

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## VENENLEIDEN

DER KRAMPF  
MIT DEN VENEN

## MAGNESIUM

DAS HERZ VOR  
STRESS SCHÜTZEN

## PRÜFUNGSANGST

UND LERNSCHWÄCHE

## VITAMIN D

10 ANZEICHEN  
FÜR MANGEL

## LEBER

STÄRKEN MIT  
NATURSUBSTANZEN

## PLEUROTUS

VITALPILZ  
FÜR DIE DARMFLORA

## ERKÄLTUNG

WENN DIE STIMME  
VERSAGT

ALTES  
HEILWISSEN:

DER  
CHAGA

DIE  
LEBER IM  
FRÜHLING  
STÄRKEN!



22

CHAGA  
DER  
LEGENDÄRE  
PILZ DER  
TUNDRA



08

DER  
PLEU-  
ROTUS

NATÜRLICHES  
ANTIBIOTIKUM  
UND HILFE  
FÜR DIE  
DARMFLORA



18

FA  
FRAGEN &  
ANTWORTEN



25

MAGNE-  
SIUM

EINE HERZENS-  
ANGELEGEN-  
HEIT



12

WENN DIE  
STIMME  
VERSAGT

07

WEGE  
AUS DER  
KRISE:

PRÜFUNGSANGST  
& LERNSCHWÄCHE



14

FEHLENDES  
SONNEN-  
VITAMIN



26

## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [naturesubstanzen.com](http://naturesubstanzen.com) Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/5212993 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, Benny Ehrenberger Auflage: 60.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [info@naturesubstanzen.com](mailto:info@naturesubstanzen.com) Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



DR. DORIS  
STEINER-  
EHRENBERGER

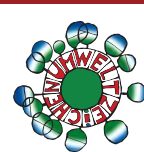
## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wir haben im Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie vor ein paar Monaten damit begonnen, uns mit weiteren sechs Vitalpilzen zu befassen. Die Porträts dazu werden Sie im Laufe dieses Jahres hier lesen können. Diesmal sind der Chaga und der Pleurotus dran, ganz besondere Pilze, die unser Leben bereichern und viele gesundheitliche Probleme ausgleichen können. Weitere Artikel in diesem Heft widmen sich den Themen Prüfungsangst und Lernschwäche sowie der Regeneration der Leber, die besonders jetzt im Frühling angezeigt ist. Wir beleuchten, welche Natursubstanzen dafür besonders in Frage kommen und wie Sie die beste Qualität erkennen können. Außerdem erfahren Sie, was Magnesium für das Herz tun kann, wie man die Venen pflegt, die Stimme bei starker Beanspruchung rettet und anhand welcher Anzeichen man einen Vitamin D-Mangel erkennt.

Mit den besten Grüßen  
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
[natur & therapie, info@naturesubstanzen.com](mailto:natur&therapie,info@naturesubstanzen.com)

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter [naturesubstanzen.com](http://naturesubstanzen.com). Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.



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



# DER KRAMPF MIT DEN VENEN!

Das sind ja schöne Aussichten: Venen-Probleme sind oft vererbt! "Schon deine Großmutter hatte Venenprobleme, deine Mutter erst recht und bei der großen Schwester fängt es auch schon an. Da ist es nur eine Frage der Zeit, bis du selbst an der Reihe bist." Wer kennt diese Prognosen nicht? Familiär bezogene Schwächen quälen ganze Generationen und man erwartet fast schon, dass man dasselbe erleidet. Doch Vorhersagen dieser Art sollten immer auf Widerstand stoßen. Den Teufelskreis durchbrechen, ist die Devise. Die Naturheilkunde zeigt, wie.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**S**ind die Venen gestaut, treten stark hervor oder sind etwa gar entzündet, schaut das nicht sehr attraktiv aus und schmerzt obendrein. Das muss nicht sein, sagt die Naturheilkunde und bietet einige interessante Lösungen an, die es ermöglichen, die Venen schon bei den ersten Anzeichen einer Schwäche zu unterstützen.

## WAS DIE VENEN FÜR UNS LEISTEN

Durch die Arterien wird sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den Körper transportiert und gelangt nach Sauerstoffabgabe durch die Venen entgegen die Schwerkraft wieder zurück zum Herzen. Kleine Muskeln sowie die Venenklappen, die einen Rückfluss des Blutes in die "falsche" Richtung vermeiden, unterstützen es dabei. Probleme mit den Venen können nicht nur die Beine betreffen, sondern auch den Enddarm, wo Hämorrhoiden entstehen.

## SO BEGINNEN VENENPROBLEME

Langes Stehen führt zu erhöhtem Druck in den Venen. Es kann zur Erschlaffung der kleinen Muskeln kommen, das Blut staut sich, die Venen erweitern sich und in weiterer Folge schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Das sorgt

für „dicke Beine“, vor allem bei Hitze und Bewegungsmangel. Veranlagung zu Bindegewebschwäche, Übergewicht und Schwangerschaft können die Problematik begünstigen.

Staut sich das Blut immer mehr, dehnen sich die Venen immer mehr auf. Die Venenklappen verlieren irgendwann ihre Ventilfunktion und kehren sich in Flussrichtung des Blutes um, was weitere Venenklappen schädigt.

Besenreißer (das sind kleinste Krampfadern aus erweiterten Äderchen der Haut), schwere Beine und Schwellungen können die ersten Anzeichen eines beginnenden Venenleidens sein. Krampfadern (Varikosität) können sich dazugesellen. Sie sind überhaupt das bekannteste Venenproblem, haben jedoch mit Krämpfen nichts zu tun. Im Gegenteil: Krampfadern sind schlaff. Ihr Name kommt von „Krummader“. Infolge geschädigter Venenklappen und einer Umkehr des Blutflusses erweitert sich eine oberflächliche Vene, schwillt an und tritt optisch hervor. Mit der Zeit legt sie sich in Kurven und es können auch tieferliegende Beinvenen geschädigt werden.

## DAS FORTGESCHRITTENE STADIUM

All das geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein voranschreitender Prozess.

Geschwollene Beine abends sind ein dringendes Warnsignal, dass eine Venenschwäche bevorsteht. Aufgrund der damit verbundenen Gefahren ist sie ein Fall für den Facharzt. Denn verlangsamt sich der Blutfluss zum Herzen – etwa durch langes Sitzen mit abgewinkelten Beinen im Flugzeug oder bei langer Bettlägigkeit – steigt das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombose) vor allem der tiefliegenden Bein- und Beckenvenen. Schwellung, Spannung, Schmerzen, Blauverfärbung können sehr ernste Anzeichen sein, da sich ein Gerinnsel losreißen und einen lebensgefährlichen Gefäßverschluss (Embolie) verursachen kann. Ein Blutgerinnsel einer oberflächlichen Vene wird Venenentzündung genannt und ist meist weniger gefährlich.

Es können auch juckende, schuppige und schmerzende Hautveränderungen am Knöchel und später offene Stellen

(Ulcer cruris) hinzukommen, da verengte Gefäße Ödeme begünstigen. Sie stören den Sauerstoffaustausch noch mehr und Stoffwechselprodukte des schlackenreichen venösen Blutes können nicht mehr schnellstens zurück zu Herz, Leber und Lunge geführt werden.

Schulmedizinisch wird erst relativ spät behandelt. Oft liegt die einzige Empfeh-

lung darin, mit Strümpfen gegenzuwirken. Stützstrümpfe beugen der Venenproblematik etwas vor, Kompressionsstrümpfe werden zur Behandlung eingesetzt. Sie üben Druck auf die Venen aus, wodurch die Muskelpumpe der Venen wieder beginnt, die Flüssigkeit aus den Venen herauszupumpen. Sie müssen bereits vor dem Aufstehen angezogen werden, um eine Stauung von vornherein zu verhindern.

# WAS TUN? HILFE AUS DER NATURHEILKUNDE

## TIPP 1: DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Langes Stehen hat das Problem zwar oft akut werden lassen, aber nur sitzen und abwarten bringt dann leider keine Besserung. Das beste Mittel gegen geschwollene Beine und schwache Venen ist die Durchblutung zu fördern. Einerseits mit viel Bewegung,

andererseits mit warm-kalten Wechselduschen oder Beingüssen – sensationell einfach und sensationell hilfreich! Schließlich gehört auch gesunde Ernährung dazu – auf basische, gemüselastige Ernährung achten und Belastendes wie Zucker, Fett und ein Übermaß an Fleisch reduzieren! Immer wieder die Beine hochlagern und große Hitze (Sauna, Sonne) vermeiden. Zusätzlich gibt es erstaunliche Natursubstanzen, die die Durchblutung anregen:



### • AURICULARIA VITALPILZ

Ganz vorne voran unter all den durchblutungsfördernden und blutverdünnenden Natursubstanzen steht dieser außergewöhnliche Pilz. Er senkt auch gleich Cholesterin und erweitert die Gefäße. Dadurch verbessert er die Durchblutung. Er ist so wirkungsvoll wie das blutverdünnende Medikament ThromboAss. Ideal daher, denn fließt das Blut besser, entlastet das die Arbeit der Venen ganz enorm und bietet ei-

nen gewissen Schutz vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Anders als bei synthetischen Blutverdünnern muss man beim *Auricularia* keine zu starke Blutverdünnung befürchten, denn in der TCM wird der Pilz gleichzeitig auch als blutstillendes Naturmittel eingesetzt. Man soll ihn allerdings nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren. Wenn man Ödeme in den Beinen hat, ist zusätzlich der *Polyporus Vitalpilz* zur Entwässerung empfohlen!



- **OPC**

Man gewinnt es z. B. aus *Traubenkernextrakt* oder aus der *Aronia* Beere. Es verbessert ebenfalls den Blutfluss, fördert die Durchblutung, senkt Cholesterin, baut Ablagerungen ab, hemmt Entzündungen und verbessert überhaupt die Beschaffenheit (Elastizität) und Widerstandskraft der Blutgefäße.

---

## **TIPP 2:** **GEFÄSSE AB-** **DICHTEN UND** **BINDEGEWEBE** **STÄRKEN**

Wer noch geringe Beschwerden hat, nur hin und wieder leichte Schwellungen bei langem Stehen oder Sitzen oder manchmal Schmerzen im Bein, der sollte schnell handeln und seine Regenerationskraft zusätzlich mit Natursubstanzen unterstützen wie:

---



- **GRAPEFRUITKERNEXTRAKT**

Bioflavonoide sind die große Stoffgruppe aus der Natur, die den Venen sehr gut tut und so manches beginnende Venenleiden positiv beeinflussen kann. Der *Grapefruitkernextrakt* sticht besonders hervor, weil er sehr viele und außergewöhnlich wirksame Bioflavonoide enthält wie Hesperidin und Diosmin, die hauptsächlich die Funktion und Gesundheit der Kapillargefäße verbessern. Sie tragen zur Senkung von erhöhtem



Blutdruck, Cholesterin und Triglyceriden bei und können bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken. Das Bioflavonoid Rutin gilt überhaupt als "Venenvitamin". Rutin wird auch Vitamin P genannt. Es stärkt das Herz, hilft bei venösen Beinleiden, schützt vor Ödemen und Venenstau. Rutin dichtet Kapillarwände ab, wodurch die typischen Symptome wie Schwere- und Spannungsgefühl, Krämpfe und Schmerzen nachlassen. Weitere Bioflavonoide des *Grapefruitkernextrakts* wie Naringin, Quer-

cetin und Kämpferol wirken ähnlich. Insgesamt kann man beim *Grapefruitkernextrakt* eine entzündungshemmende, den Blutfluss fördernde, gefäßabdichtende Wirkung erwarten, wodurch die Membrandurchlässigkeit reduziert und der Ödembildung bei Venenschwäche entgegengewirkt wird. *Grapefruitkernextrakt* sollte aber nicht zusammen mit Medikamenten eingenommen werden, da die Bioflavonoide eventuell für deren zu schnellen Abbau in der Leber sorgen könnten.



• **PLEUROTUS VITALPILZ**

Der *Pleurotus* stärkt die Venen, senkt Blut

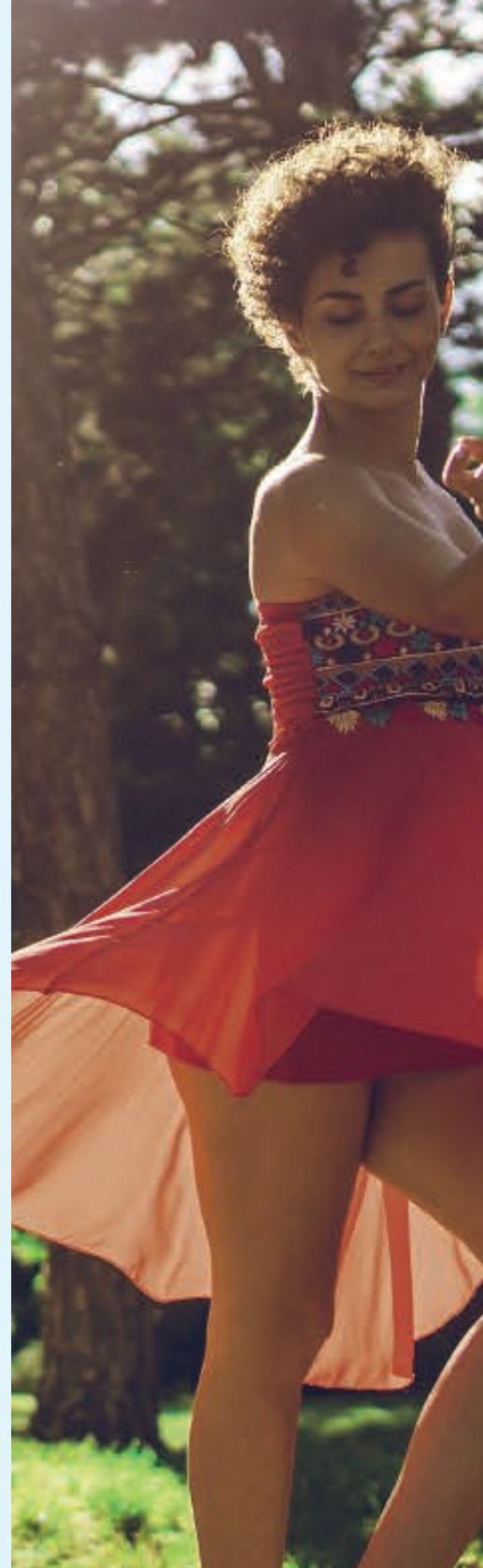
fette und beugt Thrombosen vor. Ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

## > FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTENNETZWERK

Es sind – auch bei gleichem Krankheitsbild – nicht bei jedem dieselben Naturmittel, die bei einem energetischen Test ermittelt werden. Das macht Verallgemeinerung wie "...das hilft hier am besten" so schwierig.

Frau 56, als Fitnesstrainerin macht sie extrem viel Bewegung und ernährt sich sehr bewusst. Dennoch hat sie – erblich bedingt – eine Venenschwäche, die sogar soweit ging, dass sie am Bein eine nicht heilende Wunde hatte. Drei Ärzte rieten angesichts vorangeschrittener Venenproblematik zur Venen-OP, doch sie wollte es auf andere Weise versuchen. Sie unterstützte den Blutfluss mit *OPC* und Aminosäuren (*Aminosäuremischung III*), reinigte die Wunde selbst mit *kolloidalem Silber*. Die Wunde heilte zu und sämtliche Beschwerden verschwanden, was nach einem halben Jahr immer noch so geblieben ist.

Frau 57, seit ein paar Jahren immer wieder Schmerzen im Bein, vor allem nach langem Sitzen oder Stehen. Die Einnahme von *Auricularia Vitalpilz*, *Grapefruitkernextrakt* und *OPC* bringt zusammen mit warm-kalten Bein-güssen durchschlagenden Erfolg.



• **SILIZIUM**

Das Spurenelement Silizium stärkt das Bindegewebe bei Venenschwäche und wirkt damit schlaffen Venen entgegen. Es ist für viele das Wundermittel, das Venen fit macht. Man kann *kolloidales Siliziumöl* auf die Beine auftragen oder auch *flüssiges Silizium* zur Einnahme wählen. Der festigende Effekt auf das Bindegewebe kann mit einem vorübergehenden Druckgefühl in den Beinen verbunden sein. ✍

# Wenn die Stimme versagt



Solange die Stimmbänder “funktionieren”, schenken wir ihnen keine Aufmerksamkeit. Doch wehe, wenn sich eine Erkältung auf die Stimmbänder legt und es uns die Sprache verschlägt! Lehrer, Sänger, Moderatoren – alle, die ihre Stimme beruflich besonders dringend benötigen, fürchten Stimmverlust ganz besonders.

**A**ndrea ist Gesangslehrerin und Sängerin. Die Stimme ist ihr Beruf. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass Viren auch die Stimmbänder reizen und eine strapazierte Stimme noch einmal empfindlicher darauf reagiert. Bevor sie auf *Sternanis* und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* stieß, hat sie schon viel ausprobiert, um ihre Stimme zu unterstützen – alles bis dahin mit nur mäßigem Erfolg!

## STERNANIS HÄLT VIREN IN SCHACH

Infekte sind gerade im Lehrberuf in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. Ist der Kehlkopf mitbeteiligt, dauert ein Stimmverlust noch länger als bei Heiserkeit. Dagegen hilft oft *Sternanis*. Das wärmende Gewürz aus Asien ist mehr als nur eine gute Zutat beim Backen. Die thailändische Medizin empfiehlt den *Sternanis* als Anti-Grippe-Mittel. Als Kapseln eingenommen, bremst er die Ausbreitung von Infekten – je früher er angewendet wird, desto erfolgreicher. Außerdem wirkt er schleimlösend und entspannend – beides ist günstig bei angestregten Stimmbändern.

## MSM RETTET DIE STIMME

Hat sich eine Entzündung im Bereich von Hals, Nase, Ohren schon verbreitet, nimmt man den Entzündungshemmer *MSM* zusätzlich. *MSM* ist eine pflanzliche Schwefelverbindung, die für bessere Ver- und Entsorgung der überlasteten Regionen sorgt. Bei permanenter Überlastung der Stimme schwillt die Schleimhaut auf den Stimmlippen an und bildet kleine Knötchen, eventuell sogar ein Ödem, Wucherungen oder Polypen. *MSM* reguliert die Vorgänge im überlasteten Areal und lässt Entzündungen und Schwellungen schneller abklingen.

## VITALPILZE TRAINIEREN DAS IMMUNSYSTEM

Meist steht der Stimmverlust aber doch mit einem Infekt in Verbindung. Gegen Infektanfälligkeit kann man langfristig vorbeugen – mit Vitalpilzen wie *Reishi*, *Chaga*, *Cordyceps* oder *Coriolus*, um nur einige zu nennen. Ihre Polysaccharide versetzen das Immunsystem in Alarmbereitschaft, unterstützen also seine Wachsamkeit. Wir setzen dafür in unserem Verein Vollspektrum Vitalpilz-Präparate mit mindestens 70 Prozent Polysacchariden ein, während normale Pilzpulver

nur ganz wenig und übliche Extrakte nur bis zu 30 Prozent Polysaccharide aufweisen.

## WAS SONST NOCH HILFT: INHALIEREN

Inhalieren mit Salzwasser, Salbei- oder Fencheltee ist ein altbewährtes Hausmittel bei Heiserkeit, die durch Erkältung entsteht. Damit befeuchtet man die Stimmbänder. Günstig ist auch *Tulsi Tee*, da er antibakteriell wirkt. Sein ätherisches Öl kann man auch tief einatmen, solange er noch dampfend heiß ist. Trinken sollte man bei Heiserkeit aber generell bereits Abgekühltes. Der ultimative Tipp bei Husten, Heiserkeit und angeschlagener Stimme ist lauwarmer *Tulsi Tee* mit Honig und dem Inhalt einer Kapsel *Sternanis*. ♪

## > TCM-ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR ALLE, DIE IHRE STIMME STARK BEANSPRUCHEN:

Befeuchtenden Birnensaft trinken oder im Ofen gebratene Birne bzw. gebratenen Apfel sowie kleine Stücke Rohmarzipan genießen. Auf Dinkel, Hirse, Gerste und Thymian verzichten, da sie noch mehr austrocknen.

# CHAGA

## DER LEGENDÄRE PILZ DER TUNDRA

Der Chaga verblüfft bei vielen modernen Alltagsleiden. Seine traditionellen Einsatzgebiete sind vor allem Magen- und Darmprobleme, Lungen- und Autoimmunerkrankungen sowie allergische Hautleiden. Er reinigt und stärkt den Körper und ist einer der effektivsten Radikalfänger überhaupt, ein wahres Super-Antioxidans, das angesichts moderner Vielfachbelastungen besonders aufhorchen lässt.

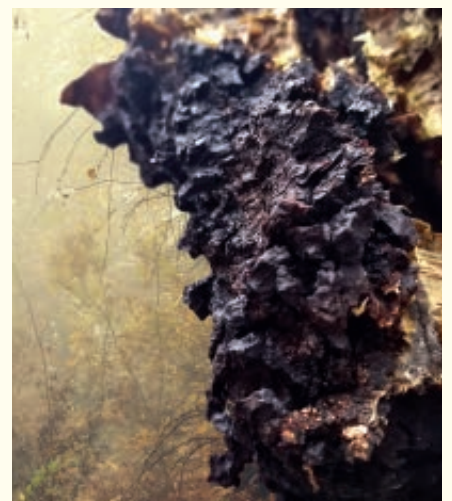
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

**B**irkenwälder soweit das Auge reicht. Ein Stamm reiht sich an den anderen, doch das ebene Schwarz-Weiß der schlanken Stämme wird hin und wieder durch seltsame Ausbuchtungen unterbrochen. Was wie ein Geschwür am Baumstamm aussieht, erkennt oft nur der Pilzesammler als *Chaga* oder *Tschaga*, wie er in Russland genannt wird. Der *Chaga* ist ein parasitärer Pilz, der unter der Rinde der Birke wächst, aber auch Erle, Pappel, Ahorn oder Eiche besiedelt. Nur auf der Birke und Erle bildet er jedoch die typischen Knollen. Erst wenn der *Chaga* die Rinde durchbricht, wird der Pilz sichtbar und kann im Alter von sieben bis acht Jahren geerntet werden.

Nun stellt man sich einen Pilz anders vor und Schönheitskonkurrenz gewinnt er auch keine – der *Chaga*, *Tschaga*, *Inonotus obliquus* oder auch Schiefer Schillerporling genannte Baumpilz sieht zwar aus wie eine unförmige, borkige, schwarze Knolle, hinter seiner grobporigen Außenhaut verbergen sich aber ganz erstaunliche Heilwirkungen. Machen wir einen Blick in seine bewegte Geschichte...

### EIN TYPISCHES GETRÄNK DER TUNDRA

In Russland gilt der *Chaga* als „König der Heilpilze“, in Sibirien wird er gar „Geschenk Gottes“ genannt. Wie weit das Wissen um den *Chaga* nun schon zurückgeht, ist aber nur zu erahnen. Die Chanten, das in der russischen Tundra lebende Volk, nutzten den





## > WIE DER CHAGA DAS IMMUNSYSTEM ÜBERRUMPELT

Durch seine Beta-Glucane, besondere Polysaccharide, hat der *Chaga* die Fähigkeit, die T-Lymphozyten und Interleukin 6 zu unterstützen und somit das Immunsystem bei der Tumorbekämpfung zu stärken. Polysaccharide balancieren die Antworten des Immunsystems und machen es auch auf diese Weise reaktionsfähiger gegen Krebs, Bakterien und Pilze, jedoch ohne Autoimmunerkrankungen zu fördern. Dabei kommt ihnen ein Zufall zu Hilfe: Da die Membranoberfläche der Pilz-Polysaccharide ähnlich wie „echte“ Erreger aussieht und die Immunabwehr auf den Plan ruft, stimuliert sie Fress-, Killer- und demaskierende Zellen des Immunsystems, ohne jedoch eine gerichtete Immunkaskade loszutreten. Die Alarmbereitschaft aber bleibt. Dadurch haben Krebszellen, Bakterien, Viren und Mykosen weit geringere Chancen zur Ausbreitung – man bleibt eher gesund. Ist man aber bereits erkrankt, hemmen speziell Triterpene – ebenfalls eine Spezialität aller Vitalpilze, wobei jeder Pilz seine ganz eigenen Triterpene aufweist – die Ausbreitung von Krebsgeschehen oder Viren. Das Melanin wiederum reduziert Schäden an der Zellmembran, da es vor freien Radikalen und anderen schädlichen Einflüssen schützt, während das Betulin bei vielen chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis hilft und die Betulin-säure den Tod der Krebszelle einleitet.

*Chaga* schon von je her als Stärkungsmittel, zur Blutreinigung, bei Magenschmerzen und gegen Parasiten wie etwa Würmer. Auch zur Desinfektion bei Entbindungen war der *Chaga* nützlich. Nach der Ernte zerkleinert und getrocknet, ist er jahrelang haltbar und verliert nichts von seiner heilkräftigen Wirkung. Als Tee getrunken schmeckt er gar nicht schlecht, ein bisschen nach schwarzem Tee, ein bisschen nach Kaffee und ganz leicht nach Vanille. Nebenbei wurde der *Chaga*-Aufguss auch inhaliert und in Form von Umschlägen verwendet.

## DER CHAGA HEILTE SOLSCHENIZYN

So wirklich legendär ist der *Chaga* aber aufgrund seiner krebshemmenden Wirkung. Laut historischer Dokumente hatte der im Jahr 1053 geborene Wladimir Wsewolodowitsch, Großfürst von Kiew, sein Überleben dem *Chaga* zu verdanken, nachdem er an Unterlippenkrebs erkrankt war. Die antibakterielle, antivirale, entzündungs- und tumorhemmende Wirkung des *Chaga* wird dann seit dem 12. Jahrhundert öfter erwähnt. 1858 wurde der Pilz in die russische Arzneimittelli-

ste aufgenommen – vor allem aufgrund seiner erstaunlichen Wirkung bei Krebserkrankungen des Magen-Darmtraktes. Tatsächlich ist dort, wo der *Chaga* als Tee noch immer täglich getrunken wird, die Krebsrate gering und sein in Norwegen gebräuchlicher Name „kreftkjuke“ – Krebsporling – nimmt ebenfalls Bezug auf seine Verwendung als Krebsmittel. Der Literaturnobelpreisträger Alexander Solschenizyn schrieb seine Krebsheilung ebenfalls dem *Chaga* zu und verarbeitete das Thema in seinem teils autobiografischen Werk „Krebsstation“.

Während der *Chaga* bei uns vor allem als Geheimtipp zur Stärkung des Immunsystems gilt, ist er in anderen Ländern in der Krebsbegleitung bereits recht etabliert, vor allem bei Magen- und Darmkrebs, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut- und Brustkrebs oder Lymphom. Stammt er von Birken und enthält daher Betulin, wird eine hohe Wirksamkeit bei Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, bösartigen Hirntumoren, Eierstockkrebs,

Leukämie und Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich beobachtet.

Obwohl der *Chaga* nicht nur in Russland wächst und seine Anwendung in Mittel-, Ost- und Nordeuropa, Kanada, Japan, Korea und China geschätzt wird, ist der Baumpilz in Westeuropa bis vor kurzem kaum bekannt gewesen. Jetzt eilt ihm natürlich ein mächtiger Ruf voraus, wird doch jeder beim Wort „Krebs“ hellhörig, so bedrohlich wirkt diese Krankheit auf uns. Doch trotz vieler positiver Beispiele und der Akzeptanz in anderen Ländern ist seine Wirkung bei Krebs nach unseren geltenden Kriterien wissenschaftlich nicht bestätigt. Das ist zur Kenntnis zu nehmen und es ist ohnehin nicht ratsam, sich nur auf ein einziges „Wundermittel“ zu verlassen und im Ernstfall nur auf diese eine Karte zu setzen. Jedenfalls wird der *Chaga* auch in der Krebsbegleitung zur Linderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie eingesetzt.

## DIE INHALTSSTOFFE DES CHAGA

Der *Chaga* besitzt über 200 aktive biologische Substanzen. Wie alle anderen Vitalpilze verfügt er über speziell auf das Immunsystem wirkende Polysaccharide, Triterpene, Vitamine und neben Zink über zum Teil seltene Spurenelemente wie Mangan, Bor und Germanium. Außerdem enthält er – als weitere Besonderheiten – Melanin sowie Betulin und Betulinsäure. Letzteres aber nur, wenn er bereits ein paar Jahre alt ist, von Birken stammt und nicht aus Züchtung. Betulin und Betulinsäure richten sich gegen eine Vielzahl von Krebszellen und leisten beispielsweise auch einen wichtigen Beitrag zur Wirksamkeit der Mistel.



WER WÜRD HIER HEILKRÄFTE VERMUTEN?  
DER CHAGA SIEHT AUS WIE EIN  
VERKOHLTES STÜCK HOLZ.



## BEI STRESS UND AUTOIMMUN- GESCHEHEN

Der *Chaga* ist ein ausgezeichnetes Antioxidans und Adaptogen – er bekämpft freie Radikale, die Alterungsprozesse auslösen und für Entzündungen verantwortlich sind und wirkt Stress und seinen zahlreichen negativen Folgen entgegen. Außerdem balanciert er das Immunsystem. Dadurch gilt er als besonders effektiv bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Multipler Sklerose und Morbus Bechterew sowie Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow.

## SEINE SPEZIALITÄT: DER MAGEN- UND DARMTRAKT

Wie der *Hericium Vitalpilz* ist auch der *Chaga* – vor allem, wenn er von der Birke stammt – bekannt für seine regenerierenden Wirkungen im Bereich von Magen und Darm bei Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und

Mastdarms. Der *Chaga* Pilz drängt das *Helicobacter pylori* Bakterium zurück und ist auch bei Polypen im Darm und gestörter Darmflora angezeigt. Durch seine vielfältigen schützenden, sanierenden Wirkungen im Magen-Darmbereich beugt der *Chaga* Magenkrebs und Darmkrebs vor und lindert Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

## GUT ZUR HAUT

Damit wird auch unserem größten Ausscheidungsorgan – der Haut – geholfen: Bei Erkrankungen wie Allergien, Ekzemen, Schuppenflechte oder Neurodermitis ist die Sanierung des Verdauungstraktes oft schon die halbe Miete. Eine gut entgiftende Leber und ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora ist die Basis für schöne Haut. Durch die Menge an natürlichen Antioxidantien und das breite Spektrum seiner Inhaltsstoffe hat der *Chaga* reinigende, schützende und verjüngende Wirkung, was ihn für schöne und gesunde Haut zum Geheimtipp macht. Von Altersflecken bis zu Pickel lässt er alles Unerwünschte verschwinden und macht den Teint rosig und schön. So werden häufig Ekzeme und Schuppenflechte sowie Probleme mit der Wundheilung mit dem *Cha-*

*ga* gebessert. Außerdem findet der *Chaga* traditionell bei Akne, Neurodermitis, juckenden Hauterkrankungen (Prurigo), Knötchenflechte (Lichen), Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), Altersflecken, Fußpilz oder anderen Pilzkrankungen seine Anwendung. Seine das Immunsystem balancierende und histaminhemmende Wirkung hilft häufig bei Allergien.

## DER CHAGA UND DIE LUNGE

Erwähnenswert sind auch die entzündungshemmenden Eigenschaften des *Chaga* bei Erkrankungen der Lunge – die Schleimbildung lässt nach, die Lunge wird besser durchblutet, Husten, Bronchitis, COPD und Asthma werden gelindert.

## EIN SEGEN BEI ALLEN ENTZÜN- DUNGEN

Die entzündungshemmenden Fähigkeiten des *Chaga* wirken sich außerdem bei Gicht und Rheuma positiv aus. Dazu kommt seine schmerzstillende, durchblutungsför-

dernde und Harnsäure ausleitende Wirkung. Der *Chaga* unterstützt außerdem bei Arthritis, Arthrose oder Zahnfleischentzündung (Parodontitis). Sie wird durch Bakterien im Zahnfleisch verursacht und tritt – wie schmerzhafte Aphthen – dann auf, wenn das Immunsystem schwach ist.

## REINIGT DIE GEFÄSSE, SENKT CHOLESTERIN

Bei Gefäßerkrankungen kann der *Chaga* ebenfalls ein guter Begleiter sein. Er senkt LDL-Cholesterin und Blutdruck, wirkt wie ein „Rohrputzer“ bei Ablagerungen in den Gefäßen und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Allerdings sind auch das Effekte bei längerfristiger Einnahme.

## UNTERSTÜTZT BEI DIABETES TYP 2

Der *Chaga* unterstützt die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Dort wird durch die Beta-Zellen in den Langerhans-Inseln Insulin produziert. Die Polysaccharide helfen diesen Beta-Zellen, den Insulinausstoß zu erhöhen, was zum Absinken des Blutzuckerspiegels führt. Die regelmäßige Einnahme von *Chaga* senkt den Blutzuckerspiegel, ohne Unterzuckerung auszulösen und verbessert auch Diabetes-Symptome. Allerdings wirkt der *Chaga* nicht so schnell bei Diabetes wie etwa der *Coprinus* oder der *Maitake*.

## DER CHAGA UND DIE LEBER

Die Leber ist für die Entgiftung zuständig und ein echtes Arbeitspferd. Sie kann sich unter den richtigen Umständen und solange die Schäden noch nicht fortgeschritten sind, gut regenerieren. Viele haben eine beginnende Fettleber, ohne es zu wissen. Der *Chaga* wirkt der Fettleber entgegen, regt überhaupt Leber und Galle an, entgiftet die Leber und zeigt antivirale Eigenschaften bei Hepatitis.

## REGT DEN STOFFWECHSEL AN

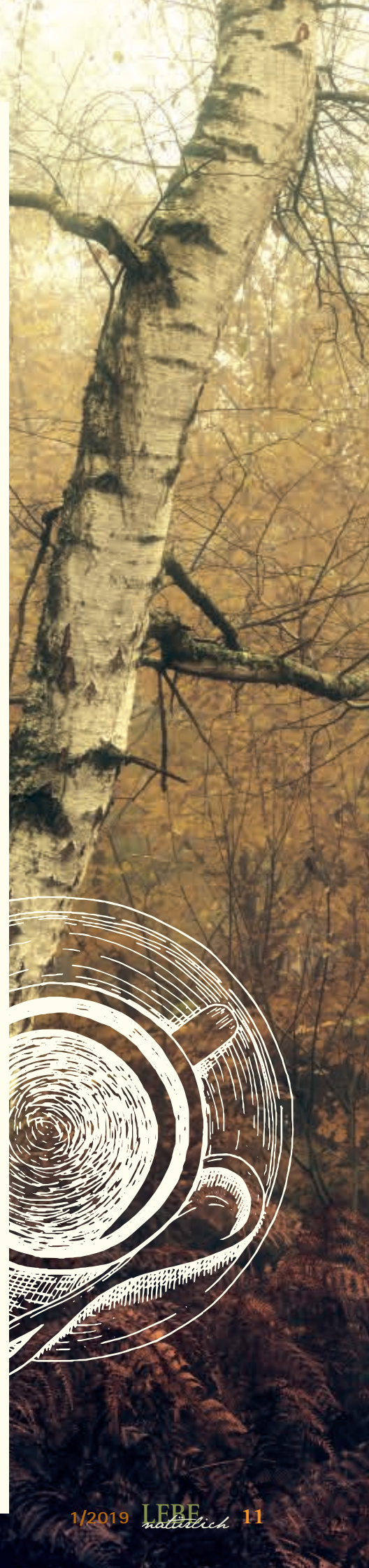
Der *Chaga* unterstützt den Stoffwechsel auf vielfältige Weise. Er reduziert Hungergefühle, wirkt allgemein kräftigend, macht fitter und leistungsfähiger. Er kann chronischer Müdigkeit entgegenwirken, deren Ursachen heute noch nicht restlos geklärt sind. Man nimmt aber an, dass virale Belastungen eine Rolle spielen könnten und erklärt sich die Wirkung des *Chaga* bei chronischer Müdigkeit durch seine antivirale, immunmodulierende Kraft.

## DER CHAGA IN DER TIERMEDIZIN

Der *Chaga* wird bei Tieren in erster Linie bei Krebs, Magen- und Darmproblemen, Stoffwechselstörungen, schlechter Verdauung, Herz-, Lungen- und Hautproblemen eingesetzt. ✎

### > WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Für die Qualität des *Chaga* ist nun mehreres entscheidend. Einerseits ein hoher Gehalt an Polysacchariden (unschlagbar hoch mit mehr als 70 Prozent ist er beim Bio-Vollspektrumpilzpulver, gewonnen aus allen Wachstumsphasen des gezüchteten Pilzes) und andererseits ein guter Gehalt an Betulin und Betulinsäure, wie ihn ausschließlich von Birken wildgesammelte Pilze aufweisen – sie können nicht „bio“ sein, da sie wild gesammelt werden. Wir gehen in unserem Verein den Mittelweg und verwenden *Chaga*-Kapseln mit einer Mischung aus beidem, wodurch zwar das Bio-Zeichen verloren geht, aber die Ausbeute an wertgebenden Inhaltsstoffen unvergleichlich höher ist als bei anderen Präparaten.



A photograph of an elderly man and woman walking together in a field. The man is on the left, wearing a grey sweater and a white scarf, smiling broadly. The woman is on the right, wearing a grey scarf and a dark jacket, also smiling. They are walking towards the right side of the frame. The background is a soft-focus landscape with tall grass and a bright sky.

# MAGNESIUM

## EINE HERZENS-ANGELEGENHEIT

Magnesiummangel ist unangenehm, da er zu nächtlichen Wadenkrämpfen führt, man dabei schlecht schlafen und abschalten kann. Erreicht der Mangel aber das Herz, kann es kritisch werden. Denn Magnesium hat die Aufgabe, das Herz vor Stress zu schützen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**S**tress kann, wie wir wissen, tödlich sein, wenn er nicht beendet werden kann und eine Eigendynamik entwickelt. Stressgeplagte sollten Magnesium daher immer zur Hand haben, denn bei großen Belastungen wird übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und dem anfallenden Stress kann eventuell nicht mehr richtig entgegengewirkt werden. Kommt dann das Magnesium ins Spiel, rettet uns das gleichsam vor den Stressfolgen auf Herz und Gefäße, indem es die Herzkranzgefäße wieder erweitert, den Sauerstoffverbrauch des Herzens wieder senkt, die Leistung des Herzmuskels verbessert und den Herzrhythmus (zusammen mit Kalium) stabilisiert.

Magnesium ist somit eine wahre Wohltat für das Herz. Sie macht sich bald bemerkbar, wenn man das richtige Magnesium-Präparat anwendet. Angina pectoris-Schmerzen etwa, die in den Arm ausstrahlen, bessern sich mit Magnesium oft recht schnell. Auch Herzrhythmusstörungen und Schwindelgefühle können sich durch Magnesium legen – eventuell noch ergänzt durch Kalium, seinen Partner in Sachen Herzrhythmus.

### > MAGNESIUM BEUGT STRESSFOLGEN AUF DAS HERZ VOR

- Für eine gesunde Herzmuskeltätigkeit brauchen die Zellen ausreichende Mengen an sauerstoff- und nährstoffreichem Blut. Magnesium ist daran beteiligt, da es die Zellversorgung maßgeblich steuert.
- Aber vielleicht noch wichtiger ist: Magnesium ist ein Kalzium-Gegenspieler. Es verhindert einen überschießenden Kalziumeinstrom in die Energiegewinnungszentren der Zellen und schützt die Herzmuskelzellen damit vor Stress.
- Sein stabilisierender Effekt auf die Zellhüllen bremst die übermäßige Produktion von Stresshormonen und dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone.
- Indem Magnesium die Erregungsweiterleitung der Nerven nach dem Stressmoment dämpft, beruhigt sich das Nervensystem wieder. Übererregte und verkrampfte Muskulatur kann sich lösen – nicht nur in den Beinen und im Nacken, wo sie zwar schmerzt, aber nicht gefährlich ist – sondern auch im Herzmuskel.

## SENKT CHOLESTERIN UND BLUTHOCHDRUCK

Magnesium hat auch Einfluss auf Cholesterin. Es wird für die Aktivität eines Enzyms benötigt, das LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) senkt. Dieses Enzym reduziert auch Triglyceride und erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin. Außerdem hemmt Magnesium Entzündungen, auch Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, aus denen Ablagerungen (Plaques, Arteriosklerose) entstehen. Die regelmäßige Einnahme von Magnesium kann außerdem zu einem gesünderen Blutkreislauf beitragen. Eine im American Journal of Hypertension veröffentlichte Studie analysierte das Zusammenspiel zwischen Blutdruck und Magnesiumaufnahme. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen mit normalem Blutdruck den höchsten Magnesiumspiegel aufwiesen. Diejenigen mit niedrigen Magnesiumspiegeln hatten hingegen Bluthochdruck. Außerdem verbessert Magnesium den Blutfluss, hemmt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes und damit die Bildung von Thrombosen. Alles in allem leistet Magnesium einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten!

## WIE MAN EINEN MANGEL ERKENNT

98 Prozent des Magnesiums findet man innerhalb der Zellen, vorrangig in Knochenzellen, während sich nur etwa zwei Prozent im Blut befindet. Magnesiummangel kann man daher im Zuge einer Blutabnahme nicht aussagekräftig feststellen. So mancher kommt erst darauf, wenn es nachts zu den typischen Wadenkrämpfen kommt. Dann bedarf es längerer Magnesiumeinnahme mit den besten Präparaten, denn Wadenkrämpfe zeigen ein schon fortgeschrittenes Stadium an, bei dem bereits viele lebensnotwendige Systeme auf Sparflamme laufen und ein Raubbau an Körpersubstanz stattgefunden hat. Dann muss man Geduld haben und konsequent sein. Denn der Körper ist intelligent: Zuerst wird mit zugeführtem Magnesium der lebensnotwendige Herzmuskel versorgt, dann erst die krampfende Wade! Noch länger dauert es, die körpereigenen Magnesiumdepots wieder vollständig aufzufüllen. Lassen die Symptome dennoch nicht nach, könnte auch ein Kaliummangel vorliegen. Fortgeschrittener Magnesiummangel zeigt

sich auch in langsamem Denken, in Kribbeln und Taubheit im Gesicht, Händen und Füßen, allgemeiner Unruhe, Schlafstörungen, Schwindel, Muskelzuckungen, Herzrhythmusstörungen, leicht verschobenen Gelenken und blauen Flecken auf der Haut. Speziell im Alter, wenn wir unbeweglicher werden, wird Magnesium noch wichtiger, weil es erstarrte Körperstrukturen allmählich wieder weicher und flexibler macht.



## WANN IST DER BEDARF ERHÖHT?

Jeder Mensch scheidet täglich 100 Milligramm Magnesium mit dem Urin aus. Bei einem Überschuss kann es auch mehr sein. Normalerweise drosselt die Niere Magnesiumverlust bei einem Mangel durch Rückaufnahme des Nährstoffs aus dem Urin. Eine dennoch hohe Magnesiumausscheidung haben jedoch Schwangere, Diabetiker, Stressgeplagte, Alkoholiker und Nierenkranke (wobei sich das Geschehen bei Niereninsuffizienz, wie bei Morbus Addison, umkehrt und Magnesiumüberschuss mit möglichen Symptomen einer Magnesiumvergiftung droht). Ein Mangel wird verstärkt durch chronisches Erbrechen und Durchfälle, Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung, Darmkrankheiten, hormonelle Störungen, Leistungssport und Umweltgifte. Die Einnahme von Cortison oder Antibabypille, mancher Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), Abführmittel, Diuretika, mancher Antibiotika (Tetracykline),

Säureblocker, Chemotherapeutika und jede chronische Krankheit erfordern ebenfalls eine zusätzliche Magnesium-Versorgung.

## MAGNESIUM IN DER NAHRUNG

Reich an Magnesium sind beispielsweise Avocados, grünes Blattgemüse, Sonnenblumenkerne, Amaranth, Kakao, Quinoa, Nüsse, Buchweizen, Hirse, Naturreis, Hülsenfrüchte, Grünkern, Haferflocken, Spinat, Bananen, Beeren, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, Thunfisch, Leinsamen, Cashews, Kürbiskerne, Garnelen, Krabben, Weizenkeime, manche Mineralwässer oder *Mate Tee*. Bioprodukte sind reicher an Magnesium als konventionell Angebautes. Denn die Kalium-Düngungen der Intensivlandwirtschaft bei gleichzeitig mangelhafter Magnesium-Düngung sorgen für Magnesiummangel in landwirtschaftlichen Produkten. Der Konsum von viel Weißmehl und Zucker fördert ebenfalls Magnesium-Defizite, da der Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel viel Magnesium verbraucht.

## WELCHES MAGNESIUM IST GUT AUFNEHMBAR?

Bei Nahrungsergänzungsmitteln immer auf eine Rezeptur mit dem Gegenspieler Kalzium achten, der zur Lösung der Verbindung nötig ist, und keine Carbonate verwenden (siehe Etikett). Sie neutralisieren die Magensäure und sind nur sehr schwer aufnehmbar. Citrate sind hingegen viel besser geeignet (z. B. die *Micro Base*). Eine besonders gute Form der Magnesium- oder auch der Kaliumversorgung bieten Kolloide. *Kolloidales Magnesium* gibt es zusätzlich zur wässrigen Form auch als Öl, das zum Einreiben angespannter, verhärteter, krampfender Muskeln, Waden oder der Herzgegend besonders geeignet ist. Denn während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung und sind daher so klein, dass sie über die Haut aufnehmbar sind. Kolloide kommen in der Natur beispielsweise in Heilwässern vor. ✎

# WEGE AUS DER KRISE:

## PRÜFUNGSANGST & LERNSCHWÄCHE

Kalte Hände, zitterige Knie und Blackout im Kopf. Und das gerade bei der Prüfung, wenn es darauf ankommt, stark und konzentriert zu sein. Prüfungsangst ist leider kein Ausnahmereignis. Mehr als einem Viertel aller Studierenden fehlen die Nerven, das Gelernte auch mit Erfolg zu verwerten. Wer gar von Lernschwäche betroffen ist, kommt oft gar nicht bis zu höherer Bildung. Dabei lässt sich selbst dieses Problem lösen, wenn man sich wirksamer Natursubstanzen bedient.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**D**ie Angst zu versagen versetzt in so große Anspannung, dass sich das Gehirn sozusagen "ausklinkt". Die Übertragung von Informationen funktioniert nicht mehr und es entsteht die gefürchtete Leere im Kopf. Auch Stottern ist eine mögliche Folge des Blackouts.

der Atmung, der Herzrate. Es geht um das Überleben von einem Moment zum nächsten durch Ausbildung der Fähigkeit zu Flucht, Kampf oder Starre. Dieser Gehirnteil wird durch grundlegende Gefühle gesteuert wie

### BREMSEN SIE IHRE VERSAGENSÄNGSTE AUS

Psychologen, Psychotherapeuten und Mentaltrainer sind es gewohnt, mit dieser Art von Ängsten umzugehen und dagegen Strategien zu entwickeln. Auch Kinesiologen leisten hier oft wichtige Beiträge, indem alte Stressmuster, die sich verselbständigt haben, über den Körper gelöst und eventuell Neuprogrammierungen gesetzt werden.

Was vielleicht wenige wissen: Ängste entstehen bereits im Mutterleib im Zuge der Gehirnentwicklung. Nach der Theorie des US-Forschers Paul McLean ist der erste Teil des Gehirns, der sich beim Ungeborenen bildet, das Stammhirn - auch protoreptiler Teil „genannt“, da wir es mit den Reptilien teilen. Es ist zuständig für Überlebensmechanismen wie die Regulation der Körpertemperatur,

Kälte, Hunger, Schmerz und beherrscht alle Instinkte, Affekte und automatisierte Alltags-Rituale. Vor allem sitzen hier die Ängste. Als nächstes entwickelt sich kurze Zeit vor der Geburt und weiter danach der mittlere Teil des Gehirns, das Zwischenhirn oder



limbische System, das für die emotionale Speicherung von Erinnerungen zuständig ist. Er wird insbesondere geprägt, wenn die Schwangere, somit auch das Kind, emotionalem Stress ausgesetzt ist. Er drückt sich in Bildern und in körperlichen Anzeichen aus, verbindet Informationen der Außenwelt mit denen der Innenwelt und speichert, wie sich Erfahrungen auf unsere Gefühle auswirken. Der letzte und äußerste Teil des Gehirns, das Großhirn oder der Neocortex, bildet sich zuletzt. Er steuert die Intelligenz, das logische Denken, die Vernunft, die sozialen Herausforderungen, das Autofahren, Schreiben, Sprechen, aber auch die Unterdrückung der Instinkte und negativen Impulse. Dieser Teil ist bei Frauen erst mit 25 Jahren, bei Männern sogar erst mit 30 Jahren voll entwickelt.

### WAS BEI PRÜFUNGSANGST ABLÄUFT

Das limbische System reagiert unmittelbar auf unsere negative Bewertung einer Prüfungssituation an sich, vor allem, wenn man schon schlechte Erfahrungen gemacht hat. Es gibt über das Reptiliengehirn den Befehl an die entsprechenden Drüsen, die passenden Hormone und Botenstoffe auszuschütten. Verbinden wir mit Prüfungen etwas Negatives, führt das prompt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dem Großhirn wird blitzartig Energie entzogen und es wird mit einer chemisch-hormonellen Blockade belegt. Das Reptiliengehirn bereitet uns dann auf Kampf, Flucht oder Starre vor. Würden wir mit einer Prüfung hingegen etwas Positives verbinden, würde das Reptiliengehirn stattdessen Glücks- und Zufriedenheitshormone wie Endorphine, Serotonin oder Dopamin ausschütten und das Denken und Erinnern an den Lernstoff würde prächtig funktionieren.

### DIE NÖTE DES ERDMÄNNCHENS

Kinder, die schon früh, oft schon im Mutterleib, massiven Stress erlebten, neigen später dazu, einen viel aktiveren protoreptilen Gehirnteil und damit eher Ängste und "Blackouts" zu haben. Die Expertin für Stressintelligenz, Jane Evans, nennt diesen Hirnteil in ihrer Arbeit mit traumatisierten Kindern zum



leichteren Verständnis, den "Erdmännchen Teil". Erdmännchen fallen durch ihre besondere Alarmbereitschaft auf, die sie an den Tag legen, sobald sie sich statt im geschützten Bau in der gefährlichen Umwelt aufhalten. Den mittleren, emotionalen Teil des Gehirns nennt sie Elefantenhirn, weil Elefanten ja angeblich niemals vergessen. Den dritten Teil nennt sie Affenteil, weil Affen ja besonders intelligent sind. Wenn wir nun einen angsterfüllten Start ins Leben haben, etwa wenn die Mutter Beängstigendes erlebt oder Neugeborenen nicht genug Sicherheit vermittelt wird, auch wenn das Familienumfeld von "Erdmännchen" dominiert wird, dann ist dieser "Erdmännchen-Teil" aktiver als andere Gehirnteile - man geht ängstlicher durchs Leben, reagiert instinktiver, ist schneller gestresst. Zudem leidet man eher an Prüfungsangst.

Da es anstrengend ist, den ganzen Tag lang Erdmännchen zu sein und auch wenig erfreulich, weil man mehr Negatives erlebt als Positives, weniger Glücksgefühle da sind als

zur Zufriedenheit nötig sind, braucht das Erdmännchen Ablenkungen. Also beruhigen wir es mit Alkohol, Zigaretten, Computerspielen, zu viel Nahrung und Junkfood. Danach wird das Erdmännchen dann auch schnell süchtig.

## DAS HILFT HERAUS

Was hilft, um aus dem Übermaß an Erdmännchen-Momenten herauszukommen, ist laut Jane Evans, das zu tun, was wir schon seit Jahrtausenden wissen, dass wir tun sollen: Yoga, Qi Gong, Meditieren, Atem- und Entspannungsübungen, alles in Verbindung mit Rhythmus wie Tanz, Trommeln, Musizieren. Die Lösung von Anspannung hat also

## > 6 TIPPS BEI PRÜFUNGSANGST

### > Tipp 1:

Checken Sie Ihre negativen Gedanken in Bezug auf Prüfungssituationen und setzen Sie einen positiven gegenüber, etwa, indem Sie sich von jemandem abprüfen lassen und gut abschneiden.

### > Tipp 2:

Prüfen Sie, ob innere Filme zum Prüfungsversagen ablaufen und kreieren Sie einen neuen, positiven Film, in dem Sie die Prüfung erfolgreich meistern.

### > Tipp 3:

Erkennen Sie, ob negative Einstellungen Ihnen selbst gegenüber und entsprechende Glaubenssätze vorliegen à la "wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager". Beweisen Sie sich mit kleinen Dingen, dass das nicht stimmt, und wenden Sie Techniken an, um diesen Glaubenssatz zu erlösen (z. B. Klopftechnik, kinesiologische Hilfe).

### > Tipp 4:

Spielen Sie die Rolle, keine Prüfungsangst zu haben.

### > Tipp 5:

Nützen Sie Anti-Stress-Substanzen aus der Natur wie beispielsweise *Rhodiola rosea* um so gelassen zu werden, dass Sie Tipp 1 bis 4 locker durchziehen.

### > Tipp 6:

Begrenzendes wie in Tipp 1 bis 3 angesprochen, kann man auch über Monos (monoatomare Werkstoffe) lösen, die man idealerweise energetisch austestet.

nichts mit Denken zu tun, sie geht vielmehr über den Körper.

## WERDEN SIE ZUM SCHAUSPIELER

Manchmal kann es ganz einfach sein, die Prüfungsangst zu verlieren. Ein interessanter Ansatz ist der, in die Rolle des bei Prüfungen Gelassenen zu schlüpfen. Der Schauspieler Samuel L. Jackson stotterte solange, bis er jemanden spielte, der nicht stotterte. Damit

hat er das Problem, das Teil der Persönlichkeit ist, entpersonalisiert. Es gehört nicht mehr zu ihm und bereitet dementsprechend keine Probleme mehr.

---

## RHODIOLA MIX – DIE BESTE STRESSHILFE AUS DER NATUR

Wir haben im Verein vieles erprobt, doch nichts wirkt so souverän entlastend auf alle möglichen psychischen Nöte wie *Rhodiola Mix* – eine Kombination aus *Rhodiola rosea*, *Cordyceps sinensis* Vitalpilz und Yamswurzel. Alle drei sind Anti-Stress-Substanzen, sogenannte Adaptogene, die bei Stress die Hormonausschüttung eindämmen – also aus dem angsterfüllten Erdmännchen-Dasein, der Dominanz des Reptiliengehirns herausführen! *Rhodiola rosea* erhöht zudem die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, was Belohnung bedeutet, entspannt und zufrieden macht. Die schon von den Wikingern bei Kampfzügen verwendete Pflanze macht stressresistenter, glücklicher, gelassener und mutiger – all das, was dem Erdmännchen fehlt!

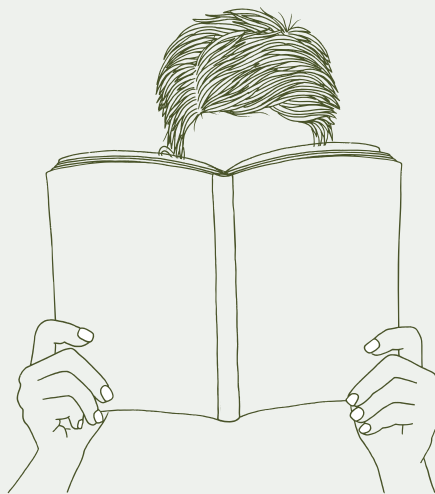
---

## UND WIE SIEHT ES MIT DER LERN-SCHWÄCHE AUS?

Menschen haben unterschiedliche Begabungen – der eine kann besser schreiben, der andere besser rechnen. Bei der Legasthenie hat der Betroffene jedoch massive Probleme mit dem Auswerten von Texten. Wörter können nur stockend gelesen und nicht richtig geschrieben werden. Der Sinn von Texten wird nicht erfasst, weil das Kind sich zu stark auf das Lesen oder Schreiben statt auf den Gesamttext konzentrieren muss.

Bei der Dyskalkulie werden mathematische Zusammenhänge nicht erkannt. Es fehlt das Gefühl für Zahlen, Mengen und Rechengänge.

Lernschwäche ist schmerzhaft, denn die Betroffenen sind nicht weniger klug oder weniger fleißig als andere und müssen dennoch mit großem Frust leben, da sie Lerninhalte trotz üben nicht so wiedergeben können, wie es verlangt wird. Wenn es dem Kind schwer fällt, das Klassenziel



zu erreichen, sollte man an eine mögliche Lernschwäche denken. Auch Konzentrationsstörungen können dem zugrunde liegen.

---

## BRAHMI – DIE GEDÄCHTNIS- UND LERNPFLANZE

Indische Tempelschüler können mit seiner Hilfe komplizierte Sanskrittexte auswendig lernen. Sie hilft aber genauso bei Legasthenie, Konzentrationsschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit (ADS), Hyperaktivität

(ADHS) und eventuell auch bei Rechenschwäche. *Brahmi* – das Wort ist vom Wort Brahman, das höchste Bewusstsein, abgeleitet – hebt das Bewusstsein und stärkt den Intellekt. Es ist das wohl berühmteste ayurvedische Heilkraut zur Steigerung der geistigen Leistungen im Sinne einer höheren Intelligenz, eines verbesserten Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der gesteigerten Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Laut Studien verbessert sich auch die visuelle Informationsverarbeitung, das räumliche Denken, Erinnerungen können schneller abgerufen werden und die mentale Klarheit nimmt zu. *Brahmi* aktiviert eindeutig den Neocortex, der für Intelligenz, das logische Denken, die Vernunft, Schreiben, Rechnen – aber auch das Autofahren – zuständig ist. Außerdem ist auch *Brahmi* ein Adaptogen – es reduziert Stress – und ist ein Antidepressivum, fördert Serotonin und Dopamin. Damit sind wir raus aus dem Erdmännchen-Hirn! Die traditionelle Anwendung der Pflanze zeigt das ganz deutlich – sie wird auch rituell dazu verwendet, Neugeborenen das Tor zur Intelligenz zu öffnen. *Brahmi* reduziert Trägheit (Kapha), Müdigkeit und Schwäche und beruhigt die Nerven (Vata), löst Ängste und Verkrampfungen – alles Voraussetzungen für große geistige Leistungen!

---





## DIE LEIDIGE NOT MIT DER ERINNERUNG

Alexander Luria, ein russischer Neuropsychologe, hatte den "Fall Solomon" bekannt gemacht. Solomon Shereshevsky hatte in jeder Hinsicht das perfekte Gedächtnis, egal, ob es sich um Ereignisse aus seinem Leben handelte, um Zahlenreihen, die er vor- und rückwärts nachsagen konnte, auch noch nach Jahren. Solomon konnte sich einfach an alles erinnern, was er je erlebt oder gehört hatte. Er hatte noch eine weitere bemerkenswerte Fähigkeit: Er nutzte alle Sinne intensiv. Er konnte Farben schmecken, Bilder fühlen und Geräusche riechen. Alles, was er erlebte - auch Belangloses wie Zahlenreihen erinnern - verarbeitete er sinnlich. Er verband alles mit Tönen, Farben, Geschmäckern usw. Auch wenn kaum jemand Solomon nacheifern wird können - wir merken uns Dinge leichter, wenn wir sie mit Gerüchen, Farben, Geschmäckern usw. im limbischen System, dem Gehirnteil für emotionale Erinnerungen, abspeichern. Was spricht also dagegen, Vokabeln auf bunte Merkkärtchen zu schreiben, Formeln mit einem Ton auswendig zu lernen usw.? ✍

## > WEITERE LERNHILFEN

### Kolloidales Lithium

Man lernt leichter, wenn man gut drauf ist, als wenn man schlechte Laune hat, depressiv oder gar verzweifelt ist. *Kolloidales Lithium* wirkt auf das limbische System, wo unsere Erinnerungen und die Emotionen gespeichert sind. Es kann die nötige fröhlich-zufriedene Grundstimmung herstellen, die für erfolgreiches Lernen optimal ist.

### Kolloidales Gold

Auch *kolloidales Gold* geht in diese Richtung. Gold beseitigt innere und äußere Widerstände. Innere Widerstände sind etwa keine Lust auf Lernen oder negative Erwartungen, ja Ängste aller Art. Äußere Widerstände sind etwa der Lehrer, der Lernstoff, die knappe Zeit usw. Alles, was dem Erfolg und dem Ziel "seine Sonne zum Leuchten zu bringen" entgegensteht, löst sich durch Gold auf. Das kann sogar soweit führen, dass die Realität sich verändert, etwa, wenn eine Note korrigiert wird und man plötzlich ein "befriedigend" statt einem erwarteten "nicht genügend" bekommt.

### Rosmarin

*Rosmarin* ist eine weitere Pflanze, die sämtliche Gehirnleistungen fördert, indem sie die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Schüler im antiken Griechenland traten zu Prüfungen mit Rosmarinzwiegen am Kopf an, um mehr geistige Klarheit zu haben, sich besser an den Lernstoff erinnern zu können und gelassener zu sein. Natürlich verhilft der *Rosmarin* auch während des Lernens zu mehr Durchblick und besserem Aufnahmevermögen. Er vermittelt ein behagliches Gefühl, tröstet sogar bei Liebeskummer, wirkt also auch im limbischen System.

### Rhodiola rosea

Die schon genannte Pflanze gegen Prüfungsangst, *Rhodiola rosea*, verbessert ebenfalls das Lernvermögen. Sie spendet Serotonin und Dopamin, wobei Serotonin für gute Stimmung und Reduktion von Angst wichtig ist, Dopamin unter anderem als Antrieb für das Lernen.

### Krillöl

Serotonin und Dopamin werden außerdem durch *Krillöl* gefördert, die beliebte und wirkungsvolle Omega-3-Fettsäuren-Quelle. Omega-3-Fettsäuren sind für das Lernen und alle kognitiven Prozesse von großer Bedeutung und fehlen sehr häufig in der täglichen Ernährung. Bei einem Mangel kommt es zu erheblichen Defiziten bei allen Verarbeitungsprozessen im Gehirn. Man ist unaufmerksamer, lässt sich schneller ablenken und sucht die Ablenkung, ist desinteressierter, antriebsloser, weniger gelassen (aggressiver oder verzagter), weniger selbstbewusst, merkt sich Gelerntes schlechter und kann es schlechter wiedergeben.

Im *Krillöl* sind für verbesserte kognitive Fähigkeiten neben den Omega-3-Fettsäuren auch die enthaltenen Phospholipide von Bedeutung und der daraus hervorgehende Nervenbotenstoff Acetylcholin, der unter anderem für die Reizweiterleitung und das Lernen eine besondere Rolle spielt. *Krillöl* wird auch bei ADS/ADHS und Ängsten eingesetzt. Die Einnahme in Schwangerschaft und Stillzeit beeinflusst die spätere Intelligenz des Kindes positiv.



# DER PLEU- ROTUS

NATÜRLICHES  
ANTIBIOTIKUM  
UND HILFE  
FÜR DIE  
DARMFLORA

Der *Pleurotus ostreatus* – auch Austernpilz, Austernseitling oder Ping Gu genannt – ist ein beliebter Speisepilz. Wer hätte gedacht, dass er auch Heilwirkungen besitzt? Vor allem das Immunsystem, die Darmflora, die Gefäße und die Funktion der Milz, wie die TCM sie versteht, profitieren vom *Pleurotus*.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**er geht schon im Winter Pilze sammeln? Der Kenner und Genießer! Der *Pleurotus* braucht niedrigere Temperaturen so um die 11 Grad, um seine Fruchtkörper auszubilden und wächst dann bis minus 2 bis 3 Grad munter drauf los, wenn sich die übrige Natur im Winterschlaf befindet. Er kann sogar in gefrorener Form geerntet werden – wenn man es schafft, ihn von den teilweise hohen Baumstämmen herunter zu holen. Der Baumpilz wächst in unseren heimischen Wäldern und weit verbreitet auf der Erde auf abgestorbenen Laubbäumen wie Buche, Pappel, Weide oder Erle. Unsere Vorfahren kannten und nutzten ihn noch, vor allem um die Weihnachtszeit und zu Neujahr, wenn der köstliche Austernpilz den Speiseplan auf angenehme Weise erweiterte. Klar, man kann ihn heute auch einfacher bekommen, im Supermarkt. Weltweit gesehen ist er dank Züchtung der wichtigste Speisepilz überhaupt, noch vor dem Champignon und dem *Shiitake*.

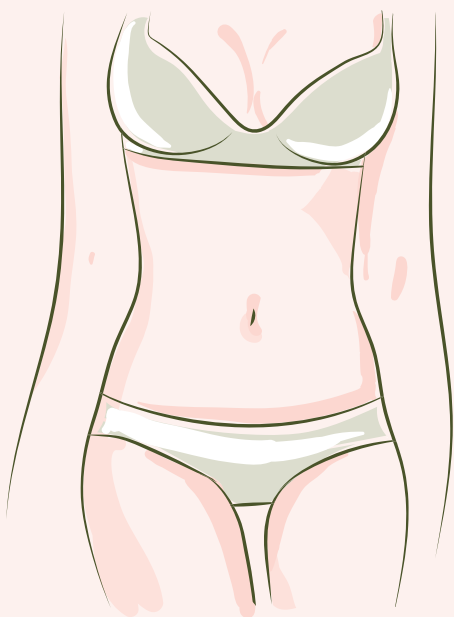
Der *Pleurotus* birgt aber auch einige Überraschungen, die man von einem Speisepilz nicht erwarten würde: Er hat sehr nützliche, ja teils sensationelle gesundheitliche Wirkungen! Aufgrund seiner Heilkraft wird er in der Naturheilkunde vieler Länder hoch geschätzt. Wie viele andere sogenannte „Vitalpilze“ wirkt er förderlich auf Immunsystem, Gefäße, Darm und Leber. Er unterscheidet sich dabei von anderen Vitalpilzen durch seinen außergewöhnlichen Reichtum an B-Vitaminen, vor allem an Folsäure. Außerdem weist er noch weitere wertvolle Nährstoffe auf wie natürliches Vitamin C und D, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Selen, alle essentiellen Aminosäuren sowie die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein.

## NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Eine Besonderheit des *Pleurotus* ist sein Inhaltsstoff Pleuromutilin, ein natürliches Antibiotikum, aus dem das Medikament Pleurotin entwickelt wurde. Nimmt man entsprechende Dosen – dazu ist Einnahme von *Pleurotus* in Kapseln notwendig – kann man mit dem *Pleurotus* verschiedene Bakterienstämme eliminieren. In Versuchen konnte man damit sogar sehr gefürchtete Bakterien stoppen – wie die Darminfektionen auslösenden Salmonellen, die Lungenentzündung hervorrufenden *Pseudomonas*, Durchfall auslösende Cholerabakterien oder den multiresistenten Keim *Staphylococcus aureus*. Selbst schwarzer Schimmel ließ sich dadurch in Schach halten. Bei laufender Anwendung als Nahrungsergänzung lässt der *Pleurotus* Bakterien im besten Fall gar nicht aufkommen.

## BAUT DIE DARMFLORA AUF

Ganz im Gegenteil zu Antibiotika, die die Darmflora weitgehend zerstören, wirkt der *Pleurotus* probiotisch und hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Er ist damit auch ein Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Wie Studien zeigten, unterstützt der *Pleurotus* das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken



maßgeblich. Die neueste Forschung sagt: Der Körper wählt genetisch bedingt aus diesen drei großen Bakterienfamilien immer dieselbe und erlaubt langfristig nur deren Ansiedelung im Darm, vorausgesetzt das Milieu und der pH-Wert stimmen. Die Darmflora baut sich also ganz von selbst auf, wie das auch bei jedem Neugeborenen auf natürliche Weise geschieht. Der Pilz hilft auch gleich noch bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren und wird daher bei Darmbeschwerden oft zusammen mit dem *Hericium Vitalpilz* ausgewählt. Da der *Hericium* darauf spezialisiert ist, die Darmschleimhaut zu regenerieren, arbeiten die beiden Hand in Hand bei der Darmsanierung.

## STÄRKT DIE VENEN, SENKT CHOLESTERIN UND HOMOCYSTEIN

Der *Pleurotus* ist auch sehr gut zu unseren Gefäßen. Er stärkt die Venen und dient der Thrombosevorbeugung. Seine cholesterin- und triglyceridsenkenden Effekte schützen die Gefäße vor Arteriosklerose. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Sein Pleuran senkt das LDL-Cholesterin und Triglyceride und hebt das HDL-Cholesterin an. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme. Der *Pleurotus* kann es bei entsprechender Dosierung durchaus mit synthetischen Cholesterinsenkern aufnehmen und – unterstützt durch die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung – das Fortschreiten der Arteriosklerose bremsen! Es wird auch oft geschrieben, dass der *Pleurotus* gegen erhöhtes Homocystein wirksam ist, da er alle für den Homocysteinabbau relevanten B-Vitamine, also Vitamin B6, Folsäure und B12 enthält. Erhöhtes Homocystein ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Gefäßentzündungen, die letztlich zu Gefäßverengungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz führen können. Lassen Sie den Wert im Blut bestimmen! Er sollte unter 10 mmol/l liegen, bei Gefäß-Risikopatienten noch niedriger und nicht 12 mmol/l, wie am Laborbericht als oberer Normalwert angegeben. Erhöhte Spiegel von 10 bis 15 mmol/l oder gar noch mehr, wirken sich mit hoher Wahrscheinlichkeit aggressiv auf Gefäße (und Gelenke) aus.

## BEI MILZ- QI-SCHWÄCHE, FEUCHTIGKEIT UND BLOCKIER- TEM QI

Viele Wirkungen der Vitalpilze sind aus der TCM bekannt. Wie der *Coriolus Vitalpilz* wirkt auch der *Pleurotus* speziell gut bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Sie betrifft zwar auch Männer, doch häufiger Frauen, deren Konstitution kühler ist als die der Männer. Betroffene haben oft weniger Energie zur Verfügung und neigen stärker zum pathogenen Faktor Feuchtigkeit. Damit sind viele Symptome verbunden wie Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs und lange Anlaufzeit morgens, Hautirritationen, Candida Pilzinfektionen, Herpes, kalte Hände und Füße, Gier nach Kaffee und Süßem, Bindegewebschwäche mit Cellulite an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, Anfälligkeit für Verschleimungserkrankungen mit häufigem Schnupfen, Ödemen, erhöhten Blutfettwerten und Verdauungsbeschwerden wie Fettunverträglichkeit oder Blähbauch. Erkennungsmerkmale sind auch breiiger Stuhl, sichtbare Zahnabdrücke an den Zungenrändern, die Zunge ist dick geschwollen, mit dickem Belag.

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit wird in der TCM Schleim genannt. Nach chinesischem Denken enthält Schleim viele Toxine, die zusammen mit einem blockierten Qi-Fluss auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sind. Der *Pleurotus* trocknet nun Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt also gegen Stagnationen und sogar gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen. Nur wenn das Qi frei fließen kann, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Der *Pleurotus* spielt also – auf unser Denken „übersetzt“ – eine große energetische, ausgleichende Rolle, sorgt für mehr Energie insgesamt, bessere Regulation und Entschlackung. Übrigens entsteht zu viel Feuchtigkeit vor allem durch geistige Faktoren wie viel Grübeln und sich Sorgen machen sowie durch befeuchtende und energetisch abkühlende Ernährung mit viel kalten Mahlzeiten, Rohkost, Milchprodukten, Schweinefleisch

(fettes Fleisch), Zucker und Weizenprodukten wie Brot. Auch zu viel essen, sich überessen, ein Mangel an Verdauungsenzymen oder Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel spielen dabei eine große Rolle. Verdauungskraft und Verdauungsfeuer sind schwach, die Nahrung bleibt länger liegen als sie soll – und das führt zu Feuchtigkeit. Es geht also konkret um schlecht Verdautes, das in Feuchtigkeit umgewandelt statt sofort als Energie verwertet wird. Aber auch wer hungert, leidet bald unter zu viel Feuchtigkeit. Außerdem hat feuchtes Wetter einen verschlimmernden Einfluss. Antibiotika befeuchten ebenfalls. Man baut mit dem Pilz, wie schon erwähnt, die Darmflora nach Antibiotikakuren schneller wieder auf und leitet die entstandene Feuchtigkeit aus. Geschieht das nicht und verbleibt Feuchtigkeit im Körper, ist der nächste Infekt mit Schleimbildung vorprogrammiert.

## BEI BLUT-MANGEL NACH DER TCM

Der *Pleurotus* wirkt laut TCM gegen Blutmangel durch viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er kann genauso Frauen wie Männer betreffen. Blutmangel zeigt sich in Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit und trockenen Augen, Müdigkeit, niedrigem Blutdruck, blassen Lippen, Haarausfall, trockenen, brüchigen Haaren, trockener Haut, brüchigen Fingernägeln, spärlichen Monatsblutungen bzw. ausbleibender oder unregelmäßiger Regel, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Schwäche in den Gliedmaßen, Taubheitsgefühlen, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen wie Blähungen, innerer Unruhe, "dünnen Nerven" sowie Problemen mit Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen.

## HILFT BEI HEXENSCHUSS UND ENTSPANNT DIE SEHNEN

In der TCM wird der getrocknete *Pleurotus* daher bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören auch Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und



Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke.

## WEITERE WIRKUNGEN DES PLEUROTUS

### > STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Wie alle Vitalpilze trainiert auch der *Pleurotus* dank seiner Polysaccharide das Immunsystem. Er besitzt sogar ein spezielles, das Beta-D-Glucan Pleuran. Polysaccharide balancieren die Immunantworten, sodass das Immunsystem stets adäquat reagieren kann. Er unterstützt daher bei allen Infektionen oder Krebs ohne überschießende Immunantworten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen zu provozieren, die sich damit ebenso begleiten lassen. Selbst einfache Infekte, Erkältungskrankheiten, auch mit Fieber, kann man mit dem *Pleurotus* begleiten.

### > WEITERE FEUCHTIGKEITS-SYMPTOME NACH DER TCM

Abszesse, Akne, Augensekret, Augen gelblich, starker Ausfluss, Blasenentzündung (wiederkehrend), Bronchitis (wiederkehrend), Cellulite, Cholesterin erhöht, Dampfpilz, fehlender Durst, Ekzeme, Erschöpfung, fettige Haare, Haut gelblich, Hautpilz, Fettunverträglichkeit, Furunkel, Gelenkschmerzen, Gerstenkorn, Hexenschuss, benebelter Kopf, dumpfe Kopfschmerzen, Mittelohrentzündung (wiederkehrend), Nagelpilz, Nasennebenhöhlenentzündung, Nasenrinnen, Neurodermitis, Ödeme, viel Ohrenschmalz, Psoriasis, Rachen verschleimt, rheumatische Erkrankungen, Schnupfen, starkes Schwitzen, viel Speichel, breiiger Stuhl, Übelkeit, Übergewicht, Völlegefühl, geschwollene Unterlippe, trüber Urin, dicke Zunge, dicker Zungenbelag

### > BEI ENTZÜNDUNGEN UND KREBS

Die entzündungs- und krebs-hemmende Wirkung haben ebenfalls alle Vitalpilze gemeinsam. In Hinblick auf die entzündungshemmende Wirkung schnitt der *Pleurotus* in Studien vergleichbar gut ab wie der Entzündungshemmer Diclofenac. In Hinblick auf seine tumorhemmende Wirkung waren die Ergebnisse sogar bemerkenswert - vergleichbar gut wie die Kontrollsubstanz, das Chemotherapeutikum Cisplatin. Bei bestimmten Krebsarten wurde auch noch die Metastasenbildung gehemmt. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brust- und Darmkrebs, dass der *Pleurotus*



anderen Heilpilzen in der Krebshemmung sogar überlegen ist. Versuche an Krebszelllinien zeigen Erfolge bei Sarkom-180, HL-60 Leukämiezellen, HT-29 Dickdarmkrebs und Brustkrebszellen. Allerdings wurden diese Versuche im Reagenzglas gemacht. Ausreichende Studien am Menschen fehlen und man kann zwar nicht von einem erwiesenen Krebsheilmittel sprechen, dem nebenwirkungsfreien, durch und durch gesunden *Pleurotus* aber dennoch, in welcher Form auch immer, Beachtung schenken.

### > SCHÜTZT VOR OXIDATION

Seine antioxidative Wirkung, die er ebenfalls mit anderen Vitalpilzen teilt, konnte wissenschaftlich bestätigt werden. So dient der Pilz dem Zellschutz, da er einerseits das körpereigene Antioxidans Superoxiddismutase fördert und andererseits positiv auf das Enzym Katalase wirkt, mit dem der Körper das Wasserstoffperoxid und weitere freie Radikale – wie Carbonylproteine – abbaut, die bei der Verstoffwechslung von Eiweiß und Fettsäuren entstehen und oxidativen Stress erzeugen. Ältere Menschen haben dagegen oft weniger Schutz und altern deshalb schneller als notwendig bzw. haben ein größeres Gefäßrisiko.

### > ANWENDUNG IN DER TIER-MEDIZIN

Der *Pleurotus* wird bei Tieren zur Darmsanierung nach Antibiotika- und Wurmkuren, bei Fettstoffwechselstörungen, zur Blutzuckersenkung, bei Übergewicht, Gelenk-, Muskel- und Knochenerkrankungen sowie bei Krebserkrankungen (v.a. Prostatakrebs) verwendet. Er rettet die Knochen- und Knorpelbildung an. ✂

# F&A

## FRAGEN & ANTWORTEN

### KOPFSCHMERZEN

*Ich habe seit langem häufig Kopfschmerzen. Wissen Sie Rat?*

**F&A** Anwender von *Krillöl* berichten, dass sie die Neigung zu Kopfschmerzen verloren haben. Auch regelmäßig *Rosmarin* bringt wetterbedingte Kopfschmerzen zum Verschwinden. Im Akutfall vier Kapseln auf einmal nehmen hilft vielen genauso gut wie eine Tablette. *Rosmarin* fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns und entspannt. Bei Stress und Ärger kann es zu Kopfschmerzen seitlich an den Schläfen kommen. *Tausendguldenkraut* kühlt den Gallenmeridian. Man braucht aber eine höhere Dosis, fünf bis sechs Kapseln auf einmal. Vitamin B1-Mangel kann ebenfalls zu Kopfschmerzen führen: zwei bis drei Kapseln *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* nehmen. Angespannte Muskulatur im Nacken-Schulterbereich lässt nur eingeschränkt Blut und Sauerstoff ins Gehirn – mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben!

### ZAHN-OP

*Ich muss die Weisheitszähne herausoperieren lassen. Kann ich Komplikationen danach verhindern?*

**F&A** Oft klagen Betroffene nach Zahnoperationen unter starken Schwellungen und – wenn man nicht, wie vom Zahnarzt empfohlen, auch direkt auf der genähten Wunde putzt – unter Entzündungen. Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* wirkt hier abschwellend, schmerzstillend, das Wundareal wird besser durchblutet, Stoffwechsellrückstände und Wundsekret wer-

den schneller abgeleitet, Entzündungen gehemmt. Man nimmt schon am Tag vor der OP zwei Kapseln, direkt vor der OP drei und am Tag danach vier. Man kann, wenn nötig, noch weitere Tage so fortsetzen oder auf die Dosis von zwei Kapseln zurückgehen.

### ZAHNFLEISCH

*Ich lasse mir Zahnimplantate setzen, aber mein Zahnfleisch ist nicht das beste. Gibt es Tipps für danach?*

**F&A** Gegen eine Entzündung der Wunde kann man *kolloidales Silber* aufsprühen. Nicht durch die Zähne ziehen, denn der Wundbereich darf nicht durch Druck belastet werden. Einfach einwirken lassen und ausspucken. Auch *kolloidales Ozonöl* ist zur Wundheilung geeignet und desinfiziert. Diese Empfehlungen gelten nicht nur bei Zahnoperationen, sondern bei Zahnbehandlungen generell. Mit *kolloidalem Ozonöl* jeden Abend Zähne putzen hat schon so manches Zahnfleischbluten dauerhaft gestoppt.

### GRAUER STAR

*Mein Vater hat grauen Star, ist herzkrank, und soll in einem halben Jahr operiert werden. Gibt es zur OP eine Alternative?*

**F&A** Der gelbe Wirkstoff der Studentenblume, *Lutein-Zeaxanthin*, und dazu *Krillöl* haben schon oft Verbesserungen gebracht, sogar Operationen erspart. Diese Stoffe sind auch für Herz und Gefäße ein Segen. Aber man muss die leicht blutverdünnende Wirkung beachten, was bei Einnahme von starken Blutverdünnern kontraproduktiv sein könnte. Eventuell beschränkt man sich auf *Lutein-Zeaxanthin* oder auf *Krillöl* allein. *Krillöl* enthält wertvollste Omega-3-Fettsäuren, explizit für Herz und Gefäße, die in unserer Ernährung oft fehlen. Wichtig ist auch die *Aminosäure Lysin*, die für den Kollagenaufbau unverzichtbar ist. Unter Kollagen-Verlust leidet mit der Zeit der gesamte Körper. Etwa neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen.



AB DEM  
CHINESISCHEN  
NEUJAHR

# DIE LEBER IM FRÜHLING STÄRKEN!

Das Frühjahr ist in allen traditionellen Medizinkulturen weltweit die Zeit der Leberreinigung und -stärkung. Wer seine Leber jetzt mit den richtigen Naturmitteln unterstützt, wird sein größtes Entgiftungsorgan massiv entlasten. Damit werden viele Befindlichkeitsstörungen zu lindern sein und sich sogar Lebererkrankungen bessern können. Die großen Helfer aus der Natur sind teilweise sogar von der Schulmedizin anerkannt, wie etwa die Mariendistel.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**U**nsere Körper erneuert sich ständig und ständig sterben Zellen ab – ein natürlicher Zyklus, der etwa im Fall der

Leber 18 Mal im Jahr komplett, von der ersten bis zur letzten Leberzelle, stattfindet. Doch auch wenn die Leber im Drei-Wochen-

Zyklus auf Zellebene runderneuert ist, soll das nun nicht heißen, dass dadurch alle Leberprobleme so schnell zu lösen sind. Denn eventuelle Belastungen bleiben ja dennoch bestehen, wie überflüssige Fettzellen (bei Fettleber), Viren (bei Hepatitis), Gallensteine, freie Radikale (bei jeder Entgiftungsleistung der Leber, vor allem Alkohol-, Schwermetall- und anderen Giftbelastungen), Leberzysten und Lebervernarbungen (Leberzirrhose).

Doch alles, was die Leber so belastet – im Frühjahr ist die beste Zeit für Leberregeneration. Die Energieversorgung der Partnerorgane Leber und Galle ist im Frühjahr von Natur aus besonders günstig. Der Lebermeridian tritt nach dem taoistischen Naturkalender ab dem chinesischen Neujahrstag – er fällt heuer auf den 5. Februar – die Herrschaft im Meridiansystem an und schenkt allen Vorhaben rund um Entgiftung und Regeneration besonders viel Energie.

## DIE BESTEN NATURMITTEL FÜR DIE LEBER

Viele Wege führen nach Rom, aber es ist nicht gesagt, dass jeder der bequemste, schnellste und idealste ist. Darum sollte man bei den folgenden Vorschlägen entweder überhaupt energetisch austesten, was am besten passt, oder zumindest die Konstitution berücksichtigen. Es gibt nämlich ausdrücklich kühlende und wärmende Naturmittel, die oft dasselbe bewirken – etwa die Gallensäuren anregen – doch nicht für jeden gleich gut geeignet sind. Außerdem sollten die folgenden Naturmittel vor allem vorbeugend eingesetzt werden, im Sinne einer Stärkung und Regeneration der Leber – vorzugsweise, aber nicht nur – im Frühling zur Leberzeit. Es dürfen auch mehrere kombiniert werden!

## DIE KLASSIKER

Altbewährt, gut erforscht und in Top-Qualität eine wertvolle Empfehlung zur Regeneration der Leber:



### > REISHI VITALPILZ

Der *Reishi* ist der König der Vitalpilze und bekannt für seine leberstärkende Wirkung. Er drängt sogar Hepatitis-Viren zurück, unterstützt bei Fettleber und Leberzirrhose, wirkt der für Leberschwäche typischen Müdigkeit entgegen und hilft Allergien zu reduzieren. **Die Top-Qualität** ist ein Vollspektrumpulver aus al-

len Pilzteilen, gewonnen aus allen Wachstumsphasen des Pilzes und gleich vier Sorten – den roten, den purpurnen, den schwarzen und den weißen Reishi. Das Vollspektrumpulver bietet mehr als 70 % Polysaccharide und alle relevanten Triterpene ohne ein Extrakt zu sein! Die üblichen Extrakte enthalten nur 30 % Polysaccharide, normale Pilzpulver noch viel weniger.



### > MARIENDISTEL

Kaum eine andere Heilpflanze steht so stark im Interesse der Forschung wie die *Mariendistel*. Denn der Klassiker unter den Lebermitteln hat den – nicht vollständig wirksamen und nebenwirkungsreichen schulmedizinischen Therapien bei Leberkrankheiten – sehr viel voraus. Sie wirkt etwa unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen werden selbst bei Belastungen durch Alkohol, Gifte oder Viren beschrieben. Die Überlebenszeit von Alkoholikern, die an chronischen Lebererkrankungen leiden, wird oft verlängert. Die *Mariendistel* wird traditionell bei Fettleber, Hepatitis C und bei funktionellen Störungen der Gallenwege, wie vermindertem Gallenfluss und damit verbundenen Beschwerden bei der Fettverdauung, eingesetzt. Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden können durch

die *Mariendistel* erleichtert werden. Sie entkrampft das vegetative Nervensystem und stärkt außerdem die Bauchspeicheldrüse.

**Die Top-Qualität** wäre Bio-Mariendistel, sie ist jedoch als Extrakt nicht aufzutreiben. Die *Mariendistel* muss aber extrahiert werden, um genug Wirkung zu erzielen. Man verwendet sogar 80%ige Extrakte, benötigt also 80 kg Mariendistelsamen, um ein Kilogramm Extrakt herzustellen, was auch preislich nicht mit einem einfachen Pulver vergleichbar ist. Das Extraktionsmittel sollte Bio-Anforderungen entsprechen. Da passt das gern verwendete, günstige Azeton nicht, ein Lösungsmittel, das wieder herausgefiltert wird, dennoch eben ein Lösungsmittel ist und als solches nicht gerade gesundheitsförderlich. Besser, auch ohne Bio-Siegel, ist ein Extrakt, der durch Ethanol gewonnen und danach getrocknet wird. Ethanol ist Alkohol und wird schon seit Jahrhunderten zur Extraktion verwendet.



### > ARTISCHOCKE

Die *Artischocke* wird aufgrund ihrer Bitterstoffe ebenfalls bei Verdauungsbeschwerden durch unzureichende Gallensekretion eingesetzt, vermutlich beugt sie auch Gallensteinen vor und sie beruhigt eine entzündete Gallenblase. Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit, Oberbauchbeschwerden, Verdauungsschwäche und eine dadurch geschwächte Fettverdauung sind ein Fall für die *Artischocke*: Auch und gerade wenn man keine Gallenblase mehr hat. Seinem Cynarin ist es zu verdanken, dass die *Artischocke* die Zellwände der Leber vor Giften schützt

und ihre Durchblutung fördert. Der Stoffwechsel, das Zellwachstum und die Zellteilung der Leberzellen sowie Reparaturvorgänge werden durch die *Artischocke* angeregt. Sie ist das Gemüse mit den meisten Antioxidantien überhaupt und hilft damit der Leber sehr. Denn gerade bei der Entgiftungstätigkeit sind immer freie Radikale mit im Spiel. Die *Artischocke* wird oft kombiniert mit der *Mariendistel* angeboten.

**Die Top-Qualität** ist entweder auch ein Extrakt oder aber ein getrockneter Bio-Frischpflanzen-Auszug, da er die gesamte Breite der Wirkstoffe enthält. Ideal: Eine Kombination aus *Mariendistelextrakt* und *Artischocke*.



### > TAUSENDGULDENKRAUT

Das bittere Kraut hilft oft bei Magenschmerzen und schwachem Gallenfluss, ist aber energetisch kalt. Daher wirkt es kühlend und ist immer dann angezeigt, wenn Hitze ausgeleitet werden muss. Hitzesymptome sind viel Durst, rote Gesichtsfarbe, rote oder entzün-

dete Augen, Gastritis, Unruhe, verbunden mit Völlegefühl, Blähbauch, oft auch Verstopfung. Bei Männern findet man diese „Yang-Fülle der Leber“ häufiger als bei Frauen, die prinzipiell mehr zur Kälte neigen (diese Kälte kann aber auch in eine Hitze „kippen“, wenn bestimmte Einflüsse dazu kommen).

**Die Top-Qualität** ist vermahlene Bio-Tausendguldenkraut.



### > BRENNNESSEL

Die *Brennnessel* ist eine Heilpflanze, die reinigt – das Blut, die Nieren, den Darm, die Haut – und die Leber.

Sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert. Natürlich hilft sie auch bei Leber- und Gallenproblemen und sogar bei Hepatitis.

**Die Top-Qualität** sind vermahlene Bio-Brennnesselblätter.

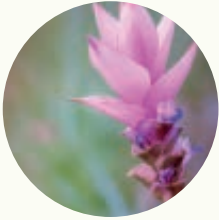


## LÖWENZAHN

Ein weiterer Förderer der Gallensäuren mit allem, was damit zusammenhängt. Der kühlende *Löwenzahn* reinigt gleichzeitig auch die Nieren und die Lymphe, was

ihn zu einer umfassenden Unterstützung bei der Entgiftung und Entsäuerung macht.

**Die Top-Qualität** ist aufgrund höherer Wirkstoffdichte hier ein Extrakt, der jedoch in Bioqualität kaum zu bekommen ist. Beste Extraktionsmittel sind Alkohol und Wasser.



## CURCUMA

*Curcuma* ist energetisch wärmend und sehr wirksam zur Aktivierung des Gallenflusses. Dadurch wird Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut. *Curcuma* unterstützt also die Fettverdauung, hilft bei damit zusammenhängenden Problemen wie Aufstoßen oder Blähungen. Durch Aktivierung der Gallensäuren spült *Curcuma* außerdem Giftstoffe aus der Leber in den Darm. Die wärmende Curcumawurzel bietet vor

allem Frauen, die eine kühlere Konstitution als Männer haben, eine Alternative zu den oft zu stark abkühlenden heimischen, bitteren Leberkräutern.

**Die Top-Qualität** ist frisch vermahlener Bio-*Curcuma*, der noch seine ätherischen Öle für eine exzellente Aufnahme enthält. Auch beim *Curcumin*-Extrakt ist die mit dem ätherischen Öl versetzte Qualität die mit Abstand beste und wirksamste (*Curcumin* BCM95 oder *Curcugreen*). Sie übertrifft Extrakte mit Pepperin-Extrakt.



## ROSMARIN

Auch der *Rosmarin* gehört zu den wärmenden Verdauungshilfen, die Leber und Galle unterstützen. Seine Bitterstoffe stimulieren die Gallenproduktion, stärken Appetit und Verdauung, erleichtern bei Blähungen, Völlegefühl und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Er entkrampft und entspannt den

Verdauungstrakt, vor allem eine angespannte Galle. Viele nutzen all das als angenehme Nebeneffekte, denn der *Rosmarin* ist in erster Linie aufgrund seiner Wirkung auf das Gehirn beliebt. Durch *Rosmarin* enthält es mehr Sauerstoff, man wird klar und konzentriert. *Rosmarin* hilft auch bei Kopfschmerzen und gleicht zu niedrigem Blutdruck aus.

**Die Top-Qualität** ist vermahlener Bio-*Rosmarin*.

## DIE NEWCOMER

Sie sind nicht unbedingt neu, aber das Wissen um

ihre Wirksamkeit in Bezug auf die Leber ist – zumindest bei uns – wenig verbreitet.



## AKAZIENFASER ODER BAOBAB FRUCHTPULVER

Diese Ballaststoffe wahlweise eingesetzt, sind gut mit bitteren, den Gallenfluss fördernden Natursubstanzen zu kombinieren. Auf diese Weise erreicht man mehr. Denn es müssen immer genügend Ballaststoffe vorhanden sein,

damit die vermehrte Gallensäure, die Gifte aus der Leber zum Darm mitbringt, auch wirklich gebunden und ausgeschieden werden. Fehlen Ballaststoffe, muss die Leber die Gifte rückresorbieren und wird von Neuem belastet. Übrigens entlastet die *Akazienfaser* zusätzlich die Nieren und *Baobab* hat leberschützende Eigenschaften.

**Die Top-Qualität** ist Bio-Qualität.



## AMINOSÄUREN THREONIN UND TRYPTOPHAN

Diese Aminosäuren fehlen recht häufig, ein Mangel hat aber Bedeutung für die Leber. *Threonin* ist für die Eiweißverwertung der Nahrung notwendig und am Fettstoff-

wechsel beteiligt. Es verhindert die übermäßige Fetteinlagerung in der Leber, also die Entstehung einer Fettleber. Das aus *Threonin* aufgebaute Glycin unterstützt die Entgiftungsfunktion. Auch *Tryptophan* senkt Triglyceride und Entzündungen und wirkt gegen Fettleber.

**Die Top-Qualität** wird aus fermentierten Pflanzen gewonnen.



## KRILLÖL

Cholin sorgt in der Leber für die Verarbeitung, die Verflüssigung und den Transport von Fettmolekülen.

Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, zur Fettleber, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Bei Alkoholmissbrauch ist diese Gefahr am



größten. Aber auch sonst kann Cholinmangel entstehen. Etwa im Alter oder in den letzten Phasen einer Schwangerschaft. *Krillöl* schützt davor aufgrund seines Cholin-Gehaltes, kann den Schaden reduzieren und die Heilung beschleunigen. Cholin regt das Enzymsystem der Leber an, entgiftet dadurch das Blut und scheidet Medikamente, Alkohol und toxische Umweltchemikalien wie etwa Pestizide, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle aus. Das Cholin im *Krillöl* schwächt auch Hepatitis-Symptome ab und beugt Rückfällen

vor. *Krillöl* spendet also nicht nur wertvolle Omega-3-Fettsäuren, sondern ist auch ein Leberschutz- und Entgiftungsmittel. Da bei der Leberentgiftung freie Radikale entstehen, ist ein hoher Gehalt am *Krillöl*-Antioxidans Astaxanthin von Bedeutung. Außerdem regt Astaxanthin die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen.

**Die Top-Qualität** ist *Premium-Krillöl* mit einem extra hohen Phospholipid- und Astaxanthin-Gehalt. 

## > WANN BRAUCHT DIE LEBER DRINGEND HILFE?

Die Leber leidet lange Zeit ganz leise. Vielleicht ist man müde und antriebslos oder lustlos. Die Leber beeinflusst als Stoffwechselzentrale und Entgiftungskraftwerk auch das seelische Wohlbefinden und beginnende Schwäche zeigt sich in Albträumen, Schlaflosigkeit zwischen ein und drei Uhr früh, Aggressionen oder – bei gestauter Energie – auch Frustrationen. Aber bis sich im Blutbefund etwas Auffälliges zeigt, geht schon wertvolle Zeit verloren. Anhand folgender Symptome lassen sich Leberprobleme erkennen (und erfordern ärztliche Abklärung):

### > ÜBERTRIEBENE MÜDIGKEIT

Das Leitsymptom einer geschwächten Leber ist Müdigkeit. Es kostet sie mehr Kraft, aus der Nahrung Energie zu gewinnen und die unvollständige Entgiftungsleistung ermüdet ebenfalls.

### > ÜBELKEIT, DURCHFALL, MAGENPROBLEME

Häufen sich Gifte an, können Verdauung und Stoffwechselprozesse gestört werden und Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen verursachen. Auch Durchfall und Magenprobleme können eine gestörte Funktion der Leber anzeigen.

### > BLÄHUNGEN, VERSTOPFUNG, REIZDARM

Die Gallensäuren werden in der Leber gebildet und helfen einerseits mit, Fette abzubauen, damit diese leichter verdaut werden können, und andererseits die Leber von Giften frei zu spülen. Ist die Gallenproduktion gestört, folgen daraus eventuell Blähungen, Verstopfung, Reizdarm oder Gallensteine. Häufig entsteht

Überempfindlichkeit gegenüber fetthaltigen Nahrungsmitteln und Alkohol.

### > APPETITLOSIGKEIT UND GEWICHTSVERLUST

Das sind ebenfalls frühe Anzeichen einer geschädigten Leber, deren Ursprung in einer gestörten Gallenproduktion liegen kann. Leberentzündung (Hepatitis) und Leberzirrhose (Leberschrumpfung) reduzieren ebenfalls die Gallensäuresekretion.

### > FARBLOSER STUHL

Bei einer gestörten Gallensäureproduktion fehlt die typische braune Farbe, die von der Benetzung mit Gallensäuren herrührt. Der Stuhl ist blass, grau, gelb oder lehmfarben.

### > HAUTJUCKEN, BLAUE FLECKEN, SICHTBARE VENEN

Bei schlechter Entgiftungsleistung führen mehr Reizstoffe im Blut und unter der Haut zu Juckreiz, Trockenheit und Überempfindlichkeit. Häufig wird die Haut anfälliger für blaue Flecken und die Venen scheinen durch die Haut.

### > GELBE HAUT, GELBE AUGEN, DUNKLER URIN

Bilirubin ist ein gelbes Pigment, das in der Leber durch den Abbau toter roter Blutzellen gebildet wird. Bei der Gelbsucht kann es nicht mehr richtig ausgeschieden werden und sammelt sich im Blut an. Augen und Haut werden gelblich, der Urin wird dunkel (dunkelgelb, orange, braun).

### > SCHWELLUNGEN IM BAUCHRAUM

Schmerzen, Krämpfe und geschwollener Bauch können durch Flüssigkeitsansammlungen in der Bauchhöhle hervorgerufen werden, welche aufgrund einer fortgeschrittenen Lebererkrankung oder Zirrhose entstehen. Häufig kommt es

zusätzlich zu erhöhtem Blutdruck im Pfortadersystem in der Leber.

### > ÖDEME

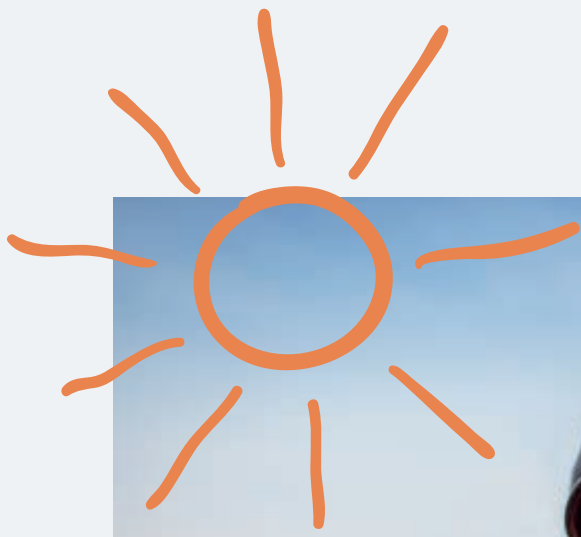
Leberschäden verändern die Sekretion von Flüssigkeit regulierenden Mineralien und können zu Wassereinlagerungen und Schwellungen in Füßen und Knochen führen.

### > FETTLLEBER

Bei einer Fettleber lagern sich vermehrt Fette – vor allem Triglyceride – in die Leberzellen ein, weil die Leber anderweitig überlastet ist. Die Verfettung geht entweder symptomlos vor sich oder es tritt eine Leberentzündung mit Druckgefühl im rechten Oberbauch, Unwohlsein mit Übelkeit sowie Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust auf. Unbemerkt und unbehandelt kann die Fettleber zu einer Fibrose (Vernarbung), weiter zu einer irreversiblen Leberzirrhose (Schrumpfleber) und sogar zu Leberkrebs führen. Eine Fettleber wird durch Alkohol, Diabetes, Übergewicht, eine gestörte Darmflora, Ernährung mit zu viel gesättigten Fettsäuren, vielen leeren Kohlenhydraten oder Fruktose, die der Körper bei gleichzeitigem Bewegungsmangel in Fett umwandelt, durch erhöhte Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin und Triglyceride, Gifte, Medikamente, Hepatitis Viren A, B, C, D und E, aber auch das Epstein Barr oder Gelbfieber Virus begünstigt.

### > VIELE WEITERE SYMPTOME

Viele Störungen können mit energetischen Schwächen der Leber zusammenhängen wie Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis, gerötete Augen, Albträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen, Frustrationen, das Gefühl eingengt zu werden, sich nicht entfalten zu können.



# FEHLENDES SONNENVITAMIN: 10 ANZEICHEN BEACHTEN!

Nicht schon wieder das Vitamin D-Thema, werden manche sagen, die schon wissen, dass man im Frühjahr zusätzliches Vitamin D benötigt. Da sind die Speicher des vergangenen Sommers – so sie überhaupt vorhanden waren – meist schon aufgebraucht. Vitamin D sollte man dann im Blut messen lassen. Vor allem, wenn sich schon Mangelsymptome zeigen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**V**itamin D-Mangel schadet Knochen, Stimmung und Immunsystem. Und das gerade jetzt, wenn die alljährliche Grippezeit so richtig anrollt! Wer den lichtarmen Winter nicht durch einen Urlaub im Süden unterbrechen kann, sollte die erhöhte Infektanfälligkeit in den ersten Monaten des Jahres mit extra Vitamin D überstehen.

Weitere Symptome können sein: Haarverlust, juckende Ohren, Osteoporose, erhöhter Puls, Bluthochdruck (bei über 50 Jährigen), fette Haut, Psoriasis, schwer abnehmen können, verzögerte Wundheilung, Flecken und Rillen an den Fingernägeln.

## > 10 ANZEICHEN FÜR VITAMIN D-MANGEL

1. Müdigkeit
2. Erschöpfung
3. Schwindel
4. Depressionen
5. Muskelschmerzen und -krämpfe
6. Infektanfälligkeit
7. Sonnenempfindlichkeit
8. Chronische Rückenschmerzen
9. Kopfschmerzen
10. Knochen- und Wachstumsschmerzen

## WELCHE DOSIS IST RICHTIG?

Der Gesetzgeber empfiehlt Dosierungen von 250 mcg täglich (= 1000 Internationale Einheiten) für den Erwachsenen. Viel zu wenig, sagen viele, die mindestens 5000

IE täglich als ideal ansehen. Verfechter von Hochdosen meinen: Hat der Körper sehr viel mehr Vitamin D zur Verfügung, setzt er Heilungsprozesse in Gang, die noch mehr ermöglichen als nur Knochen, Stimmung und Immunsystem ein wenig zu unterstützen. An diesen Erfahrungen ist durchaus etwas dran. Doch nicht immer ist mehr auch wirklich mehr. Gute Vitamin D-Spiegel von 40 bis 60 ng/ml sind auch mit moderaten Dosierungen zu erreichen, wenn man ein besonders gut aufnehmbares Präparat hat. Sollte sich der

Spiegel dennoch nicht anheben lassen, etwa auch nicht, wenn man im Sommer ordentlich Sonne tankt, macht es Sinn, zuerst auf mögliche Hemmnisse zu achten.

## WENN SICH DER SPIEGEL NICHT ANHEBEN LÄSST

Lässt sich der Vitamin D-Spiegel nicht anheben, kann es dafür einige Ursachen geben, die nicht sehr bekannt sind. Hochdosiertes Vitamin D hilft dann auch nicht, es muss vielmehr an den folgenden Ursachen gearbeitet werden:

### > VITAMIN D-AUFNAHMESCHWÄCHE

Dahinter liegen oft chronische Darmleiden wie Morbus Crohn oder Zöliakie, Übergewicht oder zunehmendes Alter.

## VITAMIN D-UMWANDLUNGSSCHWÄCHE

Jedes Vitamin D – das durch die Sonne gewonnene oder durch Nahrungsergänzung zugefügte – muss im Körper erst ins aktive Vitamin D umgewandelt werden, um wirken zu können. Dabei kann einiges schief gehen – etwa bei:

### > LEBERERKRANKUNGEN

Die Vorstufe des Vitamin D, egal ob es sich um Cholecalciferol aus UV-Licht oder aus Nahrungsergänzung handelt, muss zuerst in der Leber in die Zirkulationsform 25-OH-D3 umgewandelt werden. Sie wird im Blut gemessen und ist der Wert, den man bei einer Vitamin D-Messung im Blut erhält. Bei Leberstörungen kann die Umwandlung in die Zirkulationsform ungenügend sein und der Blutbefund zeigt Vitamin D-Mangel an. Andererseits ist Vitamin D für eine gesunde

Leber wichtig und Vitamin D-Mangel führt zu erhöhten Leberwerten.

### > NIERENERKRANKUNGEN

Erst im nächsten Schritt erfolgt die Umwandlung zum aktiven Vitamin D – zum Hormon Calcitriol. Das geschieht vorwiegend in den Nieren. Verschlechtert sich die Nierenfunktion, ist diese Umwandlung unzureichend und man hat einen Mangel, obwohl im Blut ausreichend Vitamin D der Zirkulationsform gemessen wurde, denn diese bleibt ungenutzt. Bei Nierenschäden, wie dem nephrotischen Syndrom, geht Calcitriol auch noch über den Urin verloren.

### > SCHWERMETALLBELASTUNG

Sind die Nieren mit den Schwermetallen Cadmium oder Blei blockiert, stört das ebenfalls die Umwandlung ins aktive Hormon Calcitriol.

### > BORMANGEL

Eventuell liegt nur ein Bormangel vor. Das ist etwa bei Aluminiumbelastung der Fall,

ständig ist. Es kommt zu vermehrter Nebenschilddrüsenaktivität, bei der vermehrt Parathormon gebildet wird. Dadurch wird der Körper veranlasst, Kalzium aus den Knochen freizusetzen und es kommt zu Osteoporose. Mit Bor lässt sich das Problem schnell beheben. Die Kalziumfreisetzung aus den Knochen reguliert sich wieder. Außerdem zeigten mit Bor behandelte Frauen neben einem höheren Vitamin D-Spiegel schon nach einer Woche einen höheren Hormonspiegel, auch im Wechsel, was für den Erhalt der Knochen ebenfalls von Bedeutung ist und gleich auch noch viele weitere Wechseljahrbeschwerden erübrigt.

Bor ist als *kolloidales Bor* erhältlich oder auch im *Moringa* Blatt in nennenswerten Mengen enthalten. Hände weg allerdings von giftigem Borax, das im Internet hochgelobt wird, was aber wahrscheinlich auf einem Übersetzungsfehler basiert!

### > MAGNESIUMMANGEL

Magnesium wird bei allen Umwandlungsschritten des Vitamin D in seine aktive Form verbraucht. Wenn bereits ein Magnesium-Mangel vorliegt, kann es zu mangelhafter Vitamin D-Umwandlung kommen.

## > WIE MAN VITAMIN D-MANGEL ERKENNT

Durch Feststellung des Vitamin D-Spiegels im Blut. Gemessen wird aber immer nur die Vorstufe, das Transport-Vitamin D (25-OH-D3). Eine gesteigerte Parathormon-Konzentration und zu wenig Kalzium weisen ebenfalls auf einen Vitamin D-Mangel hin.

## > WAS GESCHIEHT BEI VITAMIN D-MANGEL?

Der Körper setzt Vitamin D-Mangel mit Kalziummangel gleich und bringt, um den Kalziumspiegel im Blut konstant zu halten, einen Regelkreislauf in Gang: Die Nebenschilddrüse bildet mehr Parathormon, das Kalzium aus den Knochen freisetzt. Das kann bei anhaltendem Vitamin D- oder Kalzium-Mangel auf Dauer zu Knochenschäden und Osteoporose führen. Zum anderen wirkt das Parathormon als Signal für die Niere, vermehrt die Vorstufe von Vitamin D ins aktive Vitamin D umzuwandeln. Denn dadurch kommt es zu einer verstärkten Kalziumaufnahme im Darm, wodurch sich der Kalzium-Blutspiegel normalisiert. Erkennt das die Nebenschilddrüse, reduziert sie die Parathormonbildung wieder. Die Niere zieht nach und drosselt die Umwandlung zu Vitamin D.

denn Aluminium verdrängt Bor. Ohne genügend Bor wird ein Enzym nicht aktiviert, das für die Bildung des aktiven Vitamin D und auch für die Bildung von Steroidhormonen wie Geschlechts- oder Stresshormonen zu-

Außerdem können hohe Vitamin D-Dosen zu Magnesiummangel führen. Besonders gute Magnesiumspender sind die *Micro Base* mit Magnesiumcitrat bzw. *kolloidales Magnesium* in flüssiger oder ölgiger Form.



## > ERKRANKUNGEN

Manche Erbkrankheiten, Tumore, Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenüberfunktion können ebenso zu Umwandlungsstörungen führen.

## > MEDIKAMENTE

Cortison und Anti-Epileptika stören die Vitamin D-Regulation.

## WOFÜR BENÖTIGEN WIR VITAMIN D?

### > KNOCHEN

Vitamin D reguliert den Kalzium- und Phosphat-Haushalt und steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und Zähne. Typisch bei einem Mangel sind Wachstumschmerzen und -störungen bei Kindern sowie Osteoporose.



### > MUSKELN

Vitamin D hat Einfluss auf das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, verhilft zu mehr Muskelkraft, Mobilität und Gleichgewicht, senkt die Sturzgefahr. Bei einem Mangel kommt es etwa zu Schwäche und Schmerzen in den Oberschenkeln, Waden-

krämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Übelkeit bei Anstrengung, Schmerzen im Rücken und Nacken, besonders nachts und bei Anstrengung.

### > HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Ein Mangel erhöht das Risiko für Bluthochdruck, hohen Puls und Herzinsuffizienz. Außerdem kommt es zu Schwindel, Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

### > IMMUNSYSTEM

Häufige Atemwegsinfektionen können durch Vitamin D-Mangel verursacht werden. Steigt der Vitamin D-Spiegel im Blut, nimmt die Infektanfälligkeit oft ab. Vitamin D drängt die Bakterien im Mundraum bei Zahnfleischentzündung zurück. Bei Autoimmunerkrankungen wie etwa Diabetes Typ 1, Lupus, Multipler Sklerose, Rheuma, Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn usw. moduliert Vitamin D das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert das Risiko für eine Selbsterstörung von Zellen.

### > ENTZÜNDUNGEN

Vitamin D wirkt entzündungshemmend. Fehlt es, sind Entzündungen langwieriger.

### > DIABETES

Vitamin D hilft sowohl Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 vorzubeugen.

### > DEPRESSIONEN

Das Sonnenvitamin beeinflusst Stimmungslage und psychisches Wohlbefinden. Schizophrenie und Depressionen können mit Vitamin D-Defiziten zu tun haben. Eine gute Versorgung in der Schwangerschaft und ersten Lebenszeit – über die Mutter in der Stillzeit, danach durch Nahrungsergänzung des Kindes – ist sogar entscheidend für die spätere psychische Gesundheit.

### > HAUT, AUGEN, NÄGEL

Sonnenempfindlichkeit und Sonnenallergie sowie fettige Haut mit Unreinheiten treten bei Vitamin D-Mangel häufiger auf. Sehstörungen, Flecken und Rillen an den Fingernägeln ebenfalls. ✂

## > NATÜRLICHES VITAMIN D AUS WOLFFETT

Wer synthetische Vitamine meiden möchte, greift meist zu Vitamin D aus Lanolin ("Wolffett" der Schafwolle). Der Nachteil ist allerdings, dass es mitunter nicht genügend wirkt, da Vitamin D fettlöslich ist und alle Fette erst über die Aktivierung der Gallensäuren zerkleinert, über die Leber zur Aufnahme ausgewählt und durch fettsplattende Enzyme verdaut werden müssen – ein mühsamer Weg, bei dem oft weniger Vitamin D im Körper ankommt, als man erwartet. Jedenfalls ist es wichtig, immer eine fetthaltige Mahlzeit dazu zu essen.

## > WOLFFETT UND PHOSPHOLIPIDE

Anders sieht es aus, wenn das Vitamin D aus Wolffett an Phospholipide gebunden ist wie bei Krillöl mit Vitamin D3 (*premium Krillöl+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2*) oder beim *liposomalen Vitamin D3+K2*. Da Phospholipide das Vitamin D direkt zur Aufnahme im Dünndarm transportieren, nimmt man sie viel besser auf.

## > KOMBINIERT MIT VITAMIN K2

Der weitere Vorteil dieser beiden Präparate gegenüber einfachen Vitamin D3-Produkten ist die Kombination mit dem Vitamin K2 aus Menachinon 7, auch bekannt als "Natto". Vitamin K2 fungiert als "Steuermann im Kalziumstoffwechsel". Es sorgt dafür, dass das durch Vitamin D3 verstärkt aufgenommene Kalzium auch wirklich dorthin gelangt, wo es hin soll – zu Knochen und Zähnen – statt eventuell Gefäße und Gelenke zu belasten. Vitamin K2 ist bei Dosierungen über 1000 IE unerlässlich.



## 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 Mogersdorf, Austria
- oder **scannen Sie das ausgefüllte Formular ein** und senden Sie an [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)
- oder **Online Anmeldung** unter [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com)

#### Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E034

IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209

Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):

„Vereinsmitgliedschaft 2019“



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

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](mailto:info@natursubstanzen.com)) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

# 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



**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



## lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 24,00
Akazienfaser   Pulver <b>BIO</b>	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 <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 17,90
Aronia Tee   Trester <b>BIO</b>	330 g	€ 17,00
Artemisia annua	90 Kps.	€ 37,90
Artischocke	90 Kps.	€ 26,90
Baobab   Pulver <b>BIO</b>	270 g	€ 27,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 19,90
Brahmi	90 Kps.	€ 24,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 34,90
Brennnessel <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 19,90
Chlorella	280 Plg.	€ 26,90
Cissus	90 Kps.	€ 25,00
Cissus	180 Kps.	€ 44,90
Curcuma <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 25,00
Curcumin BCM 95	90 Kps.	€ 39,60
(Curcugreen™)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 19,90
Gerstengras   Pulver <b>BIO</b>	100 g	€ 45,00
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 26,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 26,40
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
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn <b>NEU</b>	90 Kps.	€ 26,90
Mate Tee   gerebelt <b>BIO</b>	250 g	€ 17,00
Micro Base   Basenpulver	360 g	€ 32,90
Micro Base + Aronia   Basenpulver	360 g	€ 32,90
Moringa <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 29,90
MSM	60 Kps.	€ 26,90
MSM	130 Kps.	€ 49,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 25,00
Papayablatt Tee   gerebelt	250 g	€ 17,00
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 29,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 29,70
Rosmarin <b>BIO</b>	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 <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 19,90
Sternanis <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 32,90
Tausendguldenkraut <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 21,90
Tee Selektion <b>NEU</b>	4 PKG	€ 20,00
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 26,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 26,40
Tulsi Tee   gerebelt <b>BIO</b>	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 aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 47,90
Yams	90 Kps.	€ 19,90
Zink	90 Kps.	€ 25,00

## lebe natur® Vitalpilze

Agaricus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 29,70
Auricularia   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 26,40
Chaga   Pilz <b>NEU</b>	90 Kps.	€ 21,90
Chaga   Pilz <b>NEU</b>	180 Kps.	€ 39,90
Coprinus   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 29,90
Cordyceps   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 26,40
Cordyceps   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 45,00
Coriolus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 29,70
Hericium   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 29,70
Hericium   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 52,50
Maitake   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 24,90
Pleurotus   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 21,90
Polyporus   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 24,90
Reishi 4-Sorten   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 29,90
Reishi 4-Sorten   Pilz	180 Kps.	€ 52,50
Reishi 4-Sorten   Pilz   Pulver <b>BIO</b>	140 g	€ 59,90
Shiitake   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 19,90
Shiitake   Pilz <b>NEU</b> <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 35,90

## lebe natur® Kosmetik

Baobaböl <b>BIO</b>	100 ml	€ 21,90
Baobaböl Package	100ml +30ml	€ 31,90
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 <b>BIO</b>	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray <b>BIO</b>	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package <b>BIO</b>	€ 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 <b>BIO</b>	€ 49,40
Sterling Silber   1,9 cm	
Akaija Anhänger <b>BIO</b>	€ 53,00
Sterling Silber   2,2 cm	
Akaija Anhänger Gelbgold <b>BIO</b>	€ 249,00
8 Karat   1,9 cm	
Akaija Aurahealer Bild <b>BIO</b>	€ 19,60
Nachleuchtfarbe   13 x 13 cm	
Suzy Ama Schmuckanhänger <b>BIO</b>	€ 150,00
Sterling Silber   4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen	

## lebe natur® Genussmittel

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

Natur  
statt Chemie!

# lebe natur

natursubstanzen

die besten  
natursubstanzen  
aus aller welt

[lebenatur.com](http://lebenatur.com)

## Innovationen 2019 Vitalpilze



lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter [lebenatur.com](http://lebenatur.com) und [natursubstanzen.com](http://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](http://aquarius-nature.com)

Vertrieb & ©:  
[aquarius-nature.com](http://aquarius-nature.com)



Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: