

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

3. AUSGABE 2019

HUSTEN & BRONCHITIS

DIE LUNGENENERGIE STÄRKEN

VAGUSNERV

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

SOZIALE PHOBIEN

WENN DAS LEBEN ANGST MACHT

VEGETARISCH ODER VEGAN

SUPERGESUND, ABER ...

WENN DER MAGEN FEUER FÄNGT

7 URSACHEN FÜR SODBRENNEN

MAITAKE

DER TANZENDE PILZ

KOLLOIDALES KUPFER



KOLLOIDALES KUPFER

23



SOZIALE PHOBIEN WENN DAS LEBEN ANGST MACHT

10



MAITAKE DER TANZENDE PILZ

20



DER VAGUSNERV IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

06



FRAGEN & ANTWORTEN

19



WENN DER MAGEN FEUER FÄNGT 7 URSACHEN FÜR SODBRENNEN

16



VEGETARISCH ODER VEGAN? SUPER GESUND MIT EINSCHRÄNKUNGEN

14

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin:
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at
Fotos: thinkstock.com, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf
Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benny Ehrenberger Auflage: 60.000
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Gleich zu Beginn eine kleine Entschuldigung – die Beiträge in diesem Heft sind nicht ganz leicht zu lesen. Sie bieten aber Zusammenhänge in der Tiefe, die es dem Leser leichter machen, seine Gesundheitsthemen selbst besser zu verstehen.

Schwerpunkte sind diesmal einerseits wieder einmal die Traditionelle Chinesische Medizin, die uns Hinweise gibt, wie unser Körper aus energetischer Sicht „funktioniert“ und andererseits die Psyche. Persönliches Glück und Erfüllung sind eng mit Gesundheit bzw. Heilung verbunden. Wie eng, das zeigt der ausführliche Artikel über den Vagusnerv in dieser LEBE-Ausgabe.

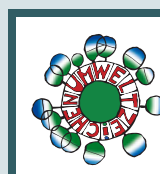
Natursubstanzen – das Kernthema unseres Vereins – können grundlegend unterstützend wirken, sowohl in der Psyche als auch bei körperlichen Beschwerden. Einige werden wiederholt genannt und immer gibt es gleich mehrere Vorschläge, was helfen könnte. Was man nun tatsächlich davon braucht, sollte am besten energetisch ausgetestet werden. Es gibt zahlreiche Therapeuten, die das anbieten und bei uns im Verein auch Workshops und Testsätze, die es selbst Laien ermöglichen, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, office@naturundtherapie.at

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter naturundtherapie.at. 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 LUNGEN- ENERGIE STARKEN

KEINE CHANCE FÜR HUSTEN & BRONCHITIS

Müssen Sie sich schon jetzt, noch bevor eine Erkältung im Anmarsch ist, ständig räuspern, weil sie Schleim im Rachen oder auch in den Nebenhöhlen haben? Räuspern und Husteln durch Schleim ist anders zu bewerten als trockenes Husteln am Ende einer Erkältung. Daher sind auch die Empfehlungen, was man im einen und im anderen Fall tun kann, unterschiedlich.

Fürchten Sie schon die kalte Jahreszeit, weil Ihre Bronchien empfindlich sind?

Im Herbst haben Lunge und Dickdarm ihre Hauptregenerationszeit, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin. Wenn man die Lunge jetzt schon mit kleinen Maßnahmen stärkt, dankt sie es einem später. Dann kann man Dauerhusten und Bronchitis vergessen und kommt bei einer Erkältung auch ohne nachfolgende Antibiotikatherapie aus.

VERSCHLEIMUNG OHNE ERKÄLTUNG

Die Milz hat in der TCM die Aufgabe, die Nahrung in Lebensenergie (Qi) umzuwandeln, zu verteilen und an die Lunge weiterzuleiten, die ihrerseits Qi aus der Atmung beisteuert. Die Milz braucht für optimales Funktionieren eine gewisse Trockenheit. Befeuchtende, verschleimende,

> Symptome bei Milz-Qi-Schwäche

Man ist müde, blass, morgens schlecht drauf, neigt zum Grübeln, zu breiigem Stuhl aufgrund unvollständiger Verdauung, zu Blähungen, hat eine aufgequollene Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken, nimmt zu, hat ein schwaches Bindegewebe.

> Ursachen von Milz-Qi-Schwäche

Energetisch zu kalte bzw. abkühlende und dadurch verschleimende Nahrungsmittel wie kalte Getränke, Milchprodukte, Zucker, Weizen, viele Brotmahlzeiten, Essen aus dem Kühlschrank, Rohkost wie vor allem abkühlende Tomaten und Gurken, Südfrüchte, Schweinefleisch (fettes Fleisch) sowie Fertignahrung, Mikrowelle, Überessen, Hungern, Bewegungsmangel (zu viel Sitzen), eine schon vererbte Konstitutionsschwäche, Überarbeitung, andauernder Stress, mentale und psychische Belastung, ständiges Denken und Grübeln bzw. sich Sorgen machen sowie chronische Krankheit.

abkühlende Ernährung (siehe Kasten) im Übermaß verzeiht sie nicht gern. Sie wird dadurch energielos und schwach, leidet unter zu viel Feuchtigkeit und Schleim (in der TCM „Milz-Qi-Schwäche“, siehe Kasten).

Der Energiemangel der Milz kann sich in die Lunge zu einer Lungen-Qi-Schwäche fortsetzen. Aber dazu später. Sollte es Anzeichen für eine Verschleimung ohne Erkältung geben, ist die Basis der Lungenstärkung erst einmal die Milzstärkung. Sie muss langfristig angegangen werden - samt Ernährungsumstellung (siehe Kasten), dreimal täglich warmem Essen, auch in der Früh, Stressabbau und Bewegung. Unterstützend wirkt dabei der *Pleurotus Vitalpilz*, da er das Milz-Qi am besten aufbauen kann. Ist das Milz-Qi stark, kann die Milz selbst Feuchtigkeit loswerden und erstickt nicht mehr darin. Man kann sie dabei aber noch zusätzlich unterstützen, indem man den *Coriolus Vitalpilz* gibt, der überschüssige Feuchtigkeit

und Schleim der oberen Atemwege von allen Vitalpilzen am besten ausleitet und auch bei Schnupfen, Husten mit viel Schleim und Nebenhöhlenproblemen hilft.

VERSCHLEIMUNG MIT ERKÄLTUNG

Sind die ersten Viren im Anflug, ist eine schnelle Reaktion wichtig. Viele wissen schon, dass es hilfreich ist, einen Schnupfen noch „abzufangen“, um eine Ausbreitung des Infekts in Richtung Lunge zu vermeiden. Am wirksamsten ist da der *Sternanis*, drei bis fünf Kapseln alle drei, vier Stunden. Vorbeugend reichen schon dreimal täglich eine oder zwei Kapseln. *Sternanis* wirkt antiviral, antibakteriell und auch noch schleimlösend. Diese Dreifachwirkung ist der Garant für schnelle Hilfe.

Auch der *Ingwer* (als Kapseln angenehmer einzunehmen) hat diese Eigenschaften. Beide Natursubstanzen sind dem scharfen Ge-

schmack zugeordnet, die zum Metallelement und zur Lunge gehören. Scharf aktiviert das Immunsystem, wärmt, eingedrungene Kälte wird verdrängt. Darum sind der *Sternanis* und auch der *Ingwer* vorbeugend in Erkältungszeiten günstig bzw. ideal zu Beginn einer Erkältung. *Tulsi Tee* - das heilige Basilikum - mit etwas Honig und dem Inhalt einer Kapsel *Sternanis* - hilft gegen Erkältung und Husten ebenfalls besonders gut.

Vitalpilze - wie z. B. den *Reishi*, den *Cordyceps*, den *Agaricus blazei murrill*, den *Coriolus*, den *Maitake* oder den *Shiitake* - kann man zusätzlich immer nehmen, wenn man erkältet ist. Denn alle Vitalpilze leiten Schleim aus und alle stärken das Immunsystem. Alle wirken antiviral und auch noch antibakteriell, sodass man sich eine Bronchitis nach einer Erkältung wahrscheinlich ersparen kann!

WAS BEDEUTET EINE „SCHWACHE LUNGE“?

Die beeinträchtigte Lungenenergie zeigt sich nicht nur durch Husten, sondern auch durch Erschöpfung und Traurigkeit - eine Emotion, die mit der Lunge zusammenhängt. Die Lunge kontrolliert außerdem die Poren der Haut und die Abwehrkraft. Überempfindlichkeit auf Temperaturveränderungen wie Schwitzen oder Frösteln bzw. Reaktionen der Haut wie Hautjucken und erhöhte Infektanfälligkeit mit häufigen Erkältungen sind weitere Anzeichen einer schwachen Lungenenergie. In der TCM ist die Lunge schwach, wenn sie unter Mangel leidet. Das kann einerseits der schon erwähnte „Lungen-Qi-Mangel“, resultierend aus dem Milz-Qi-Mangel, und andererseits ein „Lungen-Yin-Mangel“ sein.

LUNGEN-QI-MANGEL: HUSTEN, KRAFTLOS UND SCHWACH

Beim „Lungen-Qi-Mangel“, ausgehend von zu viel Feuchtigkeit und Energiemangel der Milz, ist man erschöpft, schwach und leidet unter häufigen Infekten. Wer viel sprechen muss, ist häufiger davon betroffen. Der *Cordyceps Vitalpilz* ist besonders günstig, da er das Lungen-Qi stärkt und überhaupt Kraft, auch Abwehrkraft, frischen Mut und Wärme schenkt. Er hilft bei der Sauerstoffaufnahme und der Atmung, was man auch bei Wanderungen im Gebirge und generell beim Sport bemerkt. Der Pilz macht munter, darum gibt man ihn eher nicht am Abend, sondern morgens (kann schon sehr früh sein - bei Lungenschwäche wacht man oft morgens um vier Uhr auf) und mittags. Warme Mahlzeiten mit ein wenig Knoblauch oder

> Symptome bei Lungen-Qi-Mangel

Typisch für Lungen-Qi-Schwäche ist Schwitzen, Husten oder auch nur Aufwachen zwischen drei und fünf Uhr morgens, wenn der Lungenmeridian seine Hauptzeit hat, außerdem Erkältungsanfälligkeit, flüssiger, klarer Schleim, Frösteln, leise und schwache Stimme, kraftloses Husten, flache Atmung, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, durch Darmträgheit und Blässe. Die Zunge ist blass, eventuell geschwollen (Zahnabdrücke seitlich) mit dünnem, weißem Belag.

> Ursachen von Lungen-Qi-Mangel

Erbte Schwäche, allgemeiner Qi-Mangel, verschleppte Erkältung mit chronischem Husten, lang andauernde gebeugte Haltung (eingeschränkte Atmung), schlechte Haltung, ständiges Sitzen, Verschlimmerung der Situation durch Gabe von Antibiotika bei Grippe oder Erkältung, Alter, Rauch, Staub, Zigaretten, Allergie, Überanstrengung, viel Sprechen, Stress, lange Trauerphase.

Lauch, Karotte, Fenchel, Kürbis und anderes Gemüse, langgekochte Eintöpfe, Suppen, Backofengerichte oder mit Zimt und Nelken gewürzte Kompotte unterstützen ebenfalls.

LUNGEN-YIN-MANGEL: HEISER UND TROCKENER HUSTEN

Außerdem gibt es noch ein weiteres Problem, das die Lunge belasten kann. Während wir im ersten Fall von krankmachender, überschüssiger Feuchtigkeit ausgehend von der Milz sprechen, gibt es auch die „gesunde“ Feuchtigkeit der Lunge, ihr „Yin“. Zu viel Trockenheit ist Gift für das Yin der Lunge. Ist es zu einem „Lungen-Yin-Mangel“ mit trockenen Schleimhäuten und trockenem Husten, oft auch mit Heiserkeit, gekommen – das ist bei trockener Heizungsluft oder bei Bronchitis und Lungenentzündung der Fall, wenn die Entzündungs-Hitze das Lungen-Yin angreift – sind stark erwärmende Gewürze wie Ingwer, Thymian oder Sternanis nicht mehr empfohlen. Der *Cordyceps Vitalpilz*, der *Auricularia Vitalpilz*, der *Maitake Vitalpilz* oder der *Coprinus Vitalpilz* bauen das Lungen-Yin wieder auf, wobei der *Auricularia* besonders günstig auf trockene Lungen-Schleimhäute wirkt. Bei bzw. nach einer Bronchitis oder Lungenentzündung setzt man *Auricularia* und *Cordyceps* ein, um die Lunge rasch zu regenerieren. Zusätzlich bei Lungen-Yin-Mangel ratsam: Die Luft befeuchten, inhalieren und Yin-fördernde Lebensmittel genießen wie Birnensaft oder Birnenkompott, cremige Gemüsesuppen, auch mit etwas Butter, Obers oder Rahm, Mandeln, Langkornreis, Gemüse, Hülsenfrüchte, weiße Senfsamen, Erdnüsse, Bambussprossen, ein wenig Saures zum Würzen wie Zitrone, Apfel oder Oliven, ein wenig Rohkost wie schwarzer Rettich (mit Honig) oder Radieschen. Ein Getränk mit dem beliebten afrikanischen Ballaststoffspender *Baobab* wirkt ebenfalls hustenstillend, fiebersenkend, antiviral und antibakteriell und ist speziell in diesem Stadium des trockenen Hustens eine Wohltat. *Baobab* unterstützt gleichzeitig die Regeneration des Dickdarms, der ebenfalls im Herbst seine Hauptregenerationszeit hat. ♪



> Symptome des Lungen-Yin-Mangels

Raue, heisere Stimme, unproduktiver, trockener Husten ohne Schleim, trockener Mund, trockene Nase, trockene, oft auch juckende Haut, rote Wangen, Neigung zu Nasenbluten, chronische Bronchitis, Halsschmerzen, Asthma, Allergie, eventuell auch Verstopfung, da Lunge und Dickdarm eng zusammenhängen. Die Zunge ist trocken, rot, dünn, vor allem im vorderen Drittel, mit wenig oder keinem Belag.

> Ursachen des Lungen-Yin-Mangels

Unter anderem führen trockene Heizungsluft, Klimaanlage, austrocknende Nahrungsmittel und die bei Entzündungen wie Bronchitis oder Lungenentzündung entstehende Hitze zum Lungen-Yin-Mangel. Rauchen, scharfes Essen, zu viele heiße oder austrocknende Gewürze wie Ingwer, Knoblauch, Lauch, Chili, Thymian, Sternanis, Kaffee, Rotwein, schwarzer Tee und starke alkoholische Getränke wie Schnaps, gegrilltes Fleisch, vor allem Lamm, viel Trockenes wie Chips, Knäckebrot, Salzgebäck, Stress, Überanstrengung und chronische Krankheiten verschlimmern einen Lungen-Yin-Mangel.

DER VAGUS- NERV



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Unter den Hirnnerven spielt er die Hauptrolle, verbindet er doch Körper und Geist und bringt sie ins Gleichgewicht. Der Vagusnerv gilt als unser Selbstheilungsnerv. Er schützt uns etwa vor Herzinfarkt, aktiviert das Immunsystem, regelt die Verdauung und unser soziales Leben. Er sollte stark sein, damit wir nach Stress schnell zur Ruhe zurückfinden und uns erholen. Ist er hingegen schwach, sind davon unser psychisches Wohlbefinden und viele Körpersysteme betroffen, die er in seinem langen Verlauf durch den Körper ansteuert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Das vegetative Nervensystem unterteilt sich in Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus wird immer dann aktiv, wenn Gefahr droht, auf die der Körper vorbereitet werden muss, um kämpfen oder fliehen zu können. Für diesen urgengeschichtlichen Überlebensmechanismus braucht der Körper Energie, weshalb Stresshormone wie Adrenalin ausgeschüttet werden. Das Blut wird in die Körpermitte und die

staunlich vieles unternehmen, um den Sympathikus - der Teil, der uns in Angst und Stress versetzt - schnell wieder auszubremsen und zur Ruhe zurückzufinden. Das geschieht über den Vagusnerv, den wichtigsten Nerv des parasympathischen Nervensystems, das auch als Entspannungssystem bezeichnet wird.

„Vagari“ bedeutet auf lateinisch „umherschweifen“. Der längste unserer zwölf Hirn-

Beine gepumpt, das Herz schlägt schneller, man atmet flacher. Gleichzeitig wird alles, was jetzt nicht unbedingt benötigt wird, heruntergefahren wie etwa das Immunsystem oder die Verdauung. Im Gegensatz dazu beruhigt das parasympathische Nervensystem den Körper, verdaut Nahrung, um wieder Energie bereitstellen zu können und bereitet auf die Ruhe vor - der Normalzustand, außer bei Menschen mit anhaltendem Stress oder Angststörungen.

DIE AUFGABEN DES VAGUSNERVS

Das vegetative, auch autonome Nervensystem, funktioniert ohne unser Zutun. Fast. Wir können doch er-

nerven beginnt in unserem Gehirn, verläuft durch den Hals, Verästelungen enden in den Ohren und im Kehlkopf. Er erstreckt sich in den Brustraum, spaltet sich in den linken und rechten Vagus. Verästelungen führen zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm und fast jedes andere Organ im Bauchraum bis hin zu den Eierstöcken oder Hoden.

Der „umherschweifende Nerv“ steht also mit allem, was wichtig ist, in unmittelbarer Verbindung. Er steuert durch die Freisetzung des „Vagusstoffs“ Acetylcholin sämtliche unbewusst ablaufenden Körperfunktionen, kontrolliert den Blutdruck, den Blutzucker, die Herzfrequenz, die Atmung, die Verengung der Bronchien, den Speichel, die Magen- und Gallenflüssigkeit, die Weiterleitung der Nahrung im Magen und im Darm, die Ausschüttung von Verdauungssäften, die Nierenfunktion, den Geschmack, die Schweißdrüsen, die Tränenflüssigkeit, die Fruchtbarkeit und ist sogar beim Orgasmus beteiligt. Er hat großen Einfluss auf soziale Kontakte - ein freundlicher Blick, ein Lächeln, ein Zucken laufen über den Vagus.

DER TOTSTELLREFLEX IN AUSWEGSLOSEN SITUATIONEN

Es gibt noch eine weitere Theorie zu den Aktivitäten des Vagusnervs, die „Polyvagal-Theorie“ des Verhaltens-Neurowissenschaftlers Dr. Stephan Porges. Demnach ist zwischen

> WAS BEDEUTET EINE HOHE HERZRATEN-VARIABILITÄT?

Das Herz muss sich auf ständig ändernde Situationen einstellen. Der Herzschlag wird je nach Bedarf schneller oder langsamer. Deshalb ist das Intervall zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen nie gleich. Je größer diese Unterschiede sind, desto anpassungsfähiger, lebendiger, gesünder ist der Mensch. Je kleiner sie sind, desto niedriger ist die Herzratenvariabilität, regelmäßiger der Herzschlag, gestresster ist man. Die HRV ist also ein unmittelbares Maß dafür, wie gestresst wir jetzt gerade sind und wie viele Reserven wir noch haben.

einem hinteren, auch bei Reptilien vorhandenen, und einem vorderen, nur bei Säugetieren vorhandenen, Anteil des Vagusnervs zu unterscheiden. Der vordere Anteil reagiert dank einer isolierenden Markscheide schneller und hat zusätzlich zu den Aufgaben Selbstheilung, Erholung und Verdauung auch noch die Aufgaben Kontakt und Kommunikation. Wohl weil Säugetiere sich um völlig abhängige Neugeborene kümmern müssen. Ein aktiver vorderer Vagus ist der Normalfall. Ist dieser aber mit einer Situation überfordert, wird der Sympathikus aktiviert und macht zu Flucht oder Kampf bereit. Die Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit ist jetzt stark eingeschränkt! Gibt es nun keine Lösung der Situation, übernimmt wieder der Parasympathikus und der hintere Vagusnerv fährt den Körper total herunter – er stellt sich tot, mit Ohnmacht, Erstarren, niedrigem Blutdruck, Schwindel, verlangsamtem Puls und Entleerung von Magen („sich vor Angst übergeben“) und Darm („die Hose gestrichen voll haben“).

WAS BEDEUTET EIN „STARKER VAGUS“?

Der vagale Tonus - oder Vagustonus - zeigt die Aktivität des Vagusnervs. Ein starker Vagus kann den Körper nach Stress gut in die Ruhe zurückführen. Herzfrequenz, Atmung,

Blutdruck, Verdauung, alles läuft bei einem starken Vagus mit hohem Tonus ideal. Es gibt eine Rückkoppelung zwischen hohem Vagustonus, positiven Emotionen und guter körperlicher Gesundheit. Ein hoher Vagustonus bedeutet auch bessere Beziehungen zu den Mitmenschen und einen hohen Serotonin- und Dopaminspiegel. Diese Neurotransmitter sind für Antrieb und Wohlbefinden zuständig. Sind sie ausreichend vorhanden, ist das eine gute Voraussetzung für Glück. Der Vagustonus ist indirekt messbar. Wenn die Herzfrequenzvariabilität (HRV) hoch ist, ist auch der Vagustonus hoch. Das zeigt sich durch einen leichten Anstieg der Herzfrequenz beim Einatmen und eine Abnahme der Herzfrequenz beim Ausatmen. Alles, was den Vagustonus fördert, erhöht die Herzratenvariabilität und damit die Jugendlichkeit und Gesundheit, nützt der Verdauung, dem Immunsystem und dem psychischen Wohlbefinden frei von Angst und Depression.

Ein schwacher Vagus (niedriger Vagustonus) hingegen geht einher mit Entzündungen,

negativen Emotionen bis hin zur Depression, schlechten oder fehlenden Beziehungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen. Und jetzt kommt es: Wenn Mütter während ihrer Schwangerschaft depressiv, ängstlich und wütend sind, haben sie einen geringeren Vagustonus. Genauso verhält es sich dann beim Neugeborenen.

Es zeigt ebenfalls eine niedrige vagale Aktivität und dazu auch noch niedrige Dopamin- und Serotoninspiegel. Das bedeutet eine größere Neigung zu Angst, Depression und Sucht und eine geringere zum Glücklichen- und Zufriedensein.

ENTZÜNDUNGEN MIT DEM VAGUSNERV HEILEN

Doch man kann etwas dagegen tun! Die Betroffenen sind nur mehr gefordert. Trainieren sie den Vagusnerv, dann kommen sie auch bei ungünstigeren Voraussetzungen im Leben zu einem stressreduzierten, glücklichen Lebensstil. Zugleich bedeutet das auch mehr Gesundheit, da ja viele Organe mit dem Vagus in enger Verbindung stehen und auf seine Stärkung positiv reagieren. Entzündungen beispielsweise hängen doch tatsächlich entscheidend vom Zustand des Vagusnervs ab! Stress und Depressionen gehen einher mit einer Abwärtsspirale mit vermehrter Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen, die ihrerseits für Energiedefizite,

schlechte Stimmung und wenig Motivation sorgen. Entzündungen aktivieren außerdem das Angstzentrum im Gehirn. Es gibt aber auch immer mehr wissenschaftliche Belege dafür, dass Entzündungen durch Aktivierung des Vagustonus geheilt werden können und sich die Abwärtsspirale unterbrechen lässt. Der Selbstheilungsnerv macht also seinem Namen alle Ehre...

18 MÖGLICHKEITEN DEN VAGUSNERV ZU FÖRDERN

◦ Singen

Singen, Summen, Mantras singen wie den Laut „OM“ oder Chorgesang aktivieren den Vagus. Dabei spielen die Muskeln im Nacken eine Rolle.

◦ Tiefe Atmung

Langes, langsames Ein- und Ausatmen stimuliert den Vagus, senkt Herzfrequenz und Blutdruck. Soll man nicht bei Stress tief durchatmen?

◦ Lachen

Lachen ist Medizin, da es den Vagus stimuliert. Man kann vor Lachen nicht nur in Tränen ausbrechen, man kann sich sogar vor Lachen in die Hose machen oder ohnmächtig werden. Dann hat man es mit der Vagus-Stärkung übertrieben.

◦ Kältereiz

Wenn sich der Körper an Kälte anpasst, übernimmt der Parasympathikus das Ruder, der Sympathikus nimmt ab. Jede akute Kälteeinwirkung stärkt also den Vagus - eine kalte Dusche genauso wie Laufen durch den Tau oder ein Spaziergang im Schnee. Der Kältereiz muss nur kurz sein.

◦ Magnesium

Dieser Mineralstoff wirkt vagoton - er lindert Stress und entspannt. Am schnellsten wirkt *kolloidales Magnesium*, wässrig oder in öliger Form. Beides ist äußerlich anzuwenden. Besonders effektiv: *Kolloidales Magnesium* auf den Nacken aufbringen, dort erreicht es den Vagus binnen Sekunden und die Spannung lässt nach.

◦ Silber

Kolloidales Silber aktiviert den Parasympathikus, während *kolloidales Gold* den Sympathikus aktiviert. Der Mensch braucht natürlich beide stark, aber keinen dominant. Alte Mysterienschulen empfahlen zur Aktivierung einen Mondzyklus (28 Tage) lang morgens *kolloidales Gold* zur Sympathikus-Aktivierung, mittags *kolloidales Eisen* (als Taktgeber) und abends *kolloidales Silber*, da es den Vagus fördert und auf den Schlaf vorbereitet. Sind Sympathikus und Parasympathikus gestärkt, fördert das den emotionalen Ausgleich.

◦ Yoga

Yoga erhöht die Aktivität des Vagus, auch die richtige Atmung trägt dazu bei. Eine 12-wöchige Yoga-Studie zeigte bessere Ergebnisse bezüglich Stimmung und Angst mit höheren GABA-Werten als bei Gehübungen zu erreichen waren. GABA ist ein Nervenbotenstoff, der die Entspannung unterstützt und bei Unruhe hilft.

◦ Reishi Vitalpilz

Taoistische Mönche setzten den *Reishi Vitalpilz* ein, um besser meditieren zu können. Er hebt den Entspannungsbotenstoff GABA an, macht deshalb ruhiger, gelassener und man schläft besser.

◦ Meditation

Metta Bhavana oder die Liebes-Güte-Meditation mit der Konzentration auf Mitgefühl erhöht den vagalen Tonus in beeindruckender Weise. Auch mitfühlendes Nachdenken über andere wirkt darauf positiv. Es ist also kein Geheimnis mehr: Liebevoll zu sein, sich verbunden zu fühlen, macht glücklich, gesund und frei von Angst. Meditieren ohne diese Hingabe veränderte den Vagustonus hingegen nicht.

◦ Dankbarkeit

Ein Dankbarkeitstagebuch soll Wunder wirken, körperlich wie psychisch. Dankbar zu sein entspannt über die Aktivierung des Vagus sofort. Ein Dankgebet beim Essen setzt die Verdauung daher bestmöglich in Gang.

◦ Baobab oder Akazienfaser

Ganz besonders interessant ist die Verbin-

dung des Vagus mit dem Darm. Gehirn und Darm kommunizieren miteinander in beide Richtungen, teilweise über den Vagus. Die gesamte Verdauung und viele Regulationsvorgänge - daher auch die meisten Verdauungsprobleme - hängen vom Vagus ab. Nahrungsmittel, die wie *Baobab* oder *Akazienfaser* besonders reich an Ballaststoffen sind, erhöhen ein Hormon, das die Kommunikation zwischen dem Vagus und dem Gehirn unterstützt. Außerdem sind Ballaststoffe das „Futter“ für die Darmbakterien, die in der Kommunikation des Vagus mit dem Zentralnervensystem eine wichtige Rolle spielen.

◦ Darmbakterien

Probiotika wie die *Lactobac Darmbakterien* können vieles im Darm und darüberhinaus regulieren. Optimiert man die Darmgesundheit, wird der Vagus maximal stimuliert.

◦ Intervallfasten

Zeitweises Fasten (z. B. 16 Stunden fasten, während der anderen acht Stunden essen) und die Verringerung der Kalorien erhöhen den Vagustonus.

◦ Schlaf

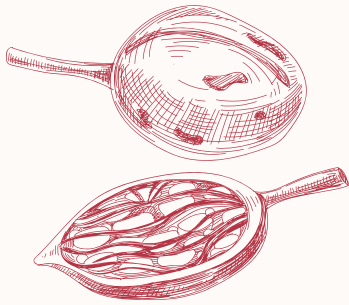
Studien haben gezeigt, dass das Liegen auf der rechten Seite den Vagustonus am meisten fördert, vor allem, wenn man zuvor gegessen hat. Naturvölker am Amazonas schlafen bevorzugt so, angeordnet in einem Kreis, Körper an Körper... und morgens erzählen sie sich ihre Träume, während uns der Verkehrslärm beim Aufwachen schon daran erinnert, was unsere körperliche und geistige Gesundheit erdulden muss.

◦ Natur

Wald, Wiesen, Wasser, Berge - ganz klar, dass wir hier zu unserer Mitte zurückfinden. Barfußlaufen soll sich am besten auswirken. Wer sich nur in Gebäuden und auf Straßen aufhält, verliert körperlich und geistig schneller das Gleichgewicht. Viele wollen diese vertraute Umgebung aber gar nicht mehr verlassen - vielleicht weil die innere Anspannung und ständige Leistungsbereitschaft schon so dominant sind?

◦ Massage

Massagen entspannen. Besonders stimulier-



rend auf den Vagus wirken Fußmassagen und Massage im Bereich der Halsschlagader.

◦ Akaija Schmuck

Der Akaija-Anhänger (ein geometrischer Körper) steigert die Herzratenvariabilität ganz enorm (auf 90 bis 95 Prozent), selbst bei schädlichem Elektromog, wie Untersuchungen gezeigt haben. Dadurch stärkt er auch den Vagus, macht ruhiger und entspannter.

◦ Adaptogene

Darunter versteht man Natursubstanzen wie Kräuter oder Vitalpilze, die bei der Anpassung an Stresssituationen helfen. Adaptogene wie *Tulsi Tee*, *Brahmi*, *Yams*, *Rhodiola rosea* (Rosenwurz), *Rosmarin*, *Sternanis*, *Weihrauch*, *Maca* oder alle Vitalpilze beruhigen bei Stress, ohne zu betäuben bzw. schläfrig zu machen und sie regen bei geistiger oder körperlicher Erschöpfung an, ohne aufzuputschen. Adaptogene bringen das vegetative Nervensystem bei Stress wieder ins Gleichgewicht, unterstützen also den Vagus und schonen die von ihm versorgten Organe. Speziell schützen sie Nebennieren und Schilddrüse, indem sie anhaltende Stresshormonausschüttung beruhigen.

Omega-3-Fettsäuren

Die in Fischöl, Algen oder *Krill* enthaltenen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA stärken den Vagus, indem sie die Herzratenvariabilität erhöhen und eine erhöhte Herzfrequenz senken. ♪

> DIE ERHÖHUNG DES VAGUSTONUS AM BEISPIEL KRILLÖL

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fette, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Vor allem EPA und DHA sind für die normale elektrische Funktion des Gehirns und Nervensystems unerlässlich und spielen für die psychische Gesundheit eine besondere Rolle. Sie helfen sogar mit, Süchte zu überwinden und den geistigen Verfall umzukehren. Wen wundert es noch, dass sie auch die Vagusaktivität erhöhen?

Krillöl sticht unter den EPA und DHA-Spendern wie Fischöl oder Algen besonders hervor, da es auch Cholin enthält, die Vorstufe des Vagus-Botenstoffs Acetylcholin. Die meisten *Krillöl*-Anwender wissen das gar nicht. Sie nehmen *Krillöl* ihrer Herzgesundheit zuliebe, wenn sie unter Entzündungen leiden oder um ihren Gehirnstoffwechsel und ihre Stimmung zu fördern. Dass sie damit auch auf der vegetativen Ebene lebenswichtige Funktionen, die vom Vagus abhängen, wie Atmung, Blutdruck, Herzschlag, Verdauung und Stoffwechsel verbessern können, merken sie erst daran, dass ihre Gesundheit sich sukzessive verbessert.

> „MEIN MANN HAT SICH VÖLLIG VERÄNDERT“

Vor diesem Hintergrund ist es nicht mehr verwunderlich, was wir eigentlich mit einem Lächeln in die Schublade „nette Geschichte“ gepackt und länger nicht ernst genommen haben. Frauen berichteten immer wieder, dass sich ihre Männer durch die regelmäßige und längerfristige *Krillöl*-Einnahme „völlig verändert“ haben. „Sogar der Tanzkurs macht ihm jetzt Spaß“, „er wünscht sich jetzt selbst eine gesunde Ernährung“, „er ist viel gesprächiger und nicht mehr so unnahbar“, „er kommt mit allen besser aus“, „er hat mit dem Rauchen ganz leicht aufhören können“, „er kümmert sich auf einmal um zwischenmenschliche Belange, die ihn nie interessiert haben“, „er ist viel freundlicher“ – die Anzahl der in den letzten zehn Jahren „*Krill*-Erfahrung“ gesammelten Rückmeldungen die Psyche und das Verhalten betreffend, ist unüberschaubar groß und natürlich nicht nur auf Männer beschränkt. Mehr Offenheit und eine positivere Einstellung sieht man bei Anwendern jeden Geschlechts und jeden Alters. Auch Schulkinder und Jugendliche sind interessierter, lernen leichter, sind weniger unaufmerksam oder aggressiv. Das ist wohl auf die Stärkung des Vagus zurückzuführen.



SOZIALE PHOBIEN

WENN DAS LEBEN ANGST MACHT

Die Schule hat wieder begonnen und für manche fangen regelrechte Qualen wieder an. Angst vor der Umwelt, vor Fremden, vor Beurteilungen, Abwertungen oder Mobbing. Wie viele, vor allem junge Leute, sind betroffen! Das stille Leiden führt zur Ausgrenzung, zum Rückzug, oft zum Schulabbruch, zur späteren Arbeitsunfähigkeit und Schwierigkeit, einen Partner zu finden. Doch es gibt Hilfe und man sollte sie nutzen. Verhaltenstherapie, Stressabbau und wirksame Natursubstanzen können dabei unterstützen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Menschen mit einer Sozialen Phobie sind oft noch jung und ihr Selbstwert konnte sich noch nicht genügend entwickeln. Es ist der Schritt in das Leben, ob in der Schule, im Freundeskreis oder im Beruf, der ihnen zu viel abfordert. Oft gibt es ein Schlüsselerlebnis, in dem man zum Versager und Außenseiter in den Augen anderer wurde. Dadurch entstand Angst, nicht vor anderen bestehen zu können, sich lä-

cherlich zu machen, beobachtet oder bewertet zu werden. Das Aussehen (zu dick, nicht schön genug etc.), die Art zu sprechen oder das Verhalten können dazu beitragen und fördern sich entwickelnde Zeichen der Angst wie Erröten, Schwitzen, Zittern, die das Dilemma noch schlimmer, da sichtbar machen. Prüfungssituationen, Sprechen, Essen in der Öffentlichkeit oder auch nur eine Unterhaltung mit Fremden oder einer Autoritätsperson steht der Betroffene nur unter Angst durch. Viele psychosomatische Symptome wie Herzklopfen, Übelkeit, Muskelanspannung oder Durchfall bis hin zur Panikattacke können begleitend auftreten.

Die Soziale Phobie tritt meist schon in jungen Jahren auf, gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verschwindet nur selten von alleine wieder, wenn ein Erwachsener betroffen ist. Frauen leiden darunter öfter als Männer. Jeder Siebente bis Zwölfte erkrankt einmal im Leben daran.

WIE ENTSTEHT EINE SOZIALE PHOBIE?

Die Umwelt erkennt sie nur selten und oft erst im fortgeschrittenen Stadium, wenn es noch schwerer bis unmöglich geworden ist, Anschluss zu finden. In einer Welt, die das Genormte als vollkommen preist und alles davon Abweichende als unvollkommen verachtet, in einer Welt voller Konkurrenz, in der nur die Starken und Leistungsfähigen gut leben, blühen psychische Erkrankungen gleichsam als „Nebenprodukt“. Betroffene können nicht mithalten, obwohl sie qualifiziert wären, ganz normal zu leben. Zudem ist es angesichts neuer Lebensgewohnheiten wie exzessivem Computerspielen, nicht immer so auffällig, wenn Jugendliche sich isolieren. Wer das über Stunden betreibt, oft auch Nächte lang, kann aber gar keinem normalen Leben mehr nachgehen und hat auch keinen üblichen Schlafrythmus mehr. Irgendwann hat das Geschehen seinen Anfang genommen, wobei mehrere Faktoren dabei zusammenwirken können, aber nicht jeder Punkt zutreffen muss:

◦ Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale

Die draufgängerischen Kinder und Jugendlichen, die von sich aus Herausforderungen suchen, sind eher nicht betroffen, sondern die schüchternen, die Angst vor neuen, unbekanntenen Situationen und fremden Menschen haben.

◦ Bestimmtes Denken

Betroffen sind vor allem diejenigen, die zu große Erwartungen an sich selbst



bzw. ein negatives Selbstbild oder negative Vorstellungen in Bezug auf die Auswirkungen des eigenen Verhaltens haben (z. B. „Wenn ich mich dort blicken lasse, schauen mich alle an und sehen, wie nervös ich bin“).

◦ Konzentration auf sich und seine Symptome

Wenn man sich auf die bereits entstandenen Symptome auch noch konzentriert und sich Erröten, Stottern, Schwitzen noch verschlimmern.

◦ Kontrollierende, wenig emotionale Eltern

Wenn selbstbezogene Eltern Kontrolle oder übermäßiges Behüten einer vertrauten, innigen Beziehung zum Kind vorziehen. Wenn kein Urvertrauen entwickelt werden konnte – weder in den eigenen Wert noch in die eigene Kraft.

> WAS DOPAMIN UND SEROTONIN BEWIRKEN

Dopamin und Serotonin – zwei Neurotransmitter und Hormone – gehen Hand in Hand, fehlt das eine, ist auch das andere nur mangelhaft vorhanden. Bei Depressionen ist Dopamin zu niedrig, es fehlt die Antriebskraft und Motivation („mir ist alles egal“).

Außerdem ist die Serotonin-Konzentration oft zu gering und daher die allgemeine Stimmung schlecht.

> DOPAMIN LÄSST VORANSCHREITEN

Für Lernfähigkeit, Motivation, Voranschreiten im Leben – Bewegungsimpulse im motorischen und im übertragenen Sinn – braucht das Gehirn Dopamin. Es wird auch zur Belohnung ausgeschüttet, wenn wir einen Schritt in Richtung unserer persönlichen Ziele machen. Der Körper merkt sich dieses Hochgefühl und setzt eine Art Rückkoppelung ein, die dazu motiviert, genau die Dinge zu wiederholen, die durch die Dopamin-Ausschüttung glücklich gemacht haben. Bei Dopamin-Mangel bleibt das Hochgefühl aus. Man fühlt sich nicht belohnt, auch wenn man dieselben angenehmen Dinge tut und es kommt zu Antriebslosigkeit, Motivations- und Konzentrationsproblemen.

Dopamin ist sehr bedeutend bei Sozialen Phobien und wenn es darum geht, Ängste zu überwinden. Dopamin-Mangel tritt außerdem bei Parkinson, Süchten oder Hyperaktivität (ADHS) auf.

> SEROTONIN SCHAFFT ABSTAND ZUM PROBLEM

Als zentraler Stimmungsmacher beeinflusst Serotonin das psychische Wohlbefinden enorm. Serotonin ist ein Belohnungsbotenstoff, der ausgeschüttet wird, wenn Positives erlebt wird. Es ist für die allgemeine Stimmung zuständig, macht gute Laune, schafft Abstand, Souveränität und Gelassenheit. Serotonin ist daher sehr wichtig bei Sozialen Phobien! Serotonin regelt die Verarbeitung und Weiterleitung von Informationen im Gehirn, sorgt für Kreativität, steht mit dem Nervensystem im Darm in Verbindung, beeinflusst Herz-Kreislauf und den Schlaf (aus Serotonin wird das Schlafhormon Melatonin gebildet). Bei Serotoninmangel kommt es zu Schlaflosigkeit und zu Heißhunger – vor allem auf Kohlenhydrate wie Schokolade, Brot, Nudeln, Alkohol. Ein Mangel kann auch zu einer Schilddrüsenunterfunktion beitragen bzw. sind die Symptome, wie Antriebslosigkeit, sich Überfordert fühlen, Unruhe, Angstzustände und Missempfinden wie Frieren, Schwitzen oder sogar beides gleichzeitig, sehr ähnlich.

◦ Schlechte Erfahrungen mit anderen

Wenn man schon ausgelacht, gedemütigt oder ausgeschlossen wurde.

◦ Vererbung

Vererbung ist zwar die große Ausrede für Fehlfunktionen – und reicht uns als Grund meist aus, damit wir uns nicht weiter beschäftigen – doch hiermit sind nicht nur unveränderliche genetische Programme gemeint, sondern vielmehr Familienmuster, Verhalten, das durch seine Vorbildwirkung unbewusst weitergegeben wird.

◦ Belastende, prägende Ereignisse

Wenn man bereits traumatisiert wurde, etwa durch Tod oder Trennung nahestehender Menschen. Typisch für in der Kindheit erlittene und noch nicht verarbeitete Traumata sind folgende Charakteristika:

Zurückhaltung – man fühlt sich gehemmt, sich in verschiedenen Situationen zu bestätigen, will weder auffallen noch Aufmerksamkeit erregen

Jähzorn – man kocht innerlich, auch wenn es nie zu einem Ausbruch kommt

Zurückweisung von Lob – man fühlt sich nie gut genug, darum empfindet man Lob als störend

Sich ständig entschuldigen – denn alles, was man sagt oder tut, könnte andere stören

Flucht vor Konflikten oder Festhalten an Konflikten – man vermeidet jede Auseinandersetzung, flieht vor dem Konflikt und gibt lieber seine Überzeugung auf. Oder man fokussiert sich auf Konflikte, macht aus allem ein Problem. (Quelle: gedankenwelt.de, 5 Charaktereigenschaften, die auf Traumata in der Kindheit zurückzuführen sind)

DIE ENTSCHIEDENDE ROLLE DES VAGUSNERVS

Studien haben ergeben, dass ein höherer Vagustonus mit einer größeren Nähe zu anderen und einem selbstloseren Verhalten verbunden ist. Da der Vagusnerv bei sozialen Phobien eine besondere Rolle spielt, ist ihm zum besseren Verständnis ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

WO FINDET MAN HILFE?

Das Risiko auch noch Depressionen oder weitere Angst- oder Abhängigkeitserkrankungen (Süchte) zu entwickeln ist hoch. Helfen kann die kognitive Verhaltenstherapie. Sie unterstützt dabei, Befürchtungen zu hinterfragen und sich der Angst aktiv zu stellen. Auch die psychodynamische Psychotherapie kommt in Frage. Wem es damit nicht schnell genug geht: Auch so manche kinesiologische Technik hat schon zu Erleichterung geführt.

DAS PROBLEM MIT DEN PSYCHOPHARMAKA

Beruhigungsmittel (sogenannte Benzodiazepine) können Ängste zwar rasch reduzieren, machen jedoch auch schnell abhängig. Deshalb werden meist Antidepressiva bevorzugt. Eventuell kann in einem frühen Stadium – oder auch später versuchsweise – auf Natursubstanzen zurückgegriffen werden, die die Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn ebenfalls fördern und so das psychische Gleichgewicht gerade bei jungen Menschen auf sanfte Weise und ohne Dauer-Medikamentation wiederherstellen. *J*

> DEN DOPAMIN- UND SEROTONIN-SPIEGEL ERHÖHEN – WIE GEHT DAS?

DOPAMIN-AUFBAU

Dopamin wird aus der Aminosäure Tyrosin aufgebaut, sie kommt in proteinreichen Nahrungsmitteln ausreichend vor. Es geht aber nicht nur um den Aufbau, Dopamin muss auch freigesetzt werden und es muss erst in den Dopamin-Rezeptoren zur Wirkung gebracht werden.

Sonnenlicht – schon fünf bis zehn Minuten täglich – und Koffein aktivieren eine größere Anzahl von Dopamin-Rezeptoren und erhöhen so den Dopamin-Spiegel. Kurze Meditationen – etwa zwei bis dreimal täglich ein paar Minuten Konzentration auf die Zwerchfellatmung – setzen als Reaktion Dopamin frei. Das Gefühl von Dankbarkeit erhöht ebenfalls Dopamin. Indem man sich Ziele setzt, klein anfängt und dabei über sich hinauswächst, holt man sich jedes Mal die Belohnung in Form von Dopamin. Je öfter der Körper das erlebt, desto eher erinnert er sich an seine „Glücksdroge“, bildet sie auch vermehrt und stärkt die dopaminergen Bahnen, über die sie transportiert wird.

SEROTONIN-AUFBAU

Dazu werden die Nährstoffe L-Tryptophan, eine lebensnotwendige Aminosäure, Vitamin B3 und B6, Ma-

gnesium und Zink benötigt. Alle werden durch Stress vermehrt verbraucht, darum macht Stress auf Dauer depressiv.

Die Aminosäure L-Tryptophan ist in kleinen Mengen in vielen proteinhaltigen Lebensmitteln wie Nüssen oder Fisch enthalten. Sie wird aber erst ins Gehirn aufgenommen, wenn sich keine anderen Aminosäuren in der Blutbahn befinden. Darum macht Bewegung glücklich, denn dabei werden alle anderen Aminosäuren in der Muskulatur benötigt. Oder man nimmt etwas Süßes, das lockt die anderen Aminosäuren zu den Muskeln und Tryptophan kann die Blut-Gehirn-Schranke passieren. Eine verbesserte Tryptophan-Versorgung erfolgt über Tryptophan Kapseln direkt vor dem Schlafengehen. Vitamin B3 und Vitamin B6 werden zum Serotonin-Aufbau ebenfalls benötigt.

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa (zwei Kapseln abends) deckt den Tagesbedarf an allen acht B-Vitaminen.

Magnesium ist ein wichtiger Entspannungs-Nährstoff, der oft fehlt. Magnesium ist enthalten in der Micro Base. Am schnellsten wirkt kolloidales Magnesium in wässriger oder öligiger Form.

Zinkmangel ist aufgrund von Schwermetallbelastungen häufig. Als Nahrungsergänzung kann man Zinkgluconat verwenden, das ist zwar gut aufnehmbar, aber wie alle Verbindungen, braucht es einen Gegenspieler, um im Körper gelöst werden zu können. Das kann auf Dauer Kupfermangel auslösen. Kolloidales Zink – in wässriger oder öligiger Form – wird sofort aufgenommen, ohne den Kupferspiegel zu belasten.



> MIT NATUR- MITTELN DOPAMIN UND SEROTONIN FÖRDERN

KRILLÖL FÜR GUTE STIMMUNG

Krillöl erhöht Dopamin und Serotonin. Jugendliche sind oft mit Omega-3-Fettsäuren unterversorgt. Sie bestimmen unter anderem Funktion und Struktur des Gehirns mit. Außerdem sind sie gleich mehrfach wichtig für den Dopamin-Aufbau, für die Erhöhung der Dopamin-Produktion selbst, den Aufbau der Strukturen der dopaminergen Bahnen im zentralen Nervensystem und der Synapsen (Andockstellen für das Dopamin im Gehirn). *Krillöl* kann als eine sehr gute Omega-3-Fettsäure-Quelle genutzt werden, ist schon in kleinen Dosen wirksam und verursacht weniger Aufstoßen als Fischöl. Außerdem beeinflussen Omega-3-Fettsäuren auch die Serotonin-Produktion im Gehirn positiv.

RHODIOLA MIX MACHT MUTIG

Eine Mischung aus der *Rhodiola rosea*, dem *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams* fördert Dopamin und Serotonin und ist für seine positive Wirkung auf die Psyche bekannt. Sie schenkt mehr Mut, Ausgeglichenheit und macht stressresistent.

VITAMIN D FÜR SONNE IM HERZEN

Mangel an Vitamin-D verändert das Gehirn und beeinflusst die Verwertung von Dopamin. Es hat auch zahlreiche nervenschützende Funktionen. Daher steigert Vitamin D – wie wir das auch von der Sonne kennen – das Lebensgefühl. Von November bis April ist eine zusätzliche Versorgung nahezu unerlässlich, besonders bei psychischen Problemen aber auch im Rest des Jahres angezeigt. Sehr empfehlenswert durch gute Bioverfügbarkeit: *Liposomales Vitamin D* oder *Vitamin D aus Champignons*. Es gibt auch *Krillöl mit zusätzlich Vitamin D*.

CORDYCEPS VITALPILZ BEI ANGST

Der *Cordyceps* enthält eine Vorstufe von L-Tryptophan, das für den Serotoninaufbau notwendig ist. Außerdem ist es ein MAO-Hemmer, der schnelle Abbau von Dopamin und Serotonin wird verhindert (nicht mit MAO-hemmenden Medikamenten kombinieren!). Er stärkt die Nierenenergie nach der TCM und wirkt gegen Angst.

Da Depressionen genauso wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können. Die Nebenniere erholt sich und bannt die Burnout-Gefahr. Der Pilz unterstützt auch bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, die sich massiv psychisch auswirken kann.

> WEITERE NATURMITTEL BEI SOZIALER PHOBIE

GOLD HEBT DEN SELBSTWERT

Kolloidales Gold baut Widerstände ab – innere und äußere. Man nimmt nicht alles so ernst, wird gelassener und mutiger, der Selbstwert steigt. Gold lindert Stress und beruhigt die Nerven, doch es aktiviert auch den Sympathikus und macht aktiver, agiler, kreativer, selbstbewusster und bewusster. Anwender beschrieben ihre Erfahrungen so: Gold veränderte ihr Leben in Richtung Euphorie, Zuversicht, Wohlbefinden, Glück, mehr Bewusstsein, mehr Kreativität, mehr Effektivität in allen Lebensbereichen, geschärfterem Verstand, besserem Erinnerungsvermögen, besserem Ausleben der Talente, Zunahme der physischen Koordination mit schnelleren Bewegungen, schnellerem Denken, schnelleren Reaktionen und besserer Koordination. Viele berichten von einer Veränderung ihrer Einstellung in Richtung mehr Zuversicht, mehr Gelassenheit und beschrieben den Effekt von *kolloidalem Gold* als eine Art Hintergrundgefühl, dass alles in Ordnung ist und alles in Ordnung sein wird.

EISEN FÜR GESUNDEN EGOISMUS

Eisen verkörpert die Marsenergie, die uns Voranschreiten und einen eigenen Willen entwickeln lässt. Kinder und Jugendliche haben erhöhten Eisenbedarf und häufig Eisenmangel – wachstumsbedingt, stressbedingt, Mädchen auch durch die Regelblutung. Unter Eisenmangel leidet auch der Aufbau von Dopamin und Serotonin. Selbst Enzyme, die gar kein Eisen enthalten, werden durch Eisenmangel geschwächt wie das kupferhaltige Enzym Monoaminoxidase, das im Nervensystem Empfindungen wie Glück, Euphorie und Optimismus auslöst, indem es Eiweißstoffe zu „Glücklichmachern“ wie Noradrenalin umwandelt. Wer unter einem Eisenmangel leidet, ist daher nicht so gut drauf und nervlich schwächer als andere, die Stimme ist zaghaft und leise. Stimmungsschwankungen kommen hinzu, aus denen sich durchaus Depressionen entwickeln können. Kann das Blut durch Eisenmangel nicht genug Sauerstoff transportieren, wird die Aktivität der Mitochondrien gehemmt, man hat weniger Energie. Je weniger Sauerstoff, desto größer die Depression. Die Betroffenen leiden unter Antriebslosigkeit und der typischen Traurigkeit. Man findet sie schon bei Kindern und jungen Mädchen in der Pubertät, vor allem bei starker Regelblutung. In dieser Zeit können viele psychische Belastungen entstehen, die durch Eisenmangel noch schlimmer werden. Bei Tieren, die aus der Gruppe ausgestoßen werden, kann die Gabe von *kolloidalem Eisen* die Zugehörigkeit und Akzeptanz der Gruppe fördern. Die besten Eisenquellen sind *Eisen-Chelat* und *kolloidales Eisen*.

VEGETARISCH ODER VEGAN?

SUPER GESUND MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch und seit einigen Jahren vermehrt sogar vegan. Veganer verzichten nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern gleich auf alle tierischen Produkte, also auch auf Eier oder Milchprodukte. Die Hauptgründe dafür sind Vermeidung von Tierleid sowie Schonung der Umwelt und der Ressourcen. So begrüßenswert das ist, man muss allerdings einiges beachten, wenn man dabei wirklich gesund und vital sein will.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wem es mit der vegetarischen Ernährung oder mit der rein pflanzlichen, veganen Ernährung gut geht, der wirkt vital, energiereich und gesund. Und genau darauf kommt es an. Kann ich meinen persönlichen Bedarf an Nährstoffen mit meiner Ernährungsweise gut decken, oder nicht? Schließlich ist alles eine Frage der Umsetzung: Wie reichhaltig, abwechslungsreich und bewusst pflanzlich esse ich und wie gesund ist mein Lebensstil insgesamt? Hülsenfrüchte, Pilze, Kartoffeln, viel grünes und anderes Gemüse, Nüsse und Ölsamen gehören unbedingt in den Speiseplan integriert. Vermeidung von Tierischem alleine oder das Sojaschnitzel an sich machen noch keine gesunde Ernährung.

UNBEDINGT ERSETZEN: VITAMIN B12

Da ist aber noch die Frage nach bestimmten Nährstoffen wie Vitamin B12, die bei einer strikt vegetarischen bzw. veganen Ernährung ins Hintertreffen geraten müssen. Laut Studien haben 60 bis 90 Prozent der Veganer und 20 bis 70 Prozent der Vegetarier Vitamin B 12-Mangel. Das Vitamin ist speziell für die Funktion des Nervensystems und die Bildung roter Blutkörperchen essentiell. Bei einer chronischen Unterversorgung

kommt es zu Sensibilitätsstörungen („Ameisenkribbeln“), Appetitmangel, Reflex- und Bewegungsschwäche oder Problemen bei der Bewegungskoordination, Verwirrung, Vergesslichkeit, Psychosen, Halluzinationen, ernster Blutarmut, Rückbildung der Mund-, Zungen- und Darmschleimhäute mit nachfolgender Beeinträchtigung der Nährstoffaufnahme, neurologischen Schäden, Herzrasen, Schwäche, Müdigkeit und Schwindel. Eine Unterversorgung führt außerdem zu erhöhtem Homocystein im Blut, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach fünf Jahren Umstieg auf fleischlose Ernährung ist der Vitamin B12-Speicher leer, bei vielen auch schon früher, etwa, wenn sie auch davor kaum Fleisch gegessen haben und der Speicher gar nicht voll war. Vegetarier kommen zwar noch über Eier, Milch und wenn sie Fisch essen, auch über Fisch, zu ein wenig Vitamin B12, doch auch das kann mengenmäßig zu wenig sein. Außerdem erhält man zu wenig Vitamin B12, wenn man zu wenig vom „Intrinsic Factor“ hat. Dieses Transporteiweiß wird in der gesunden Magenschleimhaut gebildet. Menschen mit entzündeter Darmschleimhaut (Gastritis), einer Autoimmun-Gastritis, einer Helicobacter pylori Belastung, Bandwürmern oder zu wenig Magensäure fehlt er.

◦ Tipps zur Vitamin B12-Versorgung:

Zur laufenden Vitamin B12-Versorgung ist der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* geeignet, der alle acht essentiellen B-Vitamine samt für deren Aufnahme wichtiger Co-Faktoren enthält. Algen – außer die Chlorella – enthalten nur Vitamin B12-Analoga und sind ungünstig, da sie die Rezeptoren für Vitamin B12 besetzen, aber nicht dessen Funktionen ausfüllen können. Einige konventionelle pflanzliche Lebensmittel wie Sojaprodukte, Müsli, Cornflakes, Fruchtsäfte und Fleischalternativen werden mit Cobalamin angereichert, jedoch kann damit nicht immer der Tagesbedarf an Vitamin B12 gedeckt werden. Bio-Lebensmittel dürfen kein zugesetztes Cobalamin enthalten. Die interessanteste Vitamin B12-Quelle ist *kolloidales Kobalt*. Jede der vier bekannten Cobalamin-Verbindungen Cyano, Hydroxo, Methyl und Adenosyl ist Vitamin B12. Jede hat ihre Stärken und Schwächen, doch alle haben einen Kern aus Kobalt. Es geht immer erst um dieses Kobalt und dann erst um die Frage, welche Verbindung Kobalt am besten transportieren kann. Mit *kolloidalem Kobalt* hat man das verträglichste Vitamin B12, genau dasjenige, das den Körper direkt und ohne Transport- oder Aufspaltungsprobleme – etwa bei fehlendem Intrinsic Faktor oder zu wenig Magensäure – optimal versorgt.

AUF DEN EISENSPIEGEL ACHTEN

Gerade Mädchen neigen heutzutage zur veganen Ernährung. Die meisten sind vom Tierleid bewegt und leben den Umweltgedanken der Ressourcenschonung. Das ist unterstützenswert, doch für etliche bedeutet das den direkten Weg in den Eisenmangel. Durch den Blutverlust bei der Menstruation neigen Mädchen und Frauen ohnehin stärker zu Eisenmangel als Männer. Wenn sie auch noch sportlich sind, umso mehr. Denn im Sport wird ebenfalls vermehrt Eisen benötigt. In der Pubertät, wo viele Mädchen zu Vegetarierinnen oder Veganerinnen werden, kommt auch noch wachstumsbedingt erhöhter Eisenbedarf hinzu. Pflanzliche Eisenspender wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kohl, Trockenfrüchte, Nüsse oder Mangold können mit tierischen nicht gut mithalten. Sie enthalten weniger Eisen und sind dreiwertig statt zweiwertig, daher schlechter aufnehmbar.

◦ Tipps zur Eisenversorgung:

Kaffee, schwarzer Tee oder Cola hemmt die Eisen-Resorption, während Vitamin C-Haltiges die Aufnahme von pflanzlichem Eisen fördert. Eine sehr gut aufnehmbare Eisenquelle ist *Eisenchelate*, das im Darm besonders gut transportiert und schnell aufgenommen wird. Eine Besonderheit ist aber auch hier die kolloidale Form: *Kolloidales Eisen* kann sofort, ohne erst verdaut und im Darm transportiert werden zu müssen, von der Zelle genützt werden. Es stört auch die Aufnahme von Zink oder Kupfer ins Blut nicht, da es zu keiner Konkurrenz kommt. Gleichzeitig leitet es sogar nicht-aktives und überschüssiges Eisen aus dem Körper aus. Bluttests unterscheiden nicht zwischen aktivem und nicht aktivem Eisen. Daher kann der Eisenspiegel im Blut gut sein und dennoch treten Eisenman-



gel-Symptome auf. Durch die Ausleitung nicht-aktiven Eisens mit Hilfe von *kolloidalem Eisen* kann der Spiegel vorerst sogar sinken, obwohl es der Person schon besser geht. Danach steigt der Eisenspiegel dann an.

AMINOSÄUREN RICHTIG KOMBINIEREN

Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln können den Proteinbedarf auch komplett ohne Tierprodukte decken, obwohl die Proteinqualität als geringer eingestuft wird als wenn man tierisches Eiweiß dazu isst. Die Wertigkeit der pflanzlichen Proteinquellen lässt sich erhöhen, wenn man folgende drei Nahrungsmittelgruppen mit-

einander kombiniert isst: 1. Getreide, Reis, Pseudogetreide, 2. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, 3. Samen und Nüsse.

◦ Tipps zur Aminosäureversorgung:

Wer trotzdem nicht sicher ist, ob er täglich zu genügend der acht unbedingt notwendigen (essentiellen) Aminosäuren kommt, der kann seinen Bedarf mit der *Aminosäuremischung I* zusätzlich besser abdecken. Dazu sind nicht einmal große Mengen erforderlich, wie Erfahrungen zeigen. Wesentlicher ist wohl, dass alle acht essentiellen Aminosäuren aus fermentierten Pflanzen auch wirklich lückenlos vorliegen, wie das hier der Fall ist.

ZINK-, JOD- UND SELENMANGEL VERMEIDEN

Das Spurenelement Zink ist an etwa 200 Stoffwechselreaktionen beteiligt. Ein Mangel kann unter anderem das Immunsystem schwächen, zu Hautreizungen und Haarausfall führen sowie Wachstumsstörungen begünstigen. Einige pflanzliche Lebensmittel weisen eine hohe Zinkkonzentration auf wie Haferflocken, Nüsse und Linsen. Allerdings sind auch viele Ballaststoffe mitenthalten, die an sich sehr gesund sind, jedoch die Bioverfügbarkeit von Zink reduzieren. Aus diesem Grund könnten Veganer Zinkmangel haben. Auch Jod könnte problematisch sein, wenn keine Meerestiere gegessen werden. Selenmangel betrifft aufgrund ausgelaugter Böden nicht nur Vegetarier und Veganer. Gute Selen-Lieferanten sind aber Paranüsse,

Kokosnüsse, Kokosflocken, Sesam, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Steinpilze, Sonnenblumenkerne, Hirse und Vollkorngetreide.

◦ Tipps zur Zink-, Jod- und Selenversorgung:

Es gibt zwar *Zinkgluconat* zur zusätzlichen Zinkversorgung, doch jede Zinkverbindung tritt in Konkurrenz mit Kupfer und daher ist *kolloidales Zink* – mit den nun bereits bekannten Vorteilen von Kolloiden – noch besser geeignet. Zur Jodversorgung wird statt jodiertem Salz gern mit Algen angereichertes Salz verwendet. Aber Achtung: Nur kleine Mengen Algen nehmen, denn es kann leicht zu viel des Guten sein. *Kolloidales Selen* deckt den Selenbedarf. Vor allem braucht man damit keine Überdosierung zu fürchten. ✎

WENN DER MAGEN FEUER FÄNGT

7 URSACHEN FÜR SODDBRENNEN

Aufstoßen ohne Ende und ein Brennen im Oberbauch, das immer wieder kommt. Sodbrennen quält etwa sieben Prozent unserer Bevölkerung alltäglich. Das lästige Leiden wird mit Säureblockern behandelt, doch sie haben Nebenwirkungen. Darum sucht so mancher lange Zeit nach Hilfe. Die Sango Meeres Koralle kann erstaunlich schnell Erleichterung verschaffen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eigentlich wollte er nur einen Versuch starten, weil das Brennen im Magen nun nicht mehr nur nach dem Essen der Dinge auftrat, die er nicht vertrug - das waren alle Getreidesorten und meist auch Hühnerweiß und Frittiertes. Ihm wurde zwar keine Glutenunverträglichkeit diagnostiziert, doch als vor zehn Jahren sein Magenproblem begann, half ihm anfangs der Verzicht auf Gluten enorm. Und der *Hericum Vitalpilz* natürlich. Damit konnte er sogar manchmal ein wenig „sündigen“ und als das Aufstoßen und Brennen kamen, legte es sich nach etlichen Kapseln *Hericum Vitalpilz* schnell wieder. Doch jetzt schien das Magenleiden schlimmer zu werden. Nach nahezu jeder Mahlzeit „meldete“ sich das Brennen im Magen.

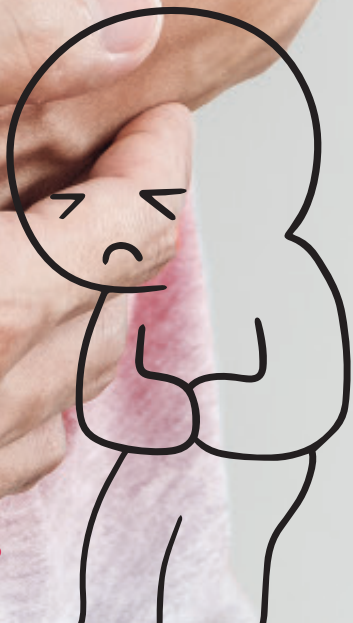
Die üblichen Magensäureblocker lehnte er kategorisch ab. Es musste etwas Natürliches sein, das ihm helfen soll. Da stieß er zufällig auf die *Sango Meeres Koralle* und las, dass sie Magensäure etwas neutralisieren kann. Bereits die ersten Einnahmetage, immer drei Kapseln zum Essen, erstaunten ihn völlig. Kein Sodbrennen, kein Aufstoßen, die vertrauten Symptome blieben einfach aus. Er mied die unverträglichen Nahrungsmittel weiterhin, konnte sich aber hin und wieder etwas Gebratenes, etwa eine Forelle, gönnen, ohne dass ihn der übliche Magenschmerz quälte.

WARUM HILFT DIE SANGO MEERES KORALLE?

Bei Sodbrennen ist oft nicht die Menge an Magensäure ein Problem, sonst müssten junge Menschen häufig Sodbrennen haben, sondern die Säure am falschen Ort - in der Speiseröhre - wo die Auskleidung nicht auf die aggressive Magensäure ausgelegt ist. Das basische Kalzium bindet überschüssige Säuren und beruhigt die Magensäure sowie das Nervensystem, das bei zu viel Magensäure häufig überreizt ist. Die *Sango Meeres Koralle* lindert so die Beschwerden, ohne aber die Kalziumbilanz zu belasten, wie das von Säureblockern bekannt ist. Säureblocker führen deshalb häufig - unter anderem - zu Knochenbrüchigkeit und werden zudem oft auch noch falsch verschrieben, weil bei Älteren häufiger nicht zu viel, sondern zu wenig Magensäure für die Beschwerden verantwortlich ist. Säureblocker lindern zwar zunächst die Symptome, verschlechtern aber die Situation noch weiter und die Mangelzustände ebenfalls. Aber dazu kommen wir noch.

SODDBRENNEN IST NICHT GLEICH SODDBRENNEN - 7 URSACHEN

Bei der Suche nach der Ursache für Sodbrennen hilft auch die Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, die gesundheitliche Probleme immer zuerst im gestörten Energiefluss sucht. Die Energie des Magens soll nach unten zu den weiteren Verdauungsschritten führen. Bei Sodbrennen hat sie aber die Richtung gewechselt. Das Qi steigt stattdessen auf. Man spricht von „rebellierendem Magen-Qi“. Ursache ist laut TCM eine Stagnation in der Nahrungsweiterleitung oder ein „heißer“ Magen, als Magenfeuer bezeichnet.



1. HAUPTURSACHE STRESS

Hastiges Essen unter Zeitdruck, anstrengende Geschäftsessen, unangenehme Diskussionen beim Essen und Überessen führen zu einer Nahrungsstagnation im Magen – der Nahrungsbrei wird nicht entsprechend weiter nach unten geleitet. Fazit: Eigentlich ist es ganz simpel – beim Essen muss man entspannt sein. Warum? Mit der Speiseröhre, dem Magen und Darm eng verbunden ist der Vagus Nerv (siehe eigener Artikel in diesem Heft). Er ist der wichtigste Nerv des parasympathischen Nervensystems, das auch als Entspannungssystem bezeichnet wird. Er beeinflusst sehr viele Organe und ihre Funktionen, so etwa auch ganz entscheidend den Säuregehalt des Magens, die Verdauungsaftsekretion, die Geschwindigkeit der Verdauung und die Darmperistaltik. Stress und Zeitdruck schwächen den Vagusnerv. Er verliert die Kontrolle und das kann nachhaltige Störungen bei der Verdauung hervorrufen.

2. SCHLISSMUSKELSCHWÄCHE

Die Hauptursache für Sodbrennen ist aus westlicher Sicht eine Erschlaffung des unteren Schließmuskels der Speiseröhre. Der saure Mageninhalt reizt die Schleimhäute der Speiseröhre, was zu typischen Beschwerden führt wie Aufstoßen und Brennen in der Brust- und Rachengegend, wird dabei der Kehlkopf angegriffen, kommt es außerdem zu Reizhusten. Völlegefühl, Erbrechen und Übelkeit können sich dazugesellen. In der TCM werden diese Beschwerden als Magen-Qi-Mangel bezeichnet. Der Magen ist schwach, etwa durch ungesundes, unregelmäßiges Essen, Nahrungsmittelallergien, Alkohol, Nikotin – und natürlich wieder Stress. Denn – wie wir nun bereits wissen – Stress schwächt den Vagusnerv und der ist nun einmal für die Kontrolle der gesamten Speiseröhre zuständig samt Schließmuskel. Zu wenig Magensäure soll ebenfalls den Schließmuskel erschlaffen lassen, da er keine entsprechenden Signale mehr erhält.

3. ZU WENIG MAGENSÄURE

Auch wenn es paradox klingt: Ab etwa 40 Jahren ist Sodbrennen durch zu wenig Magensäure wahrscheinlicher als durch zu viel. 50-Jährige haben nur noch die Hälfte der ursprünglichen Magensäure, 70-Jährige gar nur noch ein Drittel zur Verfügung. Bei zu wenig Magensäure – ihr pH-Wert ist dann

höher, sie ist ätzender – muss der Magen mehr arbeiten, um den Speisebrei mit der wenigen Säure zu benetzen, der Mageninhalt verweilt länger im Magen, gärt, es entstehen organische Säuren, die zusammen mit starken Muskelkontraktionen des Magens (Magendrücken) für Reflux sorgen. Was aber ist die Ursache für zu wenig Magensäure? Die Stimulation des Vagusnervs erhöht die Histaminausschüttung der Magenzellen und stimuliert damit die Magensäure. Zu wenig Magensäure ist also oftmals ebenfalls eine Folge eines Problems mit dem stressgeplagten und daher schwachen Vagusnerv. Das *Helicobacter pylori* Bakterium kann eine weitere Ursache für zu wenig Magensäure sein. Man kann es über einen Atemtest vague feststellen, mit der Gastroskopie genau.

Bei Magensäuremangel gehen die Probleme aber über Magenprobleme weit hinaus! Etwa können Mineralien wie vor allem Kalzium, Eisen, Zink, Selen, Chrom, Kupfer, Mangan, Magnesium, Eiweiß und bestimmte Vitamine wie B12 kaum aufgenommen werden. Darunter leiden viele Systeme, vor allem der gesamte Stoffwechsel und das Immunsystem. Osteoporose, Anämie (Blutarmut), Depressionen, Übergewicht, Akne und andere Hautkrankheiten, Demenz, Herz-, Kreislaufkrankungen, Asthma, Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Nahrungsmittelallergien, Candida Pilze, Arthritis und Allergien werden dadurch begünstigt. Außerdem kann bei Magensäuremangel tierisches Eiweiß nicht in die entsprechenden Aminosäuren umgewandelt werden und schon allein das ruft viele Beschwerden hervor, da Aminosäuren als „Befehlsgeber im Körper“ sämtliche Prozesse steuern. Die nicht verdauten Eiweiße gären, landen im Bindegewebe (Eiweißspeicher) und führen zu Verschlackung und Verschlechterung der Mikrozirkulation, oft zur Demenz. Wenig Magensäure führt zudem zu vermehrten Magen-Darm-Infekten, da die Magensäure auch die Aufgabe hat, Erreger oder Keime abzutöten.

4. FALSCHER ERNÄHRUNG

Die Ernährungsweise spielt ebenfalls eine große Rolle. Hier die „Sünden“ nach west-

lichem und östlichem Denken: Säure- und fettreiche Speisen, Weißbrot, kohlenstoffhaltige Getränke und Zucker (Schokolade) treiben die Produktion von Magensäure in die Höhe. Genussmittel wie Zigaretten, Alkohol und Kaffee sind ebenfalls „Säurelocker“, was bei einem gesunden Schließmuskel nicht auffallen wird, doch bei einem geschwächten eben schon. Außerdem trocknen sie nach der TCM aus wie auch

> DIE SANGO MEERES KORALLE

Die vielen über Hundertjährigen Okinawas haben einen besonderen Jungbrunnen. Ihr Trinkwasser, das durch die Korallenberge gefiltert und mit 70 Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert ist. Die *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa ist unter 2500 Korallenarten die einzige mit speziellen Filtereigenschaften, gleichzeitig einem idealen Mineralstoffverhältnis sowie einer herausragend guten Bioverfügbarkeit. Sie bietet 20 Prozent – ionisiertes und daher bereits aktiviertes, gut bioverfügbares – Kalzium und 10 Prozent Magnesium im idealen Verhältnis, eingebettet in viele weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, deren Anwesenheit auch in ganz kleinen Mengen im Stoffwechsel von Bedeutung sein kann. Ihr Kalzium erfüllt als Säurepuffer wichtige Aufgaben im Körper und ist bei Übersäuerung besonders bedeutend. Nebenbei versorgt die *Sango Meeres Koralle* auch mit gut aufnehmbarem Kalzium für die Knochen und ist mit dem Zusatz von Vitamin K2 besonders empfohlen, da dieses Vitamin für die richtige Kalziumeinlagerung sorgt und eine Verkalkung von Gefäßen und Gelenken sowie Nierensteinen vorgebeugt wird.

scharfe Gewürze und frittierte, gebackene, geröstete, gegrillte oder scharf gebratene Speisen. Ungünstig sind ebenfalls: Viele Brotmahlzeiten mit Wurst, Käse, Pizza, Geräuchertes, Fertiggerichte, spätes Abendessen, Fettreiches, Schokolade, Alkohol oder Pfefferminze am Abend. Gedämpftes und Suppen, auch viel „saftiges“ Gemüse sind hingegen günstig. Lieber öfter essen als auf einmal zu viel. Ein warmer Brei morgens – etwa Quinoa, Buchweizen, Hafer vermahlen und in Reis-Kokosmilch gekocht – stärkt den Magen. Mehr erfahren Sie bei der TCM-Ernährungsberatung.

> NATURSUBSTANZEN FÜR DEN MAGEN

Folgendes kann bei Magenproblemen helfen, wobei die einzelnen Natursubstanzen immer gleich mehreres „können“. Ideal ist energetisches Austesten und oft auch die Kombination von zwei Natursubstanzen.

Gastritis/Magen-Hitze mit Magensäureüberschuss:

- Shiitake Vitalpilz ◦Tausendguldenkraut
- Mariendistel ◦Löwenzahnwurzelextrakt
- Sango Meeres Koralle

Gastritis/Magen-Hitze mit angegriffener Magenschleimhaut:

- Auricularia Vitalpilz ◦Heridium Vitalpilz

Gastritis durch Helicobacter pylori:

- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz ◦Weihrauch
- Lactobac Darmbakterien

Gestresster Magen:

- Reishi Vitalpilz

Unverträglichkeiten:

- Heridium Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz ◦Weihrauch

Wut/Ärger/Leber-Qi-Stagnation:

- Reishi Vitalpilz ◦Tausendguldenkraut ◦Mariendistel
- Löwenzahnwurzelextrakt ◦Maitake Vitalpilz
- Coriolus Vitalpilz ◦Agaricus blazei murrill Vitalpilz

Schließmuskelschwäche (Magen-Qi-Mangel)/ Magenstärkung:

- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz ◦Maitake Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz
- Coprinus Vitalpilz ◦Coriolus Vitalpilz
- Agaricus blazei murrill Vitalpilz

Zu wenig Magensäure:

- Ingwer ◦Mariendistel ◦Löwenzahnwurzelextrakt
- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz ◦Maitake Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz
- Coprinus Vitalpilz ◦Coriolus Vitalpilz
- Agaricus blazei murrill Vitalpilz ◦MSM
- Aminosäure Lysin ◦Papayablatt (Tee oder Kapseln)

5. ÄRGER UND WUT

Auch emotionale Ursachen wie Ärger und Wut können Magenbeschwerden auslösen bzw. sie verschlechtern. Typisch ist aufsteigende Hitze bei „heißen Emotionen“ wie starkem Ärger. Es „kommt einem alles hoch“, vor allem, wenn man zuvor lange Zeit „alles



geschluckt hat“. Die aufsteigende Bewegung wird durch schnell aufsteigendes Leber-Qi im Lebermeridian verursacht. Noch dazu blockiert der Lebermeridian oft auch noch – in der TCM wird das als Leber-Qi-Stagnation bezeichnet. Dadurch kann sich Hitze über längere Zeit stauen. Sie wirkt sich im Magen aus durch Magenschmerzen, Sodbrennen, Kopfschmerzen und Heißhunger.

6. UNVERTRÄGLICHKEITEN

Wenn man etwas isst, was man nicht verträgt, wird Histamin ausgeschüttet und die Säureausschüttung stimuliert. Es entsteht Sodbrennen mit Schmerzen in der Magengegend.

7. GASTRITIS – MAGEN-FEUER

Hier ist die Störung schon fortgeschritten. Die Magenschleimhaut ist bei Gastritis entzündet, oft ausgelöst durch das Helicobacter pylori Bakterium oder durch Medikamente. Auch alle anderen hier schon genannten Faktoren wie falsche Ernährung, Stress und Emotionen tragen dazu bei. Es kann auch eine Autoimmunerkrankung, die Typ-A Gastritis, vorliegen. In der Folge kann es zu einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür kommen. Gastritis entspricht in der TCM dem Magen-Feuer. Eine chronische Gastritis kann auch ohne Symptome ablaufen und erst durch Blutungen erkannt werden. Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme, vor allem aber eine Anämie (Blutbild machen lassen!) können Anzeichen dafür sein. ☺



FA

FRAGEN & ANTWORTEN

Bei meiner Mutter (75) wurde beginnende Makula-Degeneration diagnostiziert. Kann man sie mit Naturmitteln unterstützen?

FA Ja, sogar sehr gut. Besonders *Lutein-Zeaxanthin*, die gelben Antioxidantien der Studentenblume können bis ins Auge vordringen und den natürlichen Schutz des „gelben Sehflecks“ (=Makula) wieder aufbauen. Auch *Astaxanthin* (z. B. in *Krillöl mit Astaxanthin*) und *Traubenkernextrakt*, besser bekannt unter „OPC“, reichern sich in der Makula an und haben diese Funktion.

Mein Mann hat nun schon zum dritten Mal eine Schleimbeutelentzündung am Ellbogen. Wissen Sie Rat?

FA Zwei besonders gute Naturmittel bei Schleimbeutelentzündung sind die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonmethan) und *Krillöl*, das dank Omega-3-Fettsäuren und viel *Astaxanthin* ebenfalls stark entzündungshemmend wirkt.

Ich habe schon seit jeher schwache Bänder in den Knöcheln und dann Schwellungen, wenn ich mit dem Fuß umknicke. Kann man sie irgendwie stärken?

FA Mit *Cissus* gelingt das. Die stärkende Wirkung auf Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln ist legendär und macht sich schnell bemerkbar. Da der Gallenblasenmeridian die Geschmeidigkeit von Sehnen und Bändern beeinflusst, achten Sie außerdem darauf, ob Sie ein „Gallenthema“ haben wie Überempfindlichkeit bzw. Reizbarkeit, Entscheidungsschwäche, Ablehnung, in Situationen gefangen sein oder äußeren Stress.

Ich habe Diabetes Typ 2 und wenig Erfolg mit Medikamenten bzw. vertrage ich sie nicht mehr gut (Nierenwerte schlechter). Gibt es Naturmittel dafür?

FA Ja, sogar sehr wirksame. Der *Coprinus Vitalpilz* verbessert den Langzeitzuckerwert innerhalb von zwei bis drei Wochen. Lassen Sie austesten, ob Sie dazu den *Chaga Vitalpilz*, den *Maitake* oder den *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* kombinieren sollen für noch bessere Blutzuckerwerte. Die *Bittermelone* kann ebenfalls günstig sein.

Mir schießen spontan Tränen aus den Augen, wobei ich aber nicht traurig bin und ich bin bei kleinster Anstrengung schrecklich müde. Woher kann das kommen?

FA Das kann ein Mangel an der *Aminosäure Threonin* sein! Beide Symptome sprechen dafür.

Ich habe Ausschlag und es besteht dringend der Verdacht auf eine Candida-Infektion. Ich möchte starke Medikamente aber vermeiden, da meine Leberwerte nicht optimal sind. Was kann ich tun?

FA Versuchen Sie *Grapefruitkernextrakt* dreimal zwei Kapseln täglich. Äußerlich zusätzlich öfters entweder *kolloidales Ozonöl* oder *kolloidales Silber* auf die Haut auftragen. *Grapefruitkernextrakt* sollte man nicht mit Medikamenten kombinieren.

Bei mir wurden HPV-Viren festgestellt und der Gebärmutterhalsabstrich war grenzwertig. Ich muss in zwei Monaten wieder zur Untersuchung, was raten Sie mir in der Zwischenzeit?

FA Der *Coriolus Vitalpilz* wirkt gegen HPV-Viren (dreimal zwei Kapseln täglich). Außerdem *kolloidales Silber* auftragen oder Tampon damit tränken. Auch *Baobaböl* (mit nadelloser Spritze abends im Liegen anwenden) verbessert die Schleimhautsituation. Sie können auch *kolloidales Silber* dazu mischen.

Mein Sohn (8) ist hyperaktiv und oft auch aggressiv. Was kann helfen?

FA Auf der Vereinswebsite (siehe Impressum) finden Sie das Indikationsverzeichnis. Dort stehen unter ADHS bzw. Aggressionen alle Natursubstanzen, die energetisch ausgetestet werden sollten, weil mehrere in Frage kommen. *Krillöl* kann helfen, da seine Omega-3-Fettsäuren bei beiden Problemen fehlen können. *Brahmi* Kapseln können auch gut sein, da sie explizit gegen ADHS und Aggressionen wirksam sind. Sollte beim energetischen Test ein Mangel an Vitamin B und Zink festgestellt werden, sollte ein Urintest auf HPU/KPU gemacht werden. Labors geben darüber Auskunft. Ein Artikel dazu steht im LEBE Archiv 2013 Heft 4 auf der Vereinswebseite.



MAITAKE

DER TANZENDE PILZ

Seine vielen zarten Fruchtkörper stehen eng nebeneinander unter Laubbäumen. Ob das Tänzeln der Pilzhüte im Wind oder der Freudentanz des glücklichen Finders zur Namensgebung beitrug, ist nicht überliefert. Jedenfalls ist der „tanzende Pilz“ in der Natur eine Rarität. Aufgrund seiner beachtlichen Wirkungen sowie seines feinen Geschmacks wurde der Maitake stets teuer gehandelt.

Während Asien auf eine seit Jahrhunderten ununterbrochene Tradition in der Verwendung von Vitalpilzen zu Heilzwecken zurückblicken kann, ist unser keltisches und noch älteres „Pilzwissen“ verloren gegangen. Auch weil man hinter der Anwendung von Pilzen heidnische Bräuche vermutete und generell die Angst vor giftigen Pilzen nicht zu unterschätzen ist. Dabei sind die meisten Vitalpilze Baumpilze und nicht nur ungiftig, sondern sogar echte Medizinalpilze. Der Maitake ist „ganz vorne“ mit dabei und er schmeckt auch noch köstlich. Japanische Pilzsammler hielten die Fundorte geheim, so begehrt ist dieser Pilz bereits seit Vorzeiten. Der Maitake wird auch Klapperschwamm, Grifola frondosa, Laubporling oder spatelhütiger Porling genannt.

SENKT CHOLESTERIN UND TRIGLYCERIDE

Bei einer Fettstoffwechselstörung – sie kann angeboren oder erworben sein – finden sich zu viele Blutfette wie Cholesterin und Tri-

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

glyceride im Blut und belasten die Blutgefäße, was zu Arteriosklerose führen kann. Der Maitake senkt Blutfette und hemmt arteriosklerotische Plaques in den Blutgefäßen des Herzens bzw. erleichtert deren Abbau. Er verhindert das übermäßige Absinken des (guten) HDL-Cholesterins, wodurch abgelagertes Cholesterin aus der Gefäßwand zur Verarbeitung in die Leber transportiert werden kann. Er reduziert überhaupt Blutfette, indem er die Cholesterinproduktion bremst und andererseits sehr effizient den Anstieg von Triglyceriden im Blut verhindert.

ENTLASTET DIE LEBER

Außerdem fördert der Maitake den Gallenfluss. Nahrungsfette werden besser aufgespalten, Fettverdauung und Entgiftung angekurbelt und lästigen Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen und Blähungen sowie Entzündungen, Krämpfen und Steinbildung in der Galle wird entgegen gewirkt. Die Leber lagert weniger Fett ein und eine schon bestehende Fettleber wird entlastet.

EIN EFFEKTIVER BLUTDRUCKSENKER

Bei Bluthochdruck kommt der Maitake gerade recht. Sein Ergosterin reguliert eines der wichtigsten körpereigenen blutdruckregulierenden Systeme – das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System. Dadurch kann der Maitake Bluthochdruck gut ausgleichen. Manche Menschen mit Bluthochdruck spüren den normalisierenden Effekt recht schnell. Hören sie mit der Pilz-Einnahme jedoch auf, steigt der Blutdruck binnen einer Woche oft wieder an, wenn das Herzkreislaufsystem dauerhaft Unterstützung braucht. Sein Adenosin – ein Inhaltsstoff, den der Maitake mit mehreren Vitalpilzen teilt – sorgt außerdem für bessere Durchblutung durch leichte Blutverdünnung. In der TCM wird der Maitake bei Bluthochdruck oft gemeinsam mit dem Reishi Vitalpilz eingesetzt, da damit Herz und Blutgefäße besser entspannen, was sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck auswirkt.

EIN BEMERKENSWERTER KNOCHENHEILER

Knochen brauchen Vitamin D, damit mehr Kalzium zur Knochenstärkung aufgenommen wird. Der Maitake enthält Ergosterin, woraus der Körper Vitamin D aufbauen kann. Dadurch sorgt er für eine vermehrte Kalziumaufnahme. Der Pilz reduziert auch noch den Kalziumverlust über die Niere, stimuliert die Knochenmineralisation und aktiviert die Osteoblasten – körpereigene

Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind. Anwender mit Osteoporose berichten, dass die Einnahme des *Maitake* über sechs Monate ihre Knochendichte stark verbesserte. Genauso kann der *Maitake* bei Osteomalazie helfen, Knochenerweichung, wie sie bei Vitamin D-Mangel, Störungen im Phosphatstoffwechsel oder nach Cortison-Anwendung auftritt.

DER ENTZÜNDUNGSHEMMER – LINDERUNG BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE

Der *Maitake* ist ein ausgezeichneter Entzündungshemmer ohne Nebenwirkungen und das sogar im Ausmaß von Medikamenten! Laut einer Vergleichsstudie lindert er akute Entzündungen genau so gut wie das Medikament Diclofenac. Er beeinflusst die Cyclooxygenase (Cox 1 und 2), wodurch sich entzündliche Prozesse der Gelenke bremsen lassen. Außerdem wirkt sich der *Maitake* positiv auf die knorpelbildenden Zellen aus, reduziert Gliederstarre und stärkt zusätzlich das umliegende Bindegewebe.

GEGEN ÜBERGEWICHT UND „MATRONENSPECK“

In klinischen Studien wurde festgestellt, dass man mit dem *Maitake* in zwei Monaten durchschnittlich fünf bis sechs Kilogramm abnehmen kann.

Der Pilz hemmt Fetteinlagerungen ins Gewebe, schont überdies Herz und überstrapazierte Gelenke. Mit seiner entsäuernden und entgiftenden Wirkung unterstützt er zusätzlich beim Abtransport der bei Diäten vermehrt anfallenden Schlackenstoffe.

Besonders erwähnenswert ist, dass man mit dem *Maitake* Bauchfett abbauen kann und bei Frauen im Wechsel der gefürchtete „Matronenspeck“ um die Körpermitte gar nicht erst entsteht. Bauchfett, auch viszerales Fett genannt, kann auch bei recht schlanken Menschen auftreten und ist ein Gesundheitsrisiko, da es sich an den Organen ansammelt und sehr stoffwechselaktiv ist. Es bildet deutlich mehr Botenstoffe und Hormone als gewöhnliche Fettzellen. Dazu gehören auch Substanzen, die Entzün-

dungen fördern und das Krebsrisiko etwa in Richtung Brust-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsen- und Schilddrüsenkrebs beeinflussen.

HILFT DIABETIKERN

Der *Maitake* verringert den Blutzuckerspiegel bei Typ 1 und Typ 2 Diabetikern, indem eine bessere Verwertung des Zuckers in den Zellen stattfindet. Sein spezielles Glykoprotein erhöht die Glukosetoleranz, ohne die Insulinausschüttung zu beeinflussen. Die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren an den Zellwänden wird unterstützt und eine verminderte oder aufgehobene Wirkung des Insulins mit gefährlichen Blutzuckerspitzen wird ausgeglichen. Der *Maitake* wird bei Diabetes gern mit dem *Coprinus Vitalpilz* kom-

> ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der *Maitake* wird bei Tieren mit Krebs (speziell bei Gesäugeleistentumor und Melanom), Diabetes Typ 2, metabolischem Syndrom, übergewichtigen Tieren, bei Fettleber und anderen Leberstörungen, Hüftdysplasie, Osteoporose, Osteomalazie, Rachitis, Herzrhythmusstörungen, zur Immunstärkung allgemein bei Virusinfektionen, zum Muskelaufbau und zur Wundheilung nach Operationen eingesetzt.

biniiert, der den Langzeitzuckerwert senkt.

WIRKSAMES ANTIBIOTIKUM UND VIRENKILLER

Vitalpilze sind wegen ihrer Polysaccharide begehrt, da sie großen Einfluss auf das Immunsystem haben. Der *Maitake* verfügt über überdurchschnittlich viele und besondere Polysaccharide, Beta-Glucane, die als „Grifone D“ nur im *Maitake* vorkommen. Wie alle Polysaccharide können sie das Immunsystem effektiv trainieren, aktivieren und balancieren. Damit wird ein gegenüber Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten sowie Krebszellen schwaches Immunsystem gestärkt. Ein überschießendes Immunsystem, wie es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorliegt, wird hingegen beruhigt.

Außerdem wehrt der *Maitake* den Abbau von T-Helferzellen ab und hält so die Immunkraft länger aufrecht. Günstig ist die Kombination des *Maitake* mit Vitamin C und Vitamin D, die für die T-Helferzellen von immenser Bedeutung sind.

Der Pilz wird in Asien, vor allem in Japan, vielfältig eingesetzt, sogar bei schwerwiegenden viralen oder bakteriellen Erkrankungen wie HIV, Influenza, viraler Hepatitis, Borreliose und auch bei Candida-Infektionen.

AKTIVIERT DAS IMMUNSYSTEM BEI KREBS

Die Polysaccharide des *Maitake* verstärken auch noch weitere Immunzellen wie Makrophagen, zytotoxische T-Zellen und Neutrophile, die das Immunsystem gemeinsam dabei unterstützen, Krankheiten effizienter zu bekämpfen. Alle zusammen greifen Tumorzellen an. Zellabfälle werden schneller entfernt und die Reparatur von Gewebeschäden wird beschleunigt. In einer klinischen Studie wurde speziell das Betaglucan „Grifon D“ aus dem *Maitake* verabreicht, ohne dass herkömmliche Therapien kombiniert eingesetzt wurden. Fazit: Metastasenwachstum (besonders Leber- und Knochenmetastasen, die häufig bei Prostatakrebs auftreten) und Tumormarker nahmen ab und die natürliche Killerzellenaktivität nahm bei allen Patienten zu. Die Ausbildung von kleinen

Blutgefäßen rund um die Tumorzellen wird gehemmt, sodass der Tumor nicht so leicht an das bestehende Gefäßsystem andocken kann und das Krebswachstum blockiert wird. Außerdem werden Reparatursysteme der gesunden Zelle angeregt, während das DNA-Reparatursystem der Krebszelle gehemmt wird.

Andere Studien haben gezeigt, dass Betaglucane den Zelltod in menschlichen Brustkrebszellen und Nierenzellkarzinom Zellen einleiteten, das Wachstum von Blasenkrebszellen reduzierten und deren Rückbildung herbeiführten. Positive Ergebnisse zeigten sich in klinischen Untersuchungen bei Hirntumoren, Brust-, Lungen-, Magen-, Leber-, Blasen-, Prostatakrebs, Enzephalon und Melanomen sowie Leber- und



Knochenmetastasen. Doch auch wenn der Maitake bei Krebs begleitend gute Dienste leisten kann, weiß man immer noch zu wenig, um ihn im Westen als Krebsheilmittel bezeichnen zu können.

UNTERSTÜTZT BEI CHEMOTHERAPIE

Die Fresszellen des Immunsystems nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Da die Betaglucone im *Maitake* Fresszellen aktivieren, können sie Chemotherapien effektiver machen. Der *Maitake* verringert auch nachweislich die Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Abfall der weißen Blutkörperchen und Haarausfall. Seine entgiftende Wirkung kann zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten nach der Chemotherapie beitragen. Es hängt aber vom jeweiligen Arzt und der Therapie ab, ob die Einnahme von *Maitake* erlaubt wird.

FÖRDERT SCHÖNE BRÄUNE

Wer schwer braun wird oder schneller braun werden möchte, der kann ebenfalls zum *Maitake* greifen. Er hilft nicht nur bei trockener Haut, er fördert auch die Melaninbildung – man wird schneller braun. Die Bräune schützt auch besser vor Hautalterung durch Sonnenstrahlen.

STEIGERT DIE AUSDAUER IM SPORT

Während der *Cordyceps Vitalpilz* die Leistung im Sport fördert, unterstützt der *Maitake* die Ausdauer.

HILFT DEM MAGEN BEI SODBRENNEN

Magenschmerzen, Appetitmangel, Geschmacksverlust, Erbrechen, Übelkeit, zu wenig Magensäure, Aufstoßen, Reflux aufgrund von Schließmuskelschwäche oder Schluckauf sind nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin auf Magen-Qi-Mangel zurückzuführen. Der *Maitake* unterstützt das Magen-Qi und kann daher bei diesen Beschwerden hilfreich sein.

LÖST LEBER-QI-STAGNATION

Der Begriff der "Leber-Qi-Stagnation" kommt ebenfalls aus der TCM. Dazu kommt es, wenn der Lebermeridian stagniert, also blockiert ist und das Qi nicht ungehindert fließen kann. Das ist verbunden mit aufsteigendem Hitzegefühl, Reizbarkeit, Schwitzen am Kopf und in den Achselhöhlen und emotionaler Anspannung. Das prämenstruelle Syndrom ist ein typisches Beispiel für

die Leber-Qi-Stagnation. Ursache für die Blockade des Qi sind generell Frustration und negative Emotionen, aber auch Überessen, zu spät essen, zu üppig, zu fett, Süßes essen, Alkohol, Stress und Überarbeitung. Natürlich gehört das Grundproblem verändert, doch auch der *Maitake* hilft, die blockierte Lebensenergie im Lebermeridian wieder zum Fließen zu bringen.

FÖRDERT DIE REGENERATION DER NIEREN-ESSENZ

Die Nieren-Essenz (Jing) gehört in der TCM zu den fünf Grundsubstanzen des Lebens. Sie hütet das vorgeburtlich angelegte,

von den Eltern ererbte Qi. Es erschöpft sich im Laufe einer Lebensspanne durch ausschweifendes Leben schneller und ist nur durch ganz wenige Natursubstanzen regenerierbar. Der *Cordyceps*, der *Coriolus* und auch der *Maitake Vitalpilz* bauen die wertvolle Nieren-Essenz wieder auf. Sie spielt eine Rolle bei der Bildung des Blutes, wie die TCM es sieht, und bestimmt zu einem guten Teil die stabile Konstitution, Vitalität, Resistenz und Regenerationskraft.

WEITERE WIRKUNGEN

Wiederkehrende Zysten sollen gut mit dem *Maitake* in den Griff zu bekommen sein, ebenso Hämorrhoiden und Tinnitus durch Halswirbelsäulen-Symptomatik sowie das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). Außerdem beruhigt der *Maitake* die Nerven.

WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Bei sehr hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten. Bei Diabetes und Bluthochdruck Medikamentendosis überprüfen und eventuell reduzieren lassen. Festigt den Stuhl bei Durchfall. Bei Verstopfung mitunter nicht geeignet. Kann in seltenen Fällen allergische Reaktionen hervorrufen. ✍



KOLLO- IDALES KUPFER

Ein neues Übel belastet den Kupferstoffwechsel: Elektromog! Ist im Körper zu wenig Kupfer vorhanden, wird die Bildung kupferhaltiger Enzyme gestört. Auch die Bildung der Schilddrüsenhormone, der Haut- und Haarpigmente, des Kollagens, der roten Blutkörperchen und generell das Nervensystem werden in Mitleidenschaft gezogen. Früh ergraute Haare, Pigmentflecken, Depressionen, erhöhte Brüchigkeit der Knochen und der Gefäße – die gefürchteten Aneurysmen – können die Folgen sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kupfer ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist in Muttermilch vier bis sechsmal höher als in Kuhmilch und in vielen Nahrungsmitteln enthalten wie Vollwertgetreide, Rindfleisch, Kartoffeln, Gemüse, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, einigen grünen Gemüsen, Reis, Teigwaren, Schalentieren, Kakao, Schokolade oder Pilzen. Ein Mangel kommt so gut wie gar nicht vor. So die Theorie. Doch in Wahrheit schaut es oft anders aus.

WIE ERKENNT MAN KUPFERMANGEL?

Bei gestörter Darmflora, wie sie etwa nach Antibiotika-Behandlungen auftritt, ist der pH-Wert im Darm zu alkalisch und Kupferkomplexe sind dadurch schlecht löslich. Kupfermangel kann auch durch erhöhte Zink- oder Eisenspiegel im Blut entstehen, da Zink und Eisen mit Kupfer um die Aufnahme ins Blut konkurrieren.

Bei Kupfermangel verliert das Bindegewebe an Halt, die Haut wird schlaff, es kommt zu Pigmentstörungen und Ergrauen der Haare oder zu Gewichtsproblemen in die eine oder andere Richtung, schlechter Wundheilung, Histaminintoleranz, schlechter Wärmeregulierung, Leberproblemen, langfristig auch Arthrose, Knochenzysten und Osteoporose. Im Bindegewebe zeigt sich Kupfer-Defizit durch Verhärtungen des Bindegewebes, durch Steifheit und Schmerzen der Gelenke, vor allem morgens. Kupfermangel kann auch zu Entzündungen wie rheumatischer

Weichteil- und Gelenkerkrankung und zum Absterben von Nervengewebe führen.

Noch bevor sich Kupfermangel überhaupt im Blut zeigt, wird Kupfer schon aus den Knochen mobilisiert, da das Blut immer versucht, ausreichend Kupfer für schnelle Reparaturprozesse im Bindegewebe mitzuliefern. Daher sagt ein Bluttest höchstens aus, ob zu viel Kupfer im Blut vorhanden ist, nicht jedoch, ob die Kupferspeicher tatsächlich noch langfristig genügend voll sind. Daher sollte man einen etwaigen Kupfermangel mit energetischen Testmethoden oder einem Quantenmedizinergät ermitteln.

ELEKTROSMOG SCHULD AM KUPFERMANGEL?

Als eine der Hauptursachen für Kupfermangel sieht man oxidativen Stress an. Infolgedessen kann Eiweiß nicht mehr entsprechend zu Aminosäuren verarbeitet werden und daraus können zwanzig wichtige kupferhaltige Enzyme – Enzyme sind die Befehlsgeber im Körper, die eine Vielzahl von Körperprozessen steuern – nicht mehr richtig aufgebaut werden. Dieser oxidative Stress wird vor allem durch Elektrosmog verursacht. Er wirkt sich umso schlimmer aus, je größer der Kupfermangel im Körper ist. Diese Information hat allerdings noch nicht Eingang in die „offizielle“ Nährstofflehre gefunden. Vielleicht auch, weil wir alle gerade infolge zunehmender Elektrosmog-Belastungen erst in einem riesigen Feldversuch mitmachen und vorerst nur einmal beobachtet wird, wie er sich langfristig auswirkt?

DIE VORTEILE DES KOLLOIDS

Man muss unterscheiden zwischen Kupferverbindungen, die auch durchaus giftig für den Körper sein können, wie durch die Verwendung von Kupfergeschirr oder Spritzmitteln bekannt ist, und dem reinen Spurenelement Kupfer, das der Körper aus der Nahrung extrahiert und am Ende des Aufspaltungs- und Verdauungsprozesses

schließlich als „Kolloid“, also ohne Anbindung an weitere Stoffe, aufnimmt. Der Körper produziert also selbst kolloidales Kupfer, das durch seine Reinheit so klein ist, dass es die Zelle aufnehmen kann.

Wendet man nun *kolloidales Kupfer* an, dann ist dieser Prozess schon vorweggenommen. Das Kolloid liegt bereits in der für die Zelle aufnehmbaren Form vor, es muss nicht erst über den Verdauungsprozess aufgespalten werden, benötigt dafür keine ausreichenden Mengen des Gegenspielers, wie im Fall von Kupfer das Zink. Dadurch spielen bei der Anwendung von *kolloidalem Kupfer*



weder Verdauungsschwächen, noch Zinkmangel, noch Resorptionsstörungen eine Rolle. Das Kupfer-Kolloid ist sogar bereits klein genug, um über die Haut einzudringen und sofort wirken zu können. Kolloide können außerdem nicht überdosiert werden, da Überschüsse ohne Belastung ausgeschieden werden. Und die vielleicht größte Besonderheit: *Kolloidales Kupfer* reduziert sogar Kupferüberschuss. Durch seine hohe Ladung wird überflüssiges, das heißt nicht mehr stoffwechselaktives Kupfer mit Ladung versehen und aus dem Körper geleitet.

Kupfer ist in unzählige Körperprozesse involviert. Hier im Detail, wie Kupfer im Körper wirkt:

HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

Kupfer ist für gesunde Gefäße extrem wichtig. Kollagen- und Elastinfasern der Bindegewebszellen werden durch ein kupferhaltiges Enzym miteinander verbunden. Auf diese Weise sorgt Kupfer für die elastische Festigkeit der Blutgefäße. Besonders wichtig ist das bei Bluthochdruck. Bei einem Aneurysma (gefährliche Ausstülpung eines Gefäßes an einer Schwachstelle) liegt eventuell Kupfermangel vor.

Am Herzmuskel kann sich Kupfermangel durch Herzrhythmusstörungen äußern. Kupfer stabilisiert den Herzrhythmus bei übermäßiger Herzerrregung mit Extraschlägen und zu schnellem Herzschlag. Mangel an Kupfer erhöht das Gesamtcholesterin und vermindert das HDL-Cholesterin, erhöht das Risiko der Bildung von Herzaneurysmen bei Herzschwäche und das Risiko der Arteriosklerosebildung. Kupfer kann außerdem wichtig bei Venenschwäche sein.

STÜTZT UND REPARIERT

Kupfer ist buchstäblich von „tragender Bedeutung“ für den Stütz- und Bewegungsapparat, wird es doch für Aufbau, Stabilität und Regeneration, vor allem für Zugfestigkeit und Elastizität seines Kollagens zwingend benötigt. Es spielt für das kollagene Bindegewebe von Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bändern oder Zähnen eine Rolle. Mit Karies belasteten Zähnen und brüchigen Knochen fehlt häufig Kupfer. Bei Kupfermangel verliert das kollagene Bindegewebe an Stabilität, auch die Haut wird schlaff. *Kolloidales Kupfer* hat darum als Schönheitsmittel und Jungbrunnen besondere Bedeutung, auch weil es so einfach ist, es ins Gesicht zu sprühen, wo es dankbar bis in die Zelle aufgenommen wird. Es versorgt die Zellen der Haut bis in tiefe Schichten, hält sie straff, wandert aber auch weiter zu anderen Körperstellen, die dringend Kupfer benötigen. Die üblichen Kupferverbindungen haben diesen Vorteil nicht, weil sie zu groß sind, um über die Haut aufgenommen zu werden und auch zuvor erst im Verdauungsprozess aufgespalten werden müssen.

Das meiste Kupfer ist in der Muskulatur, im Gehirn und in der Leber enthalten, weniger in den Nieren und im Bindegewebe. Die Leber ist das zentrale Organ des Kupferstoffwechsels, darum wird dort besonders viel Kupfer gespeichert. Die Leber reguliert die Konzentration von Kupfer im Körper und im Blutserum. Wird der Kupferbedarf nicht gedeckt, kommt es zu einer Entleerung der Kupferreserven in der Leber. Reparaturarbeiten am Bindegewebe sämtlicher kollagener Körperstrukturen können nicht mehr ausgeführt werden, sogar die Wundheilung leidet dann.

VERJÜNGUNG DURCH KUPFERPEPTIDE?

Kupfer bildet zusammen mit drei Aminosäuren - Glycin, Histidin und Lysin - Kupferpeptide, kleine Eiweißfragmente, die Kupfer binden und in tiefe Hautschichten transportieren können. Dort kurbelt das Kupfer den Selbstheilungsprozess der Haut an und transportiert zerstörtes Kollagen ab.

Kupferpeptide (GHK-Cu) dürften das Elixier der Jugend schlechthin sein. Sie wurden bei biochemischen Studien über das menschliche Altern entdeckt. Erste Untersuchungen haben schon gezeigt: Wenn Kupferpeptide reichlich im Blut vorhanden sind, können sie die Gesundheit der menschlichen Gewebesysteme aufrechterhalten sowie Haut und Haarwurzeln verjüngen. Kupferpeptide kommen im jüngeren Körper in deutlich größeren Mengen als im älteren Körper vor. Bei 20-Jährigen finden sich 200 ng/ml, bei 60-Jährigen nur noch 80 ng/ml.

Kupferpeptide sind ein heißes Forschungsgebiet in der Kosmetikbranche, haben jedoch den Schönheitsfehler, dass sie, von außen aufgebracht, aufgrund ihrer Größe die schützende Hautbarriere nicht unbedingt durchdringen können, an der Oberfläche aber relativ nutzlos sind. Basis ist daher, besonders gut aufnehmbares Kupfer - wie *kolloidales Kupfer* - und die benötigten Aminosäuren in ausreichender Menge im Blut zur Verfügung zu haben, um ausreichend Kupferpeptide selbst aufbauen zu können.

STAMMZELLENBILDUNG UND TUMORABWEHR

Kürzlich durchgeführte Studien lassen sogar noch mehr vermuten. Kupferpeptide scheinen die menschlichen Gene sogar auf einen jüngeren und gesünderen Zustand zurückzusetzen! Sie spielen eine wichtige Rolle in der Stammzellenbildung und in der Tumorbwehr. Eine Studie aus Singapur zeigte, dass schon kleine Mengen Kupferpeptid die Expression bestimmter Gene, die für die Metastasenbildung bei Darmkrebs beteiligt sind, rückgängig machen kann. Und wahr-

IMMUNSYSTEM - EPSTEIN BARR, HERPES, BORRELIOSE

Kupfermangel kann zu Infekten führen. Auch Herpes kann sich bei einem guten Kupferspiegel schwer reproduzieren, da - wenn auch genügend Zink und Mangan da ist - Superoxid-Dismutase in genügendem Ausmaß gebildet wird. Bei Erkrankungen aus dem Formenkreis der Mononukleose (Epstein-Barr-Virus, Herpes, Borreliose, Nebennienschwäche, Schilddrüsenproblematik, Diabetes...) fehlen meist Kupfer und Eisen.

GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND OXIDATION

Schon Hildegard von Bingen behandelte Gelenkentzündungen mit Kupfer. Es schützt etwa gegen Verschleißerscheinungen im Alterungsprozess. Bei Kupfermangel (und Manganmangel) werden Gelenkflüssigkeiten dünnflüssig. Hier liegt eine der wesentlichen Ursachen für Rheuma. Kupfer kann zwar Rheuma nicht heilen, hat aber schmerzlindernde Wirkung. Cortisongaben erhöhen übrigens den Kupferbedarf.

ZU DICK, ZU DÜNN UND SCHILDDRÜSEN-PROBLEME?

Kupfer ist für die Schilddrüse so wichtig wie Jod! Denn ohne Kupfer ist die Aminosäure L-Tyrosin nicht verwertbar und kann das Schilddrüsenhormon T4 (aus Jod und L-Tyrosin) nicht bilden. Die Aminosäure bestimmt die Höhe des Grundumsatzes und damit das Abnehmen mit. Nicht abnehmen können oder auch das Gegenteil, zu dünn sein, kann an einem gestörten Kupferstoffwechsel liegen! Mit *kolloidalem Kupfer* balanciert man das Ungleichgewicht wieder, man braucht dafür jedoch geschätzte zwei bis drei Monate.

Auch wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion pendelt, ist das ein Hinweis auf einen gestörten Kupferstoffwechsel. Neben Jod und Kupfer ist übrigens Selen



> MANGEL BEI FRÜHGEBURT

Durch Kupfermangel können verschiedene Folgebelastungen bis hin zu Gehirnrämpfen auftreten. Kupfer ist für das Funktionieren des Zentralnervensystems und für Stoffwechselprozesse des Gehirns wichtig und somit für die geistige Entwicklung der Kinder. Frühgeburten können einen erhöhten Bedarf an Kupfer haben, da es erst in den letzten 13 Schwangerschaftswochen aufgenommen wird und im Brutkasten keine Substituierung erfolgt. Auch Babys, die zu früh abgestillt werden, können einen Mangel haben. Denn aus der Muttermilch kann Kupfer zu etwa drei Viertel resorbiert werden, in der Kuhmilch hingegen ist das Kupfer an das schwer lösliche Kasein gebunden und nur zu rund einem Viertel verwertbar.

scheinlich ist es so, dass Kupferpeptide die Stammzellen der Haut wiederbeleben und die Gewebereparatur dadurch entscheidend verbessern können.

Kupfermangel wirkt sich bei der Bildung von Immunglobulinen und des Enzyms Superoxid-Dismutase (SOD) aus und damit bei der Krebsentstehung. Die Superoxid-Dismutase ist eines der wichtigsten körpereigenen antioxidativen Systeme überhaupt, benötigt neben Zink und Mangan auch Kupfer für seine elementaren antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. In Kulturen gezüchtete Krebszellen bildeten sich durch Kupfer zu einem Großteil in normale Zellen zurück.

(etwa *kolloidales Selen*) für die Schilddrüse wichtig, denn ein selenabhängiges Enzym ist für die Aktivierung des Schilddrüsenhormons verantwortlich.

ANÄMIE, PIGMENTSTÖRUNGEN UND GRAUE HAARE

Ist der Kupferspiegel niedrig, kann Eisen nicht aufgenommen werden und da Kupfer auch noch eine Rolle beim Transport von Eisenteilchen ins Rückenmark spielt, wo die roten Blutkörperchen gebildet werden, kommt es neben einem Eisenmangel auch noch zu einem Abfall an roten Blutkörperchen mit Blässe, Leistungs- und Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Atembeschwerden und Infektanfälligkeit. Ein Kupferenzym ist außerdem für die Pigmentierung der Haare und für die Bräunung der Haut verantwortlich. Daher führt Kupfermangel zu grauen Haaren und auch zu schlechterem Haarwachstum mit dünneren Haaren und kann sich in kleinen weißen Flecken auf der sonst gebräunten Haut zeigen.

GESUNDE NERVEN

Kupfer ist aktiv am Aufbau und der Erneuerung der Myelinschicht der Nervenzellen beteiligt. Von entscheidender Bedeutung für die Funktion des Nervensystems ist der Feuchtigkeitsgrad dieser Zellschutzschicht. Auch hierfür ist ein Kupferenzym verantwortlich. Wenn dem Körper über längere Zeit zu wenig Kupfer zugeführt wird, verdünnen sich die Schutzschichten aller Nervenzellen. Das kann zu Nervenentzündungen oder auch zum Gewebstod im Nervengewebe beitragen.

HISTAMININTOLERANZ

Kupfer ist für die Bildung des histaminabbauenden Enzyms DAO (Diaminoxidase) notwendig. Eine Histaminintoleranz kann entweder von Kupfermangel (Histadelie) oder von Kupferüberschuss (Histapenie) begleitet sein. Die Auswirkungen sind dieselben: Rote Flecken auf der Haut, metallischer Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Durchfall, Blähungen. Auch schwerer zuordenbare Symptome können damit zusammenhängen wie hoher Puls, Herzrasen oder Diabetes, ja sogar Rheuma und Autoimmunerkrankungen.



Kolloidales Kupfer stellt bei Histaminproblemen die Balance oft rasch wieder her. Eine gute Soforthilfe ist übrigens auch *kolloidales Magnesium*, das den Histaminausstoss gleich um 50 Prozent reduziert. Vitamin C (*Acerola*) baut Histamin ebenso ab, wirkt aber erst, wenn genügend Magnesium da ist. Kupferüberschuss zerstört Vitamin C.

KUPFER UND BLUT-PH-WERT

Kupfer garantiert den ausgewogenen, neutralen Blut-pH-Wert von 7,4. Am stärksten betroffen von Kupfermangel sind die Blutgruppen, die ohnehin nicht im exakt pH-neutralen Bereich von 7,4 liegen, wie das bei der „gesündesten“ Blutgruppe AB der Fall ist. Die Blutgruppen A und O haben einen minimalst höheren, basischeren pH-Wert, die Blutgruppe B einen minimalst saureren. Alle drei haben oft Kupfermangel - wenn auch in Mengen, die man nicht unbedingt bemerkt - denn ihnen fehlt im Gegensatz zur Blutgruppe AB ein Kupferprotein. Das schwächt das Enzymsystem und weist den Weg in viele chronische Erkrankungen, an deren Ausgangspunkt die verloren gegangene Fähigkeit des Blutes stand, das mineralische Gleichgewicht im Blut aufrechtzuerhalten und Gifte schon dort ordentlich zu beseitigen.

WEITERE WIRKUNGEN VON KUPFER

◦ Kupfer und Gehirn

Epileptiker zeigen einen verminderten Kupfergehalt im Gehirn. Kupfermangel führt zu Konzentrationsschwäche und Leistungseinbrüchen.

◦ Kupfer und Magengeschwüre

Magengeschwüre heilen nach Gabe von Kupfer schneller ab.

◦ Kupfer und Stress

Kupfer ist notwendig für die Bildung von Adrenalin und hat damit Auswirkung auf die Stressresistenz.

◦ Kupfer und Energie

Kupfer wird für die Energiegewinnung der Zelle (Zellatmung) benötigt. Kupfermangel führt zu Müdigkeit.

◦ Kupfer und Hormone

Die Hirnanhangdrüse, das Steuerungsorgan aller wesentlichen Hormonbildungsorgane, benötigt unbedingt ausreichend Kupfer.

◦ Kupfermangel und Diabetes

Diabetes mellitus kann durch Kupfermangel (bzw. SOD-Mangel) als Folge einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse entstehen.

◦ Kupfer und Vitamin C

Kupfer arbeitet eng mit Vitamin C zusammen, aber nur mit natürlich vorkommendem. Hohe Mengen Ascorbinsäure stören die Kupferverfügbarkeit.

◦ Kupfer und Stoffwechsel

Kupfer ist für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel notwendig.

KUPFERÜBERSCHUSS

Ein Kupferüberschuss führt zu vielfältigen Problemen, die teils mit der Verdrängung von Zink zu tun haben. Anzeichen können sein: Histaminprobleme, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Stimmungsschwankungen, Störungen des zentralen Nervensystems, Muskelschmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Reizbarkeit, Nervosität, Demenz, Bluthochdruck, erhöhtes Herzinfarktrisiko, Schlaflosigkeit, Schizophrenie, Leberstörungen mit Gelbsucht und Leberzirrhose, Entzündungen der Atemwege, Gelenke und inneren Organe, Schwangerschaftsbeschwerden (Eklampsie), PMS, juckende Haut, Verlust von Aminosäuren über die Nieren, vermehrtes Wasserlassen, Arthritis, Irritation der Nerven mit Kopfschmerzen, Neuralgien (wie Trigeminus oder Ischias), Candida-Belastung und Leukozytose (zu viele weiße Blutkörperchen). Bei Kupferüberschuss ist das Immunsystem beeinträchtigt, die Bildung von Kortisol wird verhindert und es werden verstärkt Aldosteron und Adrenalin ausgeschüttet, wodurch es zu Stress, „rasenden“ Gedanken bis zur Erschöpfung, Hyperaktivität, ADS und ADHS, Depressionen

und Ängsten kommt. Erhöhte Kupferwerte finden sich bei der Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson), Morbus Menkes, bei Histaminintoleranz, bei Alkoholvergiftungen, Epilepsie, Infektionskrankheiten, bei entzündlichen Erkrankungen, bei Rauchern, bei Östrogendominanz (vermehrte Zinkausscheidung), Einnahme von Östrogenen und Anti-Baby-Pille. Auch eine Kupferspirale zur Verhütung kann den

Kupferwert erhöhen. Während des letzten Drittels der Schwangerschaft können die Kupferwerte steigen, nach der Entbindung normalisieren sie sich wieder. Zu hohe Kupferwerte im Blut können auch auf Manganmangel hinweisen. Sie sind häufig von einem Niacinmangel begleitet (Mangel an Vitamin B3 bzw. B5). Kupferüberschuss kommt durch Lagerung von Milch in Kupfertöpfen vor, durch stehen-

des Wasser in Kupfer-Trinkwasserrohren, vor allem bei kalkarmem oder enthärtetem Wasser, durch kupferhaltige Pestizide und andere kupferhaltige Chemikalien in Landwirtschaft, Färbereien und bei Friseuren. Ob in diesen Fällen auch *kolloidales Kupfer* hilft, ist noch zu wenig erforscht. Bei Kupferüberschuss infolge Histaminintoleranz gibt es allerdings hervorragende Rückmeldungen. ✂

> ERHÖHTER KUPFERBEDARF TRITT AUF BEI:

- Allen entzündlichen Krankheiten
- Anämie/Eisenmangel/Hämoglobinmangel
- Pigmentstörungen (weiße Flecken)
- Ergrauten Haaren
- Starkem oxidativem Stress (Elektrosmog durch Handy, W-Lan, aber auch Rauchen)
- Blutverlust (Verletzung, Menstruation, da Blutkörperchen ersetzt werden müssen)
- Verbrennungen
- Wundheilung
- Einnahme von magensäurebindenden Medikamenten (Antacida)
- Einnahme von Penicillin oder Cortison
- Einnahme herkömmlicher Zinkpräparate (Zink verdrängt Kupfer und umgekehrt)
- Beim nephrotischen Syndrom (krankhaft gestörter Eiweiß-Stoffwechsel)
- Einseitiger Ernährung sowie Malabsorption
- Magen-Darm-Störungen (Darmentzündung, chronische Durchfälle)
- Histaminintoleranz (*Histadelie*), es kann aber auch Kupferüberschuss (*Histapenie*) herrschen
- Mukoviszidose
- Frühgeburt und Säuglingen, die mit Kuhmilch ernährt werden
- Störungen im Immunsystem
- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Aneurysma, Herzstolpern
- Stress, Nervenleiden
- Hormondefiziten
- Schilddrüsenhormonschwankungen
- Gewichtsproblemen (nicht abnehmen, nicht zunehmen können)
- Diabetes
- Vitamin C-Präparaten aus Ascorbinsäure
- Epilepsie
- Müdigkeit
- Epstein-Barr-Virus, Herpes, Borreliose
- Karies, Osteoporose, Arthrose, Gelenkschmerzen, Bindegewebsschwäche und -verhärtung
- Hauterschläffung
- Depressionen/Dopaminmangel
- Stoffwechselstörung HPU/KPU



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 2019/2020

- 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 angeben):
 „Vereinsmitgliedschaft 2019/2020“



Vorname:	Nachname:
Straße:	Nr:
PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Tätigkeit:	
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): <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.

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:

- ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR: 4.10. Mogersdorf, 18.10. Kremsmünster, 26.10. Gerzensee-Bern, 22.11. Eibelsstadt (Deutschland)
- THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN: 5.10. Mogersdorf, 19.10. Kremsmünster, 26.10. Gerzensee-Bern, 23.11. Eibelsstadt (Deutschland)
- DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE: 6.10. Mogersdorf, 20.10. Raum Linz, 27.10. Gerzensee-Bern, 24.11. Eibelsstadt (Deutschland)

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



Kolloide

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

Kolloide Nachfüllpack

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

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

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

Testsatz

Testsatz Selektion, kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

Monos

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



Monos - monoatomare Werkstoffe
Entwicklungshelfer für die Seele



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

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

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



lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 24,00
Akazienfaser Pulver 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
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
Curcugreen™	90 Kps.	€ 39,60
(Curcumin BCM 95)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 19,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 26,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 26,40
Ingwer	90 Kps.	€ 26,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 25,00
Lactobac	60 Kps.	€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 26,40
Maca + L-Arginin	180 Kps.	€ 24,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	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
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 26,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 17,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 55,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 26,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 39,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 47,90
Yams	90 Kps.	€ 19,90
Zink	90 Kps.	€ 25,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus Pilz BIO	90 Kps.	€ 29,70
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,40
Auricularia Pilz BIO	180 Kps.	€ 47,80
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®	€ 49,00
Winkelrute	€ 41,90
achtsame händ. Herstellung	
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Öko-Tensor NEU	€ 42,00
Klapptensor NEU	€ 39,00
Happy Dolphins in the Wild - CD BIO	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild - 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	
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
Nachleuchtfarbe 13 x 13 cm	
Suzy 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 ZHIGONESH I g.Bohne	1 kg	€ 31,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I 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: