

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2019

ABNEHMEN

DIE WAHRHEIT ÜBER
BAUCHFETT

SONNENEREUDEN

SONNENBRAND & ALLERGIE
VERMEIDEN

AKNE

NACH ABSETZEN
DER PILLE

GRAPEFRUIT

DIE KRAFT LIEGT IM KERN

METASTASEN

DICKES BLUT ALS
TÜRÖFFNER

ZAHNFLEISCH

OZONÖL STOPPT
ZAHNFLEISCHBLUTEN

DIABETES

DER COPRINUS
VITALPILZ

BORRELIÖSE

RASCHE HILFE DURCH
ARTEMISIA

DIE GEHEIME BOTSCHAFT DER HORMONE

**HUND
UND
KATZE**

**TRÜBE LINSE?
NICHT IMMER IST
ES GRAUER STAR.**



15

**KINDER
UND
NATUR-
MEDIZIN**



19



**DER
GRAPEFRUIT-
KERN-
EXTRAKT**

12

06



**DIE
WAHR-
HEIT
ÜBER
BAUCH-
FETT**

FA

**FRAGEN &
ANTWORTEN**

27

**RETTET
DIE
ZÄHNE!**



24

**DER
COPRINUS
VITALPILZ**



20

**DICKES BLUT
- TÜRÖFFNER FÜR
KREBSZELLEN**



10

**PILLE +
AKNE**



16

**SONNENBRAND
& SONNENALLERGIE**



22

**SCHLUSS MIT
BORRELIÖSE!**



26

IMPRESSUM
Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.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, Claudia Singer, Daniela Gombotz, Alexandra Bäck, Benny Ehrenberger **Auflage:** 70.000
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



**DR. DORIS
STEINER-
EHRENBERGER**

**LIEBE LESERINNEN
UND LESER,**

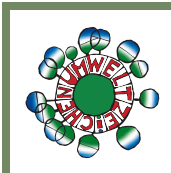
Der Wonnemonat Mai ruft doch bei vielen ein Hochgefühl hervor. Welche geheimen Botschaften uns Hormone schicken können, ist in dieser Ausgabe genauso Thema wie die Wahrheit über Bauchfett, wobei: Auch hier spielen Hormone kräftig mit! Wir sind den Sonnenfreuden ohne Reue auf der Spur, mit Tipps gegen Sonnenbrand und Sonnenallergie. Außerdem widmen wir uns dem Grapefruitkernextrakt und dem Coprinus Vitalpilz. Beide sind bei Diabetes von Bedeutung. Sie erfahren, was Metastasenbildung mit dickem Blut zu tun hat und wie man selbst hartnäckiges Zahnfleischbluten mit kolloidalem Ozonöl wieder los wird. Wir haben auch einen Überblick über die Wirkungen aller 12 Vitalpilze erarbeitet, mit denen sich unser Verein befasst. Der Umfang sprengte aber den Platz, den wir hier im Magazin dafür zur Verfügung gehabt hätten, deshalb stellen wir die Tabellen auf unsere Website. Sie werden es Interessierten leichter machen, den passenden Vitalpilz schneller zu finden! Die Detailinformationen und ein Stichwortverzeichnis zu Vitalpilzen finden Sie auf unserer Vereinsplattform unter www.natursubstanzen.com.

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter natursubstanzen.com. Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.



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

DIE GEHEIME BOTSCHAFT DER HORMONE

Hormone steuern unseren Körper, ja in gewissem Maße auch unser Leben. Sie sind Botenstoffe, die durch unser Blut reisen und Informationen übermitteln. Dabei greifen sie mit ihren „geheimen Botschaften“ so stark in das ein, was wir fühlen und denken, wie wir uns verhalten und was wir uns wünschen, dass ein Blick hinter die Kulissen hormongesteuerter Wahrnehmung durchaus aufschlussreich sein kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hormone geben Befehle an die jeweiligen Zielzellen, an deren Rezeptoren sie andocken. Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) ist die Schaltzentrale der Hormone, überprüft ständig Überschüsse und Mängel und reguliert deren Produktion. Auch in der Zirbeldrüse, der Schilddrüse, der Nebenniere, in Keimdrüsen wie Eierstöcken oder Hoden und in der Bauchspeicheldrüse werden Hormone produziert. Sie haben ganz unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen. Manche sind hinlänglich bekannt, wie die blutzuckersenkende Wirkung des in der Bauchspeicheldrüse gebildeten Hormons Insulin. Manche aber verblüffen uns.

SIND DEPRESSIONEN HORMONGESTEUERT?

Im Darm befinden sich nicht nur zahlreiche freundliche Bakterien, hier wirken auch mehr als 20 Hormone, die offenbar unser Verhalten beeinflussen. Zumindest ein bestimmtes Darmhormon kann, wenn es fehlt, Depressionen auslösen. Forscher fanden heraus, dass Mäuse ohne dieses Hormon das Verhalten stark veränderten, ja regelrecht depressiv, ängstlicher und stressanfälliger wurden. Noch spannender ist vielleicht

die Tatsache, dass sich die Ausschüttung des Hormons durch die Darmbakterien ankurbeln lässt, eine gesunde Darmflora also durchaus Einfluss auf Stimmung und Verhalten hat!

ÖSTROGENE UND VOGELGESANG

Forscher fanden anhand von Untersuchungen von Vögeln, die sich von Kleinstlebewesen aus Kläranlagen ernähren, heraus, dass die mit Hormonen vollgepumpten Nahrungsquellen den Gesang von Vögeln verändern. In den Kleinstlebewesen reichern sich etwa Hormone aus der Antibabypille und hormonähnlich wirkende Weichmacher bzw. Härter der Kunststoffindustrie an. Ihr Gesang wird ausgedehnter, lauter, hingebungsvoller, könnte man sagen. Doch die Freude währt nicht lange. Das Immunsystem dieser Vögel ist anfälliger, sie erkranken schneller.

GESCHLECHTSHORMONE UND DUFT

Frauen sondern unter ihrer Achsel Duftstoffe ab, die auf die Geschlechtshormone anderer Frauen starke Wirkung haben

und in die Regelmäßigkeit von deren Menstruationszyklen eingreifen können. Das gipfelt darin, dass Frauen, die in derselben Wohnung leben, durch ihre Duftstoffe wechselseitig in die Menstruationszyklen eingreifen können und – wie es auch früher bei Naturvölkern der Fall war – ihre Menstruation oft gemeinsam haben.

ÖSTROGENE UND GESICHTSERKENNUNG

Ein interessantes Phänomen haben Forscher in der Rolle gefunden, die Östrogen bei der Wahrnehmung von Gesichtern spielt. Während Männer und Frauen gleich „begabt“ sind im Erkennen von Objekten wie Werkzeugen, sind Frauen im Vergleich zu Männern schneller, wenn es um das Wahrnehmen von Gesichtern geht und von darin gezeigten Gefühlen. Man fand außerdem heraus, dass „emotionale Gehirnareale“ wie die Amygdala und das Striatum äußerst sensibel in Bezug auf Schwankungen im Östrogenspiegel reagieren. Frauen mit Turner-Syndrom, bei dem ein X-Chromosom fehlt und damit die Fähigkeit, Östrogen zu produzieren, haben etwa große Schwierigkeiten bei der Wiedererkennung und emotionalen Interpretation von Gesichtern. Was bedeutet das nun im Alltag? Es erklärt eventuell das wankelmütige Verhalten so mancher Frau in Bezug auf männliche Attraktivität. Zeigt man Frauen während des gesamten Menstruationszyklus hinweg Porträts von Männern, finden sie zur Zeit des Eisprungs, wenn der Östrogenspiegel besonders hoch ist, männlich-kantige und symmetrische Gesichter weit attraktiver als zu Zeiten, wenn der Östrogenspiegel wieder niedriger ist. Da bevorzugen Frauen eher Männer mit weicheren Gesichtszügen, die auf Kooperation im Alltag, Einfühlbarkeit und weniger Dominanz schließen lassen. Da bei der Frau der Hormonspiegel innerhalb eines Monats ganz schön schwankt, können es vor allem junge Männer manchmal kaum verstehen, warum ihr Gegenüber auf Dauer so schwer zufriedenzustellen ist. Es sind die feinen Nuancen, die der Mann der Frau bieten können sollte, damit sie beides und alles zu seiner Zeit haben kann – den attraktiven Abenteurer und den besten Freund.

TESTOSTERON SUCHT ÖSTROGEN

Bei den Männern wiederum ist hinlänglich bekannt, dass die Steuerung durch Hormone eine Tatsache ist. Beim einen ist es

offensichtlicher, beim anderen besser durch gute Manieren oder unsicheres Auftreten kaschiert. Doch schon ein Gespräch mit einer schönen Frau, so fand man in Versuchen heraus, ruft zumindest auf der körperlichen Ebene eine gewisse Bereitschaft für mehr hervor – im Speichel junger Männer ist bereits nach kurzer Zeit vermehrt Testosteron nachzuweisen. Die Botenstoffe des Gehirns schütten Glückshormone wie Serotonin und Dopamin aus. Mann fühlt sich beflügelt. Unbewusst reagiert er dabei auf Attraktivität, die bei den meisten Männern dem gleichen Schema folgt – ein Taille-Hüfte-Verhältnis von 0,7 zieht ihn magisch an. Warum? Weil dieses Verhältnis auf viel Östrogen schließen lässt. Unbewusst natürlich. Für viele Männer kann die Figur ruhig kurvig sein, solange die schmale Taille gewahrt ist.

Testosteron gehört zur Gruppe der Androgene und ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es ist letztlich das Testosteron, das Männer männlich wirken lässt, ihnen einen schönen muskulösen Körper ohne Bauchfett beschert, aber leider auch mit Nachteilen wie aggressiverem Verhalten verbunden ist. Das Verlangen wird übrigens bei beiden Geschlechtern durch Testosteron gesteuert und ist auch für Frauen – im richtigen Maß – wichtig.

HORMONMANGEL – WAS TUN?

Wer ständig gestresst ist, bekommt früher oder später Hormonstörungen. Denn anhaltender Stress ohne Ruhepausen ruft eine hohe Cortisol-Ausschüttung der Nebenniere hervor, was zur Folge hat, dass andere wichtige Prozesse des Körpers, die nur bei niedrigen Cortisol-Spiegeln möglich sind, wie etwa die Hormonbildung, die Fettverbrennung (siehe dazu den Artikel über Bauchfett in diesem Heft) oder die Verdauung ständig zu kurz kommen. Während wir schlafen, reguliert sich das Hormonsystem wieder. Beispielsweise wird das Wachstumshormon Somatotropin im Schlaf um Mitternacht besonders gut gebildet. Aber auch Sport führt zu dessen vermehrter Ausschüttung und es fällt leichter, schlank zu bleiben.

Manche Nahrungsmittel wirken sich ebenfalls positiv auf die Hormonbildung aus. Fenchel, Kohl, Granatapfel und die Nah-



rungsergänzung *Rotklee* etwa auf die Östrogenproduktion, Eigelb und die Nahrungsergänzung *Buntnessel* oder *Spirulina* auf die Schilddrüsenhormone, *Maca* und *Yams* fördern die Testosteronbildung. Die Macawurzel hat noch den zusätzlichen Vorteil, auch Östrogene und Schilddrüsenhormone auszugleichen, während Yams Progesteron fördert. Beide regulieren stressbedingte Prozesse, wodurch Hormone generell besser gebildet werden können. Im Wechsel und bei Regelbeschwerden helfen *Rotklee*, *Granatapfel*, *Yams* oder *Maca* Hormondefizite sanft zu balancieren – man sollte idealerweise energetisch austesten, welches Naturmittel einem am besten hilft.

Auch Vitalpilze regulieren die Bildung der Geschlechtshormone, wobei Männer speziell vom *Cordyceps* und vom *Reishi* sehr profitieren. Bei diesen beiden Vitalpilzen wird die Umwandlung von Testosteron in Östrogen gehemmt. Sie wirken nachweislich gegen die Verweiblichung des Mannes.



BOR, ZINK UND MANGAN

DIE HORMON- BILDENDEN SPUREN- ELEMENTE

BOR

Zu den besten Hormon-Förderern gehört das Spurenelement Bor, das in größeren Mengen im *Moringa* Blatt enthalten ist oder als *kolloidales Bor* verwendet werden kann. Bor stärkt nicht nur die Knochen und repariert Gelenke, es wird auch für die Bildung von Geschlechtshormonen – männlichen wie weiblichen – sowie von Vitamin D benötigt und verhindert auch noch den schnellen Abbau von Hormonen.

ZINK

Ohne genügend *Zink* als Aktivator von 300 Enzymen läuft die Hormonproduktion ebenfalls auf Sparflamme! Eine gute Zinkversorgung ist also unerlässlich für die ausreichende Bildung etwa von Schilddrüsen-, Wachstums-, Stress- und Fortpflanzungshormonen.

Die sich schnell teilenden Zellen der reproduktiven Organe reagieren besonders sensibel auf eine Zink-Unterversorgung. Bereits innerhalb

weniger Wochen kann die Aktivität der hormonproduzierenden Enzyme um die Hälfte sinken. Unregelmäßige Monatsblutungen und PMS-Syndrom können daher durch Zinkmangel bedingt sein. Frauen können auf Zinkmangel mit verzögerter Eireifung und mangelnder Libido reagieren. Es ist auch eines der in der Schwangerschaft verstärkt benötigten Spurenelemente. Zinkmangel kann die Ursache für frühzeitigen Blasensprung sein. Bei guter Zinkversorgung kommt es seltener zu Komplikationen wie Frühgeburten, Missbildungen, Kleinwuchs, Down-Syndrom etc.

Eine längere Antibaby-Pillen-Einnahme kann die Ursache für Zinkmangel sein.

Bei Jugendlichen kann Zinkmangel die Pubertät verzögern, bei Männern kann es zu eingeschränkter Testosteron-Produktion, reduzierter Spermienanzahl und Spermienbeweglichkeit und sogar zu Potenzstörungen und Unfruchtbarkeit führen. Die Samenflüssigkeit hat den höchsten Zinkgehalt aller Körperflüssigkeiten. Prostata und Eierstöcke brauchen Zink. Für die gesunde Prostata ist Zink sogar ein Schlüsselement, wirkt es doch einer Prostata-Vergrößerung entgegen. Zink gibt es als *Zinkgluconat*, doch man sollte es nur kurzfristig einsetzen, da es den Gegenspieler Kupfer im Körper konkurrenziert. Die bessere Form der Zinkversorgung ist *kolloidales Zink* (da der Gegenspieler Kupfer nicht beeinflusst wird).

MANGAN

Die Hirnanhangdrüse, die die meisten Hormone herstellt, sowie die für das Schlafhormon zuständige Zirbeldrüse und die Milchdrüsen der Frau enthalten und benötigen Mangan. Wer im Zuge von Schilddrüsenhormonen nur an Jod denkt, unterschätzt Mangan. Manganmangel kann ebenso Verursacher von Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildung sein, denn Mangan übernimmt jodähnliche Funktionen. Umgekehrt wirken sich Störungen der Schilddrüsenfunktion auch auf den Stoffwechsel von Zink und Mangan aus. Eine zu geringe Bildung von Geschlechtshormonen und verringerte Fruchtbarkeit sind weitere Anzeichen eines möglichen Manganmangels. Ist die Libido im Keller, kann das eventuell auch auf verringerte Dopaminbildung zurückzuführen sein – und wieder kommt Manganmangel als Ursache in Frage. Mangan ist nämlich für den Aufbau des Neurotransmitters Dopamin unerlässlich. Dieser Nervenbotenstoff sorgt im Körper für Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Heiterkeit, einen gesunden Antrieb und für die Libido. Mangan ist ebenfalls etwa im *Moringa* Blatt enthalten und auch als *kolloidales Mangan*, das besonders gut aufnehmbar ist, erhältlich. ♪





DIE WAHRHEIT ÜBER BAUCH- FETT

Fettgewebe spendet uns Energie und schützt vor Kälte. Ohne Fettgewebe könnten wir nicht überleben, uns nicht fortpflanzen und Stressmomente nicht überstehen. Doch zu viel des Guten ist weder erwünscht noch gesund. Dabei kann gerade Bauchfett so hartnäckig sein! Lesen Sie, welche Ursachen dahinterstecken und wie man es endlich wieder loswird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer sich zu dick fühlt, möchte meist dringend abnehmen. Da gibt es dann gut gemeinte Ratschläge wie: Iss weniger, bewege dich mehr! Das ist schon einmal unbedingt richtig, denn ohne vernünftige Ernährung in den richtigen Mengen und ohne Bewegung geht gar nichts. Doch: Nicht immer essen die Betroffenen zu viel und nicht immer bewegen sie sich zu wenig. Wenn es trotzdem nicht klappt, dann muss man „tiefer graben“, um an die Ursachen zu kommen.

SCHWIMMREIFEN ODER VISZERALES FETT?

Es gibt zweierlei Bauchfett. Die kleinen Fettrollchen, die direkt unter der Haut liegen und

die man greifen kann, und unsichtbares, inneres „viszerales“ Fett, das zwischen den Organen liegt und uns auch noch gesundheitlich zu schaffen macht. Während das subkutane Fett bei Frauen immerhin die wichtige Aufgabe hat, die Fortpflanzung zu sichern – sinkt es unter ein gewisses Maß, bleibt die Regelblutung aus – hat das viszerale Fett seine ursprüngliche Funktion Viren, Pilze und Bakterien zu eliminieren, im Laufe der Evolution an das Immunsystem verloren. Heute ist es vor allem „Entzündungsgebe“. Es produziert rund 200 Botenstoffe, die verschiedene Hormone beeinflussen und sich gegen den Körper richten. Außerdem sendet es auch noch Botenstoffe aus, die den Appetit steigern.

WAS DER BAUCHUMFANG AUSSAGT

Schon ein einfaches Maßband spricht Bände: Das Risiko beginnt bei bereits 80 cm Bauchumfang bei der Frau und 94 cm beim Mann. Hat der Bauch der Frau einen Umfang von 88 Zentimetern oder beim Mann von 102 Zentimetern erreicht – bei sehr kleinen bzw. sehr großen Menschen müssen diese Angaben ein wenig relativiert werden – besteht bereits ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Leiden mit erhöhter Schlaganfall- und Herzinfarktgefahr, Alzheimer und Krebs – vor allem hormonabhängige Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs. Bei Männern sinkt bei großem Bauchumfang aufgrund der hormonellen Verschiebung sogar die Zeugungsfähigkeit: Bereits ab 4,7 Kilogramm Bauchfett reduzieren sich die vitalen Spermien um sagenhafte 95 Prozent.

SIND DIE HORMONE SCHULD?

Die Frau kämpft manchmal, obwohl sie sich in derselben Weise bemüht wie der Mann, zeitlebens mit hormonbedingter Gewichtszunahme. Im gebärfähigen Alter können hormonelle Störungen – wie ein Überschuss an Östrogen bei Fehlen der Progesteron-Phase im Zyklus oder ein Zuviel an Östrogen und Progesteron Ursache für Fetteinlagerungen vor allem am Bauch, Po und an den Oberschenkeln sein. Die beiden weiblichen Fruchtbarkeitshormone kümmern sich wenig um Schönheitsideale. Sie haben die Aufgabe, die Fettzellen aufquellen zu lassen, damit Fett leichter eingebaut und ein Fettdepot für Schwangerschaft und Stillzeit geschaffen wird. Auch die Antibabypille, die ja eine Schwangerschaft simuliert, oder die Hormonersatztherapie können diesen Effekt haben.

FETTUMVERTEILUNG IN DEN WECHSELJAHREN

In den Wechseljahren der Frau formt sich die Figur um, die Birnenform weicht der Apfelform. Jetzt bildet sich vermehrt viszerales Bauchfett. Vor allem, wenn dieselben

Mengen gegessen werden, obwohl der Kalorienbedarf durch die Eireifung fehlt. Der entsäuernde Effekt der Menstruation bleibt jetzt ebenfalls aus. Wer früher auch ohne Bewegung schlank blieb, wird seine Kalorien nun reduzieren oder entsprechend mehr Bewegung machen müssen. Außerdem baut sich mit dem Älterwerden die Muskulatur ab – und Muskeln sind entscheidend dafür, dass wir Fett auch in Ruhe verbrennen können.

MANGEL AN ANDROGENEN

Wenn speziell das Bauchfett bei der Frau



mit zunehmenden Jahren mit zunimmt, kann außerdem ein Mangel an Androgenen, männlichen Hormonen, dahinterliegen. Denn auch ihr Körper produziert und braucht Androgene. Anzeichen dafür sind, wenn neben einem größer werdenden Bauch die Libido abnimmt und die Brust wächst. Typisch sind auch Energiemangel und Müdigkeit – das Fett, um daraus Energie zu gewinnen, wäre zwar im Überfluss vorhanden, fehlen jedoch Androgene, wird es nicht freigesetzt und kann nicht in Energie umgewandelt werden.

Bei Männern ist das Alter in Bezug auf Gewichtsprobleme weniger relevant. Zu viel Essen, Alkohol, Stress und zu wenig Bewegung sind bei ihnen die Hauptursachen

für Übergewicht. Doch das können sie mit etwas Disziplin meist leicht wieder loswerden, solange das für Männer wichtigste Androgen Testosteron ausreichend vorhanden ist. Mangel an Testosteron bedeutet hingegen: Weniger Muskelmasse und zugleich auch stärkere Fetteinlagerung. Testosteron vermehrt die Rezeptoren für die eigentlich für den Fettabbau zuständigen Hormone Adrenalin und Noradrenalin, die schließlich Fettzellen abbauen und in Energie umwandeln. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt das Testosteron bei Männern und damit auch ihre Muskelkraft, Muskelmasse und Potenz ab. Der Bauch wächst, fallweise sogar die Brust. Allerdings kann Mann gegensteuern.

Der Testosteron-Spiegel steigt generell durch Sport – und beispielsweise kalte Duschen. Pfefferminze und Pfeffer lassen ihn sinken, Chili steigert ihn. Regelrechte Androgen-Killer sind heutzutage jedoch allgegenwärtige chemische Stoffe wie Bisphenole (Kunststoffhärter), Parabene (Konservierung in Kosmetik), Phthalate (Dufterfrischer, Duftkerzen, Parfums), Triclosan (antibakterielle Seife), Benzophenone (Stabilisatoren) sowie Weichmacher, Insektizide und Pestizide.

ZU VIELE KOHLENHYDRATE UND ALKOHOL

Die gute Nachricht ist: Viszerales Fett wird zwar leicht gespeichert, bei Nahrungsreduktion aber auch wieder schnell abgebaut. Ein besonderes Problem ist Alkohol, wird er doch direkt in Fettsäuren umgewandelt, vergrößert das Volumen der Fettzellen und verhindert deren Abbau. Beim Bier kommt neben den vielen Kalorien, die es enthält, mitunter noch eine Glutensensitivität oder Unverträglichkeit auf Bierhefe hinzu, von der man nicht einmal etwas ahnen muss. Der Bauch ist dann – wie bei Laktoseintoleranz – gebläht und sieht dadurch noch größer aus. Die Ernährungsweise ist natürlich ebenfalls entscheidend. Gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Milchprodukten gelten als ungesunde Fette, während mehrfach ungesättigte Fettsäuren günstig sind. Zum Kochen sind sie allerdings nicht geeignet. Wer hauptsächlich Kohlenhydrate wie Zucker, Brot, Nudeln, Reis und zu viele gesättigte Fettsäuren zu

sich nimmt, bildet eher Bauchfett aus. Kohlenhydrate treiben den Insulinspiegel in die Höhe und erschweren schon allein damit das Abnehmen. Ein hoher Insulinspiegel blockiert den Fettabbau. Denn Fettzellen haben ihre eigene Intelligenz. Sie bauen Fett nur ab, wenn nicht ohnehin genügend Zucker vorhanden, der Insulinspiegel eben entsprechend niedrig ist. Vor allem abends sollte man möglichst wenige Kohlenhydrate essen. Ein niedriger Glukosespiegel um Mitternacht stimuliert die Hirnanhangdrüse vermehrt Wachstumshormon (STH) zu bilden. Dieses Hormon wird im Schlaf produziert. Es steigert die Eiweißsynthese und fördert den Fettabbau. Übergewichtige zeigen niedrige STH-Werte, wodurch das Abnehmen erschwert wird.

ZU WENIG AMINOSÄUREN

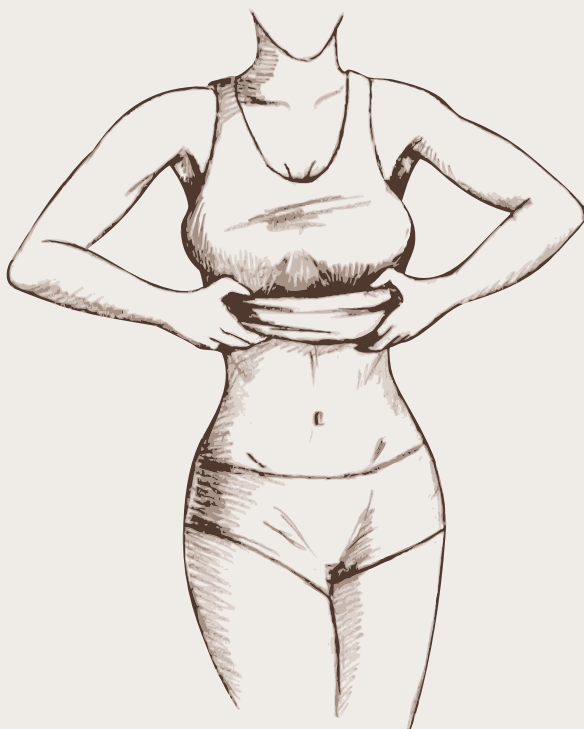
Viele Übergewichtige essen also zu viele Kohlenhydrate. Gleichzeitig haben sie aber einen Mangel an muskelaufbauenden Nährstoffen, essentiellen Aminosäuren, die der Körper aus eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gewinnt. Sie essen also zu wenig Eiweiß. Doch die Sache ist noch ein wenig komplizierter, sonst hätten alle bewegungsfaulen Schnitzmesser eine Traumfigur. So einfach wird es uns nicht gemacht. Wehe, wenn das Eiweiß nicht richtig aufgespalten werden kann und deshalb wichtige Aminosäuren fehlen. Wenn auch nur eine essentielle Aminosäure über längere Zeit ungenügend vorhanden ist und zu viele Eiweiße zugeführt werden, die nicht durch Bewegung verbraucht werden, dann werden keine körpereigenen Zellen aus den vorhandenen Aminosäuren hergestellt. Fazit: Die Leber wandelt sie stattdessen in Glukose und Körperfett um – es kommt zur Übersäuerung und zur Gewichtszunahme.

ÜBERSÄUERUNG DES GEWEBES

Der Körper ist nicht in jeder Situation in der Lage auszuschleiden, was nicht in den Körper integriert werden kann. Wir tragen die Ansammlungen von mühsam neutralisierten Säureschlacken etwa in Form von Bauchfett vor uns her. Um sie müssen wir uns kümmern, wenn wir abnehmen wollen. Diese Säuren müssen mobilisiert, neutralisiert und ausgeschieden werden. Übersäuerung entsteht durch Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und Stress.

STRESS – DER ULTIMATIVE FIGURKILLER

Nicht immer ist es das Essen allein, das unser Bauchfett wachsen lässt. Solange wir eine gute Fettverbrennung haben, haben wir damit kaum ein Problem. Sie ist aber von einigem abhängig – von der Bewegung, der vorhandenen Muskulatur, der Stoffwechsellistung, den Schilddrüsenhormonen und in hohem Maße davon, ob wir stressfrei sind. Denn Stress erhöht den Cortisolspiegel und immer, wenn er hoch ist, kann es keine Fettverbrennung geben. Das führt direkt zu Fetteinlagerung und Gewichtszunahme. Speziell am Bauch, denn die Zellen des inneren



Bauchfettes binden das Cortisol. Ein Körper im Stress ist auf Überleben, Flucht oder Kampf eingestellt und nicht aufs Abnehmen! Immer wenn uns Stress plagt und der Cortisolspiegel hoch ist, ist sein Gegenspieler, das zu den Androgenen zählende DHEA (auch Prohormon der Jugend), niedrig. DHEA ist aber ein wichtiges fettregulierendes Hormon der Nebennierenrinde, das die Stressbereitschaft senkt, Fettabbau am Bauch sowie auch das Immunsystem, Wohlbefinden und guten Schlaf fördert. Das DHEA nimmt ab 40 Jahren ab.

BAUCHÜBUNGEN ALLEIN BRINGEN NICHTS

Die Idee, dass Bauchübungen Fett am Bauch reduzieren, ist eine falsche Folgerung. Denn

um Fett abzunehmen, muss man mehr Kalorien verbrauchen als man zu sich nimmt. Dass geht weder über Bauchübungen, noch über fasten. Warum? Weil Bauchübungen zu wenig Fett verbrennen und fasten uns in den „Hungerstoffwechsel“ treibt. Ausdauertraining im richtigen „Fettverbrennungsmodus“ verbrennt ordentlich Fett. Den idealen Belastungspuls erfährt man über ein Belastungs-EKG.

ZU WENIG ESSEN BRINGT NOCH WENIGER

Zu wenig essen ist sogar noch schlimmer, denn davon hat man wirkliche Nachteile. Der Körper braucht ungefähr ein Jahr, um aus dem Schock des Hungerns und der Reaktion des Körpers, das verbliebene Fett bis aufs Äußerste zu verteidigen, heraus zu kommen und wieder normal Fett zu verbrennen. In der Zwischenzeit baut der Körper lieber Muskeln ab, um sein Fett zu retten. Er geht noch effizienter mit der angebotenen Nahrung um und verwertet sie noch besser. Er regelt die Körpertemperatur nicht mehr optimal, schränkt die Gehirnleistung ein, versucht unbewusst, sich weniger zu bewegen und baut Mitochondrien, die Energiegewinnungszentren der Zelle, ab. Dann sind wir nur noch müde, unterkühlt, benebelt, faul und schlapp. Das alles ist nur eine weitere Überlebensstrategie, entwickelt in der Menschheitsgeschichte, wenn die Nahrung oft knapp war.

Günstig wirkt sich bei vielen aber das „Intervallfasten 16/8“ aus, vorausgesetzt, dass sie sich dabei fit und gut fühlen und nicht müde und schlapp. Dabei fastet man 16 Stunden (etwa von 18 Uhr abends bis 10 Uhr vormittags) und isst nur in den übrigen 8 Stunden, jedoch ohne die Kalorien groß zu verändern. Das Intervall-Fasten entlastet den Stoffwechsel, beschleunigt den Fettstoffwechsel, regt Reparaturprozesse im Körper an und entschlackt auch sehr gut.

MILZ-QI SCHWÄCHENDE ERNÄHRUNG

Aus der TCM wissen wir, dass für die gute Verarbeitung der Nahrung die Milz zuständig ist. Sie verträgt nicht viel Feuchtigkeit Zucker, Milchprodukte, Weizen, Rohkost, aber auch Hungern befeuchtet stark, sogar bis hin zu Schleimbildung. Die Milz kann dann nicht genügend Qi aus der

Nahrung extrahieren. Man ist müde, nimmt eher zu, vor allem an Bauch, Po und Oberschenkeln, friert leicht und hat einen geblähten Bauch, der Stuhl ist breiig. Für alle mit Milz-Qi-Schwäche ist Fasten am Morgen laut TCM gar nicht günstig, da hier die Milz ihre wichtigste Arbeitszeit hat

und Energie braucht. Sie sollten beim Intervallfasten lieber um 17 Uhr zum letzten Mal essen und um 9 Uhr frühstücken. Das kann aber schwierig werden. Das „Intervallfasten 12/12“, also etwa fasten von 19 Uhr abends bis 7 Uhr morgens ist eventuell besser geeignet.

SCHLAFMANGEL

Im Schlaf bildet der Körper das Wachstumshormon, das zum Fettabbau nötig ist. Schläft man zu wenig, kann man nicht abnehmen. ✎

NATURSUBSTANZEN ZUM ABNEHMEN

FÜR SCHILDDRÜSE UND GRUNDUMSATZ

Die *Buntnessel* und manche Aminosäuren (*Aminosäuren III*) optimieren die Schilddrüse und helfen beim Abnehmen. Die *Buntnessel* kann auch im zunehmenden Alter eine jugendliche Fettverbrennung ermöglichen. Sie verringert den Aufbau von Fettdepots, ermöglicht deren Freisetzung, erhöht den Grundumsatz, indem es die Produktion des Schilddrüsenhormons T4 sowie des Wachstumshormons anregt und die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone erhöht.

FÜR MEHR TESTOSTERON

Zu den besten Testosteron-Förderern gehören die Spurenelemente Bor – etwa in *Moringa* oder als *kolloidales Bor* – und Zink. Die für uns ideale Form der Zinkversorgung ist *kolloidales Zink* (da der Gegenspieler Kupfer nicht beeinflusst wird). Der *Cordyceps Vitalpilz* sowie die *Maca* Wurzel unterstützen ebenfalls die Testosteron-Bildung, sind Gegenspieler der Stresshormone und unterstützen bei Stress. Sie sind auch für Frauen mit Androgenmangel günstig.

GEGEN FETTEINLAGERUNG UND ZU VIEL APPETIT

Der *Maitake Vitalpilz* gilt als der wichtigste Pilz um speziell Bauchfett entgegenzuwirken, da er die Fetteinlagerung hemmt. *Grapefruitkernextrakt* in höheren Dosen von dreimal zwei Kapseln täglich reduziert das Hungergefühl und – wie alle Zitrusfrüchte – das Gewicht. Man darf es aber nur anwenden, wenn man keinerlei Medikamente nimmt. Auch der *Tulsi Tee* reduziert den Hunger. Das ist vor allem abends günstig, denn der Tee entspannt zusätzlich.

GEGEN HOHEN INSULINSPiegel

Die *Bittermelone* und der *Coprinus Vitalpilz* verbessern den Zuckerstoffwechsel. Die *Bittermelone* baut sogar viszerales Fett ab. Der *Coprinus Vitalpilz* reguliert nicht nur den Blutzucker, sondern auch die Zuckerverwertung. Außerdem kurbelt er den Stoffwechsel an. Beides bremst die Gewichtszunahme.

GEGEN AMINOSÄUREMANGEL

Aminosäuren helfen beim Abnehmen, indem sie das nötige Eiweiß in schon aufgespaltener Form für den Muskelaufbau anbieten. Ideal ist die Kombination von zwei Mischungen: *Aminosäure I* und *III*. Hier sind auch Glutamin und Arginin enthalten, die die Freisetzung des Wachstumshormons im Schlaf fördern. Dieses Hormon baut Fett ab und kann in jedem Alter zu niedrig sein, sinkt aber jedenfalls ab der Lebensmitte.

GEGEN ÜBERSÄUERUNG

Umschläge mit *Vulkanmineral* entsäuern die Bauchregion. Die Einnahme der *Sango Meeres Koralle* oder von *Micro Base Basenpulver* liefert die basischen Mineralstoffe Kalzium und Magnesium zur Entsäuerung. Ein besonderer Tipp ist *kolloidales Magnesiumöl* zum Einreiben des Bauches. Magnesium ist in dieser Form sofort verwertbar, leitet Säuren aus, baut Fett ab und macht stressresistenter.

GEGEN STRESS

Es gibt viele sogenannte Adaptogene, die dem Körper bei der Stressanpassung helfen, darunter alle Vitalpilze, *Rhodiola rosea*, *Weihrauch*, *Tulsi*



Tee als wenige Beispiele. Besonders erwähnenswert sind aber *Yams* und *Maca*. Etwa weil sie als Gegenspieler des Cortisols das DHEA nachweislich ansteigen lassen. Dabei gibt es noch einen weiteren Vorteil: DHEA schützt im Tierversuch vor Brustkrebs und weitere Studien stellten einen bis zu 80-prozentigen Rückgang der Tumorraten durch DHEA fest.

DHEA kann sogar schon bis zu neun Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. Diejenigen, die wirklich Brustkrebs bekamen, hatten sogar extrem niedrige DHEA-Langzeitwerte. Vitamin C – etwa aus der *Acerola* – wird benötigt, damit das fettabbauende Noradrenalin gebildet werden kann. Es nimmt im Alter stark ab. Noradrenalin sorgt dafür, dass sich das Fett besser aus den Zellen löst. Lebenswichtige Nährstoffe speziell bei Stress sind die B-Vitamine (*Vitamin B-Komplex aus Quinoa*) und Magnesium (etwa *kolloidales Magnesium*). Sie schonen nicht nur die Nerven, sie helfen auch beim Abnehmen. Die für Übergewicht verantwortlichen Gene sollen überhaupt erst bei einem Vitamin B- und Magnesiummangel aktiviert werden!

FÜR STARKES MILZ-QI

Alle Vitalpilze stärken das Milz-Qi. Außerdem leiten fast alle Feuchtigkeit und Schleim aus. Der *Coriolus Vitalpilz*, der *Pleurotus Vitalpilz* aber auch der *Maitake Vitalpilz* sind am wirksamsten gegen Feuchtigkeit und Schleim.

FÜR GUTEN SCHLAF

Bei Schlaflosigkeit fehlt eventuell die *Aminosäure Tryptophan* oder – eng damit verbunden – es mangelt an B-Vitaminen, was sich leicht durch *Vitamin-B-Komplex aus Quinoa* ausgleichen lässt. Schlaf fördernd wirken auch Adaptogene. In Frage kommen etwa in diesem Artikel bereits genannte Adaptogene mit Mehrfacheffekten fürs Abnehmen wie etwa *Cordyceps Vitalpilz*, *Yams*, *Maca* oder *Tulsi Tee*. Auch noch wichtig: Der Schlafplatz sollte nicht auf einer geopathogenen Störzone liegen!

DICKES BLUT

TÜRÖFFNER FÜR KREBSZELLEN

BLUTVERDÜNNUNG GEGEN METASTASEN

Wussten Sie, dass Blutverdünnung für Krebspatienten besonders wichtig ist? Erst vor kurzem wurde einer der Mechanismen entdeckt, warum „dickes Blut“ bei der Verbreitung von Metastasen eine Rolle spielt. Blutverdünnende Natursubstanzen können eine Alternative zu synthetischen Blutverdünnern sein und haben interessanterweise zusätzlich noch krebshemmende Wirkungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Blutverdünner werden in der Medizin auch als „Antikoagulantien“ bezeichnet. Der lateinische Begriff bedeutet in etwa „Mittel gegen Verklumpung“. Gemeint ist die Verklumpung von Thrombozyten. Das sind rote Blutkörperchen, die an sich die sehr wichtige Funktion haben, für schnelle Blutgerinnung bei Verletzungen zu sorgen und so Blutungen zu stoppen. Verklumpen Thrombozyten allerdings, wofür es mehrere Ursachen geben kann, wird dadurch das Blut dicker. Blutgerinnsel können sich bilden, mit oft ernstesten Folgen wie Thrombosen, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das sind aber nicht die einzigen Risiken, die damit zusammenhängen – Thrombozyten spielen auch eine Rolle bei der Ausbreitung von Krebs im Körper.

METASTASEN DURCH DICKES BLUT

Metastasen sind bei Krebserkrankungen gefürchtet, da sie die Heilungschancen stark sinken lassen. Es ist daher von größtem Interesse, die Bildung von Metastasen zu verhindern. Dr. Jan Suckau, Arzt an der Klinik für Plastische Chirurgie an der Uniklinik Erlangen, konnte in seiner Doktorarbeit an der Medizinischen Fakultät Mannheim am Beispiel der Ausbreitung des Melanoms einen Wirkmechanismus der Metastasen-Bildung entschlüsseln. Er fand heraus, wie bösartige Zellen sich an Thrombozyten binden und sie als „Türöffner“ verwenden, um so – unmerklich vom Immunsystem – in die norma-

lerweise fest verschlossenen Gefäßwände und von dort zu anderen Körperregionen zu gelangen, wo sie Metastasen bilden.

DER GEMEINSAME FAKTOR BEI GEFÄSSLEIDEN UND KREBS

Bei Gefäßerkrankungen und Krebs scheint es den gemeinsamen Faktor „schlechteren Blutfluss“ zu geben. Bei Krebspatienten hat man tatsächlich auch eine stärkere Neigung zu Thrombosen und Embolien entdeckt! Nach überstandener Krebserkrankung führten die bei ihnen sogar am häufigsten zum Tod.

Aber es gibt noch ein zusätzliches Problem: Aktuelle Krebstherapeutika fördern oft selbst noch die Blutgerinnung und damit das Auftreten von Thrombosen und Embolien, wie Dr. Suckau gegenüber der Frankfurter Rundschau meinte. „Eine Tatsache“, kommentierte die Frankfurter Rundschau, „die doppelt problematisch ist, weil eine gesteigerte Gerinnung eben auch ausge-rechnet das fördert, was die Behandlung

eigentlich verhindern soll: das Ausbreiten der Tumorzellen im Körper." (1)

DIE ROLLE DER NATURSUBSTANZEN

Aus diesem Blickwinkel ist es kein Wunder, dass dieselben Natursubstanzen, die generell den Blutfluss verbessern und die Verklumpung von Thrombozyten hemmen, auch in der Krebsbegleitung und -nach-sorge günstig sind. Es wird aber schwierig sein, Onkologen zu finden, die sich diesem Thema schon gewidmet haben, bzw. überhaupt bereit sind, sich der Wirkung von Natursubstanzen zu öffnen, da die in der Schulmedizin verlangten, letztendlichen wissenschaftlichen Beweise fehlen. Das hindert heute immer noch viele daran, sich den oft erstaunlichen Wirkungen von Natursubstanzen zu öffnen.

NICHT ERWIENEN – TROTZDEM EMPFEHLENSWERT?

Natursubstanzen wie Kräuter, Wurzeln, Rinden, Pilze, Früchte, Blüten, Blätter haben immer schon und in viel größeren Mengen als wir uns das heute vorstellen können, zum gesunden Leben unserer als Naturvölker lebenden Urahnen gezählt. Sie sind sogar die Basis, nicht das Beiwerk in der Ernährung gewesen, was sich angesichts der modernen "Supermarkt-Ernährung" vollständig verändert hat.

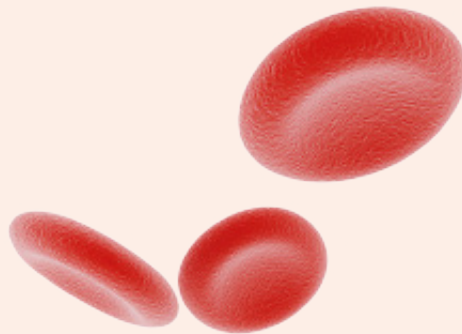
Natursubstanzen bilden die Grundlage eines gesunden Lebens und auch einer erfolgreichen Krebsbegleitung, was nicht im Widerspruch zu schulmedizinischer Behandlung stehen muss. Wenn gut fließendes Blut eher vor Metastasen schützt und schlecht fließendes eher Metastasen fördert, dann verlangt es nahezu nach Maßnahmen, die nun nicht warten können, bis die Wissenschaft nach vielen weiteren Jahren erst ihren Sanktus des "vollständig wissenschaftlich erwiesen" hinzugibt. Ihre blutverdünnende Wirkung ist sogar nur einer der Gründe dafür, warum *Papayablatt*, alle Vitalpilze – besonders aber der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz* – *Krillöl*, *MSM*, *OPC*, *Aronia*, *Curcuma*, *Ingwer*, *Brennnessel*, *Acerola (Vitamin C)* und viele mehr in der Krebsbegleitung hilfreich sein können. Sie alle wirken antioxidativ, entzündungshemmend, basisch und sind reich an vielen weiteren positiven Effekten für den Körper. Oft lindern sie die Nebenwir-

kungen von Chemotherapien. Es besteht jedoch immer das Dilemma nicht bekannter Wechselwirkungen, weshalb nur manche Natursubstanzen als zusätzliche Begleitung Akzeptanz finden.

BEISPIELE FÜR BLUTVERDÜNNER AUS DER NATUR

AURICULARIA VITALPILZ

Der *Auricularia* ist in seiner Wirkstärke dem ThromboAss vergleichbar. Er wird hauptsächlich dort eingesetzt, wo eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes oder eine verbesserte Durchblutung erwünscht



ist. Er enthält gefäßerweiterndes Adenosin, senkt Bluthochdruck und verbessert auch die Sauerstoffaufnahme der Zellen. Wichtigster Unterschied zu synthetischen Blutverdünnern ist, dass der *Auricularia* das Kollagen des Körpers nicht angreift, weshalb auch keine Gefahr von inneren Blutungen besteht. Im Gegenteil, der *Auricularia* wird in der TCM sogar gezielt – etwa bei Uterusblutungen, blutenden Analabszessen oder etwa vor Venenoperationen – eingesetzt. Obwohl es scheinbar ein Widerspruch ist: Der an sich blutverdünnende *Auricularia* wird vor Venen-Operationen empfohlen, weil sich damit postoperative Hämatome vermeiden lassen. Außerdem wirkt der *Auricularia* wie alle Vitalpilze balancierend auf das Immunsystem, stärkt die körpereigene Abwehrkraft und bietet gleich mehrere anticancerogene Eigenschaften wie etwa Hemmung der Neoangiogenese – das ist die Bildung von kleinen Kapillaren zu größeren Blutgefäßen, ohne die sich ein Krebsgeschehen nicht ernähren und ausbreiten kann. Es gibt darüberhinaus noch viele weitere Vital-

pilze, die anticancerogene Wirkungen haben und nebenbei leicht blutverdünnend wirken, beim *Auricularia* ist die blutverdünnende Wirkung aber am stärksten.

PAPAYABLATT

Das Blatt der Papaya ist reich am Enzym Papain. Es wirkt leicht blutverdünnend, regt den Stoffwechsel an, hilft bei der Verdauung von Eiweiß aus der Nahrung, etwa bei Völlegefühl, und wirkt ebenfalls anticancerogen: Es soll sogar die schützende Eiweißhülle verdauen, mit der sich die Krebszelle vor dem Immunsystem "versteckt". *Papayablatt*-Enzyme reduzieren Entzündungen und Schwellungen, wirken gegen Parasiten und lindern die Nebenwirkungen von Chemotherapien. Sie lösen außerdem Fibrin auf, einen Eiweißstoff im Blut, der die natürliche Blutzirkulation beeinträchtigen kann.

KRILLÖL

Omega-3-Fettsäuren, wie sie besonders gut aufnehmbar in *Krillöl* vorkommen, machen das Blut besser fließfähig. Sie hemmen leicht die Thrombozytenaggregation und wirken stark entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren sind umfassende Schutzstoffe und wichtig für die Gesundheit von Herz und Gefäßen, Augen, Leber, Gehirn und Haut, fördern die Hormonbildung und wirken antidepressiv. Sie unterstützen bei vielen Erkrankungen, bei denen Omega-3-Fettsäuremangel mit eine Rolle spielt.

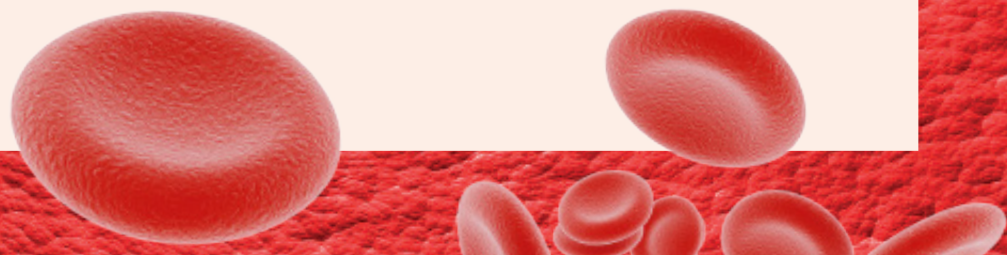
OPC (TRAUBENKERNEXTRAKT)

OPC gilt vor allem zusammen mit Vitamin C als guter Blutverdünner, der schwach blutverdünnende Medikamente ersetzen kann. OPC ist ein extrem starkes Antioxidans.

CURCUMIN

Der Hauptwirkstoff der Curcumawurzel wirkt ebenfalls leicht blutverdünnend und stark antioxidativ sowie entzündungshemmend. Bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen ist die Funktion der energiegewinnenden Zellen gestört. *Curcumin* ist eine der wichtigsten Natursubstanzen, die diese Funktion wieder ins Lot bringen und auch noch anticancerogen wirken. ✍

(1) Quelle: Frankfurter Rundschau online vom 10.12.2017 <http://www.fr.de/wissen/gesundheit/krebs-mit-blutverduennern-metastasen-vorbeugen-a-1405058>



DER GRAPEFRUITKERN-EXTRAKT

DAS WERTVOLLSTE LIEGT IM KERN

Fast könnte man sagen, Grapefruitkernextrakt wäre schon „ein alter Hut“. Zugegeben, es ist ja wirklich kein neuer Hype um das „Wundermittel“ der achtziger Jahre zu erwarten. Aber tut das diesem im wahrsten Sinne des Wortes wunderbaren Naturmittel irgendeinen Abbruch? Wohl nicht. Denn bei uns reiht sich Erfolgsmeldung an Erfolgsmeldung und das seit bereits mehr als zehn Jahren. Für die Venen, gegen Cholesterin und Übergewicht, bei Bakterien, Viren und Pilzen ist es zu Recht empfohlen, allerdings sollte man es nicht zusammen mit Medikamenten anwenden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Grapefruit, auch *Citrus paradisi*, gehört zur Familie der Zitrusgewächse. Sie wurde erst im 17. Jahrhundert auf der Insel Barbados entdeckt. Wir beschäftigen uns in unserem Verein nun schon sehr lange damit und sind immer noch verblüfft, was dieser Extrakt aus den Kernen und weißen Teilen der Grapefruit so alles kann. Es ist Zeit, einmal Bilanz zu ziehen und geballt darzustellen, was man vom *Grapefruitkernextrakt* erwarten darf. Doch zunächst ein paar Worte über die Qualität.

Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen. Kapseln (aus getrocknetem Extrakt) sind angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt. Sollte man für eine Anwendung flüssiges *Grapefruitkernextrakt* benötigen, kann man die Kapsel öffnen und den getrockneten Extrakt in Wasser auflösen. Kinder nehmen ihn mit Honig oder in Grapefruitsaft ein, denn er ist sehr bitter. Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal ist neben der garantierten

Reinheit und Unverfälschtheit ein hoher Anteil an Bioflavonoiden, den eigentlichen Wirkstoffen des *Grapefruitkernextrakts*. Sie sind der Grund dafür, warum man zum Grapefruitkernextrakt greift! Herausragend sind 40 bis 50 Prozent Bioflavonoide, was man auf dem Etikett überprüfen sollte. Denn es werden auch wirkungslose Minimengen von nur 600 mg Bioflavonoiden pro 100 ml Extrakt angeboten – das entspricht nur 0,6 Prozent Wirkstoff.

WAS MACHT BIOFLAVONOIDE SO WERTVOLL?

Bioflavonoide sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Es gibt viele verschiedene. Sie werden von Pflanzen als Schutzstoffe gegen schädliche Einflüsse von außen gebildet. Deshalb sind sie in den Schalen und Außenhäuten enthalten. Aber auch in Kernen findet man sie in großer Zahl. Bioflavonoide kommen in Kräutern, Gemüse und Früchten vor wie Äpfeln, Zitrusfrüchten, Beeren, Brokkoli, Selle-

rie, Zwiebeln, Tomaten, Salat, Blüten, Gartenkräutern, Rotwein, Kakao, Grünem und Schwarzem Tee. Sie sind zu einem großen Teil das, was vielfältige pflanzliche Ernährung so gesund macht. Aufgrund ihrer durch und durch positiven Wirkungen bilden sie einen Grundpfeiler der Pflanzenheilkunde.

Bioflavonoide sind auch das, was unseren Nahrungsmitteln Farbe und Duft verleiht. Der Name kommt vom lateinischen „flavus“ für „gelb“, weil sie in ihrer reinen Form gelb sind. Bioflavonoide gehören zu den phenolischen Verbindungen. Sie wurden früher auch als Vitamin P bezeichnet, da sie lebensnotwendig sind, unser Körper sie aber nicht selbst herstellen kann und sie deshalb, wie Vitamine, große Bedeutung haben.

WIE WIRKEN BIOFLAVONOIDE DER GRAPEFRUITKERNE?

In den Schalen und Kernen der Grapefruit finden sich hauptsächlich die besonders bitteren Bioflavonoide Naringin und Neohesperidin (nicht verwechseln mit dem Süßstoff Neohesperidin-Dihydrochalon). Weitere Flavonoide sind Hesperidin, Poncirin, Isonarinagin und Neorierocitrin.

HERAUSRAGENDE ANTIOXIDATIVE WIRKUNG

Bei Stoffwechselreaktionen im Körper, aber auch durch Umweltbelastungen und Zigarettenrauch entstehen freie Radikale, aggressive Angreifer, die die Zellmembranen schädigen und zu Alterung, Krebs, Verschleiß und Funktionseinbußen sowie zu Herz-Kreislauf-Problemen beitragen. Bioflavonoide neutralisieren sie.

SENKT CHOLESTERIN UND ERHÖHT DIE INSULINEMPFINDLICHKEIT

Anwender machten schon lange die Beobachtung, dass *Grapefruitkernextrakt* LDL-Cholesterin senkt und Diabetes verbessert. 2010 folgte die wissenschaftliche Erklärung dazu. Da fanden Wissenschaftler der Universität von Jerusalem heraus, wie Naringenin (es entsteht durch den Abbau des Naringin im Körper) den Fettabbau in der Leber anregt, Cholesterin und Triglyceride senkt und gleichzeitig die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin erhöht. Die Wirkung ist

sogar mit der von gängigen Medikamenten zur Cholesterinsenkung bzw. von blutzuckerregulierenden Medikamenten vergleichbar. Eine Studie der Universität von Zhejiang hat ebenfalls ergeben, dass Naringin und Neohesperidin die Fähigkeit besitzen, den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern zu regulieren. In anderen Forschungen wurde bestätigt, dass Naringin und Neohesperidin die Leberfunktionen für die Glukoseregulierung verbessern.

BAUT FETTSÄUREN AB WIE EINE FASTENKUR

Naringin aktiviert zwei Proteine im Leberstoffwechsel und blockiert ein drittes. Das führt zu einem deutlichen Abnehmeffekt, der sogar mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Außerdem geht das Hungergefühl zurück. Durch Bitterstoffe wird nach der traditionellen Chinesischen Medizin das Erd-element genährt und Heißhunger sowie Gier nach Süßem gelindert.

BELEBT HERZ UND KREISLAUF

Bioflavonoide erweitern Herzgefäße, was zu einer optimalen Ver- und Entsorgung des Herzmuskels beiträgt. Sie verbessern die Kontraktionskraft des Herzens und senken die Herzfrequenz, wodurch Bluthochdruck

reguliert wird. *Grapefruitkernextrakt* hilft bei der Normalisierung des Hämatokrit und fördert die Aussonderung verbrauchter roter Blutzellen. Wenn keine Medikamente eingenommen werden – ideal gerade für das ältere Herz!

VERBESSERT DEN BLUTFLUSS

Flavonoide verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation. Die Gefäße werden erweitert, es können sich weniger leicht Thromben bilden und das Risiko für Thrombosen und Embolien wird gesenkt.

DICHTET GEFÄSSE AB – GEGEN VENENLEIDEN UND ERWEITERTE ÄDERCHEN

Bioflavonoide steigern die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße, reduzieren dadurch die Membrandurchlässigkeit und wirken so gegen die Bildung von Ödemen bei Venenleiden. Speziell das Hesperidin hilft Gefäße abzudichten, günstig etwa bei Besenreisern oder erweiterten Äderchen. Allgemein wirkt Hesperidin bei Venenproblemen sehr stark unterstützend. Diese Rückmeldung wird von vielen Betroffenen bestätigt.

> GRAPEFRUITKERNEXTRAKT NICHT MIT MEDIKAMENTEN KOMBINIEREN!

Da das Bioflavonoid Naringin bzw. Naringenin, dessen Abbauprodukt im Körper, die Wirkung von Medikamenten beeinflusst, sollte man Grapefruitsaft und *Grapefruitkernextrakt* niemals mit Medikamenten zusammen nehmen, auch nicht zeitversetzt, da der Einfluss auf manche Enzyme 24 Stunden anhalten kann. Die Problematik wurde anhand von Grapefruitsaft entdeckt, der aber zusätzlich auch noch Furocumarin enthält, das ebenfalls die Wirkung von Medikamenten beeinflusst. Herz-, Krebs- und Asthmamittel, Potenzmittel, Antibiotika, Antihistaminika, Immunsuppressiva und Antidepressiva können verstärkt wirken, die Antibabypille hingegen wirkt reduziert.

Wir haben zwar in den 14 Jahren, die wir uns nun damit beschäftigen, keine Rückmeldung über Probleme in Zusammenhang mit *Grapefruitkernextrakt* und Medikamenten erhalten, doch das heißt nicht, dass es keine geben könnte. *Grapefruitkernextrakt* ist für die vielen gedacht, die keinerlei Medikamente einnehmen und Unterstützung für die genannten Einsatzbereiche benötigen. In diesem Sinne angewendet, kann es aber genial hilfreich sein!



ARTERIOSKLEROSE- VORBEUGUNG

Durch die Stärkung der KapillargefäÙe kommt es weniger leicht zu Brüchigkeit. An brüchigen Kapillaren bleiben Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängen“ und daher fördern sie Arteriosklerose. *Grapefruitkernextrakt* reduziert kleine Ablagerungen und hält GefäÙe elastisch. Die cholesterin- und triglyceridsenkende Wirkung kommt der Arteriosklerose-Vorbeugung ebenfalls sehr entgegen. Anwender berichten, dass LDL-Cholesterin nach drei Monaten reduziert wurde, Anzeichen für Hyperlipidämie und Cholesterineinlagerungen bei den Augen verschwanden.

ENTZÜNDUNGS- HEMMEND

Bioflavonoide greifen hemmend in den Entzündungsstoffwechsel ein. Dieses Wissen ist schon sehr alt. Bereits zu Zeiten der Ursprünge des Ayurveda wusste man, dass Bitteres entzündungshemmend wirkt. Die moderne Wissenschaft drückt das anders aus: Flavonoide unterdrücken die Entzündungsmediatoren der Prostaglandinkaskade. Bei Rheuma werden eventuell weniger Medikamente benötigt. Spektakulär war der Bericht einer Therapeutin mit massiv entzündeter Gallenblase, Ursache unbekannt, die dank Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* und *Krillöl* nach vier Tagen wieder ohne Operation aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Sie hat ihre Gallenblase bis heute.

GRAPEFRUITKERN- EXTRAKT GEGEN DAS REIZDARM-SYNDROM UND PANKREATITIS

Eine Studie befasste sich mit dem Reizdarmsyndrom, das oft mit *Candida* Pilzen im Darm einhergeht und erbrachte als signifikantes Ergebnis eine 20 prozentige Verbesserung. Bei Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) erwies sich *Grapefruitkernextrakt* als entzündungshemmend. Im Tierversuch ließ sich diese Erkrankung bei Ratten erfolgreich therapieren. Der Extrakt verhinderte auch Gewebeschäden mit FunktionseinbuÙen durch Voranschreiten der Erkrankung. Die entzündungshemmende Wirkung auf Reizdarm und Pankreatitis konnte von Anwendern bestätigt werden.

NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Bioflavonoide sind die Waffen der Pflanzen gegen Fressfeinde, gegen Infektionen, Fäulnis und Parasiten. Jacob Harich, ein Arzt und Hobbygärtner, beobachtete 1980, dass Grapefruitkerne auf seinem Komposthaufen weder faulten noch sonst irgendwie durch Schimmelpilze, Viren oder Parasiten verändert wurden. Seine Vermutung: Sie schützen sich vor Fressfeinden wie etwa Fäulnisbakterien.



In einer Studie der University of Texas aus dem Jahre 2002 wurde *Grapefruitkernextrakt* auf 67 verschiedene Bakterienkulturen getestet. Die abtötende Wirkung war bei allen Kulturen signifikant. 2007 wurde an der Universität Oslo gezeigt, dass *Grapefruitkernextrakt* im Labor gegen Borreliose wirkt, mitunter sogar besser als Antibiotika. An der Manchester Metropolitan University erforschte man die Tauglichkeit des *Grapefruitkernextrakts* in Bezug auf den gegen Antibiotika multiresistenten Krankenhauskeim. *Grapefruitkernextrakt* erwies sich zusammen mit Teebaum- und Geranienöl als besonders wirkungsvoll. *Grapefruitkernextrakt* ist also ein natürliches Antibiotikum. Seine Inhaltsstoffe brechen die Membran des Bakteriums auf und setzen den Zellinhalt innerhalb von 15 Minuten frei. Speziell bei Blasenentzündung wird *Grapefruitkernextrakt* sehr oft eingesetzt. Alle zwei bis vier Stunden zwei Kapseln zu Beginn, insgesamt sechs bis zehn am ersten Tag und die Entzündung klingt ab. Man sollte die Einnahme aber nicht zu früh abbrechen. Es

gibt auch Fälle, wo das Bakterium nach Antibiotika-Einnahme nicht vernichtet war und erst eine Fortsetzung mit *Grapefruitkernextrakt* den gewünschten Erfolg brachte. Weitere positive Rückmeldungen kommen unter anderem bei *Helicobacter pylori*-Belastung des Magens.

ANTIVIRAL

Gegen Viren ist der *Grapefruitkernextrakt* aufgrund seines Hesperidins wirksam. Virale Infekte wie Schnupfen oder grippaler Infekt klingen schnell wieder ab und das Immunsystem wird gestärkt. Bei Schnupfen und Grippeanzeichen sofort hochdosierte Grapefruitkern-Einnahme begeistert die Anwender, weil sie dann selten wirklich erkranken.

GEGEN PILZINFEKTIONEN

Hefepilzinfektionen können vor allem Darm, Haut und Vaginalbereich befallen. In derselben texanischen Studie aus 2002, die die antibiotische Wirkung zeigte, fiel auch das antimykotische Potential gegenüber zehn getesteten Hefepilzarten auf und eine geringe Aktivität gegenüber Dermatophyten (Fadenpilze der Haut) sowie Schimmelpilzen. Eine weitere Studie bezieht sich auf die Aktivität von Hefepilzen in der Darmflora von Patienten, die an einem atopischen Ekzem leiden, was häufig vorkommt. Es wurde gezeigt, dass *Grapefruitkernextrakt* die Ausbreitung von *Candida* hemmt, einer Hefe, die die gesunde Darmflora schädigen und die Darmgesundheit beeinträchtigen kann. Hier gibt es ebenfalls Rückmeldungen, dass *Candida* generell mit *Grapefruitkernextrakt* zurückgedrängt und atopisches Ekzem gebessert wurde.

SCHÜTZT DEN DARM

Für viele ist der Darm überhaupt das Zentrum der Gesundheit. Im Darm wirkt *Grapefruitkernextrakt* Fehlbesiedelungen durch Schadbakterien entgegen, unterstützt bei akuten Infekten, verbessert die Darmflora. Die reichlich enthaltenen Bitterstoffe fördern außerdem die Verdauung. Sie sind heute rar in unserer Ernährung, da sie aus Gemüsen herausgezüchtet wurden – man denke nur an Salate, die früher viel bitterer waren als heute. Anwender berichten von einer sanft darmreinigenden Wirkung und erfolgreicher Darmsäuerung mit *Grapefruitkernextrakt*.
✍

TRÜBE LINSE? NICHT IMMER IST ES GRAUER STAR

In jungen Jahren ist die Linse unserer geliebten Vierbeiner glasklar, ihr Blick völlig ungetrübt. Wenn sich das mit zunehmendem Alter des Tieres langsam ändert, können Natursubstanzen den Weg weisen.

Von Claudia Singer

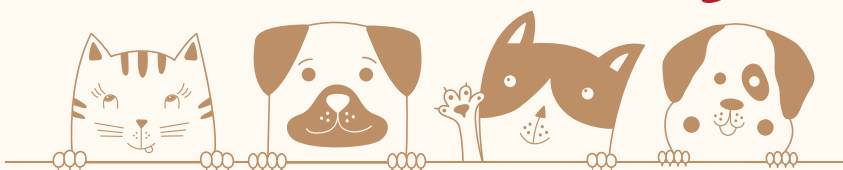
Die Augen eines jungen, gesunden Tieres sind völlig klar. Doch da die Linse das ganze Leben lang mitwächst, verändert sich mit der Zeit auch ihre Struktur: Neue Linsenfasern werden, ähnlich wie bei einer Zwiebel, übereinander gelegt. Dadurch verliert die Linse etwas an Transparenz und Elastizität und wird gräulich trüb. Diesen Alterungsprozess nennt man Nukleosklerose. Im Gegensatz zum Grauen Star bleibt der Augenhintergrund dabei sichtbar und das Sehvermögen ist nur wenig bis gar nicht eingeschränkt.

DER GRAUE STAR – URSACHEN UND ENTSTEHUNG

Der Graue Star oder auch Katarakt ist hingegen keine normale Altersveränderung, sondern ein krankhafter Zustand. Die Linse ist anfangs bläulich-weiß, im Endstadium dann schneeweiß. Als Ursache kommt bei Hund und Katze eine genetische Schwäche in Frage. Rassen wie z. B. Retriever, Dackel, Pudel, Zwergschnauzer oder Cocker Spaniel sind häufiger davon betroffen. Die Trübung kann oft schon in jungen Jahren auftreten. Aber auch Stoffwechselstörungen, Entzündungen oder Verletzungen des Auges, Vergiftungen oder Diabetes mellitus können die Entstehung von Grauem Star begünstigen. Sehr starke und häufige UV-Strahlung, Chemotherapie sowie Kortison sind weitere Risikofaktoren. Der Graue Star kann zur Erblindung führen. Er wird in den meisten Fällen operativ behandelt. Der Graue Star an sich ist nicht schmerzhaft. In vielen Fällen wird die Linsenkapsel jedoch brüchig und porös, wodurch Linseneiweiß ins Augennere austreten und es zu einer schmerzhaften Uveitis (Entzündungen der Regenbogenhaut) kommen kann. Grauer Star kann auch eine Linsluxation auslösen – hier löst sich die Linse im Auge, wobei



HUND
UND
KATZE



sich der Augeninnendruck erhöht, was zu Grünem Star (Glaukom) führt.

ANTIOXIDANTIEN SCHÜTZEN DAS AUGE

Da bei der Entstehung von Grauem Star zellschädigende, freie Radikale eine wesentliche Rolle spielen, ist auf eine gute Versorgung mit schützenden Antioxidantien zu achten. Allerdings müssen sie auch wirklich bis ins Auge vordringen können, also die Barriere der Blut-Gehirnschranke passieren. Gut geeignet bei Grauem Star – und auch beim Menschen bewährt – ist *Lutein-Zeaxanthin* mit Vitamin E, das außerdem auch den gelben Sehfleck (Makula) schützt und bei Uveitis helfen kann. Je nach Größe des Tieres gibt man den Inhalt einer halben bis einer ganzen Kapsel. Sehr Bitteres, wie das stark antioxidative *Traubenkernextrakt (OPC)*, geht oft nur als ganze Kapsel in einem Stück Wurst oder Fleisch versteckt bei größeren Tieren, die alles sofort hinunterschlingen. Beim Retriever dürfte man da kaum Probleme haben. Kleinere Hunderassen oder Katzen sind da schon schwieriger zu versorgen. Sehr empfehlenswert ist *Krillöl* mit hoch antioxidativem Astaxanthin, das die Blut-Gehirn-Schranke überwindet und sich direkt im Auge anreichert. Seine wertvollen Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen und senken allgemein das Risiko für Augenerkrankungen, schützen zudem Blutgefäße, Nerven und Gelenke, reduzieren den Augeninnendruck und wirken sich po-

sitiv bei Haut- und Fellproblemen aus. Größere Hunde akzeptieren es problemlos, oft auch Katzen, da es nach Schrimps schmeckt, wenn man die Kapsel ansticht und öffnet. Bei kleineren Hunden kommt es darauf an, manche mögen es sehr, andere gar nicht.

B-VITAMINE SCHÜTZEN VOR ZELLGIFTEN

Homocystein ist ein Zellgift, das im Körper selbst produziert wird, und beim Hund wie beim Menschen neben Gefäßschäden, Gelenksproblemen und Krebs auch Grauen Star verursachen kann. Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* (je nach Gewicht halbe Kapsel oder weniger) hilft beim Abbau von Homocystein. B-Vitamine sind für den Erhalt der gesunden Eiweißstrukturen in der Augenlinse generell wichtig.

KOLLOIDE BEI GRAUEM STAR

Bei Grauem Star und auch bei Linsentrübung wird von Therapeuten nach energetischer Testung *kolloidalen Schwefel*, *kolloidalen Germanium* oder *kolloidalen Bor* eingesetzt, wobei man sie ins Trinkwasser geben oder einen Sprühstoß direkt ins Maul sprühen kann. *Germanium* und *Bor* können auch direkt am Auge angewendet werden. Auf ein Stück Küchenrolle sprühen und Augen sowie Augenlider damit abwischen. Weitere Informationen zu diesen Kolloiden finden Sie auf unserer Vereinswebsite. ✍

PILLE + AKNE

AKNE NACH ABSETZEN DER ANTIBABYPILLE?

Ihre Zahl ist hoch und taucht in keiner Statistik auf. Manche Frauen, die die Antibabypille absetzen, bekommen daraufhin extrem schlimme Akne. Außerdem kommt bei etlichen die Periode für lange Zeit nicht wieder. Eine Endlosschleife an Unannehmlichkeiten, verursacht durch die Pille? Wie stellt man jetzt die Balance wieder her?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kommt das Mädchen in die Pubertät, werden zuerst vermehrt Androgene gebildet, männliche Geschlechtshormone. Sie sind die Vorläufer der Östrogenproduktion. Ohne Androgene im Vorfeld gibt es keine weiblichen Hormone! Der Überschuss an Androgenen sorgt aber leider bei vielen für unreine Haut. Androgene kurbeln die Talgproduktion an und verdichten die Haut. Der Talg kann nicht gut abfließen, entzündete Pusteln entstehen. Und das gerade in einer Zeit, wo man sehr sensibel ist und die Beurteilung der anderen ist alles. Da kann man schon auf die Idee kommen, die Pille zu verlangen, um makellos genug zu sein. Außerdem ist die Pubertät die Zeit des ersten Freundes. Unerfahrenheit paart sich mit Abenteuerlust. Die Eltern stehen vor dem Problem: Wie verhindern wir das Schlimmste? Fast automatisch wird die Antibabypille als beste Lösung angesehen.

Aber ist sie das wirklich? Die Antibabypille brachte den Frauen die ersehnte und wichtige Freiheit, ihre Familienplanung selbst in die Hand nehmen zu können. Meistens bessert sie auch die Haut, weil Androgene bei vielen Pillen blockiert werden. Die Pille gaukelt dem Körper eine Schwangerschaft vor. Der Pubertäts-Überschuss an Androgenen

macht Gestagen Platz, dem Hormon, das in der Schwangerschaft vermehrt produziert wird und für schöne Haut sorgt. Dadurch normalisiert sich die Talgproduktion. Und „praktisch“ ist die Pille allemal. Man muss außerdem betonen, dass etliche Frauen die Pille gut vertragen und schon allein deshalb keinen Anlass sehen, darauf zu verzichten.

WIE SICHER IST DIE PILLE? WIE SICHER DIE SPIRALE?

Außerdem sollen die Pille und die Spirale die sichersten Verhütungsmethoden sein. Bei aller Statistik: Wir haben eine Mitarbeiterin, die

die Pille nahm, nie darauf vergaß, aber eine kleine Übelkeit an einem einzigen Tag im Jahr reichte aus und sie wurde stolze Mutter von Zwillingen. Sie war so sicher keinesfalls schwanger zu sein, dass sie erst im fünften Monat den Arzt aufsuchte und von der Schwangerschaft erfuhr.

Wir haben auch einen Mitarbeiter, dessen Freundin die Spirale hatte. Eines Tages kam Sie mit Bauchschmerzen ins Kranken-

haus – und wurde Mutter eines frühgeborenen Mädchens. Sicher ist also nicht immer sicher. Oder es liegt an unseren Störchen im Burgenland – die sollen besonders tüchtig sein! Im Ernst – es gibt keine wirklich hun-



dert Prozent sichere Verhütungsmethode. Nicht einmal die Durchtrennung der Eileiter ist ganz sicher, auch da kennen wir eine Frau, die trotzdem schwanger wurde...

AUF EINMAL WIEDER IN DER PUBERTÄT

Wenn man mit der Pilleneinnahme aufhört – etwa, weil man sie nicht verträgt, weil eine Partnerschaft in die Brüche geht oder weil man sich ein Baby wünscht – dann fängt der Überschuss an Androgenen zu Beginn der Umstellung von vorne an und man bekommt die Pubertätspickel mit 25 statt mit 13. Manchmal noch viel heftiger. Denn mitunter plagt sich der Körper nach der Pille die hormonelle Balance wieder herzustellen. Bei einigen Frauen kommt die Periode außerdem für lange Zeit nicht wieder. Selbst Depressionen und Lustlosigkeit lassen sich manchmal schwer überwinden.

WAS HILFT IN DIESER SITUATION?

Es gibt schulmedizinische Therapien gegen Akne. Sie sind jedoch sehr belastend für die Leber. In leichteren Fällen kann man sich mit Natursubstanzen helfen. Unserer Erfahrung nach verschwindet die Akne häufig wieder mit Unterstützung durch folgende Natursubstanzen – energetisches Austesten hilft dabei, den individuellen Bedarf zu ermitteln:

VITAMIN B-KOMPLEX AUS QUINOA

Pflanzliche B-Vitamine sind eine wichtige Basis für die Haut. Die B-Vitamine sind bei Pilleneinnahme und auch noch danach im Defizit. Vitamin B6 und Vitamin B12 sollte man aber nicht extra hochdosiert nehmen, was nur mit synthetischen Vitaminen möglich ist, da Akne sonst gefördert werden kann. Eventuell braucht man jedoch noch mehr Vitamin B5 (Pantothensäure) als die normale Tagesdosis, die gibt es allerdings hochdosiert (500 mg) nur synthetisch in der Apotheke.

YAMS

Die Wurzel enthält Diosgenin, ein dem Progesteron ähnliches Gestagen, das dessen Aufgaben teilweise übernehmen kann und übermäßige Talgproduktion bremst. Außerdem fördert *Yams* das DHEA, von dem die Geschlechtshormone abhängig sind. *Yams*

> MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN DER PILLE:

Etwa ist schon seit langem bekannt, dass das Thromboserisiko stark ansteigen kann – die Gefahr für die Bildung von Blutgerinnseln in den Gefäßen (Thrombose) und Embolien durch veränderte Eigenschaften von Blutzellen, -plasma, -strömung bzw. Gefäßwände erhöht ist. Vor allem bei den „neueren“ Pillen der dritten und vierten Generation und bei Raucherinnen.

Auf jeden Fall sollte eine Frau, die eine Pille mit viel Östrogen einnimmt und Thrombosenfälle in der Familie hat, einen APC-Bluttest machen lassen. Damit lässt sich das genetische Risiko für eine Thrombophilie abbilden und auf ein noch größeres Risiko bei Einnahme einer östrogenreichen Pille schon im Vorfeld aufmerksam machen.

MEHR KILOS, CELLULITE UND WENIGER LUST

Manche Frauen klagen über Gewichtszunahme, speziell am Bauch, generell mehr Appetit und Wassereinlagerungen im Gewebe. Da die Pille die Androgene zurückdrängt, die für straffes Bindegewebe sorgen, entsteht leicht Cellulite.

Auch für ein weiteres Problem zeichnen die fehlenden Androgene verantwortlich: Lustlosigkeit, die Libido ist im Keller. Vor allem junge Mädchen – sie bekommen die Pille oft nahezu „automatisch“, sobald sie über Hautprobleme klagen – hindert die zwangsweise Hormonumstellung möglicherweise, ihr Lustpotential überhaupt erst normal zu entwickeln.

VITAMIN- UND MINERALSTOFFDEFIZITE

Die Pille erhöht den Nährstoffbedarf der Frau ganz signifikant. Vor allem Antioxidantien werden vermehrt verbraucht und spezifische Proteine im Blut erhöht, wodurch es zu einer Umverteilung der Flüssigkeiten und der Mikronährstoffe kommt. Vor allem fehlt es unter dem Einfluss der Pille an B-Vitaminen, Vitamin C, Zink und Magnesium. Auch Eisen, Selen und Vitamin D können fehlen. Vor allem wird auch mehr Jod benötigt, da mehr Schilddrüsenhormone produziert werden müssen, um das hormonelle Gleichgewicht zu halten. Nimmt man nicht vermehrt Jod zu sich, kann das zu Schilddrüsenunterfunktion führen.

MIGRÄNE UND BLUTHOCHDRUCK

Wer zu Migräne neigt, sollte die Pille meiden. Vor allem während der einwöchigen Pillenpause ist die Migränebereitschaft aufgrund

des abfallenden Östrogenspiegels bei dafür empfindlichen Frauen stark erhöht. Außerdem haben Frauen, die die Pille nehmen, doppelt so oft Bluthochdruck wie andere Frauen.

BRUSTSCHMERZEN UND PILZINFEKTIONEN

Frauen, die die Pille nehmen, klagen häufiger über Brustschmerzen und Pilzinfektionen. Überhaupt, wenn sie Antibiotika nehmen müssen, können sich Candida Pilze ausbreiten.

ERHÖHTE KREBSGEFAHR?

Weitere Warnungen gibt es in Bezug auf Krebs wie Gebärmutterhals-, Brust- und Leberkrebs. Eine deutliche Sprache spricht etwa die Meta-Studie der Cancer Research UK Epidemiology Unit in Oxford. Dort wurden 24 internationale Studien mit 52.000 Teilnehmerinnen ausgewertet und Hinweise darauf gefunden, dass die längerfristige Einnahme der Pille das relative Risiko für Gebärmutterhalskrebs erhöht, ganz unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Rauchen. Erst zehn Jahre nach Beendigung der Pilleneinnahme ist es wieder gleich hoch wie bei Frauen, die nie die Pille nahmen.

EIFERSÜCHTIG DURCH DIE PILLE?

Synthetische Östrogene werden sogar für übertriebene Eifersucht verantwortlich gemacht. Solche Wesensveränderungen werden bei Frauen, die zuvor anders verhütet haben, besonders deutlich.

DER GRIFF NACH PSYCHOPHARMAKA

70 Prozent der Frauen, die die Pille nehmen, werden so depressiv, dass sie dazu Psychopharmaka nehmen. Unter den ganz jungen Frauen von 13 bis 17 liegt die Zahl der Depressiven sogar noch um 120 Prozent höher.

SELBSTMORDGEDANKEN ALS WARNUNG

Ganz ernst wird es, wenn in Zusammenhang mit der Pilleneinnahme Selbstmordgedanken auftauchen. Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 ist dieses Risiko stellenweise so erhöht, dass das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Winter 2018 beschloss, dass dieser Punkt als mögliche Nebenwirkung auf den Beipackzettel mit aufzunehmen sei. Die Dauer der Einnahme ist hierbei unerheblich – Nebenwirkungen der Pille können sogar erst nach Jahren auftreten.



ist ein Adaptogen, es wirkt ausgleichend und regulierend in vielerlei Hinsicht, entstresst, schenkt Energie und der Zyklus stellt sich oft schneller wieder ein.

ROTKLEE UND YAMS

Eventuell ist statt *Yams* – man sollte es energetisch austesten – auch *Rotklee mit Yams* noch besser geeignet, da *Rotklee* viele Phytoöstrogene enthält und einen Ausgleich im Östrogen-Haushalt fördert. Ist zu viel Östrogen vorhanden, besetzt es die Östrogen-Rezeptoren und blockiert damit die wesentlich stärker wirkenden körpereigenen Östrogene. Ist zu wenig vorhanden, übernimmt es die Aufgaben der Östrogene.

ZINK

Am besten in wässriger, kolloidaler Form auf die Gesichtshaut gesprüht, erfüllt gleich mehrere Aufgaben. Es dringt bis zur Zelle vor – ohne genügend *Zink* als Aktivator von 300 Enzymen läuft die Hormonproduktion auf Sparflamme! Die Pille verursacht Zinkmangel. Der Nährstoff *Zink* ist laut einigen Studien ähnlich erfolgreich bei Akne wie Antibiotika, hemmt es doch sowohl die Talgproduktion als auch das Wachstum der Aknebakterien sowie die Wirkung des männlichen Hormons Androgen auf die Haut. *Zink* fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab.

KEINE MILCH, KEIN ZUCKER

Aus Sicht der TCM "be-feuchtet" die Pille den Körper, was auch geistig blockiert. Sie schwächt die Mitte, wodurch man Qi verliert, hat schwächenden Einfluss auf Blut und Leber sowie auf Lunge und Nieren, wodurch es leicht zu Qi-Blockaden und weiteren Ungleichgewichten kommt. Milchprodukte und Zucker verschlimmern die Situation noch. Auch unsere westlichen Wissenschaftler fanden in Studien heraus, dass Milch und Zucker bei Akne ungeeignet sind. Milch enthält das Wachstumshormon IGF-1, für Kälber geeignet, für Menschen weniger. Außerdem fördert Milch Insulin. IGF-1 und Insulin blockieren den Transkriptionsfaktor FOXO1, der gegen Akne wirkt, indem er u. a. für die Abheilung von Mitesern und Entzündungen in den Haarkanälen zuständig ist.

EVENTUELL NOCH ZUSÄTZLICH:

MORINGA

Die nährstoffreichen Blätter des *Moringa*-Baumes enthalten viele zum Teil seltene Spurenelemente, die bei Akne die Hormone wieder balancieren können wie Mangan, Zink oder Bor. Sein äußerst seltenes Antioxidans Zeatin dient der Schönheit und Gesundheit der Haut und beschleunigt die Hautregeneration. Zeatin kann aber noch mehr. Es ist ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel hilft, den Hormonhaushalt auszugleichen. Außerdem ist Zeatin ein "Türöffner" für die Aufnahme von Vitalstoffen.

SHIITAKE VITALPILZ

Der Pilz hat gleich mehrere Vorteile bei Akne. Er enthält Zink und Selen, fördert die Darmflora und leitet nach TCM-Wissen Feuchtigkeit und Schleim aus. Der *Shiitake* ist ein phantastisches Nahrungsmittel mit vielen weiteren guten Wirkungen etwa auf das Immunsystem, zusätzlich gibt es ihn auch in Kapseln.

SELEN

Wenn Selen mit den Vitaminen A und E eingenommen wird, kann es helfen, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren.

Selen schützt die Leber vor freien Radikalen, die während ihrer Entgiftungstätigkeit in großem Ausmaß entstehen. Falls man ein Baby möchte: Eine gute Selenversorgung der Schwangeren reduziert das Risiko

einer Fehlgeburt. Selen gibt es ebenfalls als Kolloid, das man direkt auf die Gesichtshaut sprühen kann.



MAGNESIUM

Die Pille muss über die Leber abgebaut werden und kann sie dadurch belasten. Da sie auch zu Magnesiummangel führt, ist das doppelt schlimm. Denn Magnesiummangel sorgt für eine Minderdurchblutung der Lebergänge, was ihre Funktion einschränkt. Besonders gut aufnehmbar ist Magnesium aus Citraten (wie z.B. *Micro Base*). Man kann Magnesium auch in kolloidaler Form nehmen, in wässriger Form oder als Öl zum Einreiben. Kolloide dringen über die Haut ein. ✍

KINDER UND NATUR- MEDIZIN



Was liegt näher als unsere Kinder von Chemie fernzuhalten und lieber über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung für einen optimalen Start ins Leben zu sorgen? Natursubstanzen sind im Grunde Nahrungsmittel und das meiste davon ist auch für Kinder geeignet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Babys werden noch kaum etwas zusätzlich brauchen. *Lactobac Darmbakterien* können allerdings bei Darmbeschwerden günstig sein. Der *Acidophilus* Stamm DDS1 ist dafür bekannt, das passende Milieu im Dünndarm herzustellen, damit sich eine stabile Darmflora aufbauen kann. Er ist bestens untersucht und durch Magen- und Gallensaft nicht zu beeinträchtigen, daher kann der Kapselinhalt auch lose ins Fläschchen gegeben werden. Kleine Kinder können bereits von Kolloiden profitieren, etwa bei Mittelohrentzündung, wenn man etwas vom *kolloidalen Zinköl* und nach fünfzehn Minuten *Silberöl* auf ein Wattestäbchen tropft und nur den äußeren Gehörgang damit benetzt. Bei Schnupfen kann man Stirn- und Nebenhöhlen damit einreiben.

HILFE BEI VIELEN STÖRUNGEN

Impfproblematik ist auch immer ein Thema, das häufig nachgefragt wird. TCM-Experten empfehlen eine halbe Kapsel *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* einige Tage davor und danach zu geben, um das Immunsystem zu unterstützen. Kinder, die schnell wachsen, können Wachstumsschmerzen bekommen und Mineralstoffe benötigen, die etwa in der *Micro Base* enthalten sind. Auch Vitamin D kann von Bedeutung sein, bei Problemen mit dem Zahnschmelz etwa oder bei Sonnenempfindlichkeit. Kindern mit Allergien kann man den *Reishi Vitalpilz* geben. *Reishi* ist leicht auch lose zu



verabreichen, schmeckt zum Beispiel in Reismilch mit Kokos nicht so schlecht. Hyperaktive Kinder können Omega-3-Fettsäuren benötigen wie *Krillöl*, den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* oder eine andere Natursubstanz. Dazu geht man auf die Vereinsseite (siehe Impressum) und sucht im Indikationsverzeichnis. Dort findet man viele Stichworte, die für Kinder relevant sein können wie Eisenmangel, Neurodermitis oder Schlafprobleme. Ein Therapeut, der energetisch testen kann, sollte dann die richtige unter den genannten Natursubstanzen ermitteln.

WIE GEBE ICH ES MEINEM KIND?

Das ist die wohl schwierigste Frage, denn Kinder, die noch nicht daran gewöhnt sind Kapseln zu schlucken, stören sich oft am Geschmack des Kapselinhalts. In einen Löffel Honig gerührt, geht es noch am ehesten. Aber im Grunde folgen Kinder dem Vorbild größerer Kinder oder Erwachsener. Sie wollen auch "können", was die Großen können. Manche Fünfjährige schlucken die Kapseln deshalb ohne Mühe. Schwierig ist aber, wenn Mama oder Papa selbst damit Pro-

bleme haben. Dann kann man nur auf den Ehrgeiz der Kleinen hoffen, geschickter als die Eltern zu sein.

Manche Natursubstanzen sind als Pulver erhältlich wie etwa *Baobab*, das ganz leicht in Säften gemischt werden kann, etwa mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch köstlich schmeckt. *Baobab* hilft bei Verstopfung, Fieber und Husten. *Sternanis* nachts lose in die Söckchen gestreut oder mit einer Creme verrührt auf die Fußsohlen gestrichen, Socken darüber und morgens ist das Kind häufig den Husten wieder los oder eine Erkältung im Keim erstickt.

WIE DOSIERE ICH RICHTIG?

Kinder haben meist noch eine gute Regulation, einen reineren Organismus, sind noch nicht so verbraucht und reagieren daher meist sehr schnell auf die richtige Natursubstanz. Es muss also nicht die Devise „viel hilft viel“ herrschen. Die Einnahme muss oft auch nicht lange erfolgen. Wenn man die Mittel energetisch austestet, hat man überhaupt die besten und auch die schnellsten Erfolge. Beim Dosieren orientiert man sich an der Menge für Erwachsene und bricht das dann auf das Gewicht des Kindes herunter. Bei Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt es besondere Einschränkungen in der Dosierung vom Gesetzgeber und da sollte man daran denken, dass Dosierungen auf Etiketten immer für Erwachsene ausgelegt sind. J

DER COPRINUS VITALPILZ

Er ist auch bei uns heimisch, aber selten in der Natur zu finden. Der *Coprinus comatus* ist „der“ Pilz für Diabetiker, beeinflusst er doch den Langzeitzuckerwert positiv. Er stoppt aber auch die Gewichtszunahme, fördert die Verdauung, senkt Blutfette und wirkt als natürlicher Bakterien-, Viren- und Pilzhemmer.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hin und wieder sieht man ihn noch in Gruppen am Waldesrand in der Wiese stehen. Wenn man ihn nicht kennt, könnte man ihn aber durchaus für giftig halten. Überhaupt, wenn der schlanke, weiße Pilz in überreifem Zustand in eine tiefblaue, weiche Masse übergeht. Dann war der vollstümmlich als „Schopftintling“ bezeichnete Pilz in früheren Zeiten gerade richtig reif, um ihn als Tinte zu nutzen. Zum Essen sammelte man freilich stets nur den jungen Pilz, der wegen seines feinen Geschmacks auch als Spargelpilz bekannt ist.

REGULIERT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Für uns ist der *Coprinus* heute vor allem aber der „Diabetikerpilz“, ein Naturprodukt, das in Bio-Qualität kultiviert und getrocknet in Kapseln abgefüllt, erstaunliches leisten kann. Überhaupt, wenn man ihn

als Vollspektrum-Pilzpulver aus allen Pilzteilen - Myzel (Wurzelgeflecht), Primordia (Embryonalstadium) und reifem Fruchtkörper gewinnt und dabei ein Produkt mit mehr als 70 Prozent Polysaccharid-Gehalt erhält – zusätzlich zur ganzen Bandbreite an Spurenelementen und Vitaminen. Extrakte haben hingegen nur 30 Prozent Polysaccharide und werden für den Extraktionsvorgang erhitzt, wodurch viele Enzyme und Vitamine verloren gehen.

WIRKT GEGEN INSULINRESISTENZ

Der *Coprinus* wird bei Typ 1 und Typ 2 Diabetes eingesetzt, da man damit gleich mehrere bei Diabetes wichtige Effekte erzielen kann. Einerseits steigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Peripherie. Der Vorteil: Der Blutzucker wird besser von der Zelle verwertet und der Insulinresistenz, die mit gefährlichen

Blutzuckerspitzen verbunden ist, wird entgegengewirkt. Unter Einnahme von *Coprinus* können viele einfach auch besser auf blutzuckersenkende Medikamente eingestellt werden – eine Erfahrung, die man dem Spurenelement Vanadium zuschreibt. Vanadium hilft auch mit, den Blutzucker zu senken, indem es die insulinbildenden Langerhansschen Inselzellen der Bauchspeicheldrüse schützt und beim Diabetes Typ 2 etwas regeneriert. Studien zeichnen jedenfalls ein vielversprechendes Bild: Bereits 90 Minuten nach der ersten Einnahme ist eine leichte Blutzuckersenkung (um 41 Prozent) festzustellen, nach drei Stunden beträgt sie immer noch 30 Prozent, nach weiteren sechs Stunden noch 20 Prozent.

BEEINFLUSST DEN LANGZEITZUCKERWERT

Interessant ist seine senkende Wirkung auf den Langzeitzuckerwert HbA1c, der Aussagen über den Verlauf der Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zulässt.

Wie schnell und wie stark man auf den *Coprinus* reagiert, ist immer individuell und muss mit Messungen genau überprüft werden, da die medikamentöse Therapie darauf abzustimmen ist.

Die Wirkung des *Coprinus* kann eventuell auch noch durch einen weiteren blutzuckersenkenden Vitalpilz wie etwa den *Maitake* optimiert werden. Die auf Anhieb besten Ergebnisse erzielt man immer, wenn man zuerst energetisch austestet.

GEGEN DIABETES-FOLGESCHÄDEN

Der *Coprinus* verhindert auch Folgeschäden, die im Zuge von Diabetes auftreten können. Er wirkt etwa stark antioxidativ und durchblutungsfördernd. Dafür scheint in erster Linie seine Aminosäure L-Ergothionein verantwortlich zu sein, die Arterien schützt, indem sie durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts Gefäßschäden durch Glykosylierungsprozesse („Verzuckerung“) reduziert.

VERHINDERT GEWICHTSZUNAHME

Da Gewichtszunahme einen weiteren Risikofaktor für Diabetiker darstellt, ist auch noch ein anderer Effekt des *Coprinus* hilfreich: Er reguliert nicht nur den Blutzucker, sondern auch die Glukoseverwertung. Man nimmt nicht zu, obwohl man sich in gleicher Weise ernährt. Außerdem regt der *Coprinus* den Stoffwechsel an, was sich ebenfalls bremsend auf das Zunehmen auswirkt.

WIRKSAMER CHOLESTERINSENKER

Der *Coprinus* senkt Blutfette und hemmt ihren Aufbau, wofür die Inhaltsstoffe Comatin, Lovastatin sowie weitere Statine und das Vanadium verantwortlich gemacht werden. LDL-Cholesterin und Triglyceride sind oft bei Diabetikern erhöht und riskant für die Gefäße. Außerdem fördert der *Coprinus* die Durchblutung, beugt Arteriosklerose vor, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, unterstützt die Elastizität der Gefäße und die Auflösung von Gefäßablagerungen.

BEGLEITEND BEI BRUST- UND PROSTATAKREBS

Labor-Untersuchungen aus den USA zeigen, dass die immunanregenden Polysaccharide

des *Coprinus* und eventuell auch seine Lektine das Wachstum von Brustkrebszellen und Prostatakrebszellen in größerem Ausmaß hemmen und ihren Zelltod – auch bei hormonabhängigem Prostatakrebs – einleiten. Krebshemmend zeigte sich der *Coprinus* zudem in Bezug auf Leukämie, Leberzellkrebs, Sarkom 180 und Ehrlich Karzinom. Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man aber noch lange keine nach geltenden wissenschaftlichen Kriterien bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstbehand-

> DIE INHALTSSTOFFE DES COPRINUS

Wie alle Vitalpilze ist auch der *Coprinus* reich an Polysacchariden und Triterpenen, verfügt außerdem über spezielle Polysaccharide wie das Polysaccharid Fucogalactan und das *Coprinus comatus* Polysaccharid-1. Gerade sie wirken zusammen mit dem seltenen Spurenelement Vanadium auf den Blutzuckerspiegel. Es ist aber seine Gesamtheit, die ihn zu dem macht, was er ist. Seine Vitamine wie Vitamin C, B1, B2 und B3, seine zwanzig Aminosäuren, einschließlich der antioxidativen sowie entzündungshemmenden Aminosäure L-Ergothionein, spielen ebenso eine Rolle. Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink enthält der *Coprinus* ebenfalls. Außerdem weist er die meisten Lektine von allen Vitalpilzen auf, komplexe Proteine, die verschiedene biochemische Reaktionen in der Zelle auslösen können und bei Verstopfung hilfreich sind.

lung raten. Denn: Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

GEGEN VERSTOPFUNG UND HÄMORROIDEN

In China werden große Mengen *Coprinus* gegessen, gilt er doch als ganz besonders gesundes Lebensmittel. Die Lektine des *Coprinus* regen die Darmperistaltik an, unterstützen bei Hämorrhoiden und helfen gegen Verstopfung. Man muss sie für eine regulierende Wirkung aber über mehrere Wochen regelmäßig anwenden. Der Stuhl kann sich schwarz färben, was aber unbedenklich ist. Außerdem entlasten Lektine die Leber. Wer allerdings mit Durchfall reagiert, sollte auf den *Coprinus* verzichten

und bei Diabetes lieber einen der anderen bei Diabetes hilfreichen Pilze probieren wie den *Maitake*, den *Chaga* oder den *Shiitake*.

NATÜRLICHER BAKTERIEN-, VIREN-, PILZHEMMER

Alle Vitalpilze wirken Entzündungen, Viren, Bakterien und Pilzen entgegen und balancieren aufgrund ihres hohen Gehalts an Polysacchariden das Immunsystem etwa bei Autoimmunerkrankungen. Beim *Coprinus* ist die antibakterielle Wirkung erwähnenswert – speziell gegen Staphylokokken, wie den multiresistenten Kran-

kenhauskeim (*Staphylococcus aureus*) – und die antimykotische Wirkung, etwa gegen *Aspergillus niger* (schwarzer Schimmelpilz) oder *Candida albicans*. Die entzündungshemmende und antibiotische Wirkung des *Coprinus* kann für vieles genützt werden. Speziell hemmt er Blasenentzündung, die wiederum Diabetes-Patienten besonders häufig plagt.

WEITERE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Der *Coprinus* wird auch bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und bei Migräne eingesetzt.

ANWENDUNG IN DER TIERHEILKUNDE

Der *Coprinus* wird bei Diabetes (auch EMS-Pferden), Verstopfung, Bauchspeicheldrüsen- und Autoimmunerkrankungen, bakteriellen Entzündungen, auch bei multiresistenten Keimen, Mykosen (z. B. *Candida*), zur Durchblutung, bei Krebs (Sarkome, Tumore des Stützgewebes), Myomen, Lipomen und Hufrehe angewendet.

WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Allfällige Dosisänderungen bei Medikamenten vom Arzt vornehmen lassen. Bei Durchfall ist der *Coprinus* eventuell nicht geeignet. Seine Lektine können zu Magen-Darmbeschwerden wie Durchfall führen. Mit nur kleinen Dosen beginnen und bei Reaktionen die Dosis reduzieren, eventuell auch die Einnahme beenden. ✍

SONNENBRAND & SONNENALLERGIE

Sonnenlicht macht uns vitaler, zufriedener und schöner. Doch nur dann, wenn man es verträgt und damit nicht übertreibt. Lesen Sie, was Sie tun können, wenn Sie mit der Sonne Ihre liebe Not haben. Gegen Sonnenbrand und Sonnenallergie gibt es eine Reihe wirkungsvoller Tipps aus der Naturheilkunde!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Einmal nicht aufgepasst und die noch nicht an die Sonne gewöhnte Haut reagiert mit Rötung. Helle Hauttypen sind besonders gefährdet, schnell einen Sonnenbrand zu bekommen. Aber auch wer über mehr Hautpigmente verfügt, schon braun ist und damit von vornherein besser geschützt, unterschätzt die Strahlung manchmal. Am Wasser und in den Bergen etwa ist die Belastung durch Reflexion der Strahlen an der Wasseroberfläche oder im Schnee größer, überhaupt wenn ein kühler Wind weht. Dann zeigt sich Sonnenbrand mit Rötung, Brennen, Juckreiz und Blasenbildung – eine Entzündungsreaktion, die einer Verbrennung gleicht.

UVB- UND UVA-STRAHLEN

Sonnenbrand und der ungefährlichere "weiße Hautkrebs" (Basaliom) werden in erster Linie von kurzwelligen UVB-Strahlen verursacht. Sie kommen geballt in der Mittagssonne vor, sind außerdem für die Vitamin D-Bildung zuständig, sorgen neben der Ausbildung von Bräune für eine Verdickung der Hornhaut. Langwelliges UVA-Licht hingegen überwiegt in der Morgen- und Abendsonne. UVA-Strahlen dringen viel tiefer als UVB-Strahlen in die Haut ein und werden auch von Fensterglas und dünner Kleidung nicht abgehalten. Sie bauen keine neue Bräune auf, sondern verteilen nur vorhandenes Pigment um. Erst in sehr großen Mengen rufen sie Sonnenbrand hervor, sind aber umso heimtückischer. Denn man spürt die Schäden, die sie anrichten, nicht. UVA-Strahlen lassen die Haut schneller altern, lösen bestimmte Allergien und den gefährlichen "schwarzen Hautkrebs" (Melanom) aus.

SOFORTHILFE BEI SONNENBRAND

Die wichtigste Devise ist: Die Haut kühlen und viel Wasser trinken! Wasser spült Stoffwechselprodukte, die bei einem großflächigen Sonnenbrand auftreten, aus dem Körper und entlastet damit maßgeblich die Nieren.

Den mit Abstand besten Erfolg bei Sonnenbrand haben wir mit dem Aufsprühen von wässrigem *kolloidalem Silber* auf die Haut. Juckreiz, Rötung und Spannen lassen nach und die Regeneration erfolgt meist sogar ohne dass sich die Haut "abschält". Aloe Vera Gel – ohne belastende Parfümzusätze – kühlt, befeuchtet und lindert das Geschehen ebenfalls. Ein wahres Wundermittel ist auch *Baobaböl*. Es wird in Afrika seit jeher bei Verbrennungen angewendet und ist überhaupt ein Mittel zur Hautregeneration, verhindert oft sogar Narbenbildung. Außerdem lindert es die Hautspannung bei einem Sonnenbrand. In der Sonne aufgetragen, schützt es – ein wenig – vor den Sonnenstrahlen (ungefähr vergleichbar mit Olivenöl). Bei schwereren Stadien eines Sonnenbrandes sollte man ärztlichen Rat einholen.

SONNENSCHUTZ VON INNEN

Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist natürlich Sonnenschutz gefragt. Die meisten denken da aber nur an Sonnenschutzprodukte zum Auftragen. Schutz von Innen kann Schutz von Außen teilweise ersetzen. Zumindest aber ergänzen, denn so manch Hellhäutiger braucht nur einmal aufs Eincremen vergessen und hat umgehend gerötete Haut. Viele bilden gar keine schützende

Bräune mehr aus, weil der Sonnenschutzfaktor so hoch ist und leiden dann erst recht, wenn sie mit dem Eincremen nicht gründlich waren. Gegen UVA-Strahlen schützen Sonnencremen außerdem oft nicht so gut.

Deshalb sollte man schon im Vorfeld des Sonnenurlaubs mit dem Aufbau des Sonnenschutzes unter der Haut beginnen. Das erste Gebot ist: Ein guter Vitamin D-Spiegel! Bei einem Mangel ist die Haut weit sonnenempfindlicher. Das zweite Gebot ist: Bräune fördern! Melanin ist der körpereigene Farbstoff, der uns braun werden lässt und schützt. Die *Buntnessel* unterstützt die Melanin-Bildung (und baut auch noch Fettdepots ab). Das dritte Gebot ist: Antioxidantien einsetzen! Allen voran Astaxanthin, ein Bestandteil im Omega-3-Fettsäuren-Spender *Krillöl*. Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das sich bei Sonnenhungrigen in Hawaii und Neuseeland als Geheimtipp gegen Sonnenbrand durchgesetzt hat. Seine antioxidativen Eigenschaften verringern Zellschäden und können die Hautalterung verlangsamen. Astaxanthin reichert sich in der Haut innerhalb von zwei, drei Wochen an und bietet einen gewissen Grundschutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Es gibt auch *Krillöl mit Astaxanthin* und noch *Vitamin D* zusätzlich, sodass man vor dem Urlaub gleichzeitig noch schnell Vitamin D aufbauen kann. Während des Urlaubs kann man auf *Krillöl mit Astaxanthin* ohne Vitamin D "umsteigen", da man jetzt selbst genügend Vitamin D durch das Sonnenlicht bildet. Vorausgesetzt, man lässt der Haut ein paar Minuten mittags die Gelegenheit ohne Sonnencreme zu sein, denn die UVB-Filter verhindern die natürliche Vitamin D-Bildung durch die Sonne.

Vitamin D gibt es in natürlicher Form auch als Vitamin aus *Champignons* oder als *liposomales Vitamin D*. Eine Alternative zum Astaxanthin sind zwei weitere potente Antioxidantien in einer Mischung: *Lutein* und *Zeaxanthin* aus der Studentenblume. Sie reichern sich auch auf der Makula (gelber Sehfleck) an und schützen vor Grauem Star und



Makuladegeneration. Die Haut profitiert aber ebenfalls, denn sie mildern die Auswirkungen der UV-Strahlung auf der Haut, steigern deren Wassergehalt und Elastizität, wirken der Hautalterung entgegen.

WAS IST EINE SONNENALLERGIE?

Die Sonnenallergie ist eine Hautreaktion auf Sonnenbestrahlung mit juckenden Rötungen, Bläschen, Knötchen oder Verdickungen, besonders im Gesicht, auf dem Dekolleté und dem Handrücken. In Zusammenhang mit Sonnenallergie ist auch häufig von der Mallorca-Akne die Rede. Dabei sind die Poren der Haut zusätzlich durch Sandpartikel

oder Chemikalien von Kosmetika wie Sonnenschutzmitteln mechanisch verstopft. Die betroffenen Stellen zeigen Akne-ähnliche, entzündliche Papeln und Pusteln. Außerdem gibt es noch phototoxische Reaktionen, wenn Bestandteile von Medikamenten oder pflanzliche Zutaten in Kosmetika, sogenannte Photosensibilisatoren, die Haut gegenüber Sonnenstrahlung höchst empfindlich machen.

BEWÄHRTE HILFE GEGEN SONNENALLERGIE

Wenn man eine Sonnenallergie vermutet, also schon bei der ersten Rötung, sollte man zuerst die direkte Sonne meiden. Kühlung (kalte Dusche) kann den einsetzenden Juckreiz mildern.

Es gibt einige Hausmittel, die man bei Sonnenallergie anwenden kann, wie etwa Umschläge mit ausgekühltem, schwarzem Tee. Weit bessere Erfahrungen haben wir aber vor allem mit vorbeugender Einnahme von Vitamin D gemacht, das die Haut nicht nur weniger empfindlich für Sonnenbrand werden lässt, sondern offenbar auch gegen Sonnenallergie schützt. Zusätzlich berichten Betroffene, dass sie entweder *Lutein-Zeaxanthin* oder *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* eingesetzt haben, da sie auch dadurch weniger empfindlich auf die Strahlen reagierten. Außerdem vertragen von Sonnenallergie Betroffene oft keine Sonnenschutzpräparate und können durch den Schutz von Innen bei vernünftigem Umgang mit der Sonne endlich den Sommer genießen. ☺

> FALLBERICHTE AUS UNSEREM THERAPEUTEN-NETZWERK

SONNENEMPFLINDLICHE HAUT

Frau 36, reist nach Afrika, hat aber extrem empfindliche Haut. Sie bereitet sich mit *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* (2 Kps) vier Wochen lang vor, zusätzlich nimmt sie *Lutein-Zeaxanthin* (2 Kps). Sie ist erstaunt, dass sie keine Probleme mit der Sonne hat. Im Urlaub selbst nimmt sie weiterhin *Krillöl mit Astaxanthin*, verwendet eine Sonnencreme aus dem Reformhaus und abends *Baobaböl*.

Mann 22, neigt in der Sonne eher zur Rötung als zu Bräune. Zwei-monatige Einnahme von *Buntnessel* und *Krillöl mit Astaxanthin* macht ihn weniger sonnenempfindlich, die Haut ist pigmentierter als in den vorhergehenden Jahren und gleichmäßig braun. Zusätzlich hat sich die Stimmung durch beide Natursubstanzen verbessert.

Mann 80, durch viel Sonnenlicht bildeten sich hartnäckige Krusten auf der Kopfhaut. Mit *Baobaböl* verschwinden sie völlig, Kopfhaut und Haare werden seidenweich.

SONNENALLERGIE

Frau 34, heftige Sonnenallergie seit Jahren, kann praktisch nicht mehr in die Sonne und verträgt auch keine Sonnencremen. Sie nimmt *Krillöl mit Astaxanthin* (2 Kps) und *MSM* (pflanzliche Schwefelverbindung, 4 Kps). Zusätzlich bringt *MSM* in Wasser aufgelöst und auf allergische Hautirritationen aufgetragen Abschwellung über Nacht. Nach zwei Monaten innerlicher Anwendung ist sie beschwerdefrei bei zurückhaltender Sonnenexposition (ohne Sonnencremen).

Frau 38, jahrelange Sonnenallergie mit Hautausschlägen im Sommer und Winter, selbst bei kurzem Aufenthalt in der Sonne. Sie nimmt *liposomales Vitamin D* und *Lutein-Zeaxanthin* und hat seitdem keinerlei Beschwerden mehr.



RETTET DIE ZÄHNE!

OZONÖL BEI ZAHNFLEISCHBLUTEN

Sie haben schon alles gegen Zahnfleischbluten probiert und nichts half? Nicht ungewöhnlich, so ergeht es vielen und oft schon in jungen Jahren! Es gibt aber eine erstaunliche Substanz, die schnell und zuverlässig wirkt: Kolloidales Ozonöl!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schluck in den Mund, benetzt damit die Zahnbürste (idealerweise eine elektrische) und putzt wie mit Zahnpaste. Am Anfang fühlt sich das ungewöhnlich an, doch das Ergebnis begeistert.

Man kennt das ja – Zahnfleischbluten, Entzündungen, Rückgang des Zahnfleisches, alles Anzeichen, dass sich die Zähne in den nächsten Jahren verabschieden werden, weil der mikrobielle Befall an unzugänglichen Stellen im Mund nicht aufzuhalten ist. Scharfe Spülungen, Kräuteresenzen, Zahnhygienesitzungen, elektrische Zahnbürsten, nichts nützt wirklich, wenn man einmal mitten im Geschehen ist.

ZÄHNE PUTZEN MIT OZONÖL

Doch es gibt etwas, das hilft: *Kolloidales Ozonöl!* Man nimmt einen ganz kleinen

> FALLBERICHTE ZU KOLLOIDALEM OZONÖL

„Dieser eine Versuch hat meine Zähne gerettet. Seit Jahrzehnten schon hatte ich Zahnfleischbluten und in letzter Zeit sogar schmerzhafte Zahntaschenentzündungen – und das trotz Zahnhygienesitzungen beim Zahnarzt. Nachdem nichts geholfen hat, habe ich als letzte Idee *kolloidales Ozonöl* ausprobiert. Ich putze damit die Zähne jeden Abend, spüle den Mund danach aber nicht aus. Nach einer Woche war das Zahnfleischbluten weg. Ich kann sogar wieder die gründliche Ultraschallzahnbürste benutzen, was vorher durch die extreme Empfindlichkeit des Zahnfleisches nicht möglich war. Leichter Zahnstein verschwand und es bildet sich absolut kein neuer mehr! Außerdem sind die Zähne weißer geworden. Die Rundumlösung also. Man kann es fast nicht glauben...“

„Eine inoperable Zahnfistel machte mir über zwei Jahre zu schaffen. Ich versuchte es mit *Ozonöl*, putzte damit die Zähne und ließ das *Ozonöl* auch über Nacht einwirken. Nach einem halben Jahr ging ich zur Kontrolle in die Zahnklinik – von der Fistel war nichts mehr zu sehen. Die Ärztin konnte es gar nicht fassen.“

AUF DEN SPUREN VON NIKOLA TESLA

Den ersten Ozongenerator entwickelte der große Erfinder Nikola Tesla. Das war im Jahr 1896, also noch lange vor der Entdeckung der ersten Antibiotika. 1900 stellte er dann das erste ozonisierte Olivenöl her. Ärzte rissen sich förmlich darum, denn es wirkte gegen alle Arten von Erregern und drang auch ins Gewebe ein. Allerdings zerfiel das Ozon sehr schnell wieder und spätestens nach zwei- bis dreimaligem Öffnen einer Flasche befand sich kein Ozon mehr im Öl, sondern maximal noch zusätzlicher Sauerstoff. Es musste also bereits die erste oder zweite Anwendung gewesen sein,

die die Ärzte überzeugte!

Heute ist das *kolloidale Ozonöl* stabil, die Herstellung allerdings sehr aufwendig und kostenintensiv. Denn es reicht nicht, das Öl nur zu "ozonisieren", also stundenlang dem Ozon auszusetzen. Ozon muss in die Struktur des Olivenöls eingebunden werden, damit es nicht mehr entweicht. Dazu wird das Glycerinmolekül über Tage immer wieder stimuliert, sich zu dehnen und damit Ozon (ohne Stickstoff) bis zur Sättigung aufzunehmen. Beim Zusammenziehen wird es festgehalten.

WIE WIRKT OZON?

Ozon ist 2000-fach stärker in der reinigenden Wirkung als Sauerstoff. Die Natur verwendet Ozon als Reinigungsmittel – man denke nur wie frisch die Luft nach einem Gewitter mit Blitzschlag ist! Doch atmet man es ein, ist es für die Lunge in höheren Konzentrationen nicht so günstig. Gebunden in Olivenöl droht hingegen keine Gefahr.

Bei äußerlicher Verwendung über die Haut oder die Zähne bzw. Mundschleimhaut, wird Ozon über Stunden hinweg an das darunterliegende Gewebe abgegeben. Es kann sich an Krankmachendes wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Schimmel, Hefen – und eventuell sogar an Krebszellen – binden, die alle eines gemeinsam haben: Sie mögen und vertragen keinen Sauerstoff. Krankheitserreger werden aufgespürt und zerstört, indem deren Schutzmembrane aus Phospholipiden und Lipoproteinen aufgebrochen, deren Wachstum und Vermehrung verhindert werden und deren Absterben eingeleitet wird. Außerdem versorgt *Ozonöl* das Gewebe hochgradig mit Sauerstoff. Keime und Viren werden noch großflächiger und noch intensiver als etwa mit *kolloidalem Silber* in die Schranken gewiesen.

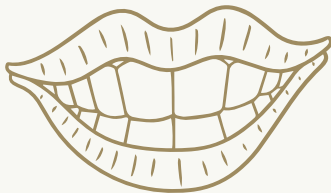
SELBST ZAHNFISTELN WERDEN ANGEGRiffEN

Eine Zahnfistel ist ein Eiterherd an der Zahnwurzel. Sie bildet sich durch eine Entzündung im Zahnfleisch an der Zahnwurzel. Mit der Zeit tritt eine Schwellung ein, pochender Schmerz tritt auf und eine mit Eiter gefüllte Blase entsteht, die platzen und sich wieder füllen kann. Eitererreger aus Fisteln können sogar Organe schädigen, vor allem können sie eine Herzmuskelentzündung hervorrufen.

AUS FÜR KARIES, ZAHNSTEIN UND APHTEN

Karies wird von Bakterien verursacht, die Zucker zu Säuren umwandeln. Sind Karies auslösende Bakterien einmal in der Mundhöhle, halten sie sich dort hartnäckig. Praktisch jeder Erwachsene und jedes dritte Kind ist durch Karies gefährdet "Löcher in den Zähnen" zu bekommen. Manche Zahnärzte behandeln Karies schon mit Ozon statt mit dem Bohrer, allerdings weiß man noch wenig über mögliche Risiken, etwa, wenn man das Gas

einatmet. Ozon aus *Ozonöl* wird hingegen nicht eingeatmet und kann leicht selbst angewendet werden, indem man damit täglich vorbeugend



die Zähne putzt. Auch Zahnstein kann unter diesen Umständen nicht mehr gebildet werden, denn Zahnbeläge werden nicht nur mechanisch entfernt, sie bestehen auch aus Mikroben – und die haben unter Anwendung von *Ozonöl* keine Chance.

Aphten treten bei geschwächtem Immunsystem auf, sowohl Bakterien als auch Viren wie der Herpes-Simplex-Virus, werden als Auslöser vermutet. Schlechte Mundhygiene und Zähne sowie Natrium-Laurylsulfat in der Zahnpaste begünstigen die Entstehung von Aphten. Je nach Ursache kann *Ozonöl* bei Aphten ebenfalls hilfreich sein. ✍

> 10 TIPPS FÜR WEITEREN EINSATZ VON OZONÖL

1. OZONÖL BEKÄMPFT PILZINFEKTIONEN

Äußerliche Pilzkrankungen – am Fuß, auf dem Nagel, im Mund, im Genitalbereich oder auf der Haut haben mit *Ozonöl* kaum eine Chance. Die Wirkung entfaltet sich über acht Stunden und sollte durch das wiederholte Auftragen nicht unterbrochen werden. Vaginalinfektionen kann man durch Tränken eines Tampons behandeln. Mit der Anwendung nicht zu früh aufhören, denn wenn noch Sporen übrig sind, vermehrt sich der Pilz wieder! Gegen Candida im Darm kann *Ozonöl* eingenommen werden.

2. OZONÖL GEGEN HAUTKRANKHEITEN UND -VERLETZUNGEN

Ozonöl ist bei vielen Problemen rund um die Haut einsetzbar – bei Pickeln, Furunkeln, Ekzemen, offenen Wunden, Ulkus, Schnittverletzungen, OP-Narben, schlaffer Haut, Sonnenbrand, Schweißfüßen, Herpesbläschen, Fältchen und Altersflecken.

3. OZONÖL BEI DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN

Minderdurchblutete Areale mit *Ozonöl* einreiben. Durch die starke partielle Sauerstoffversorgung der Haut und des darunterliegenden Gewebes kommt es manchmal zu Rötungen als Erstreaktion, auch Blockaden können so angezeigt werden.

4. OZONÖL GEGEN EREKTIONSPROBLEME

Ozonöl wirkt bei Durchblutungsstörungen erektionsfördernd – den Beckenboden damit einreiben!

5. OZONÖL IN DER ALTENPFLEGE

Bei wund gelegenen Patienten die Haut rund um das Wundareal behandeln, ideal ist vorbeugendes Einreiben mit *Ozonöl*.

6. OZONÖL GEGEN GIFTE

Durch Einnahme von *Ozonöl* eliminiert man Umweltgifte wie FCKW und PCB. Auch Formaldehyd wird zu unbedenklichem Kohlendioxid, Wasser und Sauerstoff aufgespalten.

7. OZONÖL GEGEN VIREN

Ozonöl behindert die Vermehrung von Viren – deshalb kann es bei allen viralen Erkrankungen eingesetzt werden. Gegen HPV (Humane Papilloma Viren, Auslöser von Gebärmutterhalskrebs) die Vaginalschleimhaut mit einem getränkten Tampon behandeln.

8. OZONÖL BESEITIGT WÜRMER

Bei Darmparasiten wie z. B. Giardien und anderen Dünndarmparasiten, Band- oder Fadenwürmern.

9. OZONÖL BEI BAKTERIEN

Einreiben der Brust bei Husten oder der Stirn bei Schnupfen kann bakteriellen Sekundärinfektionen vorbeugen. Weitere Einsatzmöglichkeiten: Fehlbesiedelungen des Magens durch Bakterien wie *Helicobacter pylori* oder des Darms durch Clostridien. Bei Neuro-Borreliose die betroffene Stelle damit einreiben.

10. OZONÖL BEI HÄMORRHOIDEN

Hämorrhoiden jucken, brennen, können bluten – jedenfalls ziehen sich die ersten Stadien lange hin bis es wirklich schlimm wird. Wertvolle Zeit, in der man *Ozonöl* probieren kann. Äußerlich mehrmals täglich aufgebracht, verbessert es die Durchblutung und hemmt die Entzündung. Mit einem Klistier kann man sogar ein paar Tropfen in den Körper einbringen, wenn innenliegende Hämorrhoiden quälen. Das ist natürlich keine adäquate Behandlung für fortgeschrittene Hämorrhoiden, doch am Anfang angenehm lindernd und juckreizstillend.



SCHLUSS MIT BORRE- LIOSE!

Schon lauern sie wieder: Zecken sitzen im Gras, fallen von Hecken und Bäumen, überraschen den Wanderer, wenn sie abends heftig juckend stechnadelkopfgroß aus der Haut ragen. Meist unter dem Arm oder in der Kniekehle, dort, wo die Haut besonders weich und zart ist. Zecken sind schnell entfernt und es wäre auch alles halb so wild, wenn sie nicht als Überträger der Gehirnhautentzündung gelten würden und – noch weit häufiger – der Borreliose.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Borrelien lösen chronische Muskel- und Gelenkentzündungen, Lymphschwellungen und wandernde Schmerzen aus, können sogar richtig gefährlich werden, wenn sie die Nerven befallen und eine Herzmuskel-, Hirn- oder Gefäßentzündung auslösen. Wichtig zu wissen: Durch eine Zeckenimpfung ist man nicht gegen Borreliose geschützt! Und es gibt auch noch weitere Insekten, die Borrelien übertragen wie Stechmücken, Bremsen oder Käfer.

Bei einer Infektion zeigt sich durch einen roten Ring rund um die Bissstelle (Wanderröte), dass

das Immunsystem auf eindringendes Fremdeiweiß reagiert hat. Die Eindringlinge müssen nicht immer Borrelien sein und die Wanderröte muss auch nicht zwingend auftreten, kann sich sogar auch erst nach Monaten entwickeln.

EIN SCHLAUER ERREGER

Der Erreger hat eine Menge Überlebensstrategien entwi-

ckelt. In beschwerdefreien Phasen zieht sich die spiralförmige Bakterie tief ins Gewebe zurück, nimmt eine runde, abgekapselte Form an, damit sie vom Immunsystem oder von Antibiotika nicht mehr angreifbar ist. Die Infektion ist dann auch oft nicht nachweisbar. Man kann nur über den Umweg der Antikörperbildung feststellen, ob eine Abwehrreaktion auf Borrelien stattgefunden hat. Wie viele Borrelien aktuell noch vorhanden sind, erfährt man jedoch nicht. Findet man keine Antikörper, ist das auch nicht wirklich aussagekräftig. Denn das Ergebnis kann falsch negativ sein, wenn das Immunsystem trotz Infektion nicht reagiert hat.

DIE GUTE NACHRICHT: ARTEMISIA HILFT

Haben Sie schon von der *Artemisia annua*, einer Beifußart, gehört? Man kann sie bei einer Borreliose sofort oder auch noch später anwenden, wenn schon vieles andere erfolglos probiert wurde. Die *Artemisia* öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Daher spielt sie bei jeder Therapie eine günstige Rolle. Dazu kommt noch ein weiterer Wirkmechanismus: Bakterien haben – wie Krebszellen – großen Hunger nach Eisen. Das Artemisinin, der Hauptwirkstoff der *Artemisia*, enthält eine

> ES GIBT ÜBER 300 ARTEMISIA-ARTEN ...

..doch speziell die *Artemisia annua* (einjähriger Beifuß) ist in der chinesischen Medizin seit langem schon hochgeschätzt. Sie wird traditionell bei Malaria und zur Malariaphylaxe angewendet und ist wirkungsvoller als Medikamente, da der Malaria-Erreger dagegen häufig bereits resistent ist. Im Moment gerade in Mozambique, wo nach den Überschwemmungen Malaria auf dem Vormarsch ist. Auch die Entwöhnung von Alkohol, Zigaretten und Drogen fällt mit der *Artemisia* leichter. Sie gilt sogar als biologische Chemotherapie und wird zusammen mit der *Moringa* Pflanze in Armenkliniken mehrerer afrikanischer Staaten bei Krebs, Aids, Bilharziose, Chikungunya, Leishmaniose, Dengue, Candida, Pfeifferschem Drüsenfieber, Lupus erythematodes, MS, Psoriasis, Colitis ulcerosa, Rheuma und anderen Autoimmunerkrankungen eingesetzt. Gute Rückmeldungen gibt es auch bei Erkältungen, Fieber und Warzen. Bei Bronchitis inhaliert man mit dem Tee.

> ZECKEN RICHTIG ENTFERNEN

Um Borrelien zu übertragen, muss die Zecke zwischen sechs und 48 Stunden Blut saugen. Darum ist es wichtig, Zecken immer so schnell wie möglich zu entfernen. Wird man aber von einem anderen Insekt gebissen, geht die Übertragung sehr schnell. Die Zecke sollte mit einer Zeckenzange entfernt werden. Nicht drehen, nicht quetschen, nicht mit Mitteln wie Öl, Klebstoff usw. behandeln. Denn die Zecke soll nicht erbrechen, da damit erst recht Borrelien in die Einstichstelle gelangen.

Peroxidbrücke im Molekül. Sie bricht beim Kontakt mit Eisen auf, freie Radikale entstehen, die Bakterien (oder auch Krebszellen) angreifen und zu deren Zelltod durch Oxidation führen.

AUF DIE RICHTIGE DOSIERUNG KOMMT ES AN

Eine spezielle Züchtung der *Artemisia annua*, mit zehn bis zwanzigfach höherer Wirkstoffdichte gegenüber der wirkstoffarmen Wildform, bringt absolut bemerkenswerte Heilerfolge hervor und wird derzeit in der Entwicklungshilfe bei vielen lebensbedrohlichen Erkrankungen eingesetzt. Diese allerbeste Qualität hat grüne (keine grauen) Blätter und stammt aus Anbau, während die Wildform wirkstoffarm und daher nutzlos ist. Die *Artemisia annua* ist nur wirkungsvoll aus diesem Anbau und wenn sie ohne die gebräuchliche Beimengung von nutzlosen Stielen verwendet wird. Die bei Borreliose notwendige Dosierung ist hoch. Man be-

nötigt 5 Gramm täglich aufgeteilt auf zwei Einnahmen. In Pulverform schmeckt sie sehr bitter, deshalb werden meist Kapseln bevorzugt – auch wenn das recht viele sind (um die 12 Kapseln), niedriger dosiert bringt die *Artemisia* speziell bei Borreliose nach unseren Erfahrungen nicht den gewünschten Erfolg!

MORINGA – DER IDEALE BEGLEITER

Moringa Blätter sind als „Wirkungsverlängerer“ für die *Artemisia* empfohlen, die schnell abgebaut wird (deshalb sollte man keine Medikamente dazu nehmen, sondern zumindest zeitversetzt in drei- bis vierstündigem Abstand zur *Artemisia*). Beide zusammen sind ideal, da die Wirkung noch verbessert wird. Die *Moringa* muss nicht überdosiert werden. Auch mit zusätzlicher Eisen-Einnahme (z. B. *Eisen-Chelat* oder *kolloidalem Eisen*) kann man die Bakterien schneller loswerden, da die Oxidation der Borrelien noch begünstigt wird.

FA & A FRAGEN & ANTWORTEN

Bei mir wurden kalte Knoten in der Schilddrüse festgestellt und ich fühle mich antriebslos. Was kann ich tun?

FA Wir hatten eine sensationelle Rückmeldung von einer Frau, der von einer Therapeutin der *Cordyceps Vitalpilz* ausgetestet wurde. Schon drei Tage nach der ersten Einnahme fühlte sie sich viel besser, die Knoten wurden in den darauf folgenden Monaten kleiner und sie musste nicht operiert werden.

Mein Gebärmutterhalsabstrich war nicht ganz in Ordnung, verursacht durch HPV-Viren. Haben Sie hier Erfahrungen?

FA Der *Coriolus Vitalpilz* unterstützt laut Literatur eine Redifferenzierung entarteter Zellen bei Humanem Papilloma Virus. Wir haben dazu aber noch keine Rückmeldung erhalten, wahrscheinlich weil es nicht bekannt ist. Eine Betroffene berichtete aber, dass sie mit der lokalen Anwendung von *kolloidalem Ozonöl* (einreiben, eventuell ein paar Tropfen mit einer nadellosen Spritze einführen) jetzt virenfrei ist. Helfen soll außerdem auch reine Bierhefe, aber es ist schwer, sie zu bekommen.

Nach einer Lymphknotenentfernung habe ich immer wieder einen Lymphstau. Kann ich durch irgendetwas außer Lymphdrainagen unterstützen?

FA Der *Polyporus Vitalpilz* soll hier helfen. Er verbessert den Lymphfluss, behebt Staus und reinigt die Lymphe. Außerdem ist der *Löwenzahnextrakt* bekannt für seine entstauende Wirkung.

Ich bin 50 Jahre alt und mein Gewebe wird bereits sichtbar schwächer. Bewegung mache ich genug, auch Yoga. Gibt es hilfreiche Naturmittel?

FA Sie haben wahrscheinlich – wie viele – einen Mangel an der *Aminosäure Lysin*. Sie baut Kollagen auf und hemmt den Abbau von Kollagen. Ebenso wichtig: das Spurenelement Silizium und Vitamin C – etwa in natürlicher Form in *Acerola* enthalten.

Ich habe fünf Hunde, die sich gut vertragen. Einer ist aber ein Außenseiter, wird nicht so akzeptiert. Kann ich ihm irgendwie helfen?

FA Versuchen Sie es mit *kolloidalem Gold*, das stärkt seinen Selbstwert. Wenn das klappt, kann eventuell in weiterer Folge *kolloidales Eisen* nötig sein, um seinen Willen zu stärken. Bei Katzen hat das schon gut funktioniert.

Ich habe seit langem einen hartnäckigen Husten, der sich wie Raucherhusten anhört, obwohl ich nicht rauche. Was hilft mir?

FA Es gibt zwei Vitalpilze, die nach Rückmeldungen von Anwendern nahezu Wunder wirken können bei Husten mit starker Schleimbildung. Das ist einmal der *Chaga Vitalpilz* und andererseits der *Coriolus Vitalpilz*. Im Zweifelsfall beide kombinieren!



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
- oder **Online Anmeldung** unter natursubstanzen.com

Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E034

IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209

Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):

„Vereinsmitgliedschaft 2019“



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

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

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

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

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

Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

THERAPEUTENSCHULUNGEN 2019



ENERGETISCH TESTEN

Testmethode mit Rute und Tensor

ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

16.00h - 19.00h

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

Referentin: Dr.phil. Doris Steiner-Ehrenberger



THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

09.30h - 18.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Die Natur fasziniert. Nicht nur in ihrer Schönheit, auch in ihren Wirkungen. Erfahrungen, die oft schon seit Jahrhunderten bei anderen Völkern gemacht wurden, konnten in den letzten zehn Jahren auch im Verein für Natur & Therapie nachvollzogen werden. Lassen Sie sich in eine Welt voller gesundheitlicher Chancen führen, wo Regeneration bis ins hohe Alter möglich ist. Es werden die Wirkungen von rund 70 Natursubstanzen aus aller Welt beschrieben, darunter der Schwerpunkt „Vitalpilze“. Zahlreiche Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

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



»DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE« Kleine lebendige Teilchen mit großer Wirkung

DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE

09.00h - 17.00h

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

Referent: Wolfgang Bischof

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

TERMINÜBERBLICK 2019 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER NATURSUBSTANZEN.COM:

- **ENERGETISCHTESTEN MIT RUTE UND TENSOR:** 14.6. Mogersdorf, 21.6. Schweiz, 13.9. Kärnten, 4.10. Mogersdorf, 18.10. Raum Linz, 22.11. Süd-Deutschland
- **THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN:** 15.6. Mogersdorf, 22.6. Schweiz, 14.9. Kärnten, 5.10. Mogersdorf, 19.10. Raum Linz, 23.11. Süd-Deutschland
- **DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:** 16.6. Mogersdorf, 23.6. Schweiz, 15.9. Kärnten, 6.10. Mogersdorf, 20.10. Raum Linz, 24.11. Süd-Deutschland

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Kolloide

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

Kolloide Nachfüllpack

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

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

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

Testsatz

Testsatz Kolloide & Monoatomare € 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 | 100 Kps.
+ 4 mg Astaxanthin/Tagesdosis €82,90

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

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 BIO | 360 g | € 27,90 |
| Aminosäuren I | 180 Kps. | € 32,90 |
| Aminosäuren III | 180 Kps. | € 32,90 |
| Aminosäure Glutamin Pulver | 350 g | € 32,90 |
| Aminosäuren Lysin | 180 Kps. | € 26,40 |
| Aminosäure Threonin | 180 Kps. | € 28,60 |
| Aminosäuren Tryptophan | 180 Kps. | € 28,60 |
| Aronia BIO | 90 Kps. | € 17,90 |
| Aronia Tee Trester BIO | 330 g | € 17,00 |
| Artemisia annua | 90 Kps. | € 37,90 |
| Artischocke | 90 Kps. | € 26,90 |
| Baobab Pulver BIO | 270 g | € 27,90 |
| Bittermelone | 60 Kps. | € 19,90 |
| Brahmi | 90 Kps. | € 24,90 |
| Buntnessel | 180 Kps. | € 34,90 |
| Brennnessel BIO | 180 Kps. | € 19,90 |
| Chlorella | 280 Plg. | € 26,90 |
| Cissus | 90 Kps. | € 25,00 |
| Cissus | 180 Kps. | € 44,90 |
| Curcuma BIO | 90 Kps. | € 25,00 |
| Curcumin BCM 95 (Curcugreen™) | 90 Kps. | € 39,60 |
| Eisen-Chelat | 90 Kps. | € 19,90 |
| Granatapfelextrakt (Pomella®) | 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 | 90 Kps. | € 26,90 |
| Mate Tee gerebelt BIO | 250 g | € 17,00 |
| Micro Base Basenpulver | 360 g | € 32,90 |
| Micro Base + Aronia Basenpulver | 360 g | € 32,90 |
| Moringa BIO | 180 Kps. | € 29,90 |
| 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 BIO | 90 Kps. | € 15,90 |
| Rotklee + Yams | 90 Kps. | € 29,90 |

| | | |
|--|----------|---------|
| Sango Meeres Koralle + Vitamin K2 | 180 Kps. | € 32,90 |
| Silizium flüssig | 200 ml | € 32,90 |
| Spirulina BIO | 180 Kps. | € 32,90 |
| Sternanis BIO | 90 Kps. | € 19,90 |
| Sternanis BIO | 180 Kps. | € 32,90 |
| Tausendguldenkraut BIO | 180 Kps. | € 21,90 |
| Tee Selektion | 4 PKG | € 20,00 |
| Traubenkernextrakt OPC | 60 Kps. | € 26,90 |
| Traubenkern OPC + Coenzym Q10 | 90 Kps. | € 26,40 |
| Tulsi Tee gerebelt BIO | 80 g | € 17,00 |
| Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 90 Kps. | € 29,70 |
| Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 180 Kps. | € 55,90 |
| Vitamin D3 + K2 liposomal | 60 ml | € 26,90 |
| Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2 | 90 Kps. | € 39,90 |
| Vitamin K2 | 90 Kps. | € 32,90 |
| Weihrauch AKBAmox® | 90 Kps. | € 26,90 |
| Weihrauch AKBAmox® | 180 Kps. | € 47,90 |
| Yams | 90 Kps. | € 19,90 |
| Zink | 90 Kps. | € 25,00 |

lebe natur® Vitalpilze

| | | |
|--|----------|---------|
| Agaricus Pilz BIO | 90 Kps. | € 29,70 |
| Auricularia Pilz BIO NEU | 180 Kps. | € 47,80 |
| Auricularia Pilz BIO | 90 Kps. | € 26,40 |
| Chaga Pilz | 90 Kps. | € 21,90 |
| Chaga Pilz | 180 Kps. | € 39,90 |
| Coprinus Pilz BIO | 90 Kps. | € 29,90 |
| Cordyceps Pilz BIO | 90 Kps. | € 26,40 |
| Cordyceps Pilz BIO | 180 Kps. | € 45,00 |
| Coriolus Pilz BIO | 90 Kps. | € 29,70 |
| Hericium Pilz BIO | 90 Kps. | € 29,70 |
| Hericium Pilz BIO | 180 Kps. | € 52,50 |
| Maitake Pilz BIO | 90 Kps. | € 24,90 |
| Pleurotus Pilz BIO | 90 Kps. | € 21,90 |
| Polyporus Pilz BIO | 90 Kps. | € 24,90 |
| Reishi 4-Sorten Pilz BIO | 90 Kps. | € 29,90 |
| Reishi 4-Sorten Pilz BIO | 180 Kps. | € 52,50 |
| Reishi 4-Sorten Pilz Pulver BIO | 140 g | € 59,90 |
| Shiitake Pilz BIO | 90 Kps. | € 19,90 |
| Shiitake Pilz BIO | 180 Kps. | € 35,90 |

lebe natur® Kosmetik

| | | |
|--|-------------|---------|
| Baobaböl BIO | 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® Natursubstanzen | € 49,00 |
| Winkelrute | € 41,90 |
| händ. Herstellung aus Kupfer & Messing | |
| Körbler® Universalrute | € 39,00 |
| naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor | € 45,00 |
| Öko-Tensor NEU | € 45,00 |
| Happy Dolphins in the Wild – CD BIO | € 15,00 |
| Happy Dolphins in the Wild – Essence- Spray BIO | € 15,00 |
| Happy Dolphins in the Wild – Package BIO | € 28,00 |
| 1 x Happy Dolphins in the Wild | |
| 1 x Golden Dolphin Essence- Spray | |
| 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 BIO | € 49,40 |
| Sterling Silber 1,9 cm | |
| Akaija Anhänger BIO | € 53,00 |
| Sterling Silber 2,2 cm | |
| Akaija Anhänger Gelbgold BIO | € 249,00 |
| 8 Karat 1,9 cm | |
| Akaija Aurahealer Bild BIO | € 19,60 |
| Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm | |
| Suzu Ama Schmuckanhänger BIO | € 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 ZHIGONESH1 g.Bohne | 1 kg | € 31,90 |
| CAFÉ KOGI ZHIGONESH1 gemahlen | 250 g | € 9,90 |
| Meersalz - naturbelassen handgesch. aus der Bretagne | 1 kg | € 9,90 |
| Zedernüsse Edelbitter | 200 g | € 12,90 |

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

NEU



lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. ethik trade® Produkte: mehr Info unter lebenatur.com

Vertrieb & ©:
AQUARIUS-nature



Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: