der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* oder der *Coriolus*. Ihn setzt man immer dann ein, wenn man sehr verschleimt ist. Alle sind gut zur Lunge und helfen bei Bronchitis oder Halsentzündung. Man muss aber hochdosieren und greift zur doppelten Tagesdosis. Solche Dosierungen und mehr sind im asiatischen Raum durchaus üblich, während man in Europa, auch aus rechtlichen Gründen, eher gering dosiert.

KAUEN SIE KARDAMOM ...

– wenn sie eine Mandelentzündung bekommen. Gleich bei den ersten Anzeichen und konsequent alle zwei Stunden. Durchaus auch weitere hier genannte Maßnahmen setzen! Die Entzündung kann schon in ein paar Stunden vorüber sein.

SCHLIESSEN SIE VITAMIN-LÜCKEN ...

– das Immunsystem braucht die richtigen Werkzeuge, um gegen Viren effektiv zu sein. Zwei Vitamine stehen im Vordergrund. Vitamin C und Vitamin D. Ausgerechnet die beiden sind aber bei sehr vielen Menschen im Defizit! Vitamin C-Mangel tritt auf, da zu wenig Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse gegessen wird bzw. durch unreife Ernte nur wenig Vitamin C enthalten ist. Abhilfe schafft *Acerola Vitamin C*. Es ist zwar teurer als die günstige Ascorbinsäure, die ist allerdings aus Erdöl synthetisch hergestellt, was schon Bände spricht. *Acerola* hingegen ist ein Naturprodukt, das auch viel besser aufgenommen wird. Auf Extrakt achten, denn *Acerola*-Pulver enthält nur etwa 4 Prozent

Vitamin C, während ein 25-prozentiger Extrakt 25 Mal so viel Vitamin C bietet. Vitamin D ist am besten aus *liposomalem Vitamin D* aufnehmbar oder aus *Krillöl mit Vitamin D*, da die in beiden Produkten enthaltenen Phospholipide wie ein Emulgator auf das fettlösliche Vitamin D wirken und damit dem an sich schwer resorbierbaren Vitamin eine bevorzugte und direkte Aufnahme bieten.

VERSORGEN SIE SICH MIT ZINK, SILIZIUM UND EVENTUELL MIT EISEN ...

– Zinkmangel führt zu wiederkehrenden Infekten, da Zink so wichtig für das Immunsystem ist. *Acerola Vitamin C* wird etwa auch in Kombination mit Zink angeboten. Nimmt man *Zink* hingegen als Monosubstanz höher dosiert, auf gefüllten Magen achten, da einem sonst leicht übel darauf wird. Die eleganteste Zink-Versorgung erfolgt über *kolloidales Zink* – in wässriger (mit Sprüher) oder ölicher Form. Kolloide gehen auch über die Haut in den Körper und sind für die Zellen sofort verfügbar, da sie nicht erst verstoffwechselt werden müssen. *Silizium* aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger und wirkt besonders gut im Hals. Bei Halsschmerzen mit Wasser verdünnen und gurgeln. Wer – wie viele Frauen im gebärfähigen Alter, Kinder im Wachstum oder Sportler – Eisenmangel hat, wird ebenfalls infektanfälliger sein. Die besten Wege der Eisenversorgung sind *Eisenchelat*, das besonders gut aufgenommen und im Darm transportiert wird und *kolloidales Eisen*, das auch bei Resorptionsstörungen hilft. Es wirkt ebenfalls auch über die Haut (in Armbeugen sprühen).

PFLEGEN SIE IHREN DARM ...

– ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Eine intakte Darmflora spielt dafür eine große Rolle. Antibiotika zerstören sie. *Lactobac Darmbakterien* stellen das richtige Darmmilieu wieder her und können alles, was Darmbakterien können müssen, damit die genetisch bedingte persönliche Darmflora sich im geeigneten Milieu (richtigem pH-Wert) nach und nach wieder ansiedeln kann. Besonders günstig ist auch *Baobab*. Das afrikanische Fruchtpulver wirkt antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und fiebersenkend. Es hilft bei Husten, unterstützt die gesunde Darmflora und spendet viel natürliches Vitamin C. ✍



FEIERN OHNE REUE

Es dauert nicht mehr lange und die Weihnachtszeit steht vor der Türe. Wieder wird viel und ausgiebig gefeiert werden. Oft mit Folgen, wie man gerade in zunehmendem Alter feststellen muss. Man verträgt nicht mehr alles, nimmt schneller zu und die Kilos halten sich hartnäckiger. Die Naturmedizin hat aber einige Tipps auf Lager, mit deren Hilfe Sie einfach besser über die Festtage kommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

PROBLEM NR. 1: HILFE, ICH NEHME ZU

Wer nur punktuell in Zeiten zunimmt, in denen einfach zu viel gegessen wird, wird das mit weniger essen nach Weihnachten wieder wettmachen können. Unter den Natursubstanzen gibt es einige, die Hunger reduzieren können, wie etwa *Grapefruitkernextrakt*, wenn man ihn hochdosiert (sechs Kapseln täglich). Das Abnehmen wird auch beispielsweise durch die *Buntnessel* unterstützt, die gleich mehrere Vorteile vereint. Sie fördert die Fettfreisetzung, reduziert Fettaufbau, steigert den Grundumsatz durch Anregung der Schilddrüsenhormone und der Sensibilität ihrer Rezeptoren. Das ermöglicht gesundes Abnehmen – echte Fettreduktion ohne dass Körperwasser oder Muskelmasse beeinflusst wird, wie das

bei vielen Diäten der Fall ist. Geduld muss man allerdings haben, denn die Studien sprechen von drei Monaten Anwendung. Dafür funktioniert das Abnehmen, ohne dass sonst viel verändert wird. Unterstützt wird das Abnehmen mit der *Buntnessel* durch Aminosäuren. Das sind Befehlsgeber im Körper, die ebenfalls gesundes Abnehmen erleichtern. Es gibt sie als *kleine Buntnessel-Kur* (bestehend aus *Buntnessel*, *Aminosäuremischung I und III*). Übrigens ist Stress fürs Abnehmen kontraproduktiv. Solange der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut hoch ist, kann die Fettverbrennung nicht einsetzen (und kein Muskelaufbau stattfinden). Alle „Adaptogene“ aus der Natur – Stress-Anpassungshilfen – senken den Cortisol-Spiegel. Beispiele dafür sind: *Rhodiola rosea*, *Maca*, alle Vitalpilze und *Yams*. Wer viel Stress hat und dann Gier nach Süßem (Schlafprobleme und depressive Stim-

mung) entwickelt, hat wahrscheinlich einen Mangel an der *Aminosäure Tryptophan*. Man kann ihn leicht in den Griff bekommen, indem man abends vor dem Einschlafen Tryptophan einnimmt.

Zunehmen bzw. Abnehmen ist prinzipiell ein individuelles Geschehen. Man muss herausfinden, weshalb man zunimmt. Zu viel essen, das Falsche essen, zum falschen Zeitpunkt essen, Bewegungsmangel, Dauerstress, schwacher Fettstoffwechsel, Ungleichgewichte in der Bildung von Schilddrüsen- und Geschlechtshormonen, diverse Nährstoffmängel und auch die Psyche spielen eine Rolle.

PROBLEM NR. 2: UNWOHLSEIN NACH DEM ESSEN

Aufstoßen, Sodbrennen und Blähungen sind die am häufigsten genannten Symptome, über die zu den Festtagen geklagt wird. Zu viel essen ist das eine, zu viel durcheinander essen das andere und eine schwache Verdauung überhaupt das zentrale Thema. Da ist einmal das Übel mit der Magensäure. Zu viel Magen-

säure kann man mit der *Sango Meeres Koralle* beruhigen. Oft aber ist bei über 40-Jährigen nicht zu viel, sondern zu wenig Magensäure schuld an Aufstoßen und Sodbrennen. Denn bei Magensäuremangel muss der Magen den Nahrungsbrei durch viel Druck mit der wenigen Säure verbinden. Im Magen rumort es und der Druck erzeugt Aufstoßen und Sodbrennen. Vor allem, wenn es zu Beschwerden nach einer Fleischmahlzeit kommt und die Eiweißverdauung nach ausreichend Magensäure verlangt, sollte zu wenig Magensäure als Ursache der Übelkeit in Betracht gezogen werden. Abhilfe schaffen die Magensäure ausgleichende Natursubstanzen. Da ist einmal das *Papayablatt* – als Tee oder Kapseln – das die Magensäure anregt und bei der Eiweißverdauung unterstützt. Wenn der Braten zu groß war, ein wahrer Segen... Eine große Hilfe bei der Verdauung der Festspeisen kann auch die *Aminosäure Lysin* sein, die sowohl die Magensäure, als auch Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse, vermehrt. Der *Löwenzahnextrakt* oder die *Artischocke* verbessern die Magensäure ebenfalls, aber auch den Gallenfluss und damit den Fettstoffwechsel. Viele haben ja dann Beschwerden, wenn sie nicht nur eiweißreich, sondern gleichzeitig auch fett gegessen haben.

Während die genannten Kräuter eher abkühlend wirken und daher vor allem für Männer, die meist energetisch zu mehr Hitze neigen als Frauen, besonders geeignet sind, leiden Frauen – das kühlere der Geschlechter – oft an zu wenig „Verdauungsfeuer“. Blähungen, weicher Stuhl, halbverdaut, Gewichtszunahme, Feuchtigkeitsansammlungen sind typisch für diese Konstitution. Die Betroffenen finden mehr Erleichterung durch wärmende, verdauungsfördernde Natursubstanzen wie *Curcuma*, das bei der Fettverdauung durch Anregung des Gallenflusses hilft und bei Aufstoßen und Blähungen ein wahrer Lebensretter sein kann, oder *Ingwer*, der die gesamte Verdauung ankurbelt. Der „Stein im Magen“ löst sich auf.

PROBLEM NR. 3: VERSTOPFUNG VERDIRBT DIE FEIERTAGS- STIMMUNG

Was oben hineingefüllt wird, will man schnell wieder los sein. Aber was tun, wenn „es“ nicht so funktioniert, wie es

soll? Manchmal liegt es an einem Ballaststoffmangel. Abhilfe schaffen *Baobab* oder *Akazienfaser*. Verstopfung kann aber auch eine Folge zu trockener Darmschleimhaut sein. Dann ist der *Auricularia Vitalpilz* genau richtig (Achtung wirkt blutverdünnend wie ThromboAss, daher nicht mit weiteren Blutverdünnern kombinieren). Oder der Darm ist verkrampft, dann ist *Sternanis* die Lösung. Ist die Darmflora nicht intakt, die an vielen Darmfunktionen beteiligt ist, dann greift man zu *Lactobac Darmbakterien*. Wenn man nicht einfach probieren will, was passt, dann muss man energetisch austesten.

PROBLEM NR. 4: ICH VERTRAGE KEINEN ALKOHOL

Weihnachten und vor allem Silvester sind für viele, die sonst keinen Alkohol trinken, die Ausnahme. Aber was, wenn man Alkohol einfach nicht verträgt, schon nach ein paar Schlucken am nächsten Tag Kopfschmerzen hat? Das kann an Sulfidunverträglichkeit infolge eines Molybdänmangels liegen. Ist Wein geschwefelt, bekommt man davon



Kopfschmerzen oder auch einen exorbitanten „Kater“ mit Kreislaufstörungen und Magen-Darm-Beschwerden. Abhilfe schafft kolloidales Molybdän, wodurch der Schwefel abgebaut wird – ein Versuch lohnt sich, da Sulfid auch in Medikamenten oder Trockenfrüchten enthalten ist. Molybdänmangel schwächt das Immunsystem mit erhöhter

Infektanfälligkeit, führt zu gestörter Darmflora, zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, auch etwa Medikamentenallergie, Lackallergie und erhöhter Chemikaliensensibilität. Mit *kolloidalem Molybdän* ist man bestens versorgt. Man kann es nicht überdosieren und braucht nur 15 Tropfen täglich in die Armbeugen einreiben. Alkohol wird – auch ohne Sulfidunverträglichkeit – auf jeden Fall besser vertragen, wenn man die Leber unterstützt. Mit *Curcuma* gelingt das genauso wie mit *Artischocke* oder *Löwenzahnextrakt*. Noch ein Tipp, bevor man nach Alkoholgenuss schlafen geht – ein großes Glas Wasser mit *Micro Base Basenpulver* trinken. Das enthaltene Magnesium macht so einiges wieder gut...

PROBLEM NR. 5: ZU VIEL RAUCHEN

Auch das gehört für viele zum Feiern dazu. Gegen die Lust am Rauchen ist zwar kein Kräutlein gewachsen, man kann aber mögliche negative Folgen durch Natursubstanzen minimieren. Antioxidantien schützen die Gefäße vor den beim Rauchen frei werdenden freien

Radikalen. *Krillöl* etwa, *Traubenkernextrakt (OPC)* und *Acerola Vitamin C* sind für Raucher besonders empfohlene Naturstoffe. Kupfer, Selen und Zink – beispielsweise als Kolloide – sind ebenfalls besonders zu beachten.

Zigarettenrauch fördert das Zusammenklumpen der Blutplättchen und je höher dieser Verklumpungsgrad ist, desto niedrigere Werte an Selen werden im Körper gemessen. Somit haben Raucher alleine schon an dieser Stelle ein höheres Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Raucher sind außerdem einer vermehrten Cadmiumbelastung ausgesetzt. Cadmium wird zum Beispiel durch den Gegenspieler Zink, am besten als *kolloidales Zink*, und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* ausgeleitet. *MSM* verbessert die Elastizität der Lungenbläschen gleich mit und kann bei Raucherhusten (sowie auch Lungenzysten, Lungenemphysem, Bronchitis, Asthma und Kurzatmigkeit) helfen. ✂

Brahmi

DAS
GÖTTLICHE
KRAUT
GEGEN
DEMENZ
& MEHR

Im Ayurveda kennt man eine als göttlich gepriesene Pflanze, die dem Vergessen entgegenwirkt. Brahmi fördert die Gehirnleistungen bei alt und jung. Sie hilft auch allen, die sich viel konzentrieren und lernen müssen! Und das ist nur ein Teil der beachtlichen Wirkungen dieser gut erforschten Heilpflanze.

Von Alexandra Bäck und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ayurveda, die traditionelle Heilkunst Indiens, bedeutet übersetzt "das Wissen vom Leben". Die 3.000 Jahre alte Lehre hat den Einzug der westlichen Schulmedizin in Indien überdauert, was für die teils bitterarme Bevölkerung überlebenswichtig war und immer noch ist. Und sie hat sich in die ganze Welt ausgebreitet, die immer hungrier wird nach traditionellen Sichtweisen, die den ganzen Menschen wahrnimmt. Neben vielen Empfehlungen für ein gesundes Leben, stützt sich die indische Heilkunst vor allem auf Massagen, Ernährung und Kräuterheilkunde – es heilt, was draußen vor der Tür wächst. Ganz besonders trifft das auf ein einfaches Wegerichgewächs des indischen Subkontinents zu, das mit dem Ginkgo verwandt ist: *Bacopa monnieri*, Fettblatt, indisches Nabelkraut oder umgangssprachlich Brahmi genannt.

REPRÄSENTANT DES HÖCHSTEN BEWUSSTSEINS

Das Wort Brahmi leitet sich von Brahma, Schöpfer-Gott des Universums, ab. Dementsprechend hoch ist die Verehrung, die die Pflanze im Hinduismus genießt. *Brahmi* ist das wohl berühmteste ayurvedische Heilkraut zur Verbesserung der geistigen Leistungen. *Brahmi* hebt das Bewusstsein an und stärkt den Intellekt. Außerdem reduziert es Trägheit (Kapha), Müdigkeit und Schwäche und beruhigt die Nerven (Vata), löst Ängste und Verkrampfungen.

DIE GEDÄCHTNIS-PFLANZE

Im Ayurveda hat der Einsatz von *Brahmi* zur Steigerung der Gehirnleistung schon eine lange Tradition. Sein Bacosid A regt die Gehirndurchblutung an und sein Bacosid B fördert den Proteinstoffwechsel im Gehirn. *Brahmi* verbessert Kurz- und Langzeitge-

dächtnis, kognitive Leistung, mentale Klarheit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit und sogar die Intelligenz. Das geschieht in einem beachtlichen Ausmaß! Darum ist *Brahmi* schon für junge Menschen, die viel lernen müssen und dabei eventuell Unterstützung brauchen, sehr sinnvoll. Die Pflanze soll selbst bei Le-gasthenie helfen.

GEGEN SCHÄDEN DURCH OXIDATION

Bei den Einbußen in den Gehirnfunktionen spielen Oxidationsprozesse eine wichtige Rolle. Die im *Brahmi* enthaltenen Antioxidantien verhindern Schäden durch Oxidation und regen zusätzlich noch die Bildung körpereigener antioxidativer Schutzsysteme an (etwa Superoxiddismutase, Katalase oder Glutathion). Ihre Konzentration erhöht sich speziell in wichtigen Gehirnteilen, die für Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten verantwortlich sind. Oxidation schädigt den Körper aber auf vielfältige Weise und treibt in allen Bereichen die Alterung voran. *Brahmi* gilt darum auch als wichtiges Anti-Aging-Mittel, das die Lebensqualität älterer Menschen auf vielfältige Weise verbessern kann.

DEMENZ UND ALZHEIMER

Demenzkrankungen steigen stetig an und unsere Medizin ist relativ machtlos dagegen. Gedächtnisverlust durch Demenz oder Alzheimer ist ein schleichender Prozess. Demenz bedeutet „Abnahme des Geistes“ und zeigt sich in 50 Krankheitsbildern des Gehirns, die zu einem mehr oder weniger langsamen Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit führen. Die Persönlichkeit verändert sich. Man erinnert sich nicht mehr an gerade stattgefundene Ereignisse, fühlt sich zunehmend überfordert und verliert das Interesse an allem, was bisher Freude gemacht hat. Die innere Isolation wächst. *Brahmi* kann diesen Prozess verzögern: Die Pflanze wirkt sich nicht nur positiv auf kognitive Störungen, sondern auch vorbeugend bei den ersten Anzeichen von Demenz und Alzheimer aus.

Neurowissenschaftler der Swinburne Universität konnten die positiven Effekte von *Brahmi* auf die kognitiven Fähigkeiten nachweisen. Nach 12 Wochen Verabreichung von 300 Milligramm *Brahmi* täglich zeigte sich bei den Versuchs-Teilnehmern eine signifikante Verbesserung der visuellen Informationsverarbeitung, des Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der Lernfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit. Das räumliche Denken verbesserte sich ebenfalls, Erinnerungen konnten schneller abgerufen werden, denn: *Brahmi* wirkt dem im Alter beschleunigten Abbau von Neurotransmittern im Gehirn, durch den die Übertragungen zwischen den Gehirnzellen verlangsamt werden, entgegen.

Bei Alzheimer spielen Ablagerungen (Plaques) eine Rolle. *Brahmi* verbessert nicht nur sämtliche kognitiven Funktionen und unterstützt das Gedächtnis, es schützt auch die Nervenzellen (durch Hemmung der zellulären Acetylcholinesterase-Aktivität) vor dem durch



Plaques ausgelösten Zelltod.

Es gibt außer *Brahmi* noch weitere "Gedächtnispflanzen", die gleichzeitig angewendet werden können. Etwa ist die Kombination von *Brahmi* und *Curcuma* bewährt. *Curcuma* – aber beispielsweise auch der *Granatapfel*extrakt – wirkt Plaques entgegen, reduziert Entzündungen und ist ebenfalls ein mächtiges Antioxidans.

WAS ZU BEACHTEN IST

Brahmi wird kurmäßig über 6 bis 12 Wochen eingenommen. Dann pausieren. In den meisten Studien wurde die Tagesdosis von 300 mg Extrakt (entspricht ein bis zwei Kapseln, je nach Kapselinhalt) gewählt – sie sollte nicht überschritten werden. *Brahmi* ist fettlöslich und am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen einzunehmen. Gegenanzeigen sind Schwangerschaft und Stillzeit (zu wenig erforscht), langsamer Herzschlag, Magengeschwüre und Schilddrü-

senüberfunktion. Durch seine beruhigende Wirkung kann *Brahmi* bei langer Einnahme zu reduzierter Muskelkraft führen. Ein weiterer Nebeneffekt ist ein trockener Mund. Es kann bei hohen Dosierungen eventuell zu Wechselwirkungen mit Medikamenten für die Schilddrüse, zur Beruhigung, bei Glaukom, bei Alzheimer oder bei Kalziumblockern kommen.

WO WIRKT BRAHMI SONST NOCH?

DEPRESSIONEN

Die Bacoside im *Brahmi* erhöhen die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisieren den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von *Brahmi* der des Antidepressivums Imipramin.

STÖRUNGEN IM NERVENSYSTEM

Außerdem schützt *Brahmi* das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium. *Brahmi* animiert die Nervenenden zu wachsen und sich zu verzweigen, wodurch im Gehirn – im limbischen System sowie im Hippocampus – mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine schnellere Signalübertragung – die Nervenzellen kommunizieren effektiver! Außerdem gleicht *Brahmi* überreizte Nerven aus und entspannt – etwa bei Nervenzusammenbruch und hysterischen Anfällen. Das vegetative Nervensystem profitiert von der Serotonin anregenden Wirkung von *Brahmi*. Es wird etwa zur Gewichtskontrolle benötigt. Ein Mangel spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht, Bulimie, Aggressionen, Autoaggressionen, gestörter Temperaturregulation sowie vegetativen Entgleisungen. Es steht im Zusammenhang mit der Verdauung und dem Kreislauf (Herzrasen, Schwindel), sodass sich auch solche Symptome durch *Brahmi* entscheidend verbessern lassen.

STRESS, ANGST UND SCHLAFPROBLEME

Stress wirkt negativ auf das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet, da das Stresshormon Cortisol die Produktion des Proteins BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“) hemmt. Dieses Protein schützt Neuronen und Synapsen und fördert das Wachstum neuer Gehirnzellen. Es stärkt außerdem die Funktion der Nebenniere, unser wichtiges Stressbewältigungsorgan. *Brahmi* kann daher Burn-out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird! *Brahmi* ist ein Nerventonicum und Adaptogen, reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Durch seine Serotonin fördernde, stressregulierende Wirkung verbessert *Brahmi* die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen.

EPILEPSIE

Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Epilepsie und Krämpfen eingesetzt. Die in der Heilpflanze enthaltenen Bacoside wirken den krankhaften Veränderungen bei Epilepsie entgegen und beeinflussen die Erkrankung positiv, indem sie einerseits Bereiche des Gehirns schützen, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und andererseits das Gleichgewicht dieses wichtigen Nervenbotenstoffes verbessern.

SCHIZOPHRENIE UND AUTISMUS

Brahmi kann bestimmte Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen, die bei Schizophrenie auftreten, verbessert. Daran ist maßgeblich die Anhebung des Serotoninspiegels beteiligt. Serotoninmangel spielt auch bei Autismus eine Rolle.

PARKINSON UND ANTRIEBSLOSIGKEIT

Da *Brahmi* die Produktion von Dopamin reguliert, kann die Pflanze auch bei der Behandlung von Parkinson eingesetzt werden. Denn bei dieser Erkrankung sterben genau jene Zellgruppen im Gehirn ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind. Es wird daher vom Körper zu wenig oder gar kein Dopamin mehr produziert. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff, der für die Steu-



erung von Körperbewegungen (Motorik) und den natürlichen Antrieb benötigt wird. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen. In der Psyche wirkt sich Dopaminmangel als Antriebslosigkeit aus, weil Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns fehlt.

SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

Kaum ein Organ reagiert so empfindlich auf Stress wie die Schilddrüse. Dabei wirkt sich auch kein erkranktes Organ so stark auf die Psyche aus wie die Schilddrüse. Selbst wenn die Schilddrüsenunterfunktion medikamentös behandelt wird bzw. die Werte passen, kann es den Betroffenen schlecht gehen. Hier schafft *Brahmi* Abhilfe. Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormonkonzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern. Die Symptome reichen bei Schilddrüsenunterfunktion von Müdigkeit, Antriebsarmut, großem Schlafbedürfnis über Gedächtnisstörungen, Frieren, Verstopfung bis hin zur Gewichtszunahme. Die Haut ist trocken, kühl und blass, Haare und Nägel sind brüchig. Für die gewichtsregulierende Wirkung sollte man aber geringe Dosierungen wählen, da große Mengen *Brahmi* den Appetit steigern.

ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN

Brahmi verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ist dies für den Rückgang von Entzündungen und Schmerzen verantwortlich. Außerdem entspannt *Brahmi* die Muskulatur. Das lindert Migräne, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (auch Rheuma). *Brahmi* verbessert den Serotonin-Spiegel – das ist bei chronischen Schmerzen oft wesentlich. Einige Forscher

vermuten, dass *Brahmi* bei der Reduzierung der Schmerz Wahrnehmung genauso wirksam sein kann wie Morphin, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit.

BLUTHOCHDRUCK UND HERZSCHUTZ

Brahmi senkt hohe Cholesterinwerte sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das in *Brahmi* enthaltene Hesperidin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann *Brahmi* das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. *Brahmi* hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. *Brahmi* schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Einzig bei zu langsamem Herzschlag ist *Brahmi* nicht geeignet.

ADS/ADHS

Bei ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) bzw. ADHS (Hyperaktivität) werden zu viele Daten im Gehirn aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. *Brahmi* wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits die mentalen Prozesse, indem es die Übertragung der Nervenimpulse verbessert. *Brahmi* erhöht die Lernbereitschaft.

ASTHMA UND BRONCHITIS

Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend und fiebersenkend und wirkt erweiternd auf die Bronchien.

SEXUELLE STÖRUNGEN

Brahmi wirkt in moderaten Dosierungen hormonstimulierend, unterstützt den weiblichen

Zyklus und die Fortpflanzungsfähigkeit, wirkt bei Männern stärkend bei Impotenz und vorzeitiger Ejakulation. Bei nachlassender Libido kann ein zu niedriger Serotoninspiegel mitspielen. Hohe *Brahmi*-Dosierungen über längere Zeiträume können allerdings bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen.

REIZMAGEN UND REIZDARM

Brahmi-Extrakt wirkt gegen das *Helicobacter pylori* Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. *Brahmi* erhöht die Lebensdauer der Schleimhautzellen des Magens und schützt die Magenschleimhaut.

INFEKTANFÄLLIGKEIT UND ALLERGIEN

Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea. Zudem wirkt die Betulinsäure im *Brahmi* antifungizid, etwa bei den Schimmelpilzen *Alternaria alternata* und *Fusarium fusiformis*. Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Allergien empfohlen.

VERSCHLACKUNG UND ÖDEME

Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und ausschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen.

HAUTENTZÜNDUNGEN UND HAARAUSSFALL

Brahmi ist reich an Flavonoiden, die gesunde Haut unterstützen. Das Hautbild wird verbessert, da die Zellregeneration stimuliert wird. Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt.

DIABETES

Brahmi reduziert Blutzucker und wirkt günstig bei Diabetes. ♪

MITTELOHR- ENTZÜNDUNG

Mittelohrentzündung ist qualvoll und trifft oft schon die Kleinsten. Nicht immer ist sofort ein Arzt zur Stelle und man kann schon wertvolle Maßnahmen ergreifen, bis fachkundige Hilfe kommt.

Freitag abend – endlich – und es wartet ein entspanntes Wochenende mit der Familie. Doch ehe man noch all die Pläne im Kopf ordnen kann, wird ein Strich durch die Rechnung gemacht: Der Jüngste kommt mit hochrotem Kopf und glasigen Augen aus dem Zimmer. Das Ohr tut ihm weh. Wieder einmal. Ist das schon wieder eine Mittelohrentzündung? Nun die Dritte in diesem Jahr? Wieder gibt es Antibiotika? Wieder mit Bauchweh und Durchfall? Mittelohrentzündungen, überhaupt wiederkehrende, sind wahrlich ein Problem in der

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

bis zu Ausweitung der Entzündung ins Innenohr und ins Gleichgewichtsorgan, weiter zu den Hohlräumen des Felsenbeins, selten bis ins Gehirn (Meningitis). Unbehandelt kann die Mittelohrentzündung chronisch werden und ein Loch im Trommelfell verursachen.

GEFAHR: GESCHWOLLENE SCHLEIMHÄUTE

Bei der akuten Mittelohrentzündung ist die Schleimhaut im Mittelohr durch Bakterien oder Viren entzündet. Meist setzen sich häufig einfach nur durch Viren ausgelöste Infektionen (Erkältungen) aus dem Nasen- und Nasenrachenbereich über die Ohrtrompete fort. Schwillt die Schleimhaut der Ohrtrompete an, wird diese verschlossen und bietet eine Brutstätte für sich vermehrende Erreger. Eine virale Mittelohrentzündung wird schulmedizinisch mit Wärme (Wärmflasche, Rotlicht), abschwellenden Nasentropfen und schmerzstillenden Medikamenten behandelt.

Viren lassen sich durch Antibiotika nicht beeindrucken, daher werden sie bei viralen Infekten nicht eingesetzt. Sie werden nur dann verordnet, wenn die Entzündung von Bakterien ausgelöst wird oder wenn sich durch geschwächte Abwehr zur viralen Infektion eine bakterielle Sekundärinfektion zusätzlich entwickelt hat oder zu

entwickeln droht. Immer wenn Eiter auftritt, kann man davon ausgehen.

Häufige Ursachen für eine erhöhte Anfälligkeit für Mittelohrentzündungen sind vergrößerte Rachenmandeln, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen und Funktionsstörungen der Ohrtrompete.

ERSTE HILFE: KOLLOIDALES ZINK UND KOLLOIDALES SILBER

Dass eine Mittelohrentzündung ein Fall für den Arzt ist, versteht sich von selbst. Dennoch kann man "Erste Hilfe"-Maßnahmen setzen, die oft bis zum Arztbesuch großen Nutzen bringen. So kann man sich die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung von kolloidalem Zink sowie die antiseptische Wirkung von kolloidalem Silber zunutze machen. Man tropft in zehnmütigem Abstand einmal *kolloidales Zink* und einmal *kolloidales Silber* ins betroffene Ohr. Jeweils ein paar Tropfen bzw. einen Sprühstoß. Öfters wiederholen.

Der Arztbesuch ist ausdrücklich dennoch notwendig, selbst wenn die Entzündung schon zurückgegangen ist. Es muss das Ausmaß der Erkrankung festgestellt werden. Sollten Antibiotika wirklich notwendig sein, gibt man dazu *Lactobac Darmbakterien* (Kapsel aufmachen und wo hineinmischen), da Antibiotika auch die Darmflora zerstören und häufig für Durchfall sorgen, der sich so mildern oder ganz vermeiden lässt.

WAS SONST NOCH UNTERSTÜTZT

Sollte gleichzeitig Schnupfen vorliegen, auch am Nasenrücken abwechselnd *kolloidales Zink* und *kolloidales Silber* in zehnmütigem Abstand aufbringen. Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* kann zusätzlich helfen. *MSM* wirkt entzündungshemmend und abschwellend, schmeckt aber bitter, wenn man die Kapseln aufmacht. *Tulsi Tee* und *Sternanis* wirken gegen die Erkältung insgesamt, da sie antiviral und zugleich antibakteriell wirken.

Ab der Volksschulzeit erlauben wachstumsbedingte, anatomische Veränderungen eine allmählich bessere Belüftung des Mittelohrs. Daher verschwindet die Anfälligkeit für Mittelohrentzündungen mit dem Älterwerden oft ganz von selbst. *J*



Kinderheilkunde und nicht immer ganz ungefährlich, können doch Folgeschäden auftreten, mit denen man so nicht gerechnet hat. Sie reichen von schlechterem Hören – das kann in seltenen Fällen allerdings auch eine unerwünschte Nebenwirkung eines Antibiotikums sein – über Schwindel, Ohrgeräusche,





TULSI TEE

WARUM SIE TULSI TEE TRINKEN SOLLTEN

Sie erinnern sich noch: Im Jänner 2017 berichteten wir erstmals über Tulsi Tee und seine wohltuenden Wirkungen. Seither haben uns viele Erfolgsmeldungen erreicht, die zeigen, dass dieser Tee mehr ist als nur ein wohlschmeckendes, angenehm entspannendes Getränk für die ganze Familie. Seine Heilwirkungen sind tiefgehend und teilweise sogar spektakulär.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Tulsi oder das „heilige Basilikum“ gilt in Indien als „Königin der Kräuter“. Sein Wert ist laut alter Hindu-Schriften viel größer als alle Reichtümer, die ein Mensch besitzen kann. *Tulsi* reinigt auf geistiger Ebene und bringt uns dem Göttlichen näher. Das hat auch viel mit seiner Geschichte zu tun. Zwischen den drei Frauen von Gott Vishnu, die Göttinnen Lakshmi, seine Favoritin, Saraswati und Ganga, entbrannte ein Streit. Lakshmi, die Göttin des Glücks und der Schönheit, wurde des Hauses verwiesen. Vishnu suchte sie überall und als er sie endlich fand, verwandelte er sie in ein duftendes Kraut, das er wieder nach Hause zurückbrachte und fortan „Tulsi“ nannte, was im Sanskrit die „Unvergleichliche“ bedeutet. Fortan durfte die Pflanze in keinem Hindu-Haushalt fehlen. Die weibliche Gottheit in Pflanzengestalt wird auch heute noch mit täglichen Gebeten geehrt. Vor allem von den Frauen des Hauses.

LEBENSELIXIER BEI STRESS

Der Tee ist ein Adaptogen, schützt vor den Turbulenzen des Alltags und führt in die Entspannung. Seine erstaunliche Fähigkeit, den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren, schont die Nebenniere und beugt Erkrankungen vor, die durch Dauerstress mitbedingt sind, wie etwa Depressionen, Nervenschwäche, Burn-out, Allergien, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck. Nebennierenschwäche lässt sich sonst nur schwer regenerieren!

BEREITET ERHOLSAMEN SCHLAF VOR

Tulsi wird in Indien nach dem Essen und vor dem Schlafengehen als Abendgetränk getrunken. Denn *Tulsi* beruhigt und entspannt, ohne jedoch direkt müde zu machen. Dazu haben sich viele Anwender geäußert, denn *Tulsi* trinkt man auch dann, wenn man nicht gerade krank ist. Das angenehme „Runterkommen“ und „Sich behaglich Fühlen“ ist typisch für *Tulsi*.

STÄRKT DEN MAGEN

Die vielen verdauungsfördernden Inhaltsstoffe des Krautes und seine entstressende Wirkung sind eine Wohltat für ein beleidigtes Verdauungssystem. *Tulsi* hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit – spürbare Wirkungen, vor allem, wenn man den Tee häufiger anwendet.

NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Die Wirkung bei Staphylokokken, die etwa Haut-, Blasen-, Augen- oder Muskelentzündungen verursachen können, ist nachgewiesen. *Tulsi* ist ein großartiges Hausmittel gegen bakterielle Infektionen, zum Beispiel bei Akne und anderen Hautirritationen. Der Tee heilt sowohl von Innen, als auch von Außen. Bei juckenden Ekzemen, die sich leicht infizieren können, ist *Tulsi* äußerlich genauso geeignet wie bei Akne, Pickel, Narben oder Flecken. Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen heilen schneller, Juckreiz, etwa bei Kinderkrankheiten (Windpocken) oder Insektenstichen, wird beruhigt.

TOLLES SCHÖNHEITSMITTEL

Lakshmi, die Göttin der Schönheit, hat in ihre Pflanze natürlich für die Weiblichkeit wichtige Fähigkeiten gelegt. *Tulsi* strafft die Haut und lässt Haut und Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar. Das haben zwar nur wenige ausprobiert, dafür aber mit Erfolg!

BEKÄMPFT VIREN

Das antivirale Potential von Tulsi ist absolut beachtlich. Im Winter vor zwei Jahren hat nicht nur das Influenza-Virus, sondern gerade das Adenovirus hunderte ins Bett gezwungen. Vor allem viele gegen Influenza Geimpfte waren dann eben trotzdem krank, weil die Impfung gegen diesen Erreger nicht half. Da im Winter speziell viele Viren lauern: Viele Tassen *Tulsi Tee* trinken, wenn sich erste Infektanzeichen zeigen und am besten schon vorbeugend!

LÖST SCHLEIM

Der Tee fördert das Abhusten von Schleim bei Bronchitis, hilft bei Lungenentzündung, Keuchhusten, Grippe und Asthma. *Tulsi* wirkt gegen Schnupfen und verstopfte Nasennebenhöhlen, senkt Fieber. Eine Tasse reicht jedoch nur selten. Man muss ihn tagsüber in einer Thermoskanne bereit halten und immer wieder davon trinken.

LINDERT SCHMERZEN

Tulsi wirkt entzündungshemmend und bei Schmerzen. Der Körper kann vermehrt körpereigene Schutzsysteme aufbauen wie die Superoxiddismutase. Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis gehen damit zurück. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger dieser schützenden Enzyme, sodass vor allem Ältere von *Tulsi* profitieren.

AUGENHEILER

Tulsi Tee hilft äußerlich bei entzündeten Augen und bei Nachtblindheit, die durch einen Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Sein hoher Gehalt an Lutein und anderen Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) unterstützt die Sehkraft und wirkt Makuladegeneration, grauem und grünem Star entgegen. In Indien beugt man diesen Erkrankungen mit *Tulsi* vor!

FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Tulsi-Spülungen lindern Zahnschmerzen, lösen Plaques von den Zähnen, reduzieren die Keimbelastung des Mundes und bessern damit Zahnfleischtaschen, -entzündung, -bluten und Mundgeruch.

RETTET DIE GEFÄSSE

Tulsi schützt die Gefäße vor freien Radikalen, senkt Bluthochdruck und Cholesterin. Der Tee ist eine gute Vitamin K-Quelle, wobei schon eine einzige Tasse reicht, um den Tagesbedarf zu decken (nicht anwenden bei Einnahme von Marcumar).

HILFT BEI REGELBESCHWERDEN

Durch seine pflanzenhormonelle Wirkung – nahezu alle Pflanzen haben sie mehr oder weniger, daher sollten wir für die hormonelle Balance prinzipiell mehr pflanzliche Nahrung essen – werden Regelschmerzen gelindert. Die entspannende Wirkung trägt ebenfalls dazu bei.

ERFAHRUNGEN MIT TULSI TEE

BLASENENTZÜNDUNG

Frau 50, plötzlich auftretende blutige Blasenentzündung mit heftigen Schmerzen. Sie trinkt je einen Liter *Aroniatee* und *Tulsitee* und nimmt jede Stunde abwechselnd zwei Kapseln *Grapefruitkernextrakt* bzw. *Cordyceps Vitalpilz* ein. Noch am selben Abend ist kein Blut mehr im Urin und der Schmerz hat nachgelassen. Am nächsten Tag wiederholt sie die Einnahme in gleicher Dosierung. Am darauf folgenden Tag hat sie keinerlei Beschwerden mehr, nimmt die Mittel nun in normaler Dosierung weiter.

ERSCHÖPFUNG, SCHLAFLOSIGKEIT

Frau 38, erschöpft und schlaflos nach viel

Stress. Dank *Tulsi Tee*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *Moringa* und Hochdosen von *Aminosäuren I und III* regeneriert sie sich innerhalb eines Monats.

HAUTUNREINHEITEN IN DER PUBERTÄT

Schüler mit starken Pickeln wendet mehrmals täglich kalten *Tulsi Tee* als Gesichtswasser an und nimmt dazu *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ein. Nach nur zwei Wochen ist die Haut deutlich besser und er ist viel weniger gestresst.

MITTELOHR- UND NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Bub 9, samstags über Nacht kommt es zu Schmerzen im Mittelohr und den Nebenhöhlen. Er bekommt einen Liter *Tulsi Tee* und den *Agaricus blazei murrill Heilpilz*. *Kolloidales Zink* und *kolloidales Silber* werden in 15-minütigem Abstand zueinander ins Ohr und in die Nase geträufelt, mehrmals täglich etwa drei Tropfen. Bis zur Ordinationszeit des Kinderarztes am Montag sind die Schmerzen verschwunden und keine Antibiotika nötig.

NERVOSITÄT

Frau 54, nervlich angespannt, viel Stress. Durch das Trinken von einem Liter *Tulsi Tee* täglich kann sie wieder entspannen.

POLLENALLERGIE

Frau 56, seit einigen Jahren April bis Juni extrem starke Pollenallergie, die nur dank Cortisonspritze erträglich war. Dank Regeneration der Nebenniere mit *Tulsi Tee* über mehrere Monate im Winter und zusätzlicher Einnahme von *Reishi* und *MSM* ab Februar hat sie in dieser Pollensaison erstmals keinerlei Allergiesymptome.

SCHWITZENDE HÄNDE

Frau 36, hat seit der Jugend stark schwitzende Handflächen und Füße. Hand- und Fußbäder mit *Tulsi Tee* und anschließend etwas *Baobaböl* lindern die Schweißbildung sehr.

SEHSCHWÄCHE

Mann 48, arbeitet als Grafiker am Bildschirm. Seine Sehkraft verschlechtert sich innerhalb eines halben Jahres dramatisch. Er nimmt *Tulsi Tee*, *Lutein-Zeaxanthin* und *Krillöl mit Astaxanthin*. Innerhalb von zwei Monaten erlebt er eine deutliche Besserung seiner Sehkraft.

ZAHNBAKTERIEN

Mädchen 7, seit längerer Zeit die „Amyzet-

te Bakterien“ auf den Zähnen, die schwarze Verfärbungen verursachen. Bisher war keine Behandlung erfolgreich. Nach circa einer Woche *Tulsi Tee* – die Tagesmenge differenziert zwischen drei Schluck und einer Tasse am Tag – sind die Verfärbungen nicht mehr sichtbar!

ERKÄLTUNG

Mann 19, hat tagelang leichte Erkältungssymptome durch das Adenovirus, bekommt dann über Nacht starken Schnupfen und geringes Fieber. Ein Liter *Tulsi Tee* und zehn Kapseln *Reishi Heilpilz* über den Tag verteilt drängen die Erkältung zurück, sodass er sich schon am nächsten Tag wieder fit fühlt.

ENTZÜNDETES ZAHNFLEISCH

Frau 45, durch Implantate sehr empfindliches, zur Entzündung neigendes Zahnfleisch. Dank Mundspülungen mit lauwarmem *Tulsi Tee* verschwinden die Entzündungen wieder.

HALSSCHMERZEN

Frau 20, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Gefühl der Abgeschlagenheit nach einer erschöpfenden Reise. Sie fürchtet krank zu werden und nimmt zehn Kapseln *Sternanis*, genauso viel *Coriolus Vitalpilz* und drei Kapseln *Acerola* auf drei Tagesportionen aufgeteilt. Dazu trinkt sie zwei Liter *Tulsi Tee* und gurgelt auch damit. Nach zwei Tagen sind die Grippeanzeichen völlig verschwunden. ✂

> TULSI KANN NOCH EINIGES MEHR

Tulsi schützt den Körper vor Strahlenbelastungen und heilt den Schaden, der durch Strahlentherapien verursacht wird.

Tulsi unterstützt bei Diabetes durch Senken des Blutzuckers und schützt damit auch Gefäße, Augen und Niere vor Folgeschäden.

Tulsi reduziert Fettleber.

Tulsi-Umschläge helfen bei übermäßigem Schwitzen.

Tulsi lindert Insektenstiche, es wehrt auch Insekten ab.

Tulsi stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.

Tulsi ist aus vielerlei Gründen in der Krebsbegleitung sinnvoll und stört andere Behandlungen nicht.



OSTEOPOROSE VERMEIDEN

Die Erinnerung an meine geliebte Großmutter, die mich zur Natur und zur Naturmedizin geführt hat, ist immer noch lebendig. Sie starb mit über 80 Jahren, aber im Grunde viel zu früh, denn organisch und geistig war sie noch topfit. Wenn da nicht die Osteoporose gewesen wäre. So schlimm, dass ihre Wirbel eingebrochen sind. Jahre zuvor hat sie schon Schmerzen im Rücken gehabt (und trotzdem für mich gekocht, wenn ich mittags von der Schule kam). Die Jahre verstrichen, ohne dass Sinnvolles gegen ihre Erkrankung unternommen worden wäre. Ihr ist dieser Artikel gewidmet... und natürlich lächelt sie jetzt, wenn sie, wie immer, wenn ich schreibe, über meine Schulter blickt.

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skelettsystems. Als Folge einer verminderten Knochenmasse und eines veränderten Knochenaufbaus besteht dabei eine erhöhte Gefahr für Knochenbrüche. Schon bei Stürzen aus geringer Höhe (ebenerdig) kann ein Knochenbruch auftreten. Österreich liegt bei der Zahl der Oberschenkelhalsbrüche weltweit an dritter Stelle nach Dänemark und Schweden! Es droht außerdem eine Verformung der Wirbelsäule mit Größenabnahme und einem Rundrücken mit Schmerzen durch Muskelverspannungen. Die Behandlung ist schwierig, wenn die Erkrankung einmal manifest ist. Darum setzt man auf Vorbeugung.

dann im hohen Alter – sie lebte noch allein und versorgte sich selbst – von einem Tag auf den anderen mit eingebrochenen Wirbeln konfrontiert war. Sie gehörte nicht unbedingt zur Gruppe mit dem höchsten Risiko – wohl über 50 Jahre alt und weiblich, das stimmte überein – hatte sie braune Augen und keine blauen, war nicht erwähnenswert hellhäutig, war normal gewichtig und nicht gering gewichtig. Ihre Wechseljahre sind nicht früh eingetreten, es war kein Knochenschwund in der Familie, sie nahm keine – den Knochenschwund begünstigenden Medikamente wie Cortison. Allein zwei Zigaretten am Tag, die leichtesten, könnten ihr Osteoporose-Gefährdungspotential vielleicht doch erhöht haben?

HILFT WASSER MIT VIEL KALZIUM?

Vielleicht hätte meiner Großmutter die Naturmedizin vorbeugend geholfen, die Einnahme von Natursubstanzen, die der Osteoporose entgegen wirken? Wir werden es nie erfahren, aber die viele Milch hat offenbar nichts genützt. Zu viele Frauen verlassen sich aber immer noch allein darauf! Trink nur genug Milch, dann bekommst du nie Osteoporose, heißt es. Ein Märchen, das irreführend ist und leider immer noch verbreitet wird. Genauso wie die Empfehlung, viel kalziumreiches Mineralwasser zu trinken oder kalkhältiges Trinkwasser. Das darin enthaltene Kalzium liegt in einer für den Knochen schwer verwertbaren Form vor und soll eher Nierensteine verursachen als den Knochen dienen.

STANDARDTHERAPIE BEI OSTEOPOROSE

Osteoporose betrifft zwar nicht nur, doch in erster Linie Frauen. Denn nach dem Wechsel verliert die Frau durch Rückgang der schützenden Geschlechtshormone an Knochensubstanz – es kommt zur "postmenopausalen" Osteoporose. Schon ab etwa dem 35. Lebensjahr überwiegen im Knochen die Abbauprozesse:

MIT STARKEN KNOCHEN BIS INS HOHE ALTER

Als eine Volksseuche wird Osteoporose bereits bezeichnet, so viele – vor allem Frauen – sind davon betroffen. Aber muss das wirklich sein? Was kann man dagegen einnehmen und wie den Lebensstil ändern, damit die Knochen gesund bleiben bis ins hohe Alter?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DAS MILCHMÄRCHEN

Meine Großmutter hat liebend gern und täglich Speisen mit Milch gegessen. Fleisch mochte sie nicht und Gemüse aß sie viel. Die richtige Osteoporose-Diät also. Dass ihre Knochen brüchig sind, wusste sie aber gar nicht, hatte auch nie einen Knochenbruch, bis sie

Die Knochenmasse reduziert sich jährlich um 0,5 bis 1,5 Prozent. Die Schulmedizin verordnet gegen den Knochenabbau – oft nebenwirkungsreiche – Biphosphonate und – ebenso umstrittene – Hormone, Kalzium und seit ein paar Jahren auch Vitamin D. Beim Kalzium ist die Qualität zu kritisieren. Kalzium muss erst durch die Magensäure ionisiert werden, um Nutzen zu bringen. Mit zunehmendem Alter haben viele aber ohnehin zu wenig Magensäure. Das häufig verordnete Kalziumcarbonat neutralisiert die Magensäure auch noch und stört damit die Kalzium-Verwertung.

Vitamin D ist deshalb so wichtig, da es die Kalziumaufnahme in den Körper erhöht. Seine Wirksamkeit bei Osteoporose ist in vielen Studien belegt. Jedoch ist synthetisches Vitamin D für Freunde der Naturheilkunde nicht unbedingt das Gelbe vom Ei, weil Nährstoffe halt einfach aus der Natur kommen sollten statt aus dem Chemielabor!

ANDERE WEGE GEHEN

Die Naturheilkunde berücksichtigt bei Osteoporose im Grunde dieselben Stoffe wie die Schulmedizin, sie bemüht sich aber um natürliche und besonders gut aufnehmbare Präparate.

PFLANZENHORMONE STATT KÜNSTLICHER HORMONE

Etwa ist eine pflanzenhormonell wirkende Mischung aus *Rotklee*, *Yams* und *Cissus* ideal für viele Frauen im und nach dem Wechsel. Der *Rotklee* fördert Östrogene, *Yams* steigert Progesteron. *Cissus* wirkt ebenfalls als Pflanzenhormon, wird aber hauptsächlich eingesetzt, um die Knochendichte zu verbessern.

CISSUS – DER KNOCHENHEILER

Cissus ist eine Kletterpflanze aus dem Ayurveda. Es gibt sie auch als Monopräparat in höherer Dosierung, wenn man etwa bei bereits bestehender Osteoporose nicht nur den beginnenden Knochenabbau verhindern, sondern gleichzeitig die Knochendichte verbessern muss. Bekannt ist *Cissus* in erster Linie dafür, dass es die Heilungszeit von Knochenbrüchen um ein Drittel verkürzt, indem

es die knochenaufbauenden Osteoblasten anregt. Nebenbei regeneriert die Pflanze auch noch Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe durch Stimulation gleich aller körpereigener Zellen, die an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirken – die Zellen des Bindegewebes (Fibroblasten), die Zellen des Knorpelgewebes (Chondroblasten) und die knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten). *Cissus* hilft oft sogar bei lange zurückliegenden Verletzungen.

Mitbedingt sind diese umfassenden Fähigkeiten durch die reichlich im *Cissus* enthaltenen Ketosteroone. Sie senken das Stresshormon Cortisol (in Studien um 31 %). Wenn Cortisol im Blut erhöht ist, werden Knochenheilung/-festigung, Fettabbau und Muskelaufbau erschwert. Ist es jedoch im Normbereich, sind diese Prozesse wieder begünstigt. Ketosteroone neutralisieren sogar den negativen Effekt von Cortisol auf die Knochen. Daher hilft *Cissus* auch bei Osteomalazie, einer Erweichung der Knochen durch Cortisol.

KALZIUM: CITRATE STATT CARBONATE

Kalzium ist ohne Zweifel von großer Bedeutung für die Knochen. Es ist außerdem der wichtigste Mineralstoff des Körpers zum Neutralisieren anfallender Säuren und kann bei Übersäuerung im Defizit sein. Außerdem kann die Aufnahme von Kalzium, wie bereits erwähnt, durch zu wenig Magensäure in Frage gestellt sein, oder das Kalzium wird nicht im Knochen eingelagert, sondern an unerwünschten Stellen. Für all diese Probleme gibt es aber Lösungen.

Für das Neutralisieren von Säuren werden basenbildende Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium oder Magnesium benötigt. Je besser die Versorgung mit allen drei Mineralstoffen ist, desto eher kann Kalzium für den Knochenaufbau verwendet werden. Das bedeutet, dass die Ernährung reich an Gemüse, Kräutern und Kräutertees sein soll, damit die Kalziumzufuhr und der Säure-Basen-Haushalt stimmen. Es eignen sich – neben kalziumhaltigem grünem Gemüse wie Brokkoli – auch Nahrungsergänzung wie das kalziumreiche *Baobab* Fruchtpulver aus Afrika, das als Ballaststoff auch den Darm reinigt. Besser als die Magensäure neutralisierenden und schlecht verwertbaren Carbonate, sind zum Beispiel pflanzliches Kalziumcitrat (in *Micro Base*) geeignet. Citrate bleiben, bis sie in den Darmtrakt gelangen, an Säuren gebun-

den und verändern deshalb die Magensäure nicht. Im Darm stehen sie dann als basenbildender Mineralstoff zur Verfügung, während die abgespaltenen Säuren einfach abgeatmet werden. Die gute Ausnahme unter den Carbonaten ist die *Sango Meeres Koralle* – ein vorzüglicher Kalziumspender. Sie neutralisiert zwar leicht die Magensäure, wenn man sie zum Essen einnimmt, ihr Kalzium ist aber bereits ionisiert, braucht daher nicht erst von der Magensäure aktiviert zu werden.

Da sämtliche Verbindungen, um gelöst und damit aufnehmbar zu werden, einen Gegenspieler benötigen – im Falle von Kalzium ist das Magnesium – muss immer auch genügend von diesem Gegenspieler vorhanden sein. Das ist in *Micro Base* und in der *Sango Meeres Koralle* der Fall.

> PRIMÄRE OSTEOPOROSE

Bei der primären Osteoporose liegt keine andere Erkrankung zugrunde. Die häufigste Form ist die "postmenopausale Osteoporose" der Frau, die durch einen Mangel des Sexualhormons Östrogen verursacht wird.

> SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE

Bei der sekundären Osteoporose hat eine Grunderkrankung die Osteoporose ausgelöst. Sie kommt bei hormonellen Erkrankungen (Cushing-Syndrom, Schilddrüsenüberfunktion), Magen- und Darmerkrankungen (Zöliakie, Morbus Crohn), bei mit Entzündungen einhergehenden Erkrankungen (Arthritis, Diabetes und COPD) vermehrt vor. Außerdem bei länger andauernder Bettlägerigkeit, chronisch zu viel Alkohol, wenig Magensäure, Vitamin D-, Kalzium- oder Bormangel, Einnahme von Cortisol, Magensäureblockern und manchen Diabetes-Medikamenten (Beipackzettel beachten!).

Nur das *kolloidale Kalzium* braucht nicht auf Gegenspieler zu achten. Wie alle Kolloide ist es keine Verbindung, sondern ein einzelner Stoff, der nicht erst gelöst werden muss, sondern bereits in der für die Zelle verwertbaren Form vorliegt. Dadurch wirken Kolloide selbst bei Resorptionsstörungen. Ein Kolloid ist über die Haut aufnehmbar und nicht überdosierbar, da Überschüsse ausgeschieden werden.

VITAMIN D AUS WOLFFETT UND VITAMIN K2 AUS NATTO

Natur statt Chemielabor – diese Wahl hat man bei Vitamin D-Präparaten und gleich noch mehr Vorteile, wenn man nicht nur ein natürliches, sondern auch ein gut durchdachtes Präparat aussucht. Vitamin D aus Wollfett ist natürliches, fettlösliches Vitamin D. Es wird besser aufnehmbar, wenn es in der Kapsel zusammen mit Krillöl vorliegt. Auch als *liposomales Vitamin D* – gebunden an Sonnenblumenlezionein – nimmt es der Körper leichter an. Außerdem ist entscheidend, dass Vitamin D mit Vitamin K2 kombiniert wird – am besten aus Menachinon 7, das aus Natto, dem japanischen, fermentierten Soja-Gericht gewonnen wird. Vitamin K2 ist der eigentliche "Steuermann" im Kalziumstoffwechsel. Vitamin D alleine sorgt nur für eine erhöhte Kalziumaufnahme. Erst durch den Zusatz von Vitamin K2 weiß das Kalzium, wo genau es hin soll und lagert sich in Knochen und Zähnen ein, statt eventuell Gefäße, Gelenke oder die Niere als Ablagerungen zu belasten. Bei Osteoporose macht es auch Sinn, *Vitamin K2* in höherer Dosierung (200 mcg) zuzuführen.

SILIZIUM MACHT DEN KNOCHEN ELASTISCHER

Silizium hält das Kalzium im Knochen fest. Außerdem leitet es Aluminium aus, das sich in den Rezeptoren für Kalzium im Knochen festsetzt und den Knochenstoffwechsel stört. *Silizium* hält den Knochen auch elastisch und da ein starrer Knochen leichter bricht, ist das *Silizium* sogar sehr wesentlich, um den Knochen gesund zu erhalten.

DAS MISSING-LINK BEI OSTEOPOROSE: LYSIN

Jahrelang haben wir die genannten Natursubstanzen genützt, um Osteoporose-

Patienten beim Erhalt ihrer Knochen zu helfen. Und doch gab es immer wieder die eine oder andere Rückmeldung, dass sich die Knochendichte nicht verbessert hat. Das war bevor wir auf die *Aminosäure L-Lysin* gestoßen sind. Lysin ist für den Knochen so wesentlich, dass bei Lysin-Mangel unbedingt Lysin gegeben werden muss, sonst gibt es keinen Erfolg. Und gerade Lysin-Mangel ist unglaublich verbreitet. Gründe dafür sind beispielsweise Verdauungsschwäche und Ernährung mit viel Getreide, das wenig Lysin zu bieten hat. *Lysin* ist aber neben Vitamin C der wichtigste Baustoff für den Kollagenaufbau. Alle Strukturen von der Haut über die Muskulatur, die Augen bis zu den Knochen bestehen aus Kollagen. Die Regeneration in diesen Systemen hängt stark vom Vorhandensein der Aminosäure ab. Außerdem sorgt Lysin, wie Vitamin D, für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und damit für eine bessere Mineralstoffversorgung. Bei Lysin-Mangel verliert man Kalzium über die Nieren.

BOR WIRD ZU WENIG BERÜCKSICHTIGT

Das Spurenelement Bor bleibt ebenfalls in seiner Bedeutung für den Knochen weitgehend unerkannt. Doch gerade damit kann man nahezu Wunder für die Knochen erwirken. Knochen werden durch Bor härter, Knochenbrüche heilen schneller. Denn der gesunde Knochen hängt maßgeblich vom Kalzium-Stoffwechsel ab, der von der Nebenschilddrüse gesteuert wird. Bei Bormangel kommt es zu Hyperaktivität der Nebenschilddrüse mit zu viel Parathormonausschüttung. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, der Kalzium- und der Phosphatspiegel im Blut steigen an. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert und knochenbildende Zellen gehemmt! Das führt zu Entkalkung von Knochen und Zähnen.

Durch Fehleinlagerung des freigewordenen Kalziums kommt es bei Bormangel zu Gelenkarthrose und anderen Formen von Arthrose und Arthritis. Gelenke und Weichteilgewe-

be „verkalken“, wodurch Muskelverspannungen und Gelenksteifheit verursacht werden. Außerdem verkalken die Arterien und Hormondrüsen wie die Zirbeldrüse und die Eierstöcke, Nierensteine bilden sich und Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Bormangel in Kombination mit Magnesiummangel ist für Knochen und Zähne besonders schädlich. Bor ist in *Moringa* in nennenswerten Mengen enthalten und als *kolloidales Bor* erhältlich. Aber nur nicht nach Borax greifen, wie im Internet leider empfohlen wird. Der englische Begriff für Borsäure dürfte fälschlicherweise mit Borax übersetzt worden sein. Borax darf niemals eingenommen werden!

CURCUMA STIMULIERT KNOCHENBILDUNG

Curcuma – und noch intensiver sein konzentrierter Wirkstoff *Curcumin* – hemmt knochenabbauende Osteoklasten und stimuliert knochenaufbauende Osteoblasten. *Curcumin* ist daher ganz besonders bei beschleunigter Osteoporose nach Entfernung der Eierstöcke empfohlen.

TANZEN UND EINE KATZE IM HAUS

Unter all den Empfehlungen, die man zu Osteoporose hört, wollen wir zwei wirklich nette hier nicht vorenthalten. Sie sind sogar wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Hervorragend für feste Knochen ist Bewegung. Aber idealerweise nicht nur einfach irgendeine Form der Bewegung. Es sollte Walzer tanzen sein! Auf die Kombination von Bewegung und Drehung soll es ganz besonders ankommen. Die zweite Empfehlung befolgen schon viele, ohne dass sie davon wissen: Sie haben eine Katze. Ihr Schnurren wirkt sich nachweislich sehr positiv auf die Knochenheilung und -stärke aus. Also falls Sie noch keine Katze haben – legen Sie sich doch einen kleinen Therapeuten zu! Die vielen vergessenen älteren Katzen im Tierheim verdienen genauso eine Chance wie Ihre Knochen! ✍

SUZY AMA

EIN SCHMUCKSTÜCK, WIE FÜR ELFEN GEMACHT

Im Leben von Wim Roskam spielt Geometrie eine große Rolle: Der niederländische Künstler entwirft Schmuckstücke, die mehr können, als nur das Auge erfreuen: Sie kooperieren mit dem Unsichtbaren.

Wie schon beim Akaija, einem Schmuckanhänger, der gegen Elektrosmog unterstützt, indem er die Stressantwort des Körpers darauf – messbar an der Herzratenvariabilität – reduziert, ist auch der Schmuckanhänger Suzy Ama etwas Besonderes. Beide Anhänger sind Botschafter aus einer anderen Welt.

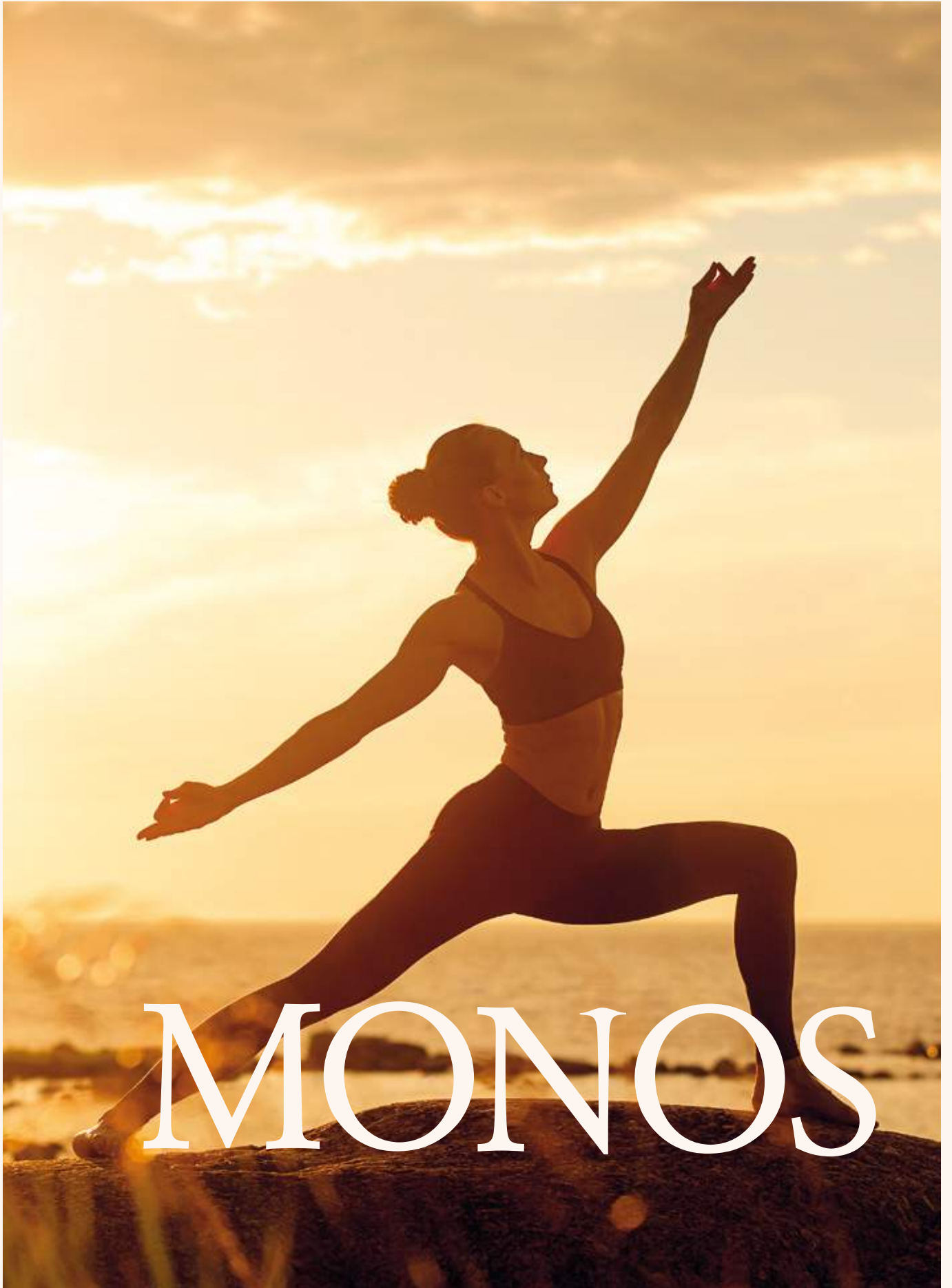
Der medial begabte Wim bekam die Form des Akaija von seiner verstorbenen Lebensgefährtin Linda übermittelt. "Suzy Ama" wurde von Suzy in Auftrag gegeben, eine unheilbar erkrankte Frau die – kurz bevor sie starb – ihrem Mann damit mehr als eine Erinnerung hinterließ. Auf wunderbare Weise erhöht der Anhänger die Frequenzen seines Trägers. Man "schwingt höher". Kein Wunder, dass damit eine stärkere Verbindung und Kommunikation zur "anderen Welt" hergestellt werden kann.

Suzy Ama ist ein bezauberndes Schmuckstück, wie für Elfen gemacht. Zart und doch ausdrucksstark. Es strahlt und unterstreicht die Seelenqualitäten seiner Trägerin. Erhältlich ist es in zwei Varianten: Mit Amethysten, violetten Halbedelsteinen, die das Kronenchakra repräsentieren und stärken. Oder mit Bergkristallen – bedeutende Heilsteine, die positive Energien intensivieren. Vielleicht ist das ein besonders schönes Weihnachtsgeschenk für die eine oder andere "Elfe"?



€ 150,00





MONOATOMARE STOFFE – KURZ MONOS

– sind etwas Einzigartiges, nahezu unbeschreibliches, etwas wie ein fix installiertes Klettergerüst für die Seele. Etwas, womit sie sicher dorthin kommt, wo sie hin will, ja hin muss, wenn es ihr Plan ist. Monos sind Entwicklungshelfer für spezielle Menschen. Für solche, die mehr wollen im Leben als sich nur an Äußerlichkeiten erfreuen, die tiefe Befriedigung finden in ihren persönlichen Fortschritten. Mit Unterstützung der Monos kommen sie schneller ans Ziel.

*Von Wolfgang Bischof und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Kolloide sind stoffwechselunabhängig verwertbare, kleinste Mineralstoffe und Spurenelemente, schnell und in kleinen Mengen wirksam. Sie haben bereits die Ladung und die reinste, schon aufgeschlüsselte Form, in die der Stoffwechsel Nährstoffe aus der Nahrung erst bringen muss, damit die Zelle sie wirklich nutzen kann.

Aus Kolloiden werden monoatomare Stoffe – kurz Monos – hergestellt, indem das Kolloid durch physikalische Prozesse zum Monoatom hin entwickelt wird. Doch auch wenn Kolloide und Monos über weite Strecken auf

Maßgeblich ist dafür die Supraleiteigenschaft eines Monos. Energien und Strukturen werden wenig bis keine Widerstände entgegengesetzt. Praktisch bemerken das besonders Menschen, die im energetischen Bereich arbeiten. Sie können wahrnehmen, dass Tendenzen, Ziele und Entwicklungsschritte im geistig-seelischen Bereich vorangetrieben bzw. schneller realisiert werden, der persönliche Kanal offener und der Durchsatz an Energie größer wird. Je nach Entwicklungsstand des einzelnen, kann sich der Verstand dabei manchmal durchaus unwohl fühlen, denn der Verstand scheut Veränderung.

VERSTAND UND ENTWICKLUNG

Unser Verstand kriert Formen, um sich im unendlichen Feld der Formlosigkeit zu orientieren. Entwicklung kann bedeuten, aus der Form auszutreten, in die nächste

Ein erfülltes Leben – das klingt so hochtrabend, doch wie viele Gedanken machen wir uns über unser Aussehen, unser persönliches Umfeld, über Finanzen? Wie wenig Aufmerksamkeit bekommt hingegen, wohin wir uns als Persönlichkeit – oder sagen wir sogar „als Seele“ – entwickeln?

So ungewöhnlich es in unserer stark auf das Äußerliche ausgerichteten Kultur auch ist, über diese Dinge zu sprechen – und noch dazu in Zusammenhang mit stofflichen Helfern, wie eben den Monos – so wichtig ist es auf der anderen Seite. Man muss kein Esoteriker sein, um das Leben als eine einmalige Chance zu verstehen, die persönliche Entwicklung so weit wie möglich voranzutreiben und das aus sich herauszubringen, was an Talenten und Fähigkeiten angelegt ist sowie das zu verändern, was blockiert und belastet, uns noch von dem entfernt, was wir sein könnten.

Dabei geht es hier nun nicht um die Lösung psychischer Probleme, wobei jedoch emotionale Themen mit seelischen eng zusammenhängen können. Etwa, wenn ein Muster immer und immer wieder belastet, und man einfach nicht herauskommt.

WAS SIND MONOATOMARE STOFFE?

Aufmerksame Leser des LEBE Magazins werden bemerkt haben, dass wir uns nun schon seit längerem mit Kolloiden beschäftigen.

die gleiche Weise entstehen, zeigen sie jedoch im Großen und Ganzen ein deutlich anderes Wirkspektrum und haben mit der Bedeutung, den Aufgaben und Eigenschaften der Elemente im Organismus unmittelbar wenig zu tun. Gold beispielsweise unterscheidet sich alleine schon in seiner Spektralfarbe. Das Gold-Kolloid ist im blauen bis violetten Bereich angesiedelt, das Mono-Gold hingegen eher im Rotbereich. Die Bindungsbrücken zwischen den Atomen sind beim kolloidalen Gold sichtbar, beim Mono Gold nicht, daher hat es den Anschein nur noch ein Teilchen zu sein, weswegen es eben „Mono“ genannt wird. Allein aus dieser Tatsache resultieren schon unterschiedliche Produkteigenschaften.

MONOS WIRKEN IM GEISTIGEN BEREICH

Monos sind teilweise vergleichbar mit der Wirkung von Hochpotenzen in der Homöopathie. Doch während Hochpotenzen nur Impulse geben und nicht sicher ist, ob und was sich daraus entwickelt, wirken Monos als Impulsgeber und zusätzlich im Bereich der Formen, im konkret geistigen Bereich und sie helfen auch wieder die Form aufzulösen, damit man sich wieder weiter entwickeln kann.



einzusteigen, um vielleicht irgendwann vollständig erlöst in der Formlosigkeit aufzugehen. Das Leben ist also eine einzige Metamorphose, ein Werden und Vergehen, in jedem Moment stetige Veränderung.

Monos können hier großartige Helfer sein und uns aus der Begrenzung der einen oder anderen „kleinen oder großen“ Form hinaus begleiten. Je nach Ausgangsstoff des Monos werden verschiedene Thematiken unterstützt, bis hin zur Lösung – zur Erlösung.

WIE WÄHLT MAN MONOS AUS?

Man kann Monos nach ihrer Bedeutung auswählen, wie hier im Folgenden beschrieben, oder man testet sie energetisch aus. Beide Wege führen zum Ziel. ✨

MEIN MONO FINDEN – WAS DIE EINZELNEN MONOS BEWIRKEN

Mono Gold (Au)

„Meine Ambitionen werden deutlich verstärkt, verwirklichen sich, finden Erfüllung.“

Für alle, die ihren Weg ohne viele Umwege gehen wollen. Achtung: Nicht empfohlen bei stark destruktivem Denken! Denn solche Gedanken könnten sich verwirklichen.

Mono Platin (Pt)

„Ich finde Frieden.“

Durch verbesserte Synchronisation der beiden Gehirnhälften reduzieren sich etwa Egospielchen, Wettbewerb oder extreme Triebhaftigkeit, die von der eigenen Weiterentwicklung abhält. Besonders für Frauen und alle mit der Weiblichkeit verbundene Themen. Ebenso für Männer, wenn es darum geht, dass man sich in irgendeinem Lebensbereich verkrampft oder eingeschnürt fühlt.

Mono Germanium (Ge)

„Manches erlöst sich von selbst.“

Oftmals begleitet von Déjà-vu-Erlebnissen wie: Dieses komische Gefühl hatte ich zuletzt als 10-jähriger usw. Nach seiner Entdeckung verliert sich diese alte Form dann meist innerhalb von ein bis zwei Minuten.

Mono Palladium (Pd)

„Ich bin lösungsfähiger und bleibe in meiner Kraft.“

Fördert die Widerstandsfähigkeit und den klaren Kopf.

Mono Silber (Ag)

„Ich bin weicher, alles fließt.“

Silber entspricht dem Mond, ebenso der Weiblichkeit und allen ihren Themen, bis hin zur Sexualität und eventuellen emotional bedingten Störungen, zum Weicher-Werden bei dogmatischen Lebensthemen.

Mono Bor (B)

„Ich verändere mich und bleibe dabei geerdet.“

Bor hat die Ordnungszahl 5. Sie bedeutet Veränderung entsprechend der momen-

tanen Zeitqualität bei gleichzeitiger Bodenhaftung (Erdung).

Mono Chrom (Cr)

„Ich lebe meine Potentiale und werde der Mensch, der ich sein könnte.“

Bringt verborgene oder unterdrückte Fähigkeiten nach Außen und zum Strahlen.

Mono Kupfer (Cu)

„Ich bekomme in meiner Entwicklung Unterstützung von einer höheren Ebene.“

Kupfer ist ein archetypisches Planetenmetall, das Unterstützung und Förderung der Entwicklungskräfte von einer höheren Ebene aus bringt.

Mono Eisen (Fe)

„Ich bin selbstbewusst, mutig und wach. Ich erobere mir meinen Platz.“

Eisen fördert den Selbstwert, weckt die Tugend des Mutes und die Wachheit.

Mono Iridium (Ir)

„Ich bin ich.“

Schützt vor Verformung durch äußere Einflüsse, hilfreich bei unzureichender Abgrenzung, unterstützt den eigenen Schutzraum ohne zu behindern. Iridium schätzt die Verbindung zu Gold und Osmium.

Mono Magnesium (Mg)

„Ich genieße die Leichtigkeit in meinem Prozess.“

Magnesium (Licht-hell-weich) fördert den Lichtkörperprozess, guter Begleiter bei vielen Entwicklungsschritten, da Magnesium verhindert, dass die Leichtigkeit in Prozessen verloren geht.

Mono Mangan (Mn)

„Ich verbessere mich auf allen Ebenen.“

Für jemanden, der den Fortschritt sucht.

Mono Osmium (Os)

„Ich bekomme Stabilität, wo ich sie benötige.“

Wenn Unsicherheiten aufkommen.

Mono Rhodium (Rh)

„Ich bin im Jetzt, verfolge und schaffe meine Ziele.“

Hilft, wenn man nicht im Jetzt ist, sondern viel Zeit in der Zukunft verbringt, sein Lebensziel bereits aufgegeben hat oder Angst hat, kurz vor der Realisierung zu versagen. Rhodium hilft auch Kleinigkeiten zu entdecken, die der Entwicklung noch fehlen.

Mono Ruthenium (Ru)

„Ich bleibe in meinem Rhythmus und achte auf mich.“

Hilft, wenn man sich selbst durch zu viel Druck und Stress überfordert, auch wenn man dies versucht mit Alkohol, Nikotin und Fleisch zu kompensieren – auch bei dadurch ausgelöster Steifheit.

Mono Silizium (Si)

„Ich bin mit allem verbunden.“

Fördert natürliche Beziehungen in allen Bereichen – Mensch – Tier – Natur – Kosmos.

Mono Vanadium (V)

„Ich folge unbeirrt meiner Berufung.“

Unterstützt dabei, die Berufung auszuüben und hilft, Zweifel und Zögern zu überwinden.

Mono Zinn (Sn)

„Ich atme durch und beginne, bereichere durch meine Erkenntnisse, von Neuem.“

Hilft aus dem Tief nach einem Scheitern und wenn man vielleicht auch das Gefühl hat, nicht mehr atmen zu können. Ermöglicht den Neuanfang mit neuen Werkzeugen, ohne die alten Lügen und Masken.

Mono Zink (Zn)

„Ich bin gelassen und reich an Ideen.“

Zink fördert den Ideenreichtum, entspannt und entkrampft bei allen Themen.

Mono Zirkon (Zr)

„Ich fühle mich getragen bei der Umsetzung meiner Visionen.“

Für mehr Sicherheit und Vertrauen bei der Umsetzung von Ideen, kreativen, spirituellen Herausforderungen in die Tat, selbst wenn damit Neuland betreten werden soll. In Kombination mit Mono Silizium für noch mehr Klarheit und Beständigkeit.



ÜBELKEIT

Mir wird oft übel, wenn ich Zink einnehme. Bei OPC ist es mir auch schon passiert. Heißt das, dass ich die Mittel nicht vertrage?

F&A Zinkgluconat kann auf leeren Magen vor allem morgens Übelkeit hervorrufen. Nehmen Sie es erst nach dem Frühstück oder überhaupt nach dem Abendessen ein. Wenn das noch immer nicht erfolgreich ist, gibt es auch *kolloidales Zink* zum Aufsprühen oder zum Einreiben als Öl, die gar keine Probleme machen. Auch *OPC* kann – dosisabhängig – auf leeren Magen dieselben Beschwerden hervorrufen. Das liegt an seinen Bitterstoffen, die aber sehr wertvoll sind. Die Lösung: Immer nach dem Frühstück nehmen bzw. lieber zweimal eine Kapsel statt auf einmal zwei.

BAUCHSCHMERZEN

Mein Sohn bekam Antibiotika und klagt seitdem über Übelkeit und Bauchschmerzen. Kann ich ihn unterstützen?

F&A Auf jeden Fall. Einerseits muss das Darmmilieu saniert und die Darmflora neu aufgebaut werden. Besonders geeignet sind *Lactobac Darmbakterien*, die genau das Milieu herstellen und die Funktionen gesunder Darmbakterien erfüllen, bis der Körper seine genetisch bedingte, eigene Darmflora wiederhergestellt hat. Zusätzlich geht es um Ausleitung von Antibiotikaresten, abgetöteten Bakterien sowie verbrauchten Immunzellen. Dabei hat sich *Silizium* als Binde- und Ausleitmittel besonders bewährt.

NIEDRIGER BLUTDRUCK

Meine Tochter (14) hat niedrigen Blutdruck und ist schwindlig, müde und unkonzentriert, wie kann ich ihr helfen?

F&A *Rosmarin* Kapseln sind genial zum Blutdruckausgleich und das Gehirn wird besser durchblutet, erhält mehr Sauerstoff und man lernt leichter. Außerdem muss auf genügend Wasserzufuhr geachtet werden, da bei Wassermangel Kalium ausgeschieden wird, was Schwindel verursachen kann. Ein eventueller Eisenmangel sollte festgestellt und mit *Eisenchelat* bzw. *kolloidalem Eisen* ausgeglichen werden.

LUSTLOS

Mein Mann (53) ist lustlos, müde und kraftlos. Der Arzt möchte seinen Testosteronspiegel anschauen. Gibt es gegebenenfalls ein natürliches Mittel, um Testosteron zu steigern?

F&A *Maca*, das "natürliche Viagra" genannt, hebt den Testosteron-Spiegel. Auf Zinkmangel – *Zink* wird für den Testosteron-Aufbau benötigt – sollte ebenfalls geachtet werden. Am besten ist *kolloidales Zink* zum Ausgleich geeignet. Sollte es nicht am Testosteron liegen: Helfen kann auch *kolloidales Gold* oder *Krillöl*. Sie wirken stärkend und auch seelisch aufbauend. Es kommen noch viel mehr Natursubstanzen in Frage, daher ist Austesten sinnvoll. Entweder man kann es selbst (Testsätze sind im Verein erhältlich) oder man sucht einen Therapeuten auf, der austesten kann.

BORRELIOSE

Ich habe nach einem Zeckenbiss vor zwei Jahren Borreliose trotz Antibiotika und häufig wandernde Schmerzen. Kann ich da noch etwas tun?

F&A Auf jeden Fall. Standardempfehlung bei Borreliose, egal ob gleich am Beginn oder erst spatter ist die *Artemisia annua* und dazu *Moringa*, das als Wirkstoffverlängerer wirkt. Wichtig ist: Hochdosieren! 5 Gramm (umrechnen in die entsprechende Kapselmenge) *Artemisia*, aufgeteilt auf zwei Einnahmen täglich, über sechs Wochen, ist eine bewährte Dosis. Die *Artemisia* oxidiert die Borrelien. Um das noch zu unterstützen, kann man Eisen dazunehmen, das sich in den Borrelien ansammelt und umso schneller zu deren Oxidation führt. *Eisenchelat* (eine Kapsel täglich) oder *kolloidales Eisen* verwenden, das speziell für Männer besser geeignet ist, da Eisen nicht überdosiert werden darf. Überschüssiges *kolloidales Eisen* wird leicht ausgeschieden.

BRUSTKREBS

Meine Schwester ist an Brustkrebs erkrankt und hat eine Bestrahlung vor sich. Sie hat furchtbare Angst vor den Nebenwirkungen. Gibt es da etwas für den Fall, dass sie Juckreiz oder Schmerzen durch Verbrennungen erleidet?

F&A *Baobaböl* vor und nach der Bestrahlung aufgetragen, hilft sensationell gegen Verbrennungen mit Schmerzen und Juckreiz. Oft kommt es zu keinerlei Hautschäden! Zum Einnehmen parallel günstig: *Silizium*, das ebenfalls Nebenwirkungen lindert, und ein wichtiger Baustoff für Haut, Haare und Bindegewebe ist, sowie zusätzlich noch ein Immunaktivator, Ausleitmittel für Gifte und die Regeneration des weißen Blutbilds vorantreibt. Da Chemo- und Bestrahlungstherapie speziell auf die Zerstörung sich schnell teilender Krebszellen abzielen und sowohl Haut- als auch Haar- und Schleimhautzellen – etwa des Darmes – ebenfalls sich schnell teilende Zellen sind, kann es sinnvoll sein, sich mit der *Aminosäure L-Glutamin* zu versorgen, um deren Regeneration zu unterstützen.

BLASEN- ENTZÜN- DUNG

Wenn das Wasserlassen zum Speißrutenlauf wird, der Unterbauch schmerzt, der Harn trüb oder gar blutig ist und trotz ständigem Harnrang nur ein paar mickrige Tröpfel kommen, dann ist klar: Eine Blasenentzündung hat sich eingeschlichen. Hier greifen die meisten sofort zu Antibiotika, obwohl es – wenn man schnell reagiert – viele effektiv wirkende Naturheilmittel dagegen gibt.

*Von Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Warum die Erkrankung vor allem „weiblich“ ist, liegt an der Anatomie der Frau und dass der Übeltäter – meist sind es im Darm angesiedelte Bakterien namens *Escherichia coli* (besser bekannt als *E. coli*) – in den kurzen weiblichen Harnwegen leichteres Spiel hat. Außerdem liegt die Harnröhre bei der Frau in unmittelbarer Nähe zum Darmausgang. Während *E. coli* Bakterien in der natürlichen Darmflora jedes Menschen vorkommen und dort harmlos sind, verursachen sie in den unteren Harnwegen schmerzhaft Entzündungen („Zystitis“), vermehren sich in der Harnblase und können sogar weiter bis zu den Nieren aufsteigen.

„HONEYMOON ZYSTITIS“

Gemeinsamer Urlaub oder gar Hochzeitsreise, man hat viel Zeit füreinander und plötzlich – von einer Minute zur anderen – brennt die Harnröhre. Das Ejakulat des Mannes hat einen pH-Wert von 7 bis 9 – zu basisch für die Vaginalschleimhaut, deren Milchsäurebakterien ein saures Milieu bevorzugen! Das saure Scheidenmilieu ist aber wichtig, um das gesunde Gleichgewicht zu wahren. Ist es einmal gestört, können sich Darmbakte-

rien besser und leicht vermehren und den Weg in Richtung Blase antreten. Auch der Gebrauch von Diaphragmen oder Spermiziden kann eine Blasenentzündung hervorrufen. Es gibt einige Tipps, um besser gerüstet zu sein: Nach dem Verkehr auf die Toilette gehen und zwei Gläser Wasser trinken, die Blase immer vollständig entleeren, prinzipiell Eigeninfektion vermeiden, indem man auf die Wischrichtung nach dem Stuhlgang achtet. Auf gemeinsamen Urlaub immer eine „Notfallapotheke“ aus der Natur mitnehmen!

ÄLTERE FRAUEN SIND NOCH GEFÄHRDETER

Frauen im und nach dem Wechsel haben ein noch höheres Risiko, an einem Harnwegsinfekt zu erkranken, da die Schleimhäute viel trockener und somit gefährdeter sind als bei Frauen im gebärfähigem Alter. Auch andere Erreger, wie etwa Klebsiellen, Staphylokokken, und *Proteus* können für Harnwegsinfekte verantwortlich sein.

WENIGER ZUCKER, VIEL WÄRME

Ist die Blasenentzündung bereits in voller Blüte, sollte zumindest eine Zeit lang auf Zucker verzichtet werden. Denn der Verzehr von Zucker verschlimmert die Entzündung und schwächt das Immunsystem. Wärme ist auch wichtig: Wer anfällig ist, dem reicht es schon, sich nur kurz auf einen kalten Platz zu setzen, barfuß auf kaltem Boden zu gehen oder den nassen Badeanzug nicht gleich zu wechseln. Weitere Risikofaktoren sind die Pille, Rauchen, Untergewicht, Schlafdefizit, Vitamin-

D-Mangel sowie das Essverhalten (kein Frühstück und auch im Winter nur kalt essen). Der Hang zur Blasenentzündung kann natürlich auch familiär bedingt sein. Diabetiker neigen leider ebenso dazu.

PILZINFEKTE ALS FOLGE VON ANTIBIOTIKA

Sehr selten kommen Pilze und Viren als Auslöser für eine Blaseninfektion in Frage. Doch Pilzinfektionen sind eine häufige Folge von Antibiotikabehandlungen. Sie machen sich durch heftigen Juckreiz und Brennen im Genitalbereich bemerkbar und sind oft hartnäckig bzw. treten immer wieder auf und es kommt zu gegenseitigen Infektionen mit dem Partner.

ANDERE URSACHEN BEI MÄNNERN

Bei Männern sind oft nicht Bakterien der Auslöser einer Blaseninfektion, meist ist es eine andere Erkrankung, wie etwa die Vergrößerung der Prostata oder eine Verengung der Harnröhre. Auch eine Vorhautverengung, ein Dauerkatheter und neurologische Erkrankungen können als Verursacher in Frage kommen.

NATURSUBSTANZEN BEI BLASEN-ENTZÜNDUNG

DAMIT ES NICHT MEHR BRENNT: BUNTNESSEL

Als besonders wirkungsvoll hat sich die indische *Buntnessel* bei der Behandlung chronischer Blasenentzündungen erwiesen, denn sie verhindert die Verkapselung der Bakterien in der flexiblen Schleimhaut der Blase – diesen Trick nutzen Bakterien, um sich vor Antibiotika „zu verstecken“. Der Wirkstoff Forskolin, der in den Wurzeln der Pflanze zu finden ist, wird als Extrakt wegen seiner antibakteriellen und immunaktivierenden Wirkung schon seit Jahrtausenden im Ayurveda verwendet.

STOPPT DIE VERMEHRUNG DER BAKTERIEN: ARONIA ODER OPC

Warm halten und warm zu trinken ist bei einer Blasenentzündung ganz wichtig: Un-

terstützend kann auch die *Aroniabeere* (als Tee oder Kapseln) eingenommen werden. Die Apfelbeere aus dem kühlen Norden mobilisiert die Immunabwehr gegen Infektionen mit Viren und Bakterien: Ihre Anthocyane verhindern das Anhaften der Bakterien an der Blasenschleimhaut, dadurch vermehren sich Erreger weniger leicht. Auch „Oligomere Proanthocyanidine“, besser bekannt als OPC, helfen auf diese Art und Weise gegen die Entzündung. Doch aufpassen: *Traubenkernextrakt* nicht auf leeren Magen einnehmen und Kapselmengen über den Tag verteilen sowie nicht zusammen mit säurehaltigem Obst oder Obstsaften einnehmen, sondern nur mit Wasser, da empfindliche Menschen mit Bauchschmerzen reagieren können.

SPÜLEN DURCH: TULSI, BRENNNESSEL ODER LÖWENZAHN

Viel Wasser trinken allein spült nur bedingt Bakterien aus. Besser ist es, Tee zu sich zu nehmen, der neben der erhöhten Trinkmenge auch noch entzündungshemmende Inhaltsstoffe bieten kann, wie es beim gerade erwähnten *Aronia Tee* der Fall ist. *Tulsi Tee* beispielsweise wirkt ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend, ist selbst bei durch Viren oder Pilzen ausgelösten Entzündungen und Schmerzen sehr wirksam. Brennnessel-Tee oder Löwenzahn-Tee wirken harntreibend, spülen Blase und Harnwege durch und hemmen Entzündungen – sie sind auch als Kapseln anwendbar, dazu viel Wasser trinken.

SCHUTZFILM AUF DEN SCHLEIMHÄUTEN: MSM

Die natürliche Schwefelverbindung MSM wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt. Dadurch bessert sich auch eine Blasenentzündung meist rasch.

HILFT GLEICH AUCH GEGEN PILZE: GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Nicht minder wirksam ist das *Grapefruitkernextrakt*, es unterstützt bei allen akuten Infekten und verbessert die mikrobielle Flora. *Grapefruitkernextrakt* gilt als natürliches Antibiotikum, dessen Bioflavonoide (z. B. das Kämpferol) das Wachstum von bestimmten Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Bla-

senentzündung geht etwa durch die Einnahme von zwei Kapseln alle zwei Stunden in kurzer Zeit zurück und der Extrakt wirkt auch gleich gegen Pilzinfektionen. *Grapefruitkernextrakt* sollte man nicht gemeinsam mit Medikamenten einnehmen.

WENN DIE NIERE MITBETROFFEN IST: CORDYCEPS VITALPILZ

Ist Blut im Harn, schmerzen die Nieren und bessern sich die Beschwerden nicht nach ein paar Tagen, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden: Denn das Blut könnte auch aus dem Nierenbecken stammen. Bei blutiger Blasenentzündung kann begleitend zur Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* alternierend der *Cordyceps Vitalpilz* angewendet werden: Er hat entzündungshemmende Wirkung, lässt sich bei allen bakteriellen Entzündungen sehr gut einsetzen und bewährt sich speziell bei Blasen- und Nierenentzündung. Außerdem stärkt der *Cordyceps* die Energieversorgung (Meridiane) von Blase und Niere.

SILIZIUM WECKT DAS IMMUNSYSTEM AUF

Flüssiges *Silizium* ist entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem gegen alle möglichen Erreger. Es testet energetisch häufig bei blutiger Blasenentzündung und hat sich begleitend zu weiteren Natursubstanzen bisher sehr bewährt. *Silizium* ist langfristig angesagt, wenn Pilzinfektionen auftreten und generell nach Antibiotikaeinnahme, da es – neben Aluminium und Umweltgiften – auch Rückstände von Antibiotika, abgestorbene Bakterien und verbrauchte Immunzellen aus dem Körper transportiert und sich das weiße Blutbild damit überhaupt schneller regeneriert.

UNTERSTÜTZT BEI JEDEM INFEKT: LACTOBAC DARMBAKTERIEN

Lactobac Darmbakterien aus der Familie der acidophilus Milchsäurebakterien stammen vom seit 1925 gezüchteten und intensiv erforschten Stamm DDS1. Sie produzieren ein körpereigenes Antibiotikum, das Acidophilin. Daher unterstützen sie bei jedem bakteriellen Infekt. Sie sind auch äußerst wirksam bei Candida-Pilzinfektionen, nicht nur des Darmes, sondern auch des Urogenitalbereichs. Sie sorgen für den richtigen



pH-Wert im Darm, sodass pathogene Keime aller Art sich nicht mehr „wohlfühlen“ und sich nicht ansiedeln können. Außerdem schützen sie die Darmflora während Antibiotikabehandlung und beugen einem – dabei typischen – Verlust der Darmflora vor.

EBENFALLS HILFREICH: ZINK UND THREONIN

Zink wirkt durch seine Beteiligung an der Abwehr von Erregern entzündungshemmend und seine Anwendung ist parallel bei jeder Entzündung sinnvoll. Außerdem benötigen sich schnell teilende Zellen wie die Schleimhautzellen Zink, um sich neu aufzubauen. Für die Ausbildung der Schleimschicht benötigt der Körper außerdem die Aminosäure Threonin. Fehlt sie, können Krankheitserreger wesentlich leichter in die ungeschützte Schleimhaut eindringen.

STERNANIS BEI REIZBLASE

Nicht immer plagt eine Entzündung, wenn man ständigen Harndrang hat. Oft ist eine Reizblase schuld daran. *Sternanis* hilft hier sehr gut, weil er entspannt.

ANTIBIOTIKA KÖNNEN SCHLIMME FOLGEN HABEN

Haben Sie ein Antibiotikum verschrieben bekommen? Dann sollten Sie sicher sein, nicht auf einen Bestandteil allergisch zu reagieren, wie das etwa bei Penizillin oder Cephalospo-

rinen (z. B. in Augmentin) der Fall sein kann. Googeln Sie die Nebenwirkungen oder lesen Sie den Beipacktext! Selbst sehr häufig verordnete und als sicher geltende „Allround“-Antibiotika können schlimme Nebenwirkungen für einzelne haben. Dann gibt es noch die seltener verordneten Antibiotika, die ebenso heftige Probleme bereiten können. Im vergangenen Frühjahr kam im Spiegel.tv ein erschütternder Bericht über extreme Nebenwirkungen bei Menschen, die mitten im Leben standen und nur einfache Infekte hatten. Sie büßten die Einnahme von Antibiotika aus der Gruppe der Fluorchinolone, die bei Infekten wie Blasenentzündung, Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung eingesetzt werden, mit ihrer Gesundheit. Schwere Nervenschäden, Doppelbilder, Dauervibrieren im Kopf, Angst, Panik, Selbstmordgedanken, Ganzkörperschmerzen, Muskelschwäche mit Gehunfähigkeit bis hin zum Rollstuhl, Magenlähmung mit massivsten Nährstoffmängeln, Herzrhythmusstörungen, Herzasen, Arbeitsunfähigkeit – alles ausgelöst durch ein einzelnes Antibiotikum. Die Antibiotika aus der Gruppe der Fluorchinolone haben einen Marktanteil von 16 Prozent, 16.000 Packungen werden in Deutschland täglich an mittlerweile 50 Prozent Frauen verschrieben – und jetzt kommt es: Obwohl sie „Reserveantibiotika“ sind, die auch „Panzerschrankantibiotika“ genannt werden, weil es dagegen noch keine Resistenzen gibt und sie deshalb höchst wirksam sind. In den USA ist die Herausgabe solcher Antibiotika auf sehr wenige und nur schwere Fälle beschränkt. Geschätzte 4 bis 10 % der Anwender dieser Antibiotika erleiden

Nebenwirkungen, die seit dem Jahr 2000 bekannt sind und nie mehr reversibel sind. Betroffene können – laut Spiegel.tv – nie mehr ihr „altes“ Leben führen und werden als „Psychos“ abgetan. Entschädigung gibt es keine. Die übertrieben häufige Anwendung von Antibiotika führt noch zu einem weiteren Problem: In unseren Gewässern oder in sämtlichen Wildtieren wurden bereits multiresistente Keime entdeckt. Ob sie aus Tierhaltung oder vom Menschen stammen, lässt sich nicht feststellen. Doch wenn Antibiotika nicht mehr wirken, da die Keime multiresistent geworden sind, wird es zuerst die Kinder, Geschwächten und Alten treffen. Das muss vermieden werden.

ENTZÜNDUNG? WAS SIE DANACH TUN SOLLTEN!

Jede Entzündung – ob Blasenentzündung, Lungenentzündung, Bronchitis, Darmentzündung oder Gastritis – sorgt nach der TCM für ein Übermaß an Yang. Zuviel Hitze trocknet das Yin und stellt somit ein Ungleichgewicht her. Auch im Westen ist bekannt, dass gerade Schleimhäute unter der austrocknenden Wirkung von Entzündungen Probleme damit haben können, ihre volle Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Es liegt schon in ihrer Natur, als „Schleimhaut“ feucht zu sein. Trocknen sie hingegen aus, ist auch ihre Funktion als Grenzschutzpolizei in Frage gestellt und der nächste Erreger hat es entsprechend leicht, erneut für eine Infektion zu sorgen.

AURICULARIA NÄHRT DIE SCHLEIMHAUT

Der *Auricularia Vitalpilz* gibt den durch die Entzündung ausgetrockneten Schleimhäuten die nötige Feuchtigkeit zurück. Es gibt kaum ein besseres Mittel zur Regeneration der Schleimhäute als den *Auricularia Vitalpilz*. Das ist auch bei Verstopfung, die ebenfalls durch trockene Darmschleimhaut ausgelöst werden kann, in wohltuender Weise zu bemerken. Wenn man Durchfall bekommt, Dosis reduzieren. Da der *Auricularia Vitalpilz* das Blut verdünnt – sogar im Ausmaß von ThromboAss – sollte er nicht gemeinsam mit blutverdünnenden Medikamenten eingesetzt werden. *Auricularia* ist ein Blutverdünner, der in der TCM gleichzeitig als Blutungsstiller eingesetzt wird. Dies ist für viele die risikofreiere Lösung gegenüber synthetischen Blutverdünnern, weil damit die Blutungsgefahr reduziert wird. ✍

8 GRÜNDE FÜR VERSPANNUNGEN

– UND WIE MAN SIE SCHNELL WIEDER LOS WIRD

Tut es mal wieder weh? Verspannter Rücken? Hochgezogene Schultern? Massage löst so manchen harten Muskel! Ist man jedoch "dauerverspannt", ist es an der Zeit, nach den Ursachen zu suchen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Gleich vorweg ein Tipp, der jeden angespannten Muskel in die gewünschte Entspannung bringt: *Kolloidales Magnesiumöl!* Es wird einmassiert und hilft sofort, auch bei Krämpfen. *Kolloidales Magnesium* zieht über die Haut ein. Es ist auch in wässriger Form erhältlich und kann aufgesprüht und ebenfalls einmassiert werden!

1. STRESS

Die wohl häufigste Ursache für Verspannungen ist Stress. Dabei kommt es zu Ausschüttung von Stresshormonen, die den Körper seit der Urzeit auf Flucht oder Kampf vorbereiten. Dabei wird die Muskulatur gleichsam unter Strom gesetzt und die Muskeln stehen unter größerer Spannung. Doch was, wenn nur der Chef um die Ecke kam und nicht der Säbelzahniger? Dann setzt man sich wieder, aber die Muskelanspannung bleibt. Es gibt meist so viele Spannungsmomente an einem Tag, dass man die einzelnen gar nicht mehr bemerkt.

Unser Tipp: Am Zielführendsten ist es natürlich, die Angstmuster zu bearbeiten. Auf jeden Fall helfen aber Adaptogene, das sind Naturmittel, die die Stressanpassung erleichtern wie *Rhodiola rosea*, *Maca*, *Yams*, alle Vitalpilze uvm. Mit *Rhodiola Mix* beispielsweise, nimmt man alles gelassener.

2. BEWEGUNGSMANGEL

Langes Sitzen zieht fast unweigerlich Verspannungen nach sich.

Unser Tipp: Öfter auflockern, bewegen und wann immer Zeit ist, ordentlich Bewegung machen, etwa im Fitnessstudio oder auch zu Hause. Bestimmte Yogaübungen sind besonders günstig. Wer mit dem Training beginnt, wird sich durch Einnahme von

Vitalpilzen wie *Reishi* oder *Cordyceps* über weniger Muskelkater freuen können, denn sie bringen mehr Sauerstoff in den Körper.

3. KÄLTE UND ZUGLUFT

Bei Kälte oder wenn es zieht, können sich Muskeln leicht verspannen, da sie sich zusammenziehen.

Unser Tipp: Ein leichtes Halstuch (oder eine Wärmeflasche) kann bei empfindlichen Personen Wunder wirken, auch nachts. Wärmepflaster sind beliebte Soforthilfen bei schmerzhaften Verspannungen. Bei Daueranwendung gehen sie aber ganz schön ins Geld. Von innen wärmend und die Muskulatur entspannend wirken *Ingwer* oder *Sternanis* Kapseln.

4. SCHLECHTES LIEGEN

Nichts Schlimmeres als eine zu weiche oder zu harte Matratze – und ein im Nacken nicht gut stützender Polster!

Unser Tipp: Matratze wechseln. Der richtige Polster passt sich dem Körper an und stützt den Kopf in optimaler Weise. Große Federpolster sind out, kleine, ergonomisch geformte Stützpolster sind in!

5. WASSERMANGEL

Trinken Sie genug? Auch die Muskeln und gar die Bandscheiben benötigen ausreichend Wasser. Rückenschmerzen und Verspannungen können ihre Ursache in Dehydrierung haben.

Unser Tipp: Trinkmenge in Karaffen, Flaschen oder Teekannen festlegen. Kalter *Tulsi Tee* etwa baut gleichzeitig Stress ab, schmeckt gut und entspannt die Muskeln.

6. SCHONHALTUNG

Wenn woanders ein Schmerz drückt, leitet der Körper Vermeidungsstrategien in Form einer Schonhaltung ein. Das "beleidigt" und überfordert aber bestimmte Muskelgruppen, die dafür ihr gewohntes Bewegungsmuster verlassen müssen. Es hilft nichts, dem ursprünglichen Schmerz muss auf den Grund gegangen werden!

Unser Tipp: Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* reduziert Entzündungen und Schmerzen und entspannt die Muskulatur. Ebenso vermag das *Brahmi*: Dem indischen Kraut ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

7. FEHLSTELLUNGEN

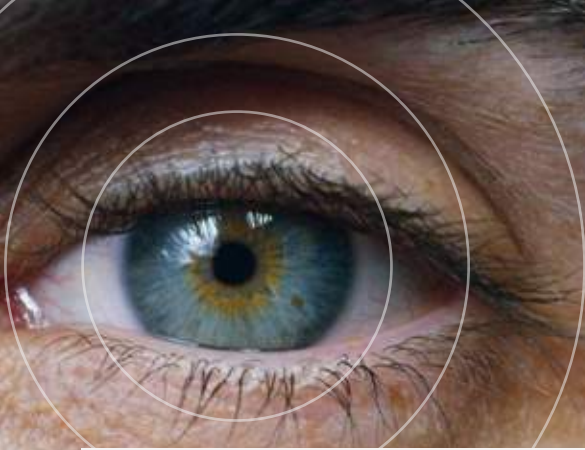
Bei einer Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose), einem Hohlkreuz oder Beckenschiefstand mit unterschiedlichen Beinlängen kommt es zu Fehlhaltungen, die Verspannungen hervorrufen.

Unser Tipp: Die Fehlstellungen werden aber auch durch eine angespannte Muskulatur aufrecht erhalten und können auch über sie gelöst werden. Dafür gibt es speziell ausgebildete Therapeuten (manche Richtungen der Kinesiologie, Dorn-Breuss-Methode etc). Auch mit Biophotonenlicht-Behandlungen kann man Beinlängen und Skoliosen ausgleichen.

8. EINSEITIGE BELASTUNG

Schwere Umhängetaschen und andere einseitige Belastungen will der Körper durch Muskelanspannungen wettmachen.

Unser Tipp: Da hilft nur nachgeben und Tasche leichter machen oder einen Rucksack oder Trolley verwenden. ✍



ERHÖHTER AUGENINNENDRUCK: DEN DURCHBLICK BEWAHREN!

Durch einen zu hohen Augendruck kann ein Glaukom (Grüner Star) entstehen. Dabei werden die Nervenzellen der Netzhaut und des Sehnervs geschädigt – im schlimmsten Fall sogar bis zur Erblindung. Das klingt dramatisch, muss es aber nicht sein. Bewahren Sie den Durchblick! Es gibt bewährte Hilfe aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Generell wird ein innerer Augendruck zwischen 11 und 21 mmHg als normal angesehen. Ist er aber längerfristig erhöht, kann das Kammerwasser im Auge nicht mehr richtig abfließen. Dadurch wird verstärkt Druck auf den empfindlichen Sehnerv und die Netzhaut ausgelöst und die Durchblutung gestört. Meist spürt man davon nichts. Nur manchmal kommt es zu akuten Kopf- und Augenschmerzen, geröteten Augen, schlechterem Sehen, Übelkeit oder Erbrechen. Gesichtsfeldausfälle deuten schon auf eine fortgeschrittene Schädigung des Sehnervs hin.

WIE KOMMT ES ZUM GLAUKOM?

Das Hauptproblem ist die Durchblutungsstörung, die den Augeninnendruck erst erhöht. Dadurch kann das Kammerwasser nicht abfließen. Oder es wird zu viel Kammerwasser produziert. Es gibt auch Glaukom-Betroffene mit normalem Augeninnendruck aber gestörter Durchblutung. Risikofaktoren sind genetische Belastung (familiäre Häufung, mehr Risiko für Dunkelhäutige), höheres Alter, Augenentzündungen und -verletzungen, Diabetes, Migräne, starke Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit), Stress, Schlafmittel, Medikamente gegen Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Glutamat (in Fertig- und Restaurant-Gerichten) sowie Vitamin D-Mangel.

ERHÖHTES RISIKO NACHTS

Obwohl ein erhöhter Augeninnendruck häufig mit Bluthochdruck einhergeht, sind

doch Menschen mit niedrigem Blutdruck am gefährdetsten. Speziell, wenn der Blutdruck über Nacht zu stark abfällt, stört das die Durchblutung des gesamten Auges. Das kann auch bei Bluthochdruck senkenden und einigen am Auge angewendeten Medikamenten der Fall sein.

Im Liegen ist der Augeninnendruck immer höher und die Durchblutung muss gegen einen

erhöhten Widerstand ankämpfen. Insbesondere Netzhaut und Sehnerv können dann Schaden nehmen und das Sehvermögen der Betroffenen beeinträchtigen. Wer unter Blutdruckschwankungen leidet, sollte ab 40 regelmäßig zur Glaukom-Kontrolle gehen. Rechtzeitig erkannt, ist die Gefahr oft auch schnell gebannt.

WAS SENKT DEN AUGENINNENDRUCK?

Mit Hilfe von Natursubstanzen kann man ein Voranschreiten der Erkrankung oft verhindern. Folgende Naturmittel haben sich bisher bewährt, jedes für sich kann hilfreich sein:

Buntnessel

Das traditionelle Ayurveda-Mittel zum Senken des Augeninnendrucks und gegen Glaukom ist die *Buntnessel*. Sie stellt Gefäße weiter und hilft auch bei erblich bedingt erhöhtem Augeninnendruck. Außerdem ist die *Buntnessel* ein zuverlässiger Blutdrucksenker (bei niedrigem Blutdruck ungünstig).

Rosmarin

Gegen niedrigen Blutdruck gibt es nur wenige Naturmittel. Der *Rosmarin* gehört aber dazu. Er verbessert auch gleich Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Auricularia Vitalpilz

Damit wird das Blut verdünnt (im Ausmaß von ThromboAss) und fließt leichter. Der Vorteil gegenüber Medikamenten: *Auricu-*

laria wirkt auch blutstillend und minimiert das Blutungsrisiko. Nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren!

Lutein-Zeaxanthin

Antioxidantien der Studentenblume – *Lutein und Zeaxanthin* – glätten die Gefäße und fördern dadurch die Durchblutung. Lutein ist besonders für seine Wirkung bei der Makuladegeneration und beim grauen Star (Katarakt) bekannt. Da *Lutein und Zeaxanthin* als Antioxidans im Auge wirken, können sie auch die chronischen Entzündungsprozesse beim Glaukom eindämmen. Lutein ist ebenso in grünen Gemüsen und etwa in *Moringa* oder im *Tulsi Tee* enthalten. Wer das eine oder andere als seine tägliche Nahrungsergänzung wählt, beugt damit dem Glaukom vor.

Krillöl mit Astaxanthin

Bei Glaukom finden sich im Kammerwasser Entzündungsstoffe, was auf chronische Entzündungsprozesse hindeutet. Diese hängen eng mit Oxidation zusammen. Die Omega-3-Fettsäuren im *Krillöl* wirken – noch verstärkt durch den Zusatz von Astaxanthin, das ebenfalls bis ins Auge vordringt – Oxidation und Entzündungen entgegen. Omega-3-Fettsäuren verhindern Oxidation im Trabekelmaschenwerk des Kammerwinkels, durch das das Kammerwasser abfließen sollte.

Vitamin D

Vitamin D-Mangel erhöht das Glaukom-Risiko. *Krillöl mit Astaxanthin* gibt es auch mit zusätzlichem Vitamin D, das in dieser Kombination besonders gut aufnehmbar ist. *Liposomales Vitamin D* ist ebenfalls eine bevorzugt aufnehmbare und sehr gute Vitamin D-Quelle.

Granatapfel, OPC, Aronia, Curcumin

Natursubstanzen, die die Durchblutung stark fördern, entzündungshemmend und antioxidativ wirken, sind zusätzlich und bei weiteren Augenkrankheiten hilfreich – etwa bei diabetischer Retinopathie, Uveitis, Makuladegeneration und trockenen Augen. ✍

DAS BROT DER TAIGA: SIBIRISCHE ZEDERNÜSSE

Die Einwohner Sibiriens werden nicht nur sehr alt, sie erfreuen sich auch großer Lebensfreude, Widerstandskraft und Gesundheit. Und das bei manchmal unvorstellbar tiefen Temperaturen von bis zu minus 65 Grad. Liegt das an den Zedernüssen, die sie täglich verzehren?

*Von Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Als uns vor Jahren das Buch "Anastasia – Tochter der Taiga" von Wladimir Maigre in die Hände fiel, kamen wir aus dem Staunen nicht mehr heraus. Die Geschichten über die wunderschöne Eremitin Anastasia, die allein in den dichten Zedernwäldern der Taiga lebt, mit den Tieren spricht und sich in erster Linie von Zedernüssen ernährt, klingen unglaublich und doch faszinierend zugleich. Anastasia führt uns zur Natur zurück. Das spürt man mit dem Herzen, egal wo auf der Welt man sich befindet und wie der Alltag aussieht. Diese Rückbesinnung brauchen wir alle dringend auf diesem so gefährdeten Planeten. Aber was haben die Zedernüsse damit zu tun?

DIE ZEDER – LEBENSBAUM UND LICHTBRINGER

In Sibirien glaubt man, dass Zedern mit ihren Millionen von Nadeln Tag und Nacht Lichtenergie aufnehmen, Empfänger und Speicher kosmischer Energien sind. Je älter die Zeder, desto mehr Energie konnte sie aufnehmen – bis sie im Alter von etwa 500 Jahren zur "klingenden Zeder" wird und durch Summen und Knistern, das tatsächlich hörbar sein soll, anzeigt, dass sie jetzt gefällt werden kann. Ihr Holz wird zu Amuletten verarbeitet, die genauso große Heilwirkungen haben wie die Zedernüsse und das daraus gepresste Zedernussöl.

Die sibirische Zeder wird bis zu 800 Jahre alt und kann eine Höhe von 50 Metern erreichen. Sie wird auch von der indigenen Bevölkerung Nordamerikas als „Lebensbaum“ verehrt. Dies nicht nur wegen der exzellenten Qualität und heilenden Wirkung des Holzes und des Harzes, der Rinde und der Nadeln, sondern vor allem wegen der kleinen Nüsse, die dieser wohl zu den wertvollsten Bäumen der Welt zählende Riese den Menschen schenkt. 26 Monate braucht ein Zapfen von der Bestäubung bis zur Reife. Die Nüsse schmecken würziger und intensiver als jede andere Nuss.

KRAFTPAKET ZEDERNUSS

Gerade die widrigen Umstände, in der sich die sibirische Zeder behaupten muss, hat so viel Kraft in deren Samen gepackt: Zedernüsse sind reich an hochwertigem Fett (68 Prozent), Eiweiß und wichtigen Ballaststoffen. Sie enthalten eine Fülle an wichtigen Inhaltsstoffen wie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und 6, Alpha-Linolsäure), Ellagsäure (Radikalfänger), die Aminosäure Arginin (weitet die Blutgefäße), viel Vitamin E, B1, B2, B6, B9, K, Niacin, Lutein, Zeaxanthin, Phospholipide, Polyphenole, Enzyme, Lecithin, Jod, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Magnesium (wirken beide gegen hohen Blutdruck) und gehören somit auf jeden Fall zu den drei Dingen, die man auf eine Insel mitnehmen sollte. Überhaupt, wenn sie mit Bitterschokolade überzogen und deshalb unvorstellbar köstlich sind...

SCHLANK DURCH GESUNDES NASCHEN

Dass Nüsse Dickmacher sind, hat sich mittlerweile als Irrtum herausgestellt: Ganz im Gegenteil sind Nussesser schlanker, um vieles

gesünder und leben länger. Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Diabetes Typ II, Entzündungen, Gallensteine, Adipositas, ein hoher Cholesterinspiegel, Atemwegserkrankungen und viele chronische Erkrankungen sind bei Menschen, die regelmäßig Nüsse zu sich nehmen, seltener. Die ungesättigten Fettsäuren aktivieren die Zellen, machen die Zellmembranen durchlässig für Nährstoffe, aktivieren Widerstandskräfte des Körpers gegen UV- und radioaktive Strahlung, fördern die Heilung, schützen vor Entzündungen, verjüngen und regenerieren die Haut. Außerdem dämpfen die in Zedernüssen enthaltenen Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren den Appetit auch noch nach Stunden. Das enthaltene Fett wandert nicht in die Hüften, sondern wird zum Aufbau der Zellwände (vor allem der Nerven und des Gehirns) verwendet. Man kann Zedernüsse einfach so und ohne schlechtes Gewissen naschen oder damit – wenn sie nach traditionellem sibirischem Rezept in Bitterschokolade getaucht wurden – vitalstoffreiche Obstsalate noch weiter verfeinern. ✂

> LANGZEITSTUDIEN ZUR WIRKUNG

Studien belegen, dass der Konsum von nur zwei Teelöffeln Zedernüssen pro Tag das Herzinfarktrisiko um 47 Prozent senkt. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe dieser „Wundernüsse“ sind natürlich auch im Öl zu finden. Es wirkt wie die Nüsse selbst antibakteriell, lindert Rheuma, fördert die Wundheilung, wirkt positiv auf Leber und Galle, senkt LDL und erhöht HDL, hat einen positiven Einfluss auf den Zuckerhaushalt und auf Gastritis. Es wirkt vorbeugend gegen Arteriosklerose, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck, Silikose und Leberzirrhose.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Die Mitgliedschaft ist immer auf ein Jahr beschränkt, muss danach erneuert werden, wenn man möchte, und ist ganz ohne Verpflichtungen. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro. Dafür erhalten Sie:

- Das **LEBE natürlich Magazin** 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den **Vereins-Newsletter** an Ihre Mail-Adresse
- Die **Vereins-Website natursubstanzen.com** mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen **LEBE natürlich Magazine**
- Download aller **Infoblätter** zu den Naturprodukten, Kolloiden und Monos

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2019

- **Senden Sie** diesen **Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogsersdorf, Austria
- oder **scannen Sie** das **ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie an** info@natursubstanzen.com
- oder **Online Anmeldung** unter natursubstanzen.com

Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E034

IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209

Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):

„Vereinsmitgliedschaft 2019“



Vorname:	Nachname:
Straße:	Nr:
PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Tätigkeit:	
Newsletter, einmal pro Monat:	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
Unterschrift:	Datum:

Dieses Formular ist einmalig bei Erstanmeldung auszufüllen, in den Folgejahren brauchen Sie nur den Mitgliedsbeitrag überweisen.

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin LEBE natürlich) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.

Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen. Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (info@natursubstanzen.com) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

VERANSTALTUNGEN 2019



ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

16.00h - 19.00h

Jeder ist willkommen. Wollten Sie immer schon auf energetischem Weg herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht? Der Umgang mit Winkelrute und Tensor ist verblüffend einfach. Mit ein paar Tipps können das die meisten sofort. Mit Hilfe eines radiästhetischen Resonanztests kann man Störzonen und Energieplätze mit der Winkelrute erkennen bzw. Natursubstanzen mit dem Tensor austesten. Es ist sogar möglich, aufgrund der ausgetesteten Natursubstanzen auf die energetische Ursache von Symptomen zu schließen.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

09.30h - 18.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Die Natur fasziniert. Nicht nur in ihrer Schönheit, auch in ihren Wirkungen. Erfahrungen, die oft schon seit Jahrhunderten bei anderen Völkern gemacht wurden, konnten in den letzten zehn Jahren auch im Verein für Natur & Therapie nachvollzogen werden. Lassen Sie sich in eine Welt voller gesundheitlicher Chancen führen, wo Regeneration bis ins hohe Alter möglich ist. Es werden die Wirkungen von rund 60 Natursubstanzen aus aller Welt beschrieben, darunter der Schwerpunkt „Vitalpilze“. Zahlreiche Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Naturheilkunde. Sie ist Unternehmerin, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Redakteurin des Gesundheitsmagazins LEBE *natürlich*. natursubstanzen.com



DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE

09.00h - 17.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Mineralstoffe und Spurenelemente in kolloidaler Form sind lebendige Partikel, vom Zustand her so, wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Sie werden von der Zelle direkt aufgenommen ohne erst verstoffwechselt werden zu müssen. Sie beeinflussen keine anderen Elemente, ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Da viele Menschen Probleme mit dem Darm und daher mit Resorption haben, sind Kolloide oft die einzige Möglichkeit, den Körper schnell und sicher mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Kolloide belasten den Körper nicht, sondern entlasten ihn. Sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren, Säuren, Giftstoffe und vor allem auch Schwermetalle ausleiten.

Referent: Wolfgang Bischof

Therapeut, Geschäftsführer und Leiter der Forschung und Entwicklung bei tec2future, tätig in den Bereichen Biophotonen, lebendiges Wasser, Kolloide und monoatomare Stoffe.

TERMINÜBERBLICK 2019 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER NATURSUBSTANZEN.COM:

- **ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR:** 31.1. Mogersdorf (Südburgenland), 1.3. Wien, 15.3. Raum Hamburg/Berlin, 12.4. Mogersdorf, 14.6. Mogersdorf, 13.9. Kärnten, 4.10. Mogersdorf, 18.10. Linz, 22.11. Süd-Deutschland
- **THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN:** 2.3. Wien, 16.3. Raum Hamburg/Berlin, 13.4. Mogersdorf (Südburgenland), 15.6. Mogersdorf, 14.9. Kärnten, 5.10. Mogersdorf, 19.10. Linz, 23.11. Süd-Deutschland
- **DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:** 3.3. Wien, 17.3. Raum Hamburg/Berlin, 14.4. Mogersdorf (Südburgenland), 16.6. Mogersdorf, 15.9. Kärnten, 6.10. Mogersdorf, 20.10. Linz, 24.11. Süd-Deutschland

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Kolloide

Ionic kolloidales Bismut	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Bor	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Kalzium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Chrom	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Eisen	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Fullerene	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Germanium	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidales Glyko	100 ml	€ 27,60
Ionic kolloidales Gold	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidales Kalium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Kobalt	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Kupfer	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Lithium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Magnesium	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Mangan	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Molybdän	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Natrium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Nickel	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Platin	100 ml	€ 43,80
Ionic kolloidaler Schwefel	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Selen	50 ml	€ 55,90
Ionic kolloidales Silber	100 ml	€ 26,40
Ionic kolloidales Silizium	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Tantal	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Vanadium	100 ml	€ 41,20
Ionic kolloidales Zink	100 ml	€ 42,40
Ionic kolloidales Zinn	100 ml	€ 41,20

Kolloide Nachfüllpack

Ionic kolloidales Fullerene	200 ml	€ 75,90
Ionic kolloidales Germanium	200 ml	€ 81,50
Ionic kolloidales Gold	200 ml	€ 79,90
Ionic kolloidales Magnesium	200 ml	€ 75,90
Ionic kolloidales Silber	200 ml	€ 43,90
Ionic kolloidales Silber	500 ml	€ 91,50
Ionic kolloidales Silizium	200 ml	€ 74,90
Ionic kolloidales Zink	200 ml	€ 74,90

kolloidale Massageöle (für äußerliche Anwendung)

Ionic kolloidales Germaniumöl	50 ml	€ 53,50
Ionic kolloidales Goldöl	50 ml	€ 53,50
Ionic kolloidales Magnesiumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Silberöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Siliziumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Zinköl	50 ml	€ 49,90
Ionic Ozon-Öl	200 ml	€ 40,90

Testsatz

Testsatz Selektion, kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

Monos

Monoatomares Bor	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Chrom	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Eisen	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Germanium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Gold	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Iridium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Kupfer	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Magnesium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Mangan	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Osmium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Palladium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Platin	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Rhodium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Ruthenium	100 ml	€ 84,50
Monoatomares Silber	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Silizium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Vanadium	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zink	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zinn	100 ml	€ 79,90
Monoatomares Zirkon	100 ml	€ 79,90

Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com



NEU

NEU

Baobaböl DUO
Geschenkbox

Brahmi **NEU**

90 Kps.

€ 24,90

Sternanis

180 Kps.

€ 32,90

Baobaböl Package | DUO

100 ml + 30 ml

€ 31,90

Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 55,90

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 82,90

Krillöl Premium | 80 Kps.
+ Vitamin D3 + Vitamin K2 + Astaxanthin € 69,90



bezahlte Anzeige

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 24,00
Agaricus Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 27,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 32,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 32,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 32,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 26,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 28,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 28,60
Aronia BIO	90 Kps.	€ 17,90
Aronia Tee Trester BIO	330 g	€ 17,00
Artemisia annua	90 Kps.	€ 37,90
Artischoke	90 Kps.	€ 26,90
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,40
Baobab Pulver ethik trade BIO	270 mg	€ 27,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 19,90
Brennnessel ethik trade BIO	180 Kps.	€ 19,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 34,90
Chlorella	280 Plg.	€ 26,90
Cissus	90 Kps.	€ 25,00
Cissus	180 Kps.	€ 44,90
Cordyceps sinensis Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,40
Cordyceps sinensis Pilz BIO	180 Kps.	€ 45,00
Coriolus versicolor Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 25,00
Curcumin BCM 95	90 Kps.	€ 39,60
(Curcugreen™)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 19,90
Gerstengras Pulver BIO	100 g	€ 45,00
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 26,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 26,40
Heridium Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Heridium Pilz BIO	180 Kps.	€ 52,50
Ingwer	90 Kps.	€ 26,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 25,00
Lactobac	60 Kps.	€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 26,40
Maca + L-Arginin	180 Kps.	€ 24,90
Mate Tee gerebelt ethik trade BIO	250 g	€ 17,00
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 32,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 32,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 29,90

lebe natur® Natursubstanzen

MSM	60 Kps.	€ 26,90
MSM	130 Kps.	€ 49,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 25,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 17,00
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	180 Kps.	€ 52,50
Reishi 4-Sorten Pilz Pulver BIO	140 g	€ 59,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 29,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 29,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 15,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 29,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 32,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 32,90
Spirulina	180 Kps.	€ 32,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 19,90
Tausendguldenkraut ethik trade BIO	180 Kps.	€ 21,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 26,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 26,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 17,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 55,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 26,90
Vitamin D 1000 IE	90 Kps.	€ 39,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 47,90
Yams	90 Kps.	€ 19,90
Zink	90 Kps.	€ 25,00

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl ethik trade BIO	100 ml	€ 21,90
Biomimetik Desinfekt	150 ml	€ 15,50
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 27,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 19,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 164,90
Buntnesselkur klein	€ 92,90
Buntnesselkur groß	€ 195,00

Non Food

Testsatz lebe natur®	€ 49,00
Winkelrute	€ 41,90
achtsame händ. Herstellung	
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD ethik trade	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray ethik trade	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package ethik trade	€ 28,00
1 x Happy Dolphins in the Wild	
1 x Golden Dolphin Essence	
transformer intense	310 g € 49,90
nat. Energetikum – Konzentrat	
transformer profi	5,2 kg € 139,90
nat. Energetikum	
transformer BIO-TEC	250 ml € 29,90
Treibstoffzusatz (fuel saver)	
Akaija Anhänger ethik trade	€ 49,40
Sterling Silber 1,9 cm	
Akaija Anhänger ethik trade	€ 53,00
Sterling Silber 2,2 cm	
Akaija Anhänger Gelbgold ethik trade	€ 249,00
8 Karat 1,9 cm	
Akaija Aurahealer Bild ethik trade	€ 19,60
Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm	
Suzy Ama Schmuckanhänger ethik trade	€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen	

lebe natur® Genussmittel

CAFÉ KOGI ALUNA	1 kg € 31,90
ganze Bohne	
CAFÉ KOGI ALUNA	250 g € 9,90
gemahlen	
CAFÉ KOGI SEIVAKE	1 kg € 31,90
ganze Bohne	
CAFÉ KOGI ZHIGONESHI	1 kg € 31,90
ganze Bohne	
CAFÉ KOGI ZHIGONESHI	250 g € 9,90
gemahlen	
Meersalz - naturbelassen handgesch. aus der Bretagne	1 kg € 9,90
Zedernüsse Edelbitter	200 g € 12,90

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 | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. **ethik trade**® Produkte: mehr Info unter aquarius-nature.com

Vertrieb & ©: aquarius-nature.com



Bezugsquelle

AQUARIUS-Naturprodukte GmbH
A-8382 Mogersdorf 298
+43 3325 38930
info@lebenatur.com
lebenatur.com

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: