

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## VIREN

ZEIT FÜR  
CISTUS TEE

## TCM-WISSEN

GRIPPE ODER NUR  
ERKÄLTUNG?

## IMMUN- SYSTEM

WIE INFEKTANFÄLLIG  
IST MEIN KIND?

## BLÄHBAUCH

HILFE BEI LUFT IM  
BAUCH

## BORRELIOSE

BISS MIT FOLGEN

## ODEM TECHNOLOGIE

GUT SCHLAFEN TROTZ  
STÖRFREQUENZEN

## MÄNNER ÜBER 40

PROSTATAVORSORGE  
EINMAL ANDERS

# KOLLO- IDALES CHROM



# CHROM UND DIE GIER NACH SÜSSEM



# WIE KOMMT DIE LUFT IN DEN BAUCH?



# WIE INFEKT- ANFÄLLIG IST MEIN KIND?



# DIE ZISTROSE ZARTE SCHÖNHEIT MIT GROSSER WIRKUNG



# BORRE- LIOSE – EIN BISS MIT FOLGEN



# HARMONIE STATT STRESS



# GRIPPE ODER DOCH NUR EINE ERKÄLTUNG?



Dr. Doris  
Steiner-  
Ehrenberger

## Liebe Leserinnen und Leser,

Das Thema Grippe beherrschte die Kommunikation nahezu das ganze Jahr und auch in diesem Heft haben wir es wieder aufgegriffen. Diesmal, um den Unterschied zwischen einer Erkältung und einer echten Grippe aus Sicht der TCM zu erklären. Das Thema Schmerzreduktion ohne Nebenwirkungen ist ebenfalls aktuell angesichts der Prozesse, die gegen Hersteller von Schmerzmitteln laufen. Wir gingen außerdem der Frage nach, wie die „Luft in den Bauch kommt“, was man gegen Infektanfälligkeit von Kindern tun kann, was bei Borreliose wirklich hilft und wie man Prostataprobleme mit dem richtigen Lebensstil verhindert. Wir spüren den Wirkungen des Zistrose Tees nach und schließlich lüften wir noch das Geheimnis, wie man mit kolloidalem Chrom (in Maßen) naschen kann, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben und beschäftigen uns wieder einmal mit dem Thema Hochfrequenz bzw. 5G und wie man bei erhöhter Sensitivität trotzdem gut schlafen kann.

Mit den besten Grüßen  
herzlichst Ihre

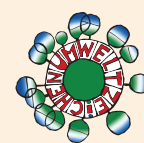
*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

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

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

## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, [natursubstanzen.com](http://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, Benjamin Ehrenberger Auflage: 80.000  
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)  
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



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

# MEHR SCHMERZEN IM WINTER?



Angeblich stirbt alle zwei Stunden allein in Deutschland ein Mensch an den Folgen rezeptfreier Schmerzmittel. Die unberechenbaren Nebenwirkungen dieser Mittel verursachen Magenblutungen, Nierenschäden, Hirnblutungen, Herzinfarkte, Nieren- und Leberversagen, Schlaganfälle, Magen- und Darmgeschwüre. Ein untragbarer Zustand und viele wissen es nicht einmal. Doch Schmerzen sind schwer zu ertragen und im Winter oft schlimmer! Man könnte sich dagegen allerdings auch Hilfe aus der Apotheke der Natur holen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



In der kalten Jahreszeit verschlimmern sich schmerzhaft Rücken- und Gelenkleiden sehr häufig. Schmerzen entstehen aber auch noch durch weitere äußere Reize wie Verletzung, Druck, Dehnung, Säure, Hitze und andererseits durch krankhafte Prozesse im Körperinneren, wobei oft Entzündungen eine Rolle spielen. Schmerzsensoren erkennen diese Reize, leiten die Impulse über das zentrale Nervensystem zum Rückenmark und danach zum Gehirn weiter. Hier erst nehmen wir den Schmerz wahr.

## WINTER-TIPPS GEGEN SCHMERZEN

Wärme, Wärme, Wärme – der wöchentliche Saunagang, die Wärmflasche, das heiße Bad oder Fußbad, die Massage, der Tee – am besten wärmender Tee wie Ingwer- oder *Tulsi Tee* – regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an, wirken kältebedingten Verspannungen entgegen, noch bevor sie sich verfestigen können. Schlafen auf einem Lammfell hält die Körpertemperatur sehr gut. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Gerbung nicht mit Giften erfolgt ist, also medizinisch geprüft ist. Das Bett sollte nicht kalt sein, schon eine Wärmeflasche kann kältebedingte Anspannung der Muskeln vermeiden. Außerdem ist Bewegung für den gesunden Muskeltonus sehr wichtig und hilft, Verspannungen zu vermeiden. Schweiß aufsaugende Sportbekleidung verhindert, dass Schweiß auf der Haut abkühlt. Die guten, alten Wollsocken tragen ebenso dazu bei.

## SO GEFÄHRLICH SIND SCHMERZMITTEL

Mittlerweile sind frei erhältliche Schmerzmittel, sogenannte „nichtsteroidale Antirheumatika“ oder kurz NSAR, allerdings ziemlich in Verruf geraten. Sie werden in Eigenregie eingesetzt. Die Folgen können verheerend sein. Jedes Jahr kommen Tausende Menschen durch Medikamentenklassiker gegen Schmerzen und grippalen Infekt ums Leben.

Der Nutzen und das Risiko der NSAR's liegen in der Hemmung des Enzyms Cyclooxygenase (COX). Man spricht auch von „Cox-Hemmern“. Die beiden Unterformen der Cyclooxygenase, COX-1 und COX-2, haben zentrale Funktion in der Regulation von Entzündungsprozessen und sind für die Entstehung von Schmerzen verantwortlich. Hemmt man sie, dann nimmt das zwar den Schmerz, aber es werden zugleich auch weitere Prozesse beeinflusst wie die Blutgerinnung, der Schutz der Magenschleimhaut und der Nieren.

## UNTERSCHIEDE BEI DEN WIRKSTOFFEN

Die Nebenwirkungen treten nicht bei allen Schmerzmitteln im selben Ausmaß auf, sondern sind abhängig davon, welche Untergruppe der Cyclooxygenase gehemmt wird. Die beliebten Schmerzmittel Ibuprofen und Diclofenac hemmen sowohl COX-1 als auch COX-2 und erhöhen damit bei langfristiger und hochdosierter Einnahme die Gefahr für Magenblutungen und Nierenschäden. Das hat auch die europäische Zulassungsbehörde EMA erkannt und warnt vor Diclofenac in Zusammenhang mit Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit, arterieller Verschlusskrankheit oder Gefäßerkrankungen im Gehirn, wobei auch Raucher, Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtem Cholesterin bereits achtsam sein müssen. Das Risiko, Herz-Kreislauf-Beschwerden und sogar einen Herzinfarkt zu erleiden, ist bei der Einnahme von Diclofenac laut einer dänischen Studie stark erhöht. Diclofenac zeigt außerdem Wechselwirkungen mit Medikamenten wie ASS, die blutverdünnende Wirkung wird abgeschwächt oder sogar aufgehoben. Seit dem 1. April ist der Fiebersenker Paracetamol, das am häufigsten verkaufte Schmerzmittel und die beliebteste Selbstmorddroge aufgrund erhöhtem Risiko für Asthma und Gerinnungsstörungen,

Leber- und Nierenschädigung – bei fünf bis zehn Prozent der Dialysepatienten ist Blutwäsche nötig – verschreibungspflichtig, außer in Mini-Dosierungen, die aber auch schon an der Grenze zur Leberschädigung liegen. Beim Wirkstoff Naproxen ist der Magen gefährdet, was man durch Kombination mit „Magenschutz“ (Protonenpumpenhemmer) entschärfen kann, doch Protonenpumpenhemmer beeinflussen dafür die Darmflora negativ. Die Daueranwendung von Schmerzmitteln der Gruppe der NSAR's kann außerdem Kopfschmerzen verursachen. Greift man dann zu NSAR's, verschlimmern sie sich noch.

## NATURSUBSTANZEN GEGEN DEN SCHMERZ

Und dann gehören natürlich Natursubstanzen zu den besten Alternativen zu den rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln. Wenn auch nicht schnell und anfangs oft auch nur schwach wirksam, unterstützen sie den Körper dafür langfristig und grundlegend, etwa indem sie Entzündungen hemmen, Muskeln entspannen, Schwellungen abbauen und vieles mehr. Am besten testet man energetisch (mit Muskeltest, Tensor, Pendel oder Bioresonanz) aus, welches Mittel ideal wäre. Es führen immer mehrere Wege zum Erfolg. Was ausgetestet wurde, hilft jedoch meist schneller und effektiver.

### > BEI ENTZÜNDUNGSSCHMERZ

Er ist im Akutfall meist stechend oder brennend, im chronischen Stadium auch dumpf. Bedingt durch körpereigene Entzündungsstoffe, die für eine Weitung kleiner Gefäße

sorgen, treten Rötung, Schwellung und Schmerz auf. Folgende Natursubstanzen sind vielfach bewährt, als Einzelmittel und vor allem in der Kombination miteinander. Mit dem Schönheitsfehler, dass die Entzündung erst abklingen muss, damit die Schmerzen verschwinden können. Aus diesem Grund ist das aus der Hanfblüte (Cannabis) gewonnene CBD-Öl (enthält kein berauschendes THC) anfangs begleitend sinnvoll, das effektivste alternative Schmerzmittel überhaupt und auch noch entzündungshemmend und muskelentspannend. Man dosiert abhängig vom Körpergewicht und der Stärke der Schmerzen zwischen 10 und 30 Tropfen täglich vom 10 %igen CBD-Öl, verteilt auf zwei Einnahmen. Das muss man wissen, da es kein Nahrungsergänzungsmittel ist (sondern als Aromaöl bezeichnet wird) und in der Regel keine Einnahmeempfehlung auf dem Etikett zu finden ist.

Die weiteren wichtigen Natursubstanzen bei Entzündungen sind *Weihrauch*, *Curcu-*



min, MSM, Krillöl bzw. Mikroalgenöl mit Astaxanthin, Ingwer, Baikal Helmkraut, speziell bei Gelenksschmerzen Vitalpilze und kolloidales Bor. Jedes für sich und in Kombination kann zur Anwendung kommen, energetisches Testen zeigt an, welches die schnellste Wirkung bringen wird.

Zusätzlich ist entzündungsfördernde Ernährung zu vermeiden wie Nahrungsmittel, die überwiegend entzündungsfördernde Arachidonsäure oder Omega-6-Fettsäuren enthalten wie fettes Fleisch, Eier, Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maisöl, Sojaöl, Margarine und damit hergestellte Speisen wie Pommes, Kroketten usw. Auch Weißmehlprodukte, fettreiche und gezuckerte Milchprodukte und geschälter Reis sind ungünstig

#### > BEI ARTHROSESCHMERZ

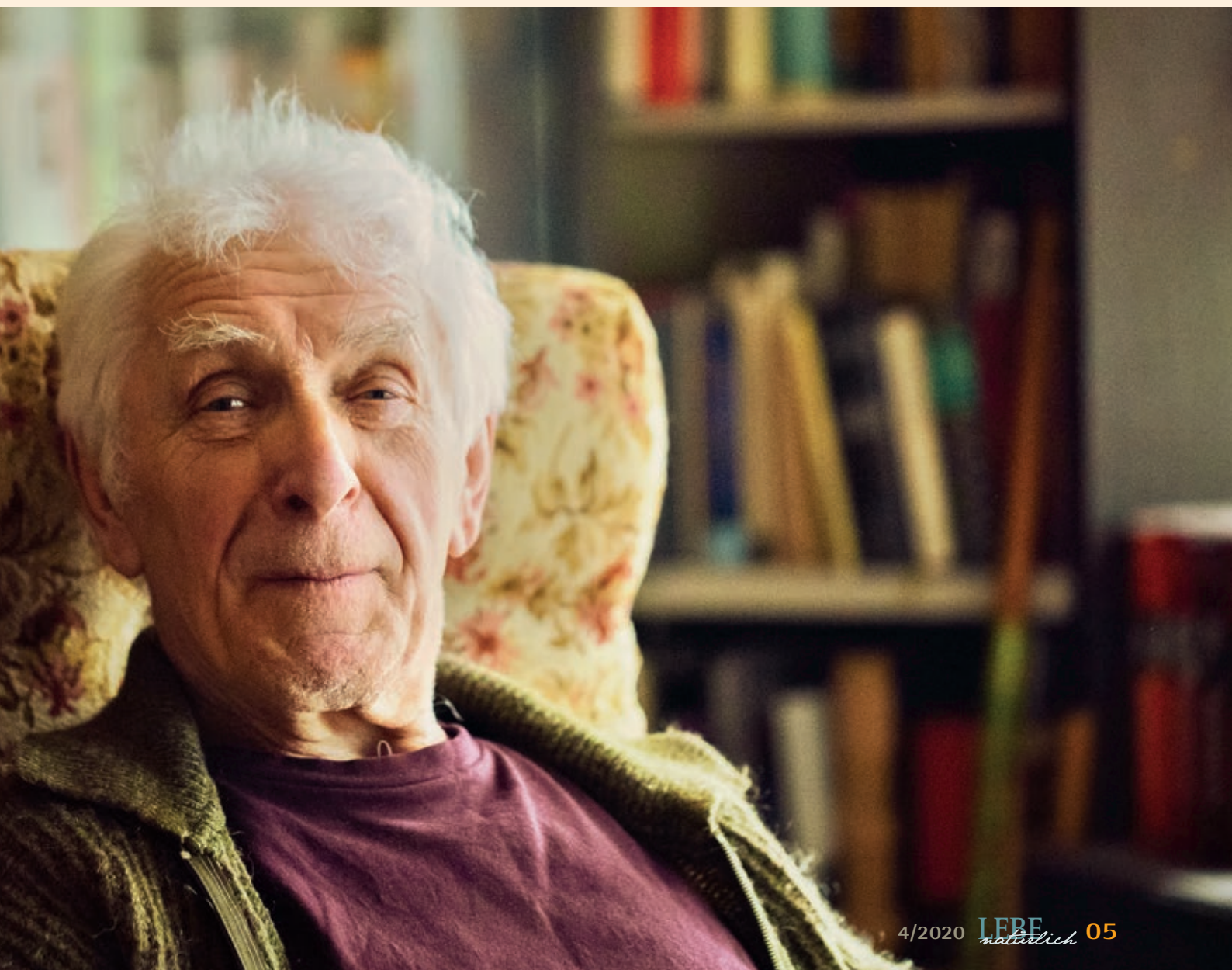
Arthrose ist die Folge von Arthritis, wenn Körpergewebe schon irreparabel degeneriert ist. Besonders häufig sind Kniegelenke,

Hüft- oder Fingergelenke betroffen. Typisch sind Anlaufschmerz und Steifheit der Gelenke am Morgen sowie Bewegungseinschränkungen. Oft hilft nur ein künstliches Gelenk, doch schon die Wartezeit bis zur Operation kann qualvoll sein. Die beste Natursubstanz bei Kniearthrose ist wahrscheinlich der Ingwer. Auch Arthrose an anderen Körperstellen reagiert gut darauf. Das gut aufnehmbare flüssige Silizium macht die Knorpelstruktur deutlich fester und verringert die Aktivität bestimmter Enzyme, die für den gesteigerten Knorpelabbau bei Arthrose verantwortlich sind. Ein Geheimtipp ist das als „Knochenheiler“ bekannte Ayurveda-Kraut *Cissus*, das regenerierend und reparierend wirkt, wenn noch eine Restfunktion da ist. Sehr hilfreich bei Arthrose sind auch der *Shiitake* und der *Reishi Vitalpilz* gemeinsam verabreicht.

#### > BEI NERVENSCHMERZ

Der *Heridium Vitalpilz* ist als Nervenheiler

unübertroffen und kann bei allen Nervenschäden zur Regeneration eingesetzt werden. Der Baumpilz aus der TCM stärkt den Nervenwachstumsfaktor und fördert die Heilung geschädigter Nerven. Es gibt viele Erfahrungsberichte mit *Heridium* bei Nervenschmerzen auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum). Einen ähnlichen Effekt hat auch das Gedächtnis- und Konzentrationskraut *Brahmi*. *Sternanis* zeigt ebenfalls lindernde Wirkung bei Nervenschmerzen wie Trigeminusneuralgie oder Ischiasschmerz. Bei Nervenschmerzen sollte man generell einen Vitamin B-Komplex, zum Beispiel den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, dazu nehmen. Die B-Vitamine haben überhaupt eine Sonderstellung im Rahmen des Schmerzgeschehens. Jeder Schmerz fühlt sich bei Vitamin-B-Mangel intensiver an. Hintergrund ist meist eine Kombination aus vitaminarmer Ernährung und hohem Vitamin B-Verbrauch durch Stress, Zuckerkonsum und Schmerzen.





### > BEI KOPFSCHMERZ

Wetterbedingter Spannungskopfschmerz kann oft durch *Rosmarin* Kapseln (gleich fünf auf einmal) noch abgefangen werden, wenn man sie sofort zu Beginn einnimmt. Bei regelmäßiger Anwendung in der Tagesdosierung wird das Gehirn besser durchblutet, was sich nicht nur auf das Gedächtnis, sondern auch bei Neigung zu Kopfschmerzen günstig auswirkt. Migräne hingegen und PMS-Kopfschmerz können sich bei langfristigem Einsatz von Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* bessern. Kopfschmerz durch Ärger wird mit *Tausendguldenkraut* gelindert, durch Kälte mit *Ingwer*, durch Muskelspannung mit *MSM* oder *Sternanis* oder Einreiben des Nackens mit *kolloidalem Magnesiumöl*, durch Vitamin B-Mangel (Stresszeiten) mit *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Man nimmt immer mindestens die Tagesdosierung auf einmal.

### > BEI HNO-SCHMERZ

Schmerzen im Hals lassen sich oft durch Gurgeln mit *flüssigem Silizium* in Wasser lindern. Ohren-, Zahn- oder Kieferschmer-

zen reagieren gut auf hochdosiertes *MSM*. Bei Entzündungen im Kopfbereich (vom Schnupfen bis zu Mittelohr-, Stirn- oder Nasennebenhöhlenentzündung) trinkt man *Tulsi Tee* und reibt die Nasenflügel, die Stirn oder den Gehörgang abwechselnd mit zwei, drei Tropfen *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* ein. Eine weitere Besonderheit ist *Ozonöl*, das man zum Zähneputzen und Spülen bei Zahnschmerzen (und Zahnfleischbluten) gut einsetzen kann.

### > BEI MUSKELSCHMERZ

Bewährt hat sich *flüssiges Silizium*, sogar bei Fibromyalgie. Oft rühren Muskelschmerzen aber von Übersäuerung. Abhilfe schaffen basische Mineralstoffe wie die *Sango Meeres Koralle*, die *Mikro Base* oder *Brennessel* Kapseln. Muskelschmerzen können auch als Nebenwirkung von Medikamenten wie Cholesterinsenkern auftreten, eventuell auch krampfartig. *Kolloidales Magnesiumöl* löst Krämpfe vor allem bei Wadenkrampf nachts. Krämpfe in der Nacht, in Ruhelage, sind meist ein Anzeichen von Magnesiummangel. Herkömmliche Magnesiumpräparate können oft nicht im Körper gelöst

werden und verursachen nur Durchfall. Viel besser aufnehmbar sind Kolloide (*kolloidales Magnesiumöl* oder *flüssiges kolloidales Magnesium*) sowie Magnesiumcitrate (in *Micro Base*, das auch Kalziumcitrat enthält). Kalziummangel kann auch Krämpfe verursachen, aber eher tagsüber. Genauso verhält es sich mit Kaliummangel und – sehr häufig – bei Vitamin D-Mangel, der meist zusammen mit Magnesiummangel auftritt. Eisenmangel kann sich ebenfalls durch Krämpfe und den typischen „Restless legs“ äußern, Abhilfe schaffen *kolloidales Eisen* oder *Eisenchelate*. Auch *Sternanis* löst Spasmen, *MSM* und *CBD-Öl* haben diese Eigenschaft ebenfalls. Bei Regelkrämpfen helfen Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, da sie die glatte Bauchmuskulatur entspannen.

### > BEI SCHMERZEN DURCH VIRALE INFEKTE

Virale Infekte gehen oft mit Kopf- und Gliederschmerzen bzw. hohem Fieber einher. Das ist ein Fall für *Baikal Helmkraut plus Andrographis paniculata*, zwei Natursubstanzen, die Viren hemmen und gleichzeitig viral bedingte Symptome lindern. Sie sen-



ken auch Fieber. *Sternanis* und *Ingwer*, zwei weitere beliebte Virenhemmer, können ebenfalls gegen Schmerzen im Zuge von Infekten, etwa Glieder- und Kopfschmerzen, wirken. Die *Aminosäure Lysin* (mindestens doppelte Tagesdosis) hilft bei Kopf- und Lymphdrüsen-schmerz durch Herpes-Viren.

### > BEI SCHÄDEN DURCH MEDIKAMENTE

Ist es schon zu Leberschäden durch

Schmerzme-dikamente gekommen, sind *Curcumin* und *Mariendistel mit Ar-tischocke* hilfreich. Alle drei Substanzen entlasten die Leber, egal welche Ursache die Schäden haben. Sehr empfehlenswert für Leber und Nieren ist der *Cordyceps Vitalpilz*. Es kommt in Studien zur signifikanten Ver-besserung der Leber- und Nierenfunktion. Der Pilz fördert die Entgiftung der Leber und schützt die Nieren vor Schädigungen durch Arzneimittel. Die *Akazienfaser* entlastet Le-ber und Nieren ebenfalls.



## > NATÜRLICHE ENTZÜNDUNGSHEMMER

- **Krillöl** oder **Mikroalgenöl** mit **Astaxanthin** sind besonders gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die den entzündungsfördernden Gegenspieler Omega-6-Fettsäuren in Schach halten sollten. Sie reduzieren den CRP-Wert (wichtigster Entzündungswert im Blut) und Schmerzen - vor allem im Bewegungsapparat, bei der Menstruation, Reizdarm, stillen Entzündungen (Gefahr für die Gefäße) und langfristig bei Migräne.
- Eine entscheidende Rolle bei beiden Omega-3-Quellen spielt der Zusatz von **Astaxanthin**. Der natürliche, hoch antioxidative rote Farbstoff der Mikroalge *Haematococcus pluvialis* kommt in kleinen Mengen auch natürlich im Krillöl vor. Durch zusätzliche Anreicherung erreicht man aber sogar Spitzenwerte von 6 mg pro Tagesdosis und erzielt damit eine noch stärker antioxidative, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Denn Astaxanthin reduziert Entzündungsbotsstoffe auf ein erträgliches Maß. Nicht radikal einen einzigen, wie das beispielsweise blockierende Schmerzmittel machen, dafür aber gleich viele verschiedene auf einmal zu einem gewissen Prozentsatz.
- **Zu Weihrauch** und **Curcumin** gibt es unzählige Studien, hier ist aber die Qualität ganz entscheidend. Herausragend sind der Weihrauch-Extrakt **AKBamax** und das **Curcumin Curcugreen**, da bei beiden die Aufnahme unschlagbar gut ist und die lange Verweildauer im Blut nachgewiesen.
- **MSM** ist eine natürliche Schwefel-Verbindung. Normalerweise nimmt

man zwei bis drei Kapseln MSM (MethylsulfonylMethan). Bei Entzündungen mit Schmerzen dürfen es aber bis zu sechs Kapseln täglich sein. MSM braucht allerdings als Schmerzmittel eine Anlaufzeit. Es ist kein schmerzbetäubendes Mittel, unterdrückt aber die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenbahnen, lindert Schmerzen außerdem durch Entspannung der Muskulatur, Verbesserung von Durchblutung, Abtransport von Gewebsflüssigkeit und damit Erleichterung des Drucks auf das Gewebe. MSM kann bei sämtlichen Entzündungen im Bewegungsapparat einschließlich Verspannungen, Spannungskopfschmerz und im HNO und Kieferbereich helfen.

- **Ingwer** wärmt nicht nur, er ist auch ein adäquater Ersatz für Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym Cyclooxygenase-2 hemmen kann, also ein COX-Hemmer ist. Ingwer ist daher breit einsetzbar bei Arthritis, auch Rheuma, Arthrose, Migräne, Menstruationsschmerzen, Muskelschmerzen wie bereits mehrere Studien gezeigt haben, die dem Ingwer besondere entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften zuschreiben. Wichtig ist, genügend davon und regelmäßig Ingwer zu nehmen, was Kapseln eher gewährleisten. Hin und wieder eine Tasse Ingwertee ist eindeutig zu wenig.

• **Baikal Helmkraut** ist überhaupt der stärkste Entzündungshemmer der TCM.

- Einen eigenen Weg gegen Gelenkentzündungen vorzugehen, bietet die Vitalpilz-Therapie. Da sind vor allem der **Pleurotus** - bekannter unter dem Namen Austerpilz - und der **Shiitake** Vitalpilz zu nennen. Beide wirken gegen das Bi-Syndrom der TCM, das unserer Vorstellung von Rheuma

entspricht. Dabei spielt eine - schmerzhaft - Qi-Blockade durch Kälte, Wind-Kälte und Hitze-Nässe eine Rolle. Der Pleurotus trocknet Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt also gegen Stagnationen, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-Kälte und Hitze-Nässe und leitet Toxine aus. Genauso empfehlenswert ist auch der Shiitake. Seine entzündungshemmende Wirkung macht ihn bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne - vor allem zusammen mit dem **Reishi**. Der Shiitake lindert Gichtschübe und beugt sie vor, indem er den Harnsäurespiegel senkt.

- Noch eine Möglichkeit, Entzündungsschmerzen zu reduzieren, speziell bei Gelenkentzündungen, bietet das **kolloidale Bor**. Das seltene Spurenelement Bor wirkt entzündungshemmend und ermöglicht Reparaturprozesse in der Zelle. Die Stoffwechselvorgänge von Bor bei Arthritis sind relativ genau bekannt. Zusammen mit Vitamin C und Bioflavonoiden ist Bor in der Lage, den Abbau von Hyaluronsäure weitgehend zu hemmen. Mangelt es dem Körper an Bor, wird Hyaluronsäure hingegen schneller abgebaut. Hyaluronsäure erhält die Jugendlichkeit und Schönheit von Haut und Haar, ist aber auch wesentlich für gesunde Gelenke, Bänder und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Bor kann bei rheumatischer Arthritis und bei juveniler Arthritis gegeben werden. Epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass in Ländern mit einem hohen Arthritis-Anteil in der Bevölkerung (Jamaika und Mauritius haben borarme Böden) viel weniger Bor aufgenommen wird, als in Gegenden mit weniger Arthritis-Erkrankungen (Israel hat borreiche Böden).



# DIE ZIST- ROSE

ZARTE  
SCHÖNHEIT  
MIT GROSSER  
WIRKUNG

Wenn es bei uns dunkel und grau wird, hält mit *Cistus incanus* der griechische Sommer Einzug in unseren Teeküchen. Ihre leuchtend rosa Blüten und der harzige Duft ihrer Blätter erinnern an die Wärme und Stille sonnendurchfluteter Hügel Griechenlands. *Cistus incanus* – die wunderschöne Zistrose – gehört zur griechischen Volks- und Klosterheilkunde wie die Brennnessel zu unserer.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Schon die griechischen Götter hatten ihre Hände im Spiel, als sie ihr heilende, verjüngende, schützende, entgiftende, antivirale und verschönernde Wirkungen verliehen. Die harzige, klebrige Oberfläche der haarigen Knospenhüllen war in der Antike als Labdanum bekannt, wurde bereits im Alten Testament im Buch Mose als höchst wertvoll erwähnt, und war ein begehrtes Desinfektions- und Wundheilmittel in Schlachten. Die Mönche des berühmten Klosters am Berg Athos setzen die Zistrose bis heute gegen viele Leiden ein.

## ANTIVIRAL - GEGEN GRIPPALE INFEKTE

Die Zistrose gehört eigentlich in jede Hausapotheke. Denn wer die Zistrose zu Hause hat, hat sie auch ganz schnell bei beginnenden gripptalen Infekten als Tee zur Hand. Wie eine Untersuchung eines *Cistus*-Extrakts gezeigt hat, binden sich in der Zistrose enthaltene

Freie Radikale sind Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels, die ständig in jeder Zelle des menschlichen Körpers entstehen und Oxidationsprozesse auslösen. Außerdem fallen sie in größerem Ausmaß bei Stress, Strahlenbelastung, Elektromog, Belastung durch Gifte wie Schwermetalle, Rauchen, chronische Krankheiten usw. an. Sie führen zu Zerstörungsprozessen, da freie Radikale unkontrollierbare Verbindungen eingehen, die verschiedene Zellkomponenten wie Erbgut (DNA, RNA), viele Proteine und Fettsäuren schädigen. Es ist daher wesentlich, sich über besonders hochwertige Bio-Nahrungsmittel (wie Beeren, Gewürze, sonnengereiftem Obst und Gemüse etc.) bzw. Natursubstanzen mit Antioxidantien zu versorgen.

Tannine an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren. *Cistus* fungiert also als Zellschutz – die vom Virus befallenen Zellen werden nicht einmal geschädigt! – und stabilisiert auch noch Herz und Kreislauf. Gurgeln mit entzündungshemmendem *Cistus Tee* hilft bei Halsschmerzen, damit Inhalieren bei Schnupfen, Tee-Trinken dem Immunsystem und den Schleimhäuten bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes.



## HILFE BEI COVID-19?

Ein *Cistus*-Extrakt wurde bereits in der Vergangenheit erfolgreich gegen andere Corona-Viren (Schweine- und Vogelgrippe), Influenzaviren und humane Rhinoviren (Schnupfenreger) im Reagenzglas getestet. Am Menschen wurde gezeigt, dass Infektionen der oberen Atemwege weniger schwer verlaufen und auch kürzer dauern. Allerdings gibt es keine Doppelblind-Humanstudien, wie das meist der Fall ist, da nur große Pharmafirmen die hohen Kosten stemmen können. Dass sie fehlen, wird dann immer ins Treffen geführt, um Naturmittel als „nicht wissenschaftlich geprüft“ schlichtweg abzulehnen. Man muss es als erbitternden Kampf gegen die Naturmedizin sehen, dass mögliche Hilfe durch aussichtsreiche Pflanzen wie *Cistus* selbst bei großen Krisen wie Corona nicht angenommen wird, während man von der Bevölkerung – koste es, was es wolle – ganz selbstverständlich jedes Opfer verlangt. Wir haben eindeutig nicht die Medizin, die wir uns wünschen, weil alles strikt abgelehnt wird, was dem geltenden Wissenschafts-Credo nicht entspricht, selbst wenn man es gefahrlos und erfolgreich einsetzen könnte.

## ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG

Im Anschluss bzw. begleitend zur viralen Belastung treten als Folge des geschwächten Immunsystems recht häufig sekundäre bakterielle Infektionen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder Mandelentzündung auf und werden meistens mit Antibiotika behandelt. Antibiotika bergen jedoch immer die Gefahr der Resistenzbildung, wodurch sich das Immunsystem noch weiter erschöpft und Viren im geschwächten Körper noch stärker werden können. Das kann man sich durch *Cistus* wahrscheinlich ersparen, da *Cistus* gleichzeitig antiviral und antibakteriell wirkt. Bakterien werden reduziert und docken auch gar nicht so leicht an die Schleimhäute an.

## MANDEL- UND ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNG

*Cistus* ist bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch ebenfalls wirksam. Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein. Es können sich sogar Borreliose-Schmerzen bessern, da es auch Hinweise für die Wirksamkeit gegen Borrelien gibt. Der *Tulsi Tee* hat all diese Wirkungen übrigens auch, sodass man damit gut abwechseln kann.

## GEGEN CANDIDA, HELICOBACTER UND REIZDARM

Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung, vor allem gegenüber *Candida albicans*, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzen wirksamen *Grapefruitkernextrakt* enthalten ist. Außerdem reguliert und fördert *Cistus* die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft *Helicobacter pylori* – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

## GUT ZU HAUT, SCHLEIMHAUT UND LYMPHE

Äußerlich als Umschläge und innerlich zusätzlich als Sud oder Tee genossen, hilft die Zistrose bei Hautleiden wie Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten. Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) lindert sie Hämorrhoiden oder Reizungen der Vaginalschleimhaut. Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung.

## ANTIOXIDATIV - GEGEN ALTERUNG & VERSCHLEISS

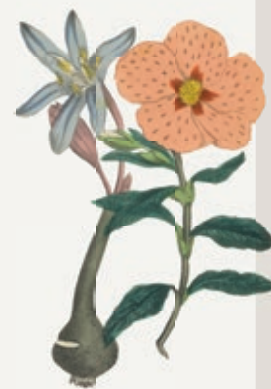
*Cistus incanus*, die wahrscheinlich heilkräftigste der insgesamt zwanzig Zistrosenarten, ist aufgrund antioxidativer Flavonoide und vor allem wegen ihres hohen Gehalts an Polyphenolen ein Radikalfänger allererster Güte. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von keinem Chemielabor der Welt hergestellt werden können. In *Cistus incanus* sind gleich dreimal so viele hochantioxidative Polyphenole wie in grünem Tee oder Holunderbeersaft und viermal so viele wie in Rotwein enthalten. Die Blütenblätter wirken gleich viermal so stark antioxidativ wie Vitamin C. Daher resultiert auch die beachtliche entzündungshemmende, Alterungsprozesse und Verschleiß verlangsamende, das Erbgut, die Gefäße und die Schleimhaut schützende und immunfördernde Wirkung. *Cistus* reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an.

## DIABETES, ALZHEIMER UND SCHWERMETALLE

*Cistus* senkt nach einer türkischen Studie den Blutzuckerspiegel. Eine italienische Studie zeigt, dass zwei Enzyme gehemmt werden, die am Abbau von Gehirnbotenstoffen und somit an Alzheimer beteiligt sind. Die Polyphenole der Zistrose sollen sogar in der Lage sein, Schwermetalle an sich zu binden und auszuleiten.

## ANWENDUNG UND DOSIERUNG

Traditionell wird der Tee als Sud zubereitet. Dabei wird eine Handvoll Tee, ca. 100 Gramm, mit 100 bis 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Nach fünf Minuten abseihen und auskühlen lassen, da er bei längerem Ziehen bitter wird. Das gilt auch für den Teeaufguss, für den man pro Liter Wasser zwei Esslöffel *Cistus* Tee verwendet. Zwei, drei Tassen Tee am Tag gelten auf jeden Fall als unbedenklich. Für einen besseren Geschmack kann der Tee mit weiteren Kräutern angereichert werden. Sehr empfehlenswert ist bei grippalem Infekt, bakteriellen und viralen Belastungen, Magen-



Darmleiden und nervlichen Belastungen die Kombination des (nur kurz gezogenen *Cistus* Tees) mit dem sehr wohlschmeckenden und wirkungsvollen *Tulsi Tee*. Man überbrüht zuerst den *Tulsi Tee* und gibt nach fünf Minuten *Cistus Tee* für weitere fünf Minuten hinzu. Bei Allergien oder Überempfindlichkeit auf Zistrose kann es zu Magenschmerzen, Übelkeit und Schwindel kommen. Zu Medikamenten mindestens eine Stunde Abstand halten. Den lauwarmen Sud kann man – auch länger gezogen – für Waschungen, Umschläge und Sitzbäder verwenden. Der durch ein feines Sieb gefilterte Sud hält in Flaschen im Kühlschrank zwei Tage. J

## > DIE ZISTROSE (CISTUS INCANUS) WIRKT

- antibakteriell
- antiviral
- antimykotisch
- entzündungshemmend
- adstringierend
- desinfizierend
- antioxidativ
- abwehrsteigernd
- entgiftend
- zellschützend



ERKENNE  
DEN UNTER-  
SCHIED:

# GRIPPE ODER DOCH NUR EINE ERKÄLTUNG?

Es kann heutzutage wichtig sein, den Unterschied zwischen Grippe und einer Erkältung zu kennen. Wie wäre es mit ein bisschen Wissenswertem aus der TCM? Ihre Sichtweise kann durchaus interessant sein und auch dabei helfen, die jeweils geeignete Natursubstanz und Ernährungsweise herauszufinden.

**W**ir haben mittlerweile gelernt, dass Schnupfen nicht gleich Schnupfen und Fieber nicht gleich Fieber ist. Obwohl bei beiden Viren die Auslöser sind, handelt sich einmal um eine „Erkältung“ mit Infektion durch recht harmlose Viren oder im anderen Fall um eine mitunter schwerer verlaufende „echte Grippe“ wie die Influenza oder Covid-19.

## ERKÄLTUNG AUS SICHT DER TCM

Ähnlich wie wir den kalten Luftzug oder Kälte und Nässe an den Füßen als Krankheitsursachen erkennen, ist aus der Sicht der TCM bei einer Erkältung Wind-Kälte in den Körper eingedrungen. Das Nasensekret

ist dabei anfangs meist klar und farblos und typisch für die Kälte. Um sie wieder aus dem Körper zu entfernen, müssen wir schwitzen, damit sich die Poren öffnen.

## TIPPS BEI BEGINNENDER ERKÄLTUNG

- Jetzt ist es kontraproduktiv, den Körper noch weiter abzukühlen. Im Gegenteil, man unterstützt mit heißem Fußbad, heißem Vollbad, Wärmeflasche, wärmenden Natursubstanzen wie *Ingwer* und *Sternanis*. Sauna ist nicht so gut, da danach die Poren weit geöffnet sind und man sich bei etwas Zugluft erneut erkälten kann.
- *Sternanis* wärmt und bremst die Vermehrung von Viren. Man braucht viel davon

(gleich zehn Kapseln am Tag). Kapsel öffnen und Kindern nachts in die Socken streuen.

- *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* sind zwar erfrischend, doch ohne Kälte ins System zu bringen. Sie lindern Erkältungssymptome nahezu sofort, verhindern ein Tieferwandern der Erkältung und stärken das Qi.
- Der *Shiitake Vitalpilz* ist der klassische Erkältungspilz der TCM.
- *Tulsi Tee* trinken.
- Abkühlend und damit ungünstig bei Erkältung wirken laut TCM Getränke mit Vitamin C, Südfrüchte wie Zitronen, Orangen, Mandarinen, Bananen usw., Rohkost, vor allem Tomaten, Gurken, Salate, rohes Obst, Mineralwasser, Sojaprodukte oder Tiefkühlkost. Besonders kontraproduktiv sind Kuhmilchprodukte, vor allem Joghurt. Sie verschleimen noch zusätzlich und verlängern die Genesungszeit. Vitamin C-Präparate, Südfrüchte, Salate und Joghurt sind zusätzlich

## > SYMPTOME EINER BEGINNENDEN ERKÄLTUNG:

Schleichender Beginn, blasses Gesicht, Schnupfen, Niesen und rinnende Nase, leichtes Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Verspannungen, Frösteln

## > SYMPTOME EINER VORANSCHREITENDEN ERKÄLTUNG:

Verstopfte Nase, geschwollene Nebenhöhlen, Husten, Fieber, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen, eventuell etwas Fieber.

noch sauer und wirken zusammenziehend.

- Dreimal täglich warm essen baut Qi auf und schützt das Immunsystem.

- Gemüse- oder Hühnersuppe mit Wurzelwerk – stundenlang geköchelt und am Schluss mit zugefügtem frischem Gemüse wie Frühlingszwiebeln und Getreide, Reis oder Hirse – sind günstig.

- Reis leitet aus, daher Reissuppe mit Gemüse essen, Gerstensuppe mit wärmenden Gewürzen wie Rosmarin, Thymian, Majoran. Geraspelter schwarzer Rettich wirkt gegen Husten bei einer Erkältung.

- Keine körperliche Anstrengung, kein Sport, kein Stress.

## WENN DIE ERKÄLTUNG TIEFER EINDRINGT

Hat man das Anfangsstadium übersehen und ist die Erkältung tiefer in den Körper gewandert, dann wandelt sich als Notfallprogramm Kälte von allein in Hitze. Typisch sind Entzündungen und Fieber. Das Nasensekret wird zäher, die Nase verstopft, die Nebenhöhlen schwellen an, die Kälte wandert hinunter zu den Bronchien.

## TIPPS BEI VORANSCHREITENDER ERKÄLTUNG

- Auf keinen Fall sollte die Hitze noch weiter gefördert werden. Der thermisch heiße Ingwer ist ganz tabu. Sternanis kann auch schon zu warm sein.

- *Cistus Tee* trinken, auch mit kühlendem Zitronensaft.

- Erfrischen mit dem *Baikal Helmkraut* gemischt mit *Andrographis paniculata*, zwei Hitze ausleitenden Natursubstanzen, die auch das Immunsystem stärken und bei hohem Fieber besonders wichtig sind.

- Bei viel Schleimbildung in der Nase und im Rachen: *Coriolus Vitalpilz*.

- *Kolloidales Zinköl* abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* auf die Nasenflügel reiben und man atmet besser.

- Bis zur völligen Genesung kein tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte essen. Auch nicht als Suppe, keine Hühnersuppe, da der Erreger noch tiefer in den Körper gezogen wird. Außerdem: Nichts Fettiges, Frittiertes oder Gebratenes.

- Empfohlen sind Misosuppe, Gemüsesuppe, Reissuppe, Reis in Kokosmilch gekocht

mit kühlendem Birnenkompott, Champignons, Zucchini, Brokkoli.

- Birnensaft bei trockenen Bronchien.

## GRIPPE AUS SICHT DER TCM

Bei der Grippe ist der Körper in einem starken Hitzezustand, ausgelöst durch den Erreger. Es gilt dasselbe, das auch bei voranschreitender Erkältung mit Hitze gilt. ✨

## > COVID-19 ODER NORMALE GRIPPE?

Bei Covid-19-Infektion treten die Symptome in einer bestimmten Reihenfolge auf. Diese Reihenfolge soll den Unterschied machen. Analysiert wurde sie anhand von 55.000 Corona-Fällen in China und verglichen mit Grippefällen in der Zeit davor.

Bei Covid-19 kommt es zuerst zu Fieber (1), dann zu trockenem Husten und Muskelschmerzen (2), dann zu Schwindel und/oder eventuell zu Erbrechen und Durchfall (3). Manchmal beobachtet man Kurzatmigkeit und Atemnot, manchmal Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, nur selten tritt Schnupfen auf. Manchmal kommt es nur und schon zu Beginn zu einem Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns.

## > NATURHEILKUNDE-TIPPS BEI GRIPPE (COVID-19 UND INFLUENZA)

- *Baikal Helmkraut* ist das beste Entzündungsmittel, *Andrographis* das beste antibakterielle Mittel der TCM, beide sind stark antiviral. Die Kombination ist ein effektiver Fiebersenker, Virenkiller und Immunbooster, nicht nur aus Sicht der TCM.

- *Cistus Tee*: 3 Tassen täglich.

- Gegen die aus der Entzündung entstehenden Fibrinablagerungen helfen *Enzyme* mit Papain und Bromelain oder der *Papayablatttee*. Wenn man ihn nur überbrüht und nicht stark einkocht, schmeckt er akzeptabel. Enzyme spielen bei jeder Entzündung, bei jeder Grippe oder Übergangenen Grippe eine wichtige Rolle, denn es kann durch Fibrinablagerungen auch noch in der Folgezeit zu Lungenentzündung, Lungenembolie oder Thrombose kommen.

- Die *Aminosäure Glutamin* wird für die Zellen des Immunsystems und die Schleimhautzellen benötigt. Schutz vor Ansteckung hängt stark von genügend Glutamin ab, das für eine starke Schleimhaut-Barriere der Lunge und für die schnelle Bildung von Immunzellen sorgt. Glutaminmangel macht müde und tritt schnell auf, überhaupt wenn man nichts isst.

- Der *Cordyceps Vitalpilz* ist günstig zur Unterstützung der Lunge. Er wirkt antiviral, fördert das Lungen-Qi, stärkt die Nieren. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf.

- Der *Chaga Vitalpilz* erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der Chaga macht trocken! Das ist gut bei Husten mit Schleim. Bei trockenem Husten hingegen soll man mit dem *Auricularia Vitalpilz* kombinieren für zusätzlich befeuchtende und nährende Wirkung auf die Schleimhäute. Er ist der stärkste Pilz zum Ausleiten von Hitze und bei Fieber. In der Folgezeit weiter angewendet, kühlt, nährt und befeuchtet er die ausgetrockneten Schleimhäute. Das kann für die Lunge ganz entscheidend sein.

- Um Entzündungen zu beenden, braucht es entzündungsauflösende Substanzen – sogenannte Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine. Erst Ende vergangenen Jahres wurde die Entdeckung gemacht, dass sie aus Omega-3-Fettsäuren gebildet werden. Besonders effektiv: *Krillöl* oder *Mikroalgenöl mit Astaxanthin*. Astaxanthin stärkt das Immunsystem und reduziert die extreme Entzündungsreaktion, die aufgrund des Ansturms an körpereigenen Entzündungsbotschaften bei Grippe-Patienten zu schweren Komplikationen der Atemwege führen kann.





# WIE INFEKT- ANFÄLLIG IST MEIN KIND?

Jede dritte Woche ein Schnupfen, Mittelohrentzündung, dann wieder Durchfall – manche Kinder schnappen einfach alles auf, was ihnen an Viren begegnet. Das ist bis zu einem gewissen Grad normal, da sich das kindliche Immunsystem erst entwickeln muss. Die Anfälligkeit kann aber auch ein Ausdruck von Belastung und – seltener – auch von Mängeln sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger  
und Benjamin Ehrenberger

**B**ei der Geburt ist das Immunsystem noch nicht voll entwickelt, wenngleich das Kind über die Plazenta und danach über die Muttermilch einen gewissen „Nestschutz“ in Form von Antikörpern beginnt. Drei Monate nach der Geburt beginnt das kindliche Immunsystem selbständig Antikörper zu produzieren. Jeder Kontakt mit Bakterien, Viren und Pilzen lässt das Immunsystem nun ein Stück reifen. Das ist pures Training und an sich völlig normal, wenn die Verläufe nur leicht sind, sich das Kind nicht öfter mit demselben Erreger infiziert, und keine zusätzlichen Belastungen auftreten wie Mittelohr-, oder Nebenhöhlenentzündung, Dauerschnupfen oder -husten, Hauterscheinungen, schlecht heilende Wunden, Pilzinfektionen oder Allergien.

## WENN UNTERSTÜTZUNG GEBRAUCHT WIRD

Eine sehr große Unterstützung bietet der *Agaricus blazei murrill*, ein Vitalpilz, Speisepilz und Aufbaumittel. Er ist schon für ganz kleine Kinder geeignet. Man kann etwa den Inhalt einer halben Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems eine Woche vor bis eine Woche nach einer Impfung ins Fläschchen dazugeben. Größere Kinder nehmen entsprechend mehr (bis zu drei oder vier Kapseln bei Teenagern). Da der Pilz ein Nahrungsmittel ist, ist keine Überdosierung zu befürchten. Seine Polysaccharide ähneln der

Oberfläche von Viren und Bakterien, die den Menschen befallen. Sie docken an Immunzellen an und versetzen sie in Alarmbereitschaft, ohne gleich eine Immunkaskade auszulösen und das Immunsystem zu erschöpfen. Auf diese Weise wird das Immunsystem balanciert und eine schwache Infektabwehr angeregt.

## MANGEL AN VITAMIN D, ZINK, EISEN

Wenn Kinder kaum in die Sonne kommen (und stets vollständig mit Sonnencreme eingecremt sind), dann kann ein Vitamin D-Mangel entstehen und die Infektanfälligkeit erhöhen. Es gibt Vitamin D-Tropfen, doch meist in synthetischer Form. Die natürliche Alternative ist das *liposomale Vitamin D*, ebenfalls als Tropfen, das an Phospholipide gebunden und daher bevorzugt aufnehmbar ist. Kinder brauchen nur ganz wenig davon – je nach Alter ein Drittel bis die Hälfte der Erwachsenenosis. In Wasser getropft, ist es praktisch geschmacklos.

Zinkmangel kann ebenfalls hinter einer schwachen Abwehr liegen, vor allem, wenn sich Infekte sehr oft wiederholen. Meist ist im Hintergrund eine Schwermetallbelastung die Ursache, die schon von der Mutter an das Kind weitergegeben wurde. Zinkmangel lässt sich am einfachsten mit *kolloidalem Zink* ausgleichen, da eventuelle Überschüsse ausgeschieden werden und man es somit nicht überdosieren kann. Ein paar Sprühstöße täglich reichen, es ist geschmacklos und wird daher gut akzeptiert. Kolloide dringen auch über die Haut ein, weshalb man es in die Armbeugen sprühen kann. Bei Mittelohr- und Nebenhöhlenentzündung hat es sich bewährt, *kolloidales Zink* oder *kolloidales Zinköl* auf die Nasenflügel zu reiben bzw. ins Ohr zu geben, abwechselnd mit *kolloidalem Silber*.

Wachstumsbedingt haben Kinder auch oft Eisenmangel und sind deshalb infektanfällig, was man mit ein paar Sprühern *kolloidalem Eisen* schnell beheben kann.

## GUT ESSEN, WASSER TRINKEN!

Kinder übernehmen in der Regel die Esskultur ihrer Eltern, daher frisch kochen statt Fertignahrung, biologische Nahrungsmittel, Gemüse und gesunde Fleischalternativen wie Quinoa, Hirse, Vollwertreis bevorzugen. Milchprodukte reduzieren! Sie können verschleimen und werden auch nicht immer vertragen. Bananen und Zucker verschleimen ebenfalls, daher auch nicht täglich Kleinkinder mit Bananen füttern. Bei Infektanfälligkeit und im Krankheitsfall sollte man Verschleimendes ganz meiden. Also auch nicht zu viel Rohkost, zu viel kaltes Essen wie Jogurt und Fruchtsäfte, nicht so oft Brotmahlzeiten geben. Besonders günstig ist warmes Frühstück (Rezepte siehe [ernaehrungsberatung-wien.at](http://ernaehrungsberatung-wien.at))! Industriegetränke und süße Säfte sind eine schlechte Angewohnheit – stattdessen Wasser trinken!

## STRESSREDUKTION UND ERHOLSAMER SCHLAF

Stress ist Gift für das Immunsystem. Daher: Keinen Dauerdruck aufbauen! Das Kind muss lachen und sich freuen können, Erwachsene haben das oft schon verlernt. Immer die Aussicht auf etwas Schönes geben (und auch erfüllen). Schlaf ist wichtig für die Regeneration. Schlaflose Kinder haben oft einen schlechten Schlafplatz – auf Elektromog (WLAN, Babyphone, Geräte auf „standby“) und geopathogene Störzonen durch Wasseradern usw. achten.

## DER HEILUNGSCODE DER NATUR

In seinem gleichnamigen Buch plädiert der Biologe Clemens G. Arvay dafür, unsere Gesundheit und speziell das Immunsystem zu unterstützen, indem wir den Heilungscodes der Natur nützen. Mit vielen wissenschaftlichen Nachweisen, die auch strengen Kriterien standhalten, zeigt er auf, wie unmittelbar und unerwartet eng wir in einem

Funktionskreis mit der Natur stehen. Unsere Hingabe zur Natur, zu Lebens- und Wachstumsprozessen, ist angeboren und wohl das Ergebnis unserer Jahrmillionen langen Anpassung an die Umwelt. Wir sprechen auf die natürlichen Codes an, die die Natur aussendet. Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund als andere. Ihre Wundheilung und Regeneration gingen schneller vor sich, sie konnten früher aus dem Krankenhaus entlassen werden und sie benötigten signifikant weniger Schmerzmittel und andere Medikamente. Denn der Anblick von Bäumen, ja bereits Bild- und Tonaufnahmen von Bäumen, Wäldern und Vögeln lassen



unseren Parasympathikus aufleben. Das ist unser „Nerv der Ruhe“ und der Entspannung, im Gegensatz zum Sympathikus, dem „Nerv der Erregung“ und der Aktivität. Der herrscht stressbedingt jedoch viel zu häufig, auch bei Kindern. Dann ist das Immunsystem nur auf Sparflamme aktiv, um Energie zu sparen. Der Parasympathikus setzt es hingegen wieder voll in Gang. Genauso übrigens wie sämtliche Reparaturvorgänge im Körper, die Verdauung, viele Stoffwechselprozesse.

## RAUS IN DEN WALD

Spielen im Wald oder unter Bäumen stärkt das Immunsystem. Das sollte uns bewusst sein, wenn die Kinder sich ständig in geschlossenen Räumen aufhalten, abgeschnitten von der Natur, in künstlicher Umgebung mit künstlichen Informationen und Elektromog durch moderne Technologien. Daran

sind unsere Körper, die evolutionsbedingt unendlich lange als Teil der Natur hauptsächlich im Freien verbracht haben, einfach nicht angepasst. Doch es sind nicht nur Umweltgifte und negative Einflüsse des modernen Lebens, die uns krank machen, sondern, wie Clemens G. Arvay schreibt, „auch das Fehlen bioaktiver Substanzen aus der Pflanzenwelt, die unser Organismus benötigt, um gesund zu bleiben“. Ein Beispiel dafür, wie stark die Natur auf uns wirkt, sind Baum-Terpene, gasförmige Ausdünstungen der Baumrinde und der Nadeln der Nadelbäume, aber auch von immergrünen Gewächsen, Lavendel und dem Myrtenstrauch. Am meisten Baum-Terpene werden im Sommer freigesetzt, die Konzentration ist nach dem Regen und im Nebel sowie in „Nasenhöhe“ am höchsten. Im Wald ist sie stärker als am Waldrand, da die Terpene von den Baumkronen im Wald zurückgehalten werden. Bäume nutzen Terpene wie Pinene oder Limonene, um miteinander zu kommunizieren. Forscher machten eine bahnbrechende Studie mit Patienten, die nachts Baum-Terpene einatmeten. Sie wiesen am nächsten Tag deutlich mehr und aktivere natürliche Killerzellen und einen höheren Gehalt an Anti-Krebs-Proteinen im Blut auf. Im Wald selbst ist diese Wirkung noch viel stärker, da noch andere bioaktive Substanzen hinzukommen. Eine weitere Untersuchung zeigte, dass auch unsere Neutrophile, das sind die Erste-Hilfe-Zellen, wenn

Krankheitserreger eindringen, ebenfalls positiv durch Bäume beeinflusst werden. Arvay schreibt: „Mithilfe klebriger Substanzen sind sie in der Lage, sich jederzeit blitzartig an die Innenwände der Blutgefäße zu heften und sich aus dem Blutstrom herauszuziehen, ohne weggespült zu werden. (...) Einige Substanzen, mit denen sich Erste-Hilfe-Zellen aus dem Blutstrom ziehen und Krankheitserreger auffressen, sind nach Aufenthalt im Wald vermehrt im Blut nachzuweisen.“

Unser Immunsystem entwickelte sich nicht nur „aus dem uralten Netzwerk des Lebens, mit dem wir bis heute verbunden sind“, es wird leistungsfähiger, wenn Kinder und natürlich auch wir Erwachsene wieder öfter in den Wald gehen, zumindest aber unter die alten Bäume in den Park. ♪

**Buchempfehlung:** Clemens G. Arvay „Der Heilungscodes der Natur“, Goldmann 2018



## WIE KOMMT DIE LUFT IN DEN BAUCH?

Ein Blähbauch ist eine nervige Angelegenheit. Auch wenn er keine Schmerzen bereiten sollte. Wer sieht schon gern aus wie im 5. Monat schwanger? Die Ursachen für einen Blähbauch sind vielfältig – und damit auch die Behandlungsmöglichkeiten. Eine wichtige Rolle spielt auf jeden Fall die Verdauungskraft, zu der auch die Bildung der Verdauungsenzyme gehört, und natürlich das Mikrobiom, die einzigartige Darmflora des Menschen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**G**eringe Mengen Luft im Bauch sind ganz normal. Bis zu 24 geruch- und schmerzlose Winde entstehen täglich bei der Neutralisation der Magensäure und durch Aktivität der Dickdarmbakterien. Ein Teil gelangt über die Wände des Verdauungstraktes in den Blutkreislauf und wird einfach abatmet.

### AUS GAS WIRD SCHAUM

Mitunter reichen diese Mechanismen jedoch nicht aus. Sammelt sich das Gas im Verdauungstrakt an und bildet zähe Schäume, dehnen sich die Darmwände unter dem Druck und der Bauch wölbt sich vor. Manchmal mit Krämpfen und Schmerzen, wie man das als „Drei-Monats-Kolik“ bei Babies oder bei

Reizdarm kennt. Die Gas- bzw. Schaummenge kann sogar ordentlich zunehmen. Beim Roemheld-Syndrom hat das Herz „keinen Platz mehr“, weil der geblähte Darm nach oben drückt. Die Beschwerden können Panik verursachen, weil man dahinter Angina pectoris oder gar Herzinfarkt befürchten könnte. Meist werden entschäumende Medikamente dagegen eingesetzt.

reuzdarm, Pankreatitis, Morbus Wilson, Parasiten, Tumore) abzuklären, aber allzu oft bleibt der ärztliche Check ohne Befund. Dann gibt es zunächst einfache Erklärungen. Etwa denkt man sofort an blähende Nahrungsmittel als Verursacher wie Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Kohl, Sellerie, Paprika, unreifes Obst, Brot, Hefe (Bier!), Kaffee und die immer mehr verbreiteten Zuckeraustausch-

### WIE VORBEUGEN?

Doch woher kommt die Luft im Bauch und wie kann man das Übel Blähungen überhaupt verhindern? Vorerst sind Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts oder der Leber (z. B. verminderte Gasresorption bei Pfortaderhochdruck durch Hepatitis, Leberzir-

stoffe (z. B. Sorbit). Aktivkohle oder ein Tee aus entblähenden Gewürzen wie Anis, Fenchel, Kümmel und Pfefferminze verschaffen Erleichterung, sind aber keine Dauerlösung, wenn hinter häufig auftretenden Blähungen doch größere Probleme stehen.

## LANGZEITLÖSUNGEN

Davon gibt es einige, die wir hier nennen wollen – teilweise aus unserer europäischen Naturheilkunde, aber auch aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Gerade sie kann mit Befindlichkeitsstörungen besonders gut umgehen, weil sie auch die Konstitution des Menschen betrachtet und seine Schwächen damit oft schon im Vorfeld von ernsten Erkrankungen erkennt. Aber zunächst zu den Erkenntnissen unserer Naturheilkunde des letzten Jahrhunderts, wobei der berühmte Franz Xaver Mayr bereits Mitte des vorigen Jahrhunderts grundlegend über Blähungen (und andere Darmprobleme) aufgeklärt hat. Viele Erkenntnisse gehen auf ihn zurück: Dass der Verdauungstrakt für die Gesundheit generell besonders wichtig ist und Gebote wie Achtsamkeit beim Essen, abends keine Rohkost, immer gut kauen und einspeicheln oder eine vorwiegend basische Ernährung beachtet werden sollten. F.X. Mayr empfahl nur alle fünf Stunden zu essen und nicht auch noch zwischendurch, um der Verdauung die Arbeit zu erleichtern. Somit geht auch das Grundprinzip des periodischen Fastens eigentlich auf ihn zurück (heute als „16/8“ bekannt, während 16 Stunden isst man nicht, während 8 Stunden isst man, damit die innere Reinigung gründlicher vorstatten gehen kann und der Verdauungstrakt entlastet wird).

## LUFTSCHLUCKEN BEI STRESS

Ist man gestresst, hektisch, nervös, spricht und isst man schnell, dann gelangt automatisch zu viel Luft in den Körper. Das nennt man Luftschlucken oder Aërophobie. Außerdem können ständiges Kaugummi kauen, viel über den Mund atmen (wenn die Nase „zu“ ist) oder eine schlechtsitzende Zahnprothese, Rauchen, Konsum von Lebensmitteln mit Lufteinschlüssen (wie Brot, kohlen säurehaltige Getränke, Schlagobers) Blähungen auslösen. Ein weiterer Grund für „die Kugel im Bauch“: Bei Hektik, Unruhe, Nervosität

und Stress wird die Verdauung gehemmt, Verstopfung und Blähungen können entstehen, da der unter Stress aktive Sympathikus den Körper ausschließlich auf Aktivität, Flucht oder Kampf einstellt, während der Parasympathikus – jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe, Entspannung und gute Verdauung zuständig ist – gehemmt wird. Abhilfe schaffen stressreduzierende Natursubstanzen wie *Rhodiola rosea (Rhodiola Mix)*, *Jiaogulan*, *Yams*, *Tulsi Tee*, *Brahmi* und viele weitere. Lässt die Spannung im Bauch nicht schnell genug nach, entspannt eine Wärmeflasche (am besten mit feuchtem Tuch darunter) die glatte Bauchmuskulatur. Auch *kolloidales Magnesiumöl* auf den Bauch und in den Nacken gerieben, aktiviert den Parasympathikus und entspannt.

Gehirn, koordiniert die Verdauung, reguliert die Darmbewegungen und analysiert die Nahrung auf ihre Bestandteile. Es leitet die jeweils nötigen Verdauungsschritte ein, steuert die Verdauungsenzyme, die in der Bauchspeicheldrüse gebildet werden und notwendig sind, um die Nahrung in verwertbare Bestandteile aufzuspalten. Dafür kann es keinen Stress gebrauchen. Aber es spielen auch Alter – ab 40 Jahren ist die Enzymausschüttung meist schon deutlich schwächer – und Intoleranzen eine Rolle. Laktose- und Glutenintoleranz sind oft ererbt. Hat man zu wenig vom Enzym Laktase zur Verfügung, kann man Milchzucker (=Laktose) nicht verdauen, bei Mangel am Bauchspeicheldrüsen-Enzym Amylase die Kohlenhydrate (Stärke). Isst man fettreich, kommt die Lipase-Produktion mitunter nicht nach. Die Eiweißverdauung ist bei

## > STEHT DER BAUCH VOR?

Wölbt sich der Bauch vor? Nach einer Schwangerschaft – aber auch durch Übergewicht, schlechte Haltung, Gewichtheben, falsches Rumpfttraining, starkes Pressen – kann eine sogenannte Rektusdiastase entstanden sein. So bezeichnet man den fühlbaren Spalt zwischen dem linken und dem rechten Bauchmuskel, der sich nach Schwangerschaften normalerweise wieder zurückbildet. Bei vielen ist es aber leider nicht der Fall und verursacht diverse Probleme. Ist die Bauchmuskulatur schwach, können die Muskelstränge sogar mehr als eine Handbreite auseinanderweichen. Das beeinträchtigt in der Folge die Halte-, Stütz- und Tragefunktion der Muskulatur – der Rücken leidet, der Beckenboden ebenfalls, es kann zu Organsenkungen und Inkontinenz kommen und man sieht ständig aus wie schwanger – vor allem abends. Selten bildet sich ein Bruch und Organe oder Organteile können eingeklemmt werden.

Wer jetzt glaubt, mit Bauchübungen wie sit ups punkten zu können, macht einen entscheidenden Fehler! Durch die Anspannung wölbt sich der Bauch wie eine Wulst zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln hervor und verschlimmert eventuell das Problem. Nur gewisse Bauchübungen sind erlaubt und jetzt dringend notwendig. Dabei zieht man den Nabel hinein, hebt den Beckenboden an und schiebt mit den Händen die beiden Bauchmuskelstränge zusammen. Nicht schwer heben, aus dem Liegen nur seitlich aufstehen, ohne große Anspannung der Bauchmuskeln. Mit einem Tapeband kann man die beiden Bauchmuskeln näher zusammenbringen, Anleitung dazu findet man im Internet unter dem Begriff Rektusdiastase. Parallel dazu kann man das Bindegewebe stärken mit der *Aminosäure Lysin*, *flüssigem Silizium*, *MSM* (pflanzlicher Schwefel) und mit dem *Pleurotus Vitalpilz*. Doch ohne konsequente Übungen gibt es keinen Erfolg!

## INTOLERANZEN UND FEHLENDE ENZYME

Das vegetative Nervensystem hat neben dem Sympathikus und dem Parasympathikus noch einen dritten Dirigenten: Das enterische Nervensystem, auch als „Bauchhirn“ bezeichnet. Enterisch bedeutet, „zu den Eingeweiden gehörend“. Es ist ähnlich aufgebaut wie das

Mangel am Enzym Protease gehemmt (und bei Magensäuremangel). Bei Mangel am Enzym Cellulase kann man Cellulose und Chitin nicht gut aufschließen, die die Nährstoffe von Obst, Gemüse oder Pilzen umgeben. Egal um welche dieser Schwächen es sich handelt, es macht Sinn, die Verdauung versuchsweise ein paar Wochen dreimal täglich durch die Einnahme von pflanzlichen *En-*



zymen zu entlasten, selbst wenn es keinen Hinweis auf eine Bauchspeicheldrüsenstörung gibt. Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse werden in dieser Zeit geschont, eventuell Intoleranzen verbessert.

## BEWEGUNGSMANGEL UND DARMTRÄGHEIT

Bewegung ist bei Blähungen sehr förderlich. Gase müssen schnell entweichen können, statt sich anzusammeln. Bewegungsmangel kann sogar die Ursache für trägen Darm mit geblähtem Bauch sein. Dabei ist auch die Darmmotorik verlangsamt. Die Magen-Darm-Passage dauert zu lange, Gärungsprozesse entstehen und führen zur Gasbildung. Alles, was die Darmmotorik verbessert, ist hilfreich. Der berühmte „Verdauungsspaziergang“ ist die einfachste Maßnahme. Ein leichtes Bauchmuskeltraining wirkt wie eine sanfte Massage auf die Darmwand.

## HINWEIS AUF EIN LEBERPROBLEM?

Blähungen gehören zu den frühen Warnsignalen einer Leberbelastung und begleiten

sie durch alle Krankheitsphasen. Bei vielen ist aber auch nur der Gallenfluss, der in der Leber gebildet wird, schwach. Das führt zu mangelhafter Reinigung der Leber und Verschlechterung der Fettverdauung. Aufwachen zwischen ein und drei Uhr nachts ist ein weiteres Leber-Symptom, das sich noch vor erhöhten Leberwerten im Blutbild zeigt. Abhilfe schaffen zum Beispiel bittere Leberkräuter wie *Mariendistel*, *Artischocke* oder *Curcuma*. Die Naturheilkunde setzt traditionell außerdem auf *Brennnessel*, *Rosmarin* oder *Löwenzahnwurzel*, auch als Kapseln wegen der regelmäßigen Anwendung in relevanten Dosierungen. Wir werden aber später noch beschreiben (siehe Kasten TCM), warum energetisch sehr kalte bittere Pflanzen wie Tausendguldenkraut nicht für jeden geeignet sind, dasselbe gilt für energetisch sehr heiße Pflanzen wie den Ingwer.

## BALLASTSTOFFE UND DARMTRÄGHEIT

Das Kernproblem Darmträgheit umfasst noch ein weiteres Thema: Ballaststoffmangel. Durch Ballaststoffe hat man mehrfachen Nutzen: 1. Die Darmperistaltik wird verbessert und damit die Ausscheidung und

Reinigung. 2. Das Risiko einer Schleimhautausstülpung (Divertikel) mit Zirkulationsstörungen und Entzündungsneigung wird minimiert. 3. Die „guten“ Darmbakterien bekommen ordentlich „Futter“ und damit eine gute Lebensgrundlage. Allerdings müssen Ballaststoffe von den Darmbakterien abgebaut werden und dabei entstehen leicht Blähungen. Man muss also mit kleinen Mengen beginnen und probieren, welche Ballaststoffe man besonders gut verträgt. Besonders geeignet ist *Baobab*. Bei Fruktoseintoleranz ist allerdings die *Akazienfaser* empfehlenswerter, die keine Frucht ist (und somit auch keine Fruktose enthält). Übrigens kann auch Eisenmangel Blähungen verursachen.

## FEHLBESIEDLUNG DER DARMFLORA

Das Mikrobiom – die einzigartige Darmflora – ist bei jedem Menschen individuell, so wie ein Fingerabdruck. Viele gasbildende Bakterien im Darm bedeuten allerdings, dass man öfter mit Blähbauch zu kämpfen hat. Hauptursachen für eine gestörte Darmflora und das damit vermutlich zusammenhängende Problem eines „durchlässigen Darms“ (Leaky-Gut-Syndrom) sind Stress, eine ungeeignete Ernährungsweise und Antibiotika, eventuell auch weitere Medikamente wie Cortison, Protonenpumpenhemmer, Cholesterin- und Blutdrucksenker, Antidepressiva, Entzündungshemmer (ASS, Diclofenac, Ibuprofen). Eine gestörte Darmflora bedeutet, dass entweder zu viele gärungsauslösende oder zu viele fäulnisauslösende Bakterien oder eine Überwucherung mit *Candida* Pilzen vorliegen. Mit Laktobazillen (*Lactobac* Darmbakterien)



kann man gegen alle drei vorgehen und das oft sogar ohne strenge Diät. Bei Gärung sind an sich Kohlenhydrate zu meiden, bei Fäulnis Eiweiß, bei *Candida* Zucker und ebenfalls



generell Kohlenhydrate. Der Laktobazillen Stamm DDS1 (z. B. in *Lactobac Darmbakterien*) schafft ein Milieu, in dem sich die Bakterienflora so gut entwickeln kann, dass alle Funktionen, die eine gesunde Darmflora haben sollte, erfüllt werden. Die Verdauung wird verbessert, Symptome wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen können abklingen. Zusätzlich wird häufig *Shilajit Huminsäure*, die wie Aktivkohle bei Fäulnis und Gärung wirkt, *Cistus* oder die *Aloe Vera* empfohlen, eine gelbbildende Pflanze, die sich wie ein Schutzfilm auf die Darmschleimhaut legt, die Darmbarriere vor allem bei Reizdarm stärkt, entzündungshemmend wirkt und außerdem präbiotisch, womit sie die gesunde Darmflora nährt.

## VITALPILZE BEI BLÄHUNGEN

Freunde der Vitalpilze gehen andere Wege. Sie kombinieren ihre kurmäßigen Anwendungen lieber aus zwei bis drei Vitalpilzen statt mit Bitterstoffen, Darmbakterien,



Ballaststoffen und Enzymen. So kann man etwa mit dem *Hericium* oder dem *Chaga Vitalpilz* Blähungen in den Griff bekommen, die von Magen-, Darm-, Leber- oder Bauchspeicheldrüsenproblemen herrühren. Mit dem *Pleurotus* und dem *Shiitake Vitalpilz* kann man die Darmflora stärken, mit dem *Reishi* und dem *Cordyceps* die Leber, der *Agaricus blazei murrill* ist reich an Verdauungsenzymen. Es gibt Therapeuten, die auf die Anwendung von Vitalpilzen spezialisiert sind. Wer sich damit nicht so gut auskennt, kann aber eventuell energetisch austesten, welche Pilze für ihn am besten in Frage kommen – damit liegt man im Prinzip immer richtig! ✍

## > BLÄHUNGEN IN DER TCM

Die TCM spricht genau wie die Ayurveda-Medizin gern vom Verdauungsfeuer, das für einen optimalen Verbrennungsprozess sorgt. Hauptverantwortlich dafür ist der Funktionskreis Milz-Pankreas, der in der TCM für die bestmögliche Umwandlung der Nahrung in Lebensenergie (Qi) verantwortlich ist. Ist die Milzenergie schwach, wird generell zu wenig Qi aufgebaut. Dann ist auch die Verdauungsleistung mangelhaft, der Verdauungsapparat zu kalt, um gutes Verdauungsfeuer aufzubauen, der Darm träge und gebläht. Bei fortschreitender Schwäche und falschem Verhalten kommen Feuchtigkeit und später Schleim hinzu. Feuchtigkeit erstickt die schwache Milz, die an sich dafür verantwortlich wäre, Flüssigkeit vom Verdauungstrakt in die Nieren zu leiten. Dann bleibt mehr Flüssigkeit in Magen und Darm liegen und der Verdauungstrakt ist weniger fähig, Gase zu resorbieren. Die Blähungen sind dabei eher geruchlos.

Man erkennt eine Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit vor allem an typischen Zahnabdrücken seitlich an der Zunge, die aufgrund der Nässe aufgequollen, sehr feucht und blass ist. Verschlimmert wird die Feuchtigkeit durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Grübeln sowie durch befeuchtende Nahrungsmittel wie Brot, Zucker, Kuhmilchprodukte, Weizenmehl, Schweinefleisch, Südfrüchte wie Orangen und Fettiges (vor allem Frittiertes) sowie Essen aus dem Kühlschrank, kalte Mahlzeiten und Überessen. Die Situation verschlimmert sich, wenn auch noch energetisch kalte Nahrung

dazu konsumiert wird wie Rohkost, besonders Tomaten, Gurken, viel Obst und Salate oder eiskalte Getränke wie Bier. Dann sind langfristig Ernährungsumstellung (dreimal täglich warm essen) und milzstärkende Natursubstanzen gefragt, etwa der *Pleurotus Vitalpilz*. Wärmende Verdauungskräuter sind kühlenden vorzuziehen. In Frage kommen *Rosmarin*, *Sternanis*, *Curcuma* oder gleich der *Ingwer* (aber nicht zu lange). Er verbessert den Speichelfluss, regt Magensäure und Gallensäuren an, fördert Darmbewegungen, oft gehen Blähungen zurück. Damit ist die Forderung unserer westlichen Naturheilkunde nach Bitterstoffen erfüllt, aber eben in der energetisch warmen, anstatt in der kalten Richtung.

## > FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, in der TCM Schleim genannt. Man hustelt, obwohl man nicht erkältet ist. Alle Körperflüssigkeiten werden trüber und zäher, der Qi-Fluss stagniert. Die Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride sind erhöht, es entstehen Schwellungen (Augenlider, Gesicht, Beine, Fingergelenke morgens), Cellulite, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Gallen- oder Nierensteine. Dumpfes Kopfweh, sich benebelt fühlen sind typisch, klares Denken und Konzentration fallen schwerer, die Stimmung ist getrübt. Weil der Qi-Fluss gestört ist, ist man müde, träge und energielos. Der *Pleurotus Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt

also gegen Stagnationen. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann es Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein.

Statt Snacks und Brotmahlzeiten, unbedingt für mehr gekochtes Gemüse, Suppen, Reis, Eintöpfe und ein warmes Frühstück sorgen, vor allem für weniger Hektik und Stress.

## > FEUCHTIGKEIT UND HITZE

Kühlende Bitterstoffe wie das *Tausendguldenkraut* werden in der TCM zwar ebenfalls bei Blähungen eingesetzt, aber nur kurzfristig und dann, wenn dahinter eine Hitzestörung, die „feuchte Hitze“, liegt mit Symptomen wie Entzündungen, brennende, stechende Schmerzen, Hitzegefühle, Rötungen, Juckreiz und vielem mehr. Hitze mit Feuchtigkeit verursacht überriechende Winde. Sie kann entstehen, wenn die ursprüngliche Kälte durch Stagnation des Qi in eine Hitze gekippt ist oder wenn man überhaupt zu Hitze neigt und dann noch bevorzugt scharfe Gewürze, täglich rotes Fleisch, Krustentiere, Knoblauch und Alkohol zu sich nimmt. Rauchen, Stress, Zeitdruck und Belastungen sowie „heiße“ Emotionen wie Zorn, Ärger, Erregtheit verschlimmern die Situation. Dann ist auch die allgemein gültige Empfehlung bei Blähungen Tee aus Anis, Kümmel und Fenchel oder den heißen Ingwer zu benutzen fehl am Platz, da diese Gewürze bei Hitze zu warm und daher kontraproduktiv sind. Die Hitze aus der Tiefe holen mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*, könnte jetzt das Richtige sein (wieder nicht zu lange, zwei Monate etwa).



# BORRE- LIOSE – EIN BISS MIT FOLGEN

**B**orrelien sind spiralförmige, sehr bewegliche Bakterien, die es schon seit einigen hundert Millionen Jahren gibt. Sie werden am häufigsten von Zecken übertragen und gehören zur Familie der Spirochäten, was soviel wie „aufgerolltes Haar“ bedeutet. Borrelien befielen unsere Vorfahren schon vor 5000 Jahren. Der „Ötzi“ litt etwa schon

Der heurige Sommer war ein richtiger „Zeckensommer“. Sehr viele haben sich durch Zeckenbisse mit Borrelien infiziert. Antibiotika-Behandlungen sind hier Standard, jedoch nicht immer wirksam. Machen die schubweise auftretenden Beschwerden das Leben zur Qual, gibt es wirksame Natursubstanzen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

darunter, wie man anhand von Untersuchungen nachweisen konnte.

## ANTIBIOTIKA- FOLGEWIRKUNGEN

Bakterien sind an sich sehr erfolgreiche, um nicht zu sagen schlaue Lebewesen und der Ursprung allen Lebens auf der Erde. Im menschlichen Körper befinden sich sogar

etwas mehr Bakterien als menschliche Zellen und gehen eine unvergleichliche Symbiose mit uns ein. Eine Symbiose, die gestört wird, wenn Antibiotika verabreicht werden. Vor allem der Darm, aber auch das Immunsystem und der Urogenitalbereich bei Frauen leiden massiv unter Antibiotika. Seines natürlichen Schutzes durch freundliche Bakterien beraubt, machen sich nach Antibiotika-Einnahme Candida-Pilze und eventuell auch Schadbakterien im Körper breit, die durch das gestörte Milieu auch noch ausgezeichnet gedeihen.

### ANTIBIOTIKA UNWIRKSAM?

Und dabei sind die Antibiotika-Gaben bei Borreliose gar nicht immer wirksam. Das Breitband-Antibiotikum Doxycyclin hemmt die Vermehrung der Borrelien, tötet sie aber nicht ab, und ist bei etwa 30 Prozent der Anwender sogar wirkungslos. Das liegt entweder an zu kurzer Einnahmedauer oder an Resistenzbildung, konnte sich doch der Erreger an den jahrzehntelangen Einsatz dieses einen Antibiotikums bereits anpassen. Borrelien können sich außerdem ins Gewebe zurückziehen, wo das Antibiotikum sie nicht erreicht. Interessant ist auch, dass Borrelien die Fähigkeit haben, sich in der Form zu verändern, etwa für bis zu zehn Monate kugelförmig werden und damit unter dem Radar des Immunsystems weiterexistieren – eingekapselt, ohne sich zu vermehren oder einen Stoffwechsel zu haben. Eventuell trägt die Antibiotikabehandlung sogar zu dieser Notmaßnahme des Bakteriums bei, weil das schlaue Bakterium die Gefahr erkennt und sich wandelt. Da keine Beschwerden mehr auftreten, glaubt man, dass man sie los ist. In Wahrheit warten sie nur auf eine gute Gelegenheit sich neu zu aktivieren. Außerdem können sie auch noch das Immunsystem blockieren und die Wirkung der Antibiotika hemmen. Borrelien sind eben sehr hartnäckige Überlebenskünstler und tausende Patienten leiden an einer chronischen Borreliose, die nicht auf Antibiotika anspricht.

### WIE GEHEN BORRELIEN VOR?

Borrelien greifen kollagenes Gewebe an, bevorzugt in Gelenken, am Herzen, im Gehirn und Rückenmark, was sich in Entzündungen der Gelenke, des Herzens (Lyme-Karditis) und der Hirnneuronen, der Hirnhaut und der Nervenwurzeln am Rückenmark äußert. Zu Beginn kann man grippeähnliche Symptome haben und als erstes Anzeichen der Infektion überhaupt – die Wanderröte – ein roter Hautfleck rund um den Zeckenbiss, der sich immer weiter ausbreitet.

### ERFAHRUNGEN MIT NATURSUBSTANZEN

Bisher haben wir die *Artemisia annua* empfohlen, zusammen mit dem Wirkzeitverlängerer Moringablatt. Die Behandlung war aber relativ teuer, da die *Artemisia* in



hoher Dosis (2x8 Kapseln) eingenommen werden musste. Mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* haben wir nun nicht nur in Bezug auf Covid-19 eine gute Alternative zur *Artemisia*, sondern auch für Borreliose (und weitere Viren und Bakterien). Als Dosierung reicht die normale Tagesdosis.

### WIRKSAME KRÄUTER GEGEN BORRELIEN

*Andrographis paniculata* (auch Kalmegh oder indisches Echinacea genannt) ist für den US-Experten für Pflanzenmedizin Stephan Buhner eines der wirksamsten Kräuter gegen Borrelien und das stärkste pflanzliche Mittel gegen Bakterien in der TCM, das sogar bei resistenten Keimen wirken soll. *Baikal Helmkraut* wiederum ist das wirksamste antivirale, entzündungshemmende

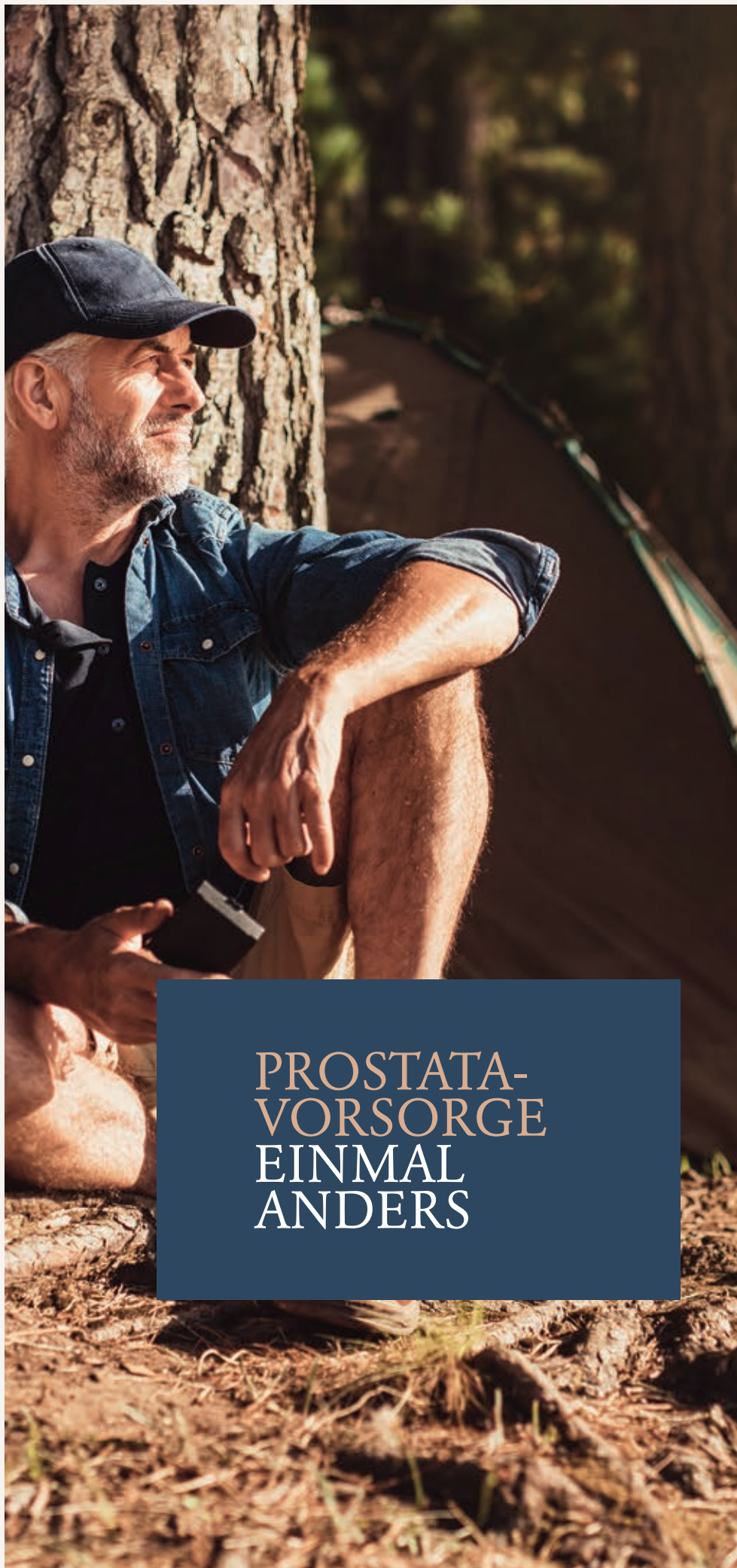
und Hitze ausleitende Mittel der TCM. Es behindert Borrelien in ihrer Vermehrung und Nährstoffaufnahme. Beide zeigen beachtliche immunmodulierende Wirkung. Das ist ein wichtiges Kriterium bei der Borreliose. Denn bei einem gesunden Immunsystem treten einerseits weniger oder auch gar keine Schäden durch Borreliose auf und andererseits ist die Unterstützung des Immunsystems meist ohnehin notwendig, da Borrelien das Immunsystem behindern, indem sie verschiedene Botenstoffe (Zytokine) negativ beeinflussen und zu ihrem Vorteil verändern. Reaktionsfähigkeit und reibungsloser Ablauf des Immunsystems hängen aber von der Bereitstellung dieser Zytokine ab.

Buhner setzt zur Unterstützung des Immunsystems bei Borreliose außerdem neben dem *Cordyceps Vitalpilz* und der *Rhodiola rosea* auch noch *Astragalus membranaceus*, die Tragantwurzel, ein, da sie sehr effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel von Zecken wirkt und die Fähigkeit fördert, die Aufnahme von Borrelien zu behindern und zu blockieren. Sie ist auch ein wichtiges Aufbaumittel und hat viele großartige Wirkungen, etwa bei Allergien.

### HILFE BEI FOLGESCHÄDEN

Der *Hericium Vitalpilz* schützt und regeneriert das angegriffene Nervengewebe. Wir haben unzählige Fallberichte von Borreliose-Patienten gesammelt, die erlittene Nervenschäden mit dem *Hericium* reparieren konnten und sich vollständig erholten. Darunter waren sogar einige, die kaum mehr gehen konnten. *Hericium* regt den Wachstumsfaktor der Nerven an und kann bei sämtlichen Nervenschäden angewendet werden. Wichtig ist, ihn nicht zu gering zu dosieren. *Hericium* ist auch ein Speisepilz, man kann die Dosierung nahezu beliebig wählen. Fünf Kapseln am Tag bringen schnelleren Erfolg als nur zwei Kapseln.

Zur Wiederherstellung der angegriffenen Kollagenstrukturen eignen sich ganz besonders die Aminosäure Lysin und kolloidales Selen, auch Gelatine bzw. Knochenbrühe oder Pfeilwurzelmehl (Kudzu), das zum Eindicken von Saucen in der japanischen Küche beliebt ist. ♪



## PROSTATA- VORSORGE EINMAL ANDERS

Die Medizin spricht gern von „Vorsorge“ und meint eigentlich „Früherkennung“. Dabei geht es bei der Vorsorge um viel mehr, es geht darum, einen gesunden Lebensstil mit gesunden Gewohnheiten zu entwickeln. Gar nicht erst krank werden, ist die Devise. Gerade, wenn es um die Prostata geht.

Von Dr. phil.  
Doris Steiner-Ehrenberger

**50** Prozent der Männer bekommen eine Prostatavergrößerung, meist als Ergebnis hormoneller Veränderungen mit dem Alterwerden. Die Prostata des Mannes sollte man aber nicht isoliert betrachten. Eine gesunde Prostata ist die Folge richtiger Umstände. Beunruhigend genug, dass immer mehr Krebserkrankungen zu beklagen sind. Was weiß man über erhöhte Risiken? Faktoren sind Rauchen, Umweltbelastungen wie Schwermetalle, Übergewicht und falsche Ernährung mit viel Fleisch und auch noch durch gentechnisch veränderten Import-Futtermais belastet (alle nicht-biologischen Fleischsorten sind betroffen, sogar der Lachs), mit Milchprodukten, vor allem solchen, die nicht aus Heumilch gemacht wurden (Fremdstoffe, Mais-Fütterung, Wachstumshormone, Entzündungstoffe), Bierkonsum (Bier erhöht das Risiko für aggressiven Prostatakrebs), Stress und Bewegungsmangel. Vererbung wird immer ins Treffen geführt, aber man darf nicht vergessen, dass auch der Lebensstil weitergegeben wird, besonders die Ernährungsgewohnheiten.

### HILFE BEI VERGRÖSSERUNG

Die beiden wichtigsten Natursubstanzen zur Erhaltung der Prostatagesundheit sind *Sägepalmbblatt* und der *Reishi Vitalpilz*. Jede wirkt für sich allein, gemeinsam ergänzen sie sich. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron ins

aggressivere DHT (Dihydrotestosteron) und wirken vorbeugend gegen Prostatavergrößerung und -krebs.

## MAGNESIUM GEGEN VERKALKUNG

Eine Verkalkung der Prostata kann nach einer Entzündung auftreten und ist schmerzhaft. Mehrmals täglich den Beckenboden mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben. Die Rückbildung einer Verkalkung dauert lange, mit sechs Monaten muss man rechnen. Auch Basenbäder und Magnesiumeinnahme und die entsäuernde *Brennnessel* sind zusätzlich günstig. Magnesium entspannt die Muskulatur in der Beckenregion, dadurch kann die Ver- und Entsorgung der Prostata verbessert werden.

## RISIKO OXIDATION

Oxidiertes Cholesterin ist besonders krebserregend für die Prostata. Besonders günstig sind Flavonoide, Radikalfänger aus der Natur, wie sie in *Traubenkernextrakt (OPC)* oder *Granatapfel-extrakt* vorkommen. Man kombiniert sie am besten mit *Krillöl* oder (veganem) *Mikroalgenöl* mit dem hoch antioxidativen Astaxanthin. Ihre langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA+DHA lagern sich in Zellmembranen ein, auch von Prostatazellen, beeinflussen die gesunden Funktionen maßgeblich und senken die Entzündungsbereitschaft. Astaxanthin schützt die Prostata-Zellmembranen vor Oxidation. Wissenschaftler stellten fest, dass bei Männern mit einer höheren Konzentration von EPA+DHA (vor allem aber EPA) im Prostatagewebe, wie bei Chinesen, Inuit und Japanern der Fall, ein geringeres Risiko für ein Fortschreiten von Prostatakrebs besteht. Doch viele nehmen lieber Leinöl, das stattdessen Alpha-Linolensäure enthält (ALA), die erst in EPA+DHA umgewandelt werden muss. Studien haben aber gezeigt, dass die Hälfte aller Prostatakrebs-Patienten erhöhte ALA-Spiegel im Blut haben. Man nimmt an, dass Zinkmangel die Umwandlung in EPA+DHA verhindert.



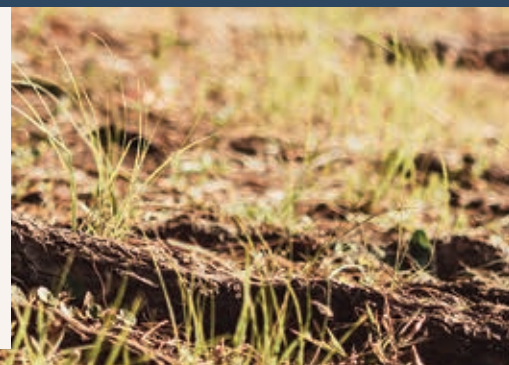
## ZINK, BIER UND FLEISCH

Zink ist überhaupt das wichtigste Spurenelement für die Prostata. Zink fehlt oft durch Schwermetallbelastung bzw. wird es bei erhöhtem Östrogenspiegel, der für Prostatavergrößerung typisch ist, verringert aufgenommen. Sehr gut ist *kolloidales Zink*, da es nicht erst aufgespalten werden muss, sondern sofort wirkt. Zink minimiert eine Vergrößerung, hemmt die Umwandlung von Testosteron in das aggressivere DHT, hemmt die Prolaktinausschüttung der Hypophyse – die bei Bierkonsum und auch bei Stress beispielsweise erhöht ist. Prolaktin erhöht die Testosteronaufnahme der Prostata und lässt DHT ansteigen. Der positive Effekt von Zink hebt sich allerdings durch hohen Fleischkonsum wieder auf. Vorsicht also bei der typischen „Männerdiät“ mit viel Fleisch und viel Bier neben Übergewicht, Bewegungsmangel, hohem Cholesterinspiegel und Rauchen. Gesund alt werden ist wirklich eine Frage des Lebensstils! *J*

## > DIE HIRSCHÜBUNG

(PROSTATA-ÜBUNG AUS DEM TAOISMUS NACH DR. M. CHANG)

Schließmuskel anspannen und nach innen hochziehen als würde man Luft in den Enddarm einsaugen oder als würde der gesamte Afterbereich nach innen gezogen. So lange und fest anspannen, wie es mühelos möglich ist. Dann wieder entspannen und wiederholen sooft es nicht unangenehm ist. Das Training ist erfolgreich, wenn man beim Wasserlassen den Harnstrahl durch Kontraktion des Schließmuskels unterbrechen kann. Die Übung rein körperlich ausführen, keine Visualisierung, keine spezielle Atmung. Sie wirkt bei Prostataleiden wie funktioneller Schwäche, Vergrößerung und Krebs – die Übung wird auch gerne bei Impotenz, vorzeitiger Ejakulation und zur Steigerung lustvoller Empfindungen empfohlen.





# CHROM UND DIE GIER NACH SÜSSEM

Bei Chrom denkt man eher an die glänzenden Teile am Auto, die Männeraugen leuchten lassen. Aber Chrom als Dirigent unseres Zuckerstoffwechsels? Das wissen nicht viele und kümmern sich nicht extra darum, ob sie täglich genug von diesem essentiellen Spurenelement bekommen. Dabei sind die Anzeichen für Chrommangel bereits an der Gier nach Süßem und Kohlenhydraten erkennbar. Auch Energiemangel und schlechte Stimmung deuten auf Chrommangel hin. Altersdiabetes und Übergewicht sind die bekanntesten Folgen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**N**ur bei ausreichend Chrom wird das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin in genau dem Maße freigesetzt, das notwendig ist, um den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten. Das ist wichtig, wenn man schon Diabetes (Typ 2) hat, aber auch dann, wenn man Altersdiabetes vermeiden will. Das Wirkprinzip ist einfach: Chrom bindet sich an Insulin, steigert dessen Fähigkeit, an die Glukose zu kommen und in die Zellen zu schleusen – angeblich

sogar um das Hundertfache. Dadurch benötigt man deutlich weniger Insulin.

Bei Chrommangel hingegen kommt es zu mehr oder weniger heftigen Blutzuckerschwankungen. Außerdem droht langfristig Insulin-Resistenz. Das bedeutet, die Körperzellen nehmen Insulin nicht mehr so leicht an. Verbessert man die Chromversorgung, steigt die Insulinsensibilität allerdings zum Glück wieder an, und es werden sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet.

## ZUCKER UND STRESS

Es ist ein Teufelskreis. Chrommangel verursacht Gier nach Süßem und anderen leeren Kohlenhydraten und wenn man sich darüber her macht, entzieht das dem Körper noch weiter Chrom. Stress verstärkt den Mangel zusätzlich. Chrommangel kann also jeden treffen und wer

gerne nascht, sollte sich zumindest mit Extragaben Chrom vor den Folgen schützen. Ab 40 Jahren, wenn die Chromaufnahme überhaupt nachlässt, steigt allerdings die Gefahr einen Diabetes Typ II zu entwickeln – den sogenannten „Altersdiabetes“, den bereits Kinder mit ungesundem Lebensstil haben können. Einen erhöhten Chrombedarf haben auch Schwangere, Sportler und wer viel schwitzt oder künstlich ernährt wird. Eine wichtige, aber kaum bekannte Ursache für Chrommangel ist die langfristige Einnahme von herkömmlichen Magnesiumpräparaten. Um die Magnesiumverbindung aufspalten zu können, benötigt der Körper den Magnesium-Gegenspieler Kalzium. Ist nicht genug Kalzium vorhanden, was häufig ist, weil Kalzium im Säure-Basen-Haushalt stark verbraucht wird, zieht der Körper stattdessen den weiteren Gegenspieler Chrom heran. Dadurch wird der Chromvorrat erschöpft.

## MÜDE UND KRAFTLOS?

Bei gutem Chromspiegel ist man automatisch weniger müde und hat um 20 Prozent

mehr Kraft. Wie kann das sein? Für die Umwandlung der Nahrung in Energie wird Vitamin B2 benötigt, doch der Prozess ist auch von Chrom abhängig. Bei Chrommangel ist die Energieversorgung, genauso wie bei Vitamin B2-Mangel, einfach mangelhaft. Sportler spüren das besonders. Chrom sensibilisiert die Muskelzellen gegenüber Insulin, wodurch verstärkt Glykose in Form von Glykogen im Muskel eingelagert wird. Die Muskelkraft ist immer von der Verfügbarkeit von Glukose und damit in hohem Maße von Chrom abhängig - und nicht vom Eiweiß, wie viele denken. Durch Eiweiß (Aminosäuren) wird der Muskel nur größer und fester.

## MUSKELAUFBAU MIT CHROM

Aber auch bei der Eiweißverdauung und dem Aminosäureaufbau hilft Chrom mit und daher sind Sportler verrückt nach Chrom, vor allem die Bodybuilder. Als Bestandteil des Verdauungsenzyms Trypsin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, ist Chrom für die Aufspaltung von Eiweiß in Aminosäuren mitverantwortlich und verbessert auch noch die Aufnahmefähigkeit der Muskelzellen gegenüber freien Aminosäuren. Chrom hat also eine direkte anabole (muskelaufbauende) Wirkung. Aber Achtung: Sportler verlieren über Schweiß und Urin im Vergleich zu Nicht-Sportlern mehr als die doppelte Menge an Chrom und das erschwert den Muskelaufbau.

## ABNEHMEN MIT CHROM

Noch einen Riesenvorteil hat Chrom, nicht nur für Sportler. Chrom behindert die Speicherung von Fetten. Wird der Blutzucker besser ausgeglichen, steigt Insulin nicht an und der Körper lagert nicht mehr so viel Fett ein wie bei erhöhten Blutzuckerwerten. Das trägt zum Erhalt einer guten Figur bei, hilft beim Abnehmen und gegen Fettleber. Beispielsweise können auch Schlanke durch viel Obstessen eine Fettleber bekommen, wenn sie Chrommangel haben! Außerdem kommt es bei gutem Chromspiegel zu keinen Heißhungerattacken - vor allem auf Süßes, Kohlenhydrate, süßes Obst - und man isst generell weniger als man bei Chrommangel essen würde. Denn Chrom beeinflusst den Hunger-Sättigungs-Mechanismus und ist eine wichtige „Essbremse“. Um die körpereigene Fettverbrennung (Energieumwandlung) darüber hinaus auch noch ordentlich

in Gang zu setzen, benötigt der Körper zusätzlich Vitamin B2, weshalb der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ergänzend sinnvoll ist.

## ANTIDEPRESSIVE WIRKUNG

Übrigens leiden viele Depressive oft nicht nur an Energiemangel und Müdigkeit, sondern auch an Gier nach Süßem und des-

ric Practice veröffentlichte Studie zeigte im Jahr 2005, dass in der Chrom-Gruppe binnen acht Wochen nicht nur das Verlangen nach Kohlenhydraten deutlich sank, sondern auch die Stimmungsschwankungen zurückgingen. Übrigens haben die *Aminosäure Tryptophan*, das *kolloidale Lithium*, das *kolloidale Gold* und adaptogene Pflanzen wie *Rhodiola rosea* ebenfalls positive Auswirkungen auf den Serotonin-Spiegel.



## > WISSENSWERTES ZUM ABNEHMEN, BEI DIABETES UND IN DER DIABETES-VORSTUFE

- Zu viel Fruktose, wenn sie nicht in natürlicher Form als frisches Obst und Gemüse, sondern als Presssaft oder als Fruktose-Glukose-Sirup in industriell hergestellten Nahrungsmitteln verzehrt wird, unterdrückt das Sättigungsgefühl (und kann bei Chrommangel zu Fettleber führen).
- Zuckersatzstoffe führen ebenfalls zu Glukose-Intoleranz und sind Appetitanreger.
- Wenn durch ständig hohe Glukosespiegel alle Körperzellen mit Glukose gesättigt sind und auch nicht durch Sport verbraucht werden, wird Glukose als viszerales Fett gespeichert. Dieses um die Bauchorgane liegende Fett ist ein massiver Risikofaktor für viele Erkrankungen.
- Ständiges Essen schadet! Hat man nichts gegessen, stellt die Leber die Glukose aus den Fettreserven her. Das ist der physiologisch richtige Vorgang, der aber nicht mehr abläuft, wenn ständig gegessen wird. Denn dann ist immer Glukose im Blut vorhanden. Dadurch zieht das Gehirn bei Energiebedarf nicht mehr Glukose insulinunabhängig über ein Transportenzym an. Das Transportenzym wird großteils überflüssig und daher auch nicht mehr in dem Ausmaß gebildet. Infolgedessen muss der Glukosespiegel als Notprogramm jetzt immer höher sein, damit Glukose trotzdem ins Gehirn gelangen kann. Daher: Fünf Stunden Zeit lassen zwischen den Mahlzeiten oder Intervallfasten (16 Stunden fasten/innerhalb von 8 Stunden essen).
- Diabetiker benötigen übrigens immer eine zusätzliche Vitamin-B-Versorgung, da ihr Bedarf stark erhöht ist und Diabetes-Medikamente, aber auch die Anti-Baby-Pille und viele weitere Medikamente etwa Vitamin B6-Mangel erhöhen. Der *Vitamin-B-Komplex aus Quinoa* liefert Vitamin B1 für Energiegewinnung, Glukosetoleranz, Nerven und Abbau von Stoffwechselrückständen, B2 für die Fettverbrennung, B3 für die Regulierung des Blutzuckerspiegels, B5 gegen brennende, schmerzende Füße, B6 für die Sauerstoffversorgung und gegen Insulinresistenz, B7 für den Kohlenhydratstoffwechsel, B12 als Schutz gegen Neuropathien.
- Bei Nervenschäden durch Diabetes regt der *Hericium Vitalpilz* den Nervenwachstumsfaktor zu Heilprozessen an.
- Bei Fettleber infolge Diabetes gibt es Verbesserungen durch *Krillöl mit Astaxanthin* (aufgrund seines Cholin-Gehalts) und auch durch *Mariendistel+Artischocke*. *Krillöl mit Astaxanthin* reduziert Schäden durch Oxidation. Da auch Vitamin D für Diabetiker sehr wichtig ist, kann man Krillöl auch mit zusätzlich Vitamin D wählen.

halb an Übergewicht. Kann hier ursächlich Chrommangel mitspielen? Auf jeden Fall. Isst man Kohlenhydrate, steigen die Insulinwerte im Blut und das regt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin im Gehirn ebenfalls an. Die Stimmung hebt sich. Eine Placebo-kontrollierte und im Journal of Psychiat-

## WICHTIG FÜR NERVEN UND GEHIRN

Nerven und Gehirnzellen verlangen im Gegensatz zu allen anderen Körperzellen ausschließlich Glukose als Treibstoff. Bei guter Glukosebereitstellung ist man aus-

geglichen, nervlich belastbar, wach und konzentriert. Chrom verbessert die Energieverwertung der Zelle aus Glukose, daher wirkt sich ein Mangel auch in Form von Nervosität, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, Verwirrtheit, geringer Belastbarkeit und Depression aus. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes ist mit vermehrten Oxidationsprozessen verbunden, die Nerven- und Gefäßschäden hervorrufen.

Die Gefahr Alzheimer zu entwickeln, steigt bei Diabetes und Chrommangel ebenfalls. Sinkt durch Diabetes die Insulinsensibilität und entsteht Insulinresistenz, dann sind die Insulinspiegel im Gehirn zwar erhöht, aber das Insulin kann Glukose nicht in die Gehirnzellen schleusen. Zusätzlich können bei erhöhtem Insulinspiegel Alzheimer-Ablagerungen (beta-Amyloid) im Gehirn nicht abgebaut werden. Denn das einzige Enzym, das beide abbauen könnte, ist ja mit



## > ANZEICHEN FÜR CHROMMANGEL

Blutzuckerschwankungen (zu hoch, zu niedrig), Heißhungerattacken auf Süßes und Kohlenhydrate, als Anzeichen einer Unterzuckerung Müdigkeit, Kopfschmerzen, Energie- und Kraftlosigkeit, Unkonzentriertheit, Schwindel, Gereiztheit, Verwirrtheit, Depression und geringe Belastbarkeit. Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, Fettleber. Die Leistungsfähigkeit lässt nach, die Muskeln sind schwach, der Harndrang ist verstärkt, es kommt zu Nervenstörungen wie Neuropathien in Händen und Füßen mit Taubheit, Kälte, Schmerzen oder Krämpfen.

## > WIE WIRD CHROM DOSIERT?

Chrommangel kann man mittels Bluttest feststellen. Auch energetische Testmethoden geben Aufschluss. Die Dosierung von dreiwertigem Chrom von 200 µg täglich, wie als Nahrungsergänzung üblich, sollte nicht überschritten werden. Bei kolloidalem Chrom ist die Dosierung nicht so heikel, man geht aber von 10 bis 15 Sprühstößen täglich aus. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden und Überschüsse nimmt der Körper nicht an. Die Mundhöhle bietet für die Aufnahme an und für sich eine große Schleimhautoberfläche. Doch da Kolloide nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen bzw. keine Einnahmeempfehlung auf dem Etikett möglich. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).

## > CHROM IN DER NAHRUNG

Chrom-Quellen sind Moringablatt, Pfeffer, Bierhefe, Vollkornbrot, weiße Bohnen, Linsen, Pilze, Käse, Weizenkeime, Brokkoli, Zimt, Bockshornkleesamen, Artischocken, Haselnüsse, Paranüsse, Schwarzwild, Tomaten, Äpfel, Eier, Austern, Krustentiere, Rindfleisch, Rindsleber, Rindsniere, Gerste, brauner Zucker, vor allem aber Melasse. Weißer Zucker und Weißmehl enthalten um 90 Prozent weniger Chrom als Melasse und Vollkorn. Obst und viele Gemüse enthalten nur sehr wenig Chrom.

dem Insulinabbau beschäftigt. Wird das schädliche beta-Amyloid nicht reduziert, häuft es sich an, klumpt zusammen und bildet die für eine Alzheimer-Erkrankung typischen Amyloid-Ablagerungen im Gehirn.

## VERJÜNGEN MIT CHROM

Chrom ist ähnlich wie Zink und Mangan wesentlich für Energie und Lebenskraft. Die Chromkonzentration im Körper nimmt aber mit dem Alter immer mehr ab, während mit der Nahrung oft nicht genug nachgeliefert wird. Bei Chrommangel wird außerdem zu wenig DHEA in den Nebennieren produziert. Das als „Prohormon der Jugend“ bezeichnete DHEA verlangsamt Alterungsprozesse und sorgt dafür, dass man bis ins hohe Alter agil bleibt. Übrigens lässt ein Aufenthalt unter Bäumen bzw. im Wald das DHEA ebenfalls ansteigen! DHEA ist der Gegenspieler von Cortisol und ist bei Stress im Keller. Es wirkt verjüngend auf die Haut, bewahrt eine starke Muskulatur, unterstützt bei Depressionen



und Schizophrenie, zeigte in Zell-Kulturen günstige Effekte auf Alzheimer und verhindert dort den Abbau von Fettverbindungen in den Gehirnzellen, hat günstige Effekte auf Knochen und die Sexualfunktion, die Bildung von Sexualhormonen hängt davon ab, es stärkt das Immunsystem samt Krebsabwehr – schon 10 Jahre vor Ausbruch von Brustkrebs ist DHEA erniedrigt!

### DIE SCHILDRÜSE BRAUCHT CHROM

Chrom trägt zur Schilddrüsenfunktion bei. Es ist zusammen mit Selen für die Aktivierung und Deaktivierung der Schilddrüsenhormone zuständig, für die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und bei Bedarf auch für die Umwandlung von T3 in das inaktive T2. Chrom unterstützt die Schilddrüse außerdem gegen virale Belastungen wie Epstein Barr Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und zwar indirekt, indem ihr Partnerorgan, die Nebenniere, durch ausreichende DHEA-Produktion gestärkt wird.

### ARTERIOSKLEROSE UND FETTSTOFFWECHSEL

Chrommangel beeinflusst den Fettstoffwechsel und kann die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte bis hin zur Arteriosklerose oder Fettleber sein. Im Fettstoffwechsel hat Chrom eine ähnliche Bedeutung wie Vitamin B3 (Niacin). Es senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin und verbessert den Quotienten LDL zu HDL (der kleiner als fünf sein sollte). Bei Chrommangel bildet die Leber hingegen viel Cholesterin. Außerdem wird bei Chrommangel viel Zucker im Gewebe eingelagert (Vitamin C – in natürlicher Form etwa aus der Acerola-Kirsche – verhindert das, bzw. leitet es den Zucker wieder aus dem Gewebe aus). Störungen des Fettstoffwechsels führen zu Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes mellitus – vier wesentliche Faktoren, die das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, maßgeblich erhöhen.

### AKNE UND FETTSTOFFWECHSEL

Ein gestörter Fetthaushalt ist an Akne beteiligt. Als Folge der Störung kommt es zu übermäßiger Talgproduktion und verstopften Talgdrüsen mit Ausbildung von „Mitessern“ und den typischen entzündeten Pusteln. Während Zink gegen die Entzündung und hormonell regulierend wirkt, beeinflusst Chrom den gestörten Fetthaushalt. Da Zucker ein Chromräuber ist, sieht man bei schlechter Ernährungsweise von Jugendlichen mit hohem Zuckerkonsum und fettreicher Fast Food-Ernährung eine verstärkte Neigung zu Akne.

### STÄRKT DIE SEHKRAFT

In Zusammenhang mit der Sehkraft spricht man zwar eher von Zink, doch auch Chrom hat hier seine Bedeutung. Chrom unterstützt die Augenmuskulatur und hilft bei entspanntem Sehen. Außerdem hat Chrom durch seine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel indirekt positive Auswirkungen auf die Netzhaut und damit auf die Sehkraft.

### CHROM-PRÄPARATE

Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Chromverbindungen eingesetzt. Verbindungen haben aber generell den Nachteil, dass sie zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden und dass sie immer nur mehr oder weniger gut löslich sind. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler – in dem Fall Magnesium – aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht bzw. kann der Körper Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind. Und so ist wahrscheinlich auch zu interpretieren, warum eine Analyse von 20 Studien ergibt, dass Chromverbindungen keine blutzuckersenkende Wirkung sicher bewirken konnten, weder bei Gesunden noch bei Diabetes. Und das, obwohl die Aufgaben des Spurenelementes Chrom im Zuckerstoffwechsel bekannt und erwiesen sind. Jetzt nur zu sagen „Chrom wirkt nicht“, ist vielleicht

## > CHROM STEHT IN BEZUG ZU

- Abnehmen
- Alkoholsucht
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Arteriosklerose
- Blutzuckerkontrolle
- Blutzuckerschwankungen
- Cholesterin erhöht
- Depressiven Verstimmungen
- DHEA
- Diabetes Typ 2
- Durchblutungsstörungen
- Durst
- Fettleber
- Fettstoffwechsel
- Fettverbrennung
- Fühlstörungen
- Gereiztheit
- Gestörter Glukosetoleranz
- Gewichtsverlust
- Gewichtszunahme
- Gier nach Süßem
- Glukosebereitstellung
- Glukoseintoleranz
- Glutathionmangel
- Harndrang, häufig
- HDL-Cholesterin zu niedrig
- Hyper- und Hypoglykämie
- Hypercholesterinämie
- Insulinausschüttung
- Insulinrezeptoren, Verbesserung
- Juckreiz
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- LDL-Cholesterin erhöht
- Leistungsabfall
- Lernschwierigkeiten
- Metabolischem Syndrom
- Müdigkeit
- Muskelaufbau
- Muskelschwäche
- Nebennierenschwäche
- Nervenschwäche/schäden
- Nervosität
- Neuropathien an Händen und Füßen
- Nierenschädigung
- Schilddrüse
- Schlafstörungen
- Schwindelanfälle
- Sehstörungen
- Stress
- Triglyceride erhöht
- Übergewicht
- Unruhe
- Verwirrtheit
- Zitterigkeit
- Zuckerkonsum



Lage, sogar störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, aus dem Körper auszuleiten. Etwa kann ein Überschuss an Chrom aus giftigen, sechswertigen Chromverbindungen aus der Edelstahlherzeugung oder der Lederindustrie stammen und in Lederjacken, Ledersitzbezügen, Sandalen, Schuhinnensohlen, sogar Babyschuhen enthalten sein. Das giftige Chrom wird über die Haut aufgenommen und zeigt sich als hoher Chromspiegel im Blut. ✂

zu kurz gegriffen. „Dieses“ Chrom wirkt nicht, trifft es eher. Mit *kolloidalem Chrom* haben wir ganz erstaunlich positive Erfahrungen bei Diabetikern gemacht, vor allem bei denen, die sich nicht an Diät halten und deshalb trotz Medikamenten rasend hohen Blutzucker haben. Mit *kolloidalem Chrom* kommt er bei vielen in den Normalbereich und das bereits nach wenigen Tagen anhaltend. Sie haben oft erstmals den Eindruck, dass jetzt ihre Medikamente endlich wirken.

## WARUM KOLLOIDALES CHROM?

Kolloide kommen in der Natur in Heilwässern vor und sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Sie sind unglaublich wirksam, weil sie reine Stoffe und keine Verbindungen sind, eben all die Nachteile von Chromverbindungen nicht haben. Sie belasten keine Gegenspieler, treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen, müssen nicht erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar und stehen immer sofort zur Verwertung zur Verfügung. Kolloide sind in der EU jedoch nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht.

## GIFTIGES CHROM DURCH LEDER

Außerdem haben Kolloide balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen her kennt. Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – enormen und stabilen Ladung versehen. Dadurch ist das *kolloidale Chrom* in der

## > WEITERE KOLLOIDE BEI DIABETES

Die Spurenelemente Chrom, Vanadium, Nickel, Zink und Magnesium sind oft gemeinsam wichtig bei Diabetes und können nach Meinung mancher Forscher die Folgeerscheinungen von Diabetes wie Amputationen, Bluthochdruck, Erblindung und verkürzte Lebensspanne verzögern oder gar verhindern.

## > KOLLOIDALES VANADIUM

Vanadium senkt – ähnlich wie Insulin – den Blutzucker, indem es die Glykolyse in der Leber stimuliert und den Konkurrenzprozess Gluconeogenese hemmt. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Eine tolle Leistung und das ohne injiziert werden zu müssen. Vanadium ist derzeit Gegenstand von Forschungen, denn es kann offenbar eine ähnlich wichtige Rolle wie Insulin spielen und außerdem die insulinbildenden Zellen schützen. Wie durch Chrom bilden sich auch durch Vanadium mehr Insulinrezeptorzellen. Bei Vanadium-Mangel sind Cholesterin und Triglyceride erhöht.

## > KOLLOIDALES NICKEL

Verstärkt die Wirkung von Insulin und erleichtert die Medikamenteneinstellung bei Diabetes Typ 1 und 2 bei rund 60 Prozent der Diabetiker. Beim Typ 1 ist eine verbesserte Einstellung mit weniger Insulinspritzen möglich. Kolloidales Nickel gibt man auch Diabetikern, die nicht einstellbar sind.

## > KOLLOIDALES ZINK

Diabetiker scheiden zwei- bis dreimal mehr Zink über die Nieren aus und nehmen weniger Zink auf. Ihr Blut weist fast immer erniedrigte Zinkwerte auf. Zink ist an der Stabilisierung und Speicherung von Insulin beteiligt. Außerdem werden bei Zinkmangel die Insulinproduktion und Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und der Kohlenhydratstoffwechsel beeinträchtigt. Zink hilft gegen Gefäßschäden vorzubeugen. Ein Mangel schadet der Säure-Basen-Regulation.

## > KOLLOIDALES MAGNESIUM

Bei Diabetikern geht vermehrt Magnesium mit dem Urin verloren. Je mehr Zucker sich im Urin befindet, desto mehr. Magnesium bewirkt eine bessere Blutzuckerwertung. Ein Mangel fördert Probleme bei der Insulin-Sekretion und trägt zu Insulinresistenz bei. Ein Mangel schadet der Säure-Basen-Regulation und erhöht das Risiko für diabetische Folgeschäden.

## > KOLLOIDALES GLYKO

Sofort verfügbare Glukose, insulinunabhängige Aufnahme, schnelle Normalisierung des verminderten Stoffwechsels. Bei Unterzucker, bei Energieabfall bei Sportlern. Wichtig bei Insulin-Resistenz oder bei Minderdurchblutung des Zentralnervensystems.



## 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.

### Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft

Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen. Für die **einfache Mitgliedschaft** um **20 Euro** 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

Für die **Premiummitgliedschaft** um **70 Euro** erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten, die laufend erweitert werden. Damit werden die bisherigen live-Schulungen ersetzt und sind bequem von zu Hause aus, sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar.

### SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2021

- **Senden Sie** diesen **Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogensdorf, Austria
- oder **scannen Sie** das **ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie an** [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)
- oder **Online Anmeldung** unter [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com)

#### Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf  
 BIC: RLBBAT2E034  
 IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209  
 Verwendungszweck (bitte unbedingt angeben):  
 „Vereinsmitgliedschaft 2021“

<b>Vorname:</b>	<b>Nachname:</b>
<b>Straße:</b>	<b>Nr:</b>
<b>PLZ:</b>	<b>Ort:</b>
<b>Telefon:</b>	<b>E-Mail:</b>
<b>Tätigkeit:</b>	
<b>Einfache Mitgliedschaft EUR 20,-</b> <input type="checkbox"/>	<b>Premiummitgliedschaft EUR 70,-</b> <input type="checkbox"/>
<b>Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com):</b> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	
<b>Unterschrift:</b>	<b>Datum:</b>

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

#### Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin *LEBE natürlich*) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.  
 Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen. Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail ([info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

# HARMONIE STATT STRESS



## ODEM - NEUE TECHNOLOGIE GEGEN STÖRFREQUENZEN

Elektrosmog, neue Handymasten und dann auch noch die Bedrohung durch die Technologie des 5G – so manchem graut es bei dem Gedanken, dass unsere tolle moderne Technik doch schädlich sein könnte. Sicher, zuerst wehrt man sich, ruft Initiativen ins Leben, beginnt Belastungen zu messen und Gegenmaßnahmen in Form kostspieliger Abschirmung zu ergreifen. Die gute Nachricht ist: Es geht auch anders! Eine österreichische Entwicklung harmonisiert Störfrequenzen und kann uns moderne Technologien sogar positiv nutzen lassen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Die Ohnmacht kam bei mir erst, als ich erkennen musste, dass trotz aufwendiger Abschirm-Investitionen in der neuen Wohnung meiner Kinder, die leider direkt auf der Höhe einiger großer Handymasten liegt, immer noch hohe Hochfrequenzbelastung zu messen war. Abschirmvorhänge, viermal Abschirmanstrich, Abschirmfolien an den großen Fenstern, all das zeigt zwar gute und messbare Ergebnisse. Doch wenn man das Fenster aufmacht oder die Terrasse benutzen will? Und sind wir doch ehrlich: Kann man dem Ganzen überhaupt noch entgehen, sobald man einen Schritt vor die Tür setzt, ins hochtechnisierte Auto steigt, sich in einem Haus mit einer Vielzahl von WLANs aufhält oder gar in öffentlichen Einrichtungen? Gibt es nicht noch einen anderen Weg, mit der modernen Entwicklung klarzukommen? Lange Zeit habe ich mich mit dem Akaija-Anhänger beschäftigt, der gegen Elektrosmog in gewisser Weise schützt und den ich Tag und Nacht trage. Ich bin von seiner Wirkung noch immer überzeugt. Dennoch habe ich in der Wohnung meiner Kinder vor den Abschirmmaßnahmen Druck im Kopf gespürt und ich war nicht die einzige. Meinen Kindern, ge-

sunden jungen Erwachsenen, hat es nichts ausgemacht, doch wie lange, dachte ich und von der kommenden 5G-Technologie hört man erst recht nichts Gutes.

### LÖSUNG IN SICHT?

Zu diesem Zeitpunkt machte ich sehr positive Erfahrung mit der odem-Technologie (in Form von Scheiben). Wir fahren manchmal weite Strecken mit dem Auto, hochtechnisiert und mit messbarem Elektrosmog, den wir als Belastung im unteren Rücken (vor allem bei Einschalten der Sitzheizung) und Erschöpfung nach langen Fahrten deutlich spürten. Nachdem wir ein Monat lang die Scheiben installiert hatten, ist alles anders. Auch nach acht Stunden Fahrt steigen wir frisch und erholt aus. Pausen sind unnötig, es tritt keine Belastung mehr im Rücken auf und das Auto benötigt deutlich weniger Sprit. Harmonisierung auf ganzer Linie also. Das hat mich dazu motiviert, die odem-Technologie auch noch in der Wohnung meiner Kinder anzubringen. Das ist für mich nun optimal. Man schläft ohne Unterbrechung, fühlt sich auch auf den Terrassen

wohl. Fenster öffnen ist kein Problem mehr. Doch wie kann man sich die Wirkung dieser Scheiben erklären und vor allem über das subjektive Empfinden hinaus überprüfen? Die Strahlung wird dadurch nicht abgeschirmt, sondern in Richtung Unschädlichkeit, ja sogar mehr Wohlbefinden transformiert. Man kann die Strahlung immer noch messen, sie verändert sich nicht in ihrer Intensität. Doch sie verändert sich messbar in ihrer Auswirkung auf den Körper. Um das zu verstehen, muss ich etwas ausholen.

### DIE AUFGABEN DES FASZIEN-NETZWERKS

Wir haben im Körper ein Netzwerk, das unmittelbar auf Strahlung reagiert – das Faszien-Netzwerk, auch als Bindegewebe bezeichnet. Faszien sind Gewebeschichten, die den gesamten Körper, aber auch alle seine Teile, die Muskeln, Sehnen, Knorpeln, Gelenke, Knochen, Gefäße, ja sogar Nerven, Gehirn, Rückenmark und Organe umhüllen. Dadurch geben sie Halt, bestimmen die äußere Form des Körpers und die Haltung. Sie sind auch am Stoffwechsel beteiligt, etwa für das Abtransportieren von Schlacken zuständig. Je geschmeidiger und elastischer, frei von Verklebungen die Fasern des Netzwerks sind, desto besser fühlen wir uns, desto beweglicher, leistungsfähiger, aufrechter ist der Körper und umso mehr vermag er sich wahrzunehmen. Wer Yoga macht und damit viel auf Ebene der Faszien arbeitet, hat deshalb eine ganz andere Körperspannung, Körperhaltung und gesündere Ausstrahlung.

### DAS FASZIEN- NETZWERK ALS KOMMUNIKATIONSEBENE

Was aber nur wenige wissen: Das Faszien-Netzwerk stellt das größte Sinnesorgan und eine eigene Kommunikationsebene dar. Es ist eng mit dem vegetativen (= autonomen) Nervensystem verbunden, mit unzähligen Antennen und Sendern ausgestattet, mit denen Faszien auf äußere Einflüsse wie Elektrosmog und Stress sowie auf innere Reize wie Emotionen oder Gedanken reagieren. Es sendet ständig Impulse ans Gehirn, hat eine emotionale Erinnerung, speichert alles Erlebte, auch Schmerzen. Negative Umwelteinflüsse, Elektrosmog und Stress irritieren die Faszien und können sie überreizen. Folgen daraus sind im

sichtbaren Bereich schlechte Körperhaltung oder Beschränkungen in der Choreographie von Bewegungen. Man kann etwa keine Purzelbäume schlagen oder hat Schwierigkeiten bei bestimmten Körperpositionen wie Stehen auf einem Bein. Im unsichtbaren Bereich kommt es als Folge überstimulierter Faszien zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit und innerer Unruhe.

## WARUM WIR UNTERSCHIEDLICH EMPFINDLICH SIND

Je größer die Summe der Vorbelastungen ist, desto stärker werden sich einzelne Belastungsfaktoren auswirken und spürbar sein. Darum reagiert der eine Mensch scheinbar gar nicht auf Elektromog, kann vieles kompensieren. Ein anderer mit mehr Vorbelastungen reagiert darauf schon viel empfindlicher und manchmal bringt der Elektromog dann das Fass zum Überlaufen. Man wird immer nervöser und weniger stressresistent, kann nicht mehr schlafen, wird infektanfällig, hat eine schlechte Verdauung – alles Anzeichen eines belasteten vegetativen Nervensystems mit einem Ungleichgewicht zugunsten des Sympathikus, was Dauerstress bedeutet, und einem schwachen Parasympathikus, der den Menschen kaum mehr in die Ruhe und Regeneration führen kann.

## DIE ODEM WELLE ORDNET STÖRFREQUENZEN

Unpolarisierte Teilchen, Photonen und Elektronen aus Elektromog haben chaotischen und störenden Effekt auf unsere Zellen. Die odem Scheibe wirkt ordnend auf diese Teilchen, wandelt sie wieder in ihre ursprüngliche polarisierte Struktur zurück. Damit bringt sie die Störfrequenzen in für den Körper natürliche Schwingungsformen, erzeugt eine Trägerfrequenz – die odem Welle – die Störfelder aufmoduliert und dann „huckepack“ geordnet durch den menschlichen Körper schleust, ohne Schäden im Zellsystem. Die neu geordnete Welle verlässt den Körper auch in geordnetem

Zustand wieder und „schwingt“ für andere Organismen harmlos weiter. Diese Entstörung und Harmonisierung hat unmittelbaren Einfluss auf den geschwächten Parasympathikus. Die Faszien werden entlastet. Messbar und sichtbar ist das neugewonnene Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus anhand der Herzratenvariabilitätsmessung, die somit auch den Nachweis für die positive Veränderung durch die odem Technologie bringt. Auch geopathogene Störzonen wie Wasseradern und dergleichen werden umgewandelt und damit entstört.

## TECHNIK ALS POSITIVE STRAHLUNGSQUELLE NUTZEN

Will man die als „Kohärenter polarisierender Feldeffekt“, kurz KPF, benannte dahinterstehende Technologie richtig verstehen, muss man sogar noch einen Schritt weitergehen. KPF nutzt das bestehende Stromnetz mit seinen elektromagnetischen Feldern, alle elektrisch betriebenen Geräte von der Nachttischlampe über Handys bis zu Laptops als Medium, um Ordnungsfrequenzen auf uns Menschen und jede Form der belebten und unbelebten Materie zu übertragen. Technik wird genutzt, quasi uminterpretiert, um uns wieder in unsere natürliche Ordnung zu bringen – ein revolutionärer Ansatz. Auch in der Dunkelfeldmikroskopie oder der Mikrozirkulationsmessung zeigt sich der positive Effekt, hier etwa auf die Fließfähigkeit des Blutes, die sich unter Elektromog maßgeblich verschlechtert, mit der odem Technologie aber verbessert. Neben den odem Scheiben in zwei Größen, je nach Stärke der Belastung im Haus oder der Wohnung, gibt es auch welche für das Auto und als Armbänder. Die Preise sind moderat, überhaupt wenn man sie mit anderen derartigen Produkten am Markt vergleicht. Die Wirkung lässt nicht nach und man muss auch nicht aufrüsten, wenn etwa neue Technologien wie 5G aufkommen. Vor allem kann die Wirkung mit mehreren Methoden auch am Körper direkt nachgewiesen und die positive Auswirkung sichtbar gemacht werden. ✂



# DIE ODEM TECHNOLOGIE

WOHLBEFINDEN WIE IN DER UNGESTÖRTEN NATUR



### 1 repose odem Armband

Mehr Erholung, Regeneration und Energiereserven, schützt vor den Folgen von Elektromog, Handystrahlung etc.

**schwarz, aus recyceltem PET oder aus Leder**

€ 98,-  
€ 119,-

### 2 ease odem Armband

Mehr Energie für Sport, Arbeit und Freizeit, schützt vor den Folgen von Elektromog, Handystrahlung etc.

**schwarz, aus recyceltem PET oder aus Leder**

€ 98,-  
€ 119,-

### 3 area odem für Haus oder Wohnung

Für ein entspanntes und reguliertes Umfeld bis ca. 90 m<sup>2</sup> Wohnfläche, in ländlicher Umgebung/ bei niedriger Elektromogbelastung

Ø 126 x 6 mm

€ 450,-

### 4 ambit odem für Haus oder Wohnung

Mehr Erholung, Regeneration und Energie für ein entspanntes und reguliertes Umfeld bis ca. 250 m<sup>2</sup> Wohnfläche, in städtischer Umgebung/ bei hoher Elektromogbelastung

Ø 236 x 8 mm

€ 690,-

# 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 kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

## Monos

Monoatomares Bor	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Chrom	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Eisen	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Germanium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Gold	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Iridium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Kupfer	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Magnesium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Mangan	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Meteorit	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Osmium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Palladium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Platin	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Rhodium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Ruthenium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silber	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Silizium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Vanadium	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zink	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zinn	30 ml	€ 36,90
Monoatomares Zirkon	30 ml	€ 36,90



Monos - monoatomare Werkstoffe  
Entwicklungshelfer für die Seele



**Krillöl Premium** | 60 Kps.  
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 55,90

**Krillöl Premium** | 100 Kps.  
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 82,90

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



## lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 40,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 25,00
Akazienfaser   Pulver <b>BIO</b>	360 g	€ 28,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 38,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 33,90
Aminosäure Glutamin   Pulver	350 g	€ 33,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 27,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 29,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 29,60
Aronia <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 18,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis <b>NEU</b>	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis <b>NEU</b>	90 Kps.	€ 34,90
Baobab   Pulver <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 23,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
CBD-Öl 10 % <b>NEU</b>	siehe Non Food	
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Cissus	90 Kps.	€ 26,00
Cissus	180 Kps.	€ 45,90
Cistus Tee <b>BIO</b> <b>NEU</b>	80 g	€ 19,90
Curcuma <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 26,00
Curcugreen™	90 Kps.	€ 40,60
(Curcumin BCM 95)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 20,90
Enzyme <b>VEGAN</b>	90 Kps.	€ 33,90
Enzyme <b>VEGAN</b>	180 Kps.	€ 56,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 27,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 27,40
Ingwer	90 Kps.	€ 27,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 26,00
Lactobac	60 Kps.	€ 30,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 25,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 27,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 25,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 27,90
Mate Tee   gerebelt <b>BIO</b>	250 g	€ 17,90
Micro Base   Basenpulver	360 g	€ 33,90
Micro Base + Aronia   Basenpulver	360 g	€ 33,90
Moringa <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 30,90
MSM	60 Kps.	€ 27,90
MSM	130 Kps.	€ 50,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 26,00
Papayablatt Tee   gerebelt	250 g	€ 17,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 30,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 30,70
Rosmarin <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 16,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 30,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 33,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 30,90

Sägepalmextrakt + Reishi	180 Kps.	€ 50,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 30,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 33,90
Spirulina <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 33,90
Sternanis <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 20,90
Sternanis <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 33,90
Tausendguldenkraut <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 22,90
Tee Selektion	4 PKG	€ 20,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 27,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 27,40
Tulsi Tee   gerebelt <b>BIO</b>	80 g	€ 17,90
Veg. Omega-3 Mikroalgenöl <b>NEU</b>	150 ml	€ 43,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 30,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 56,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 27,90
Vitamin D 1000 IE	90 Kps.	€ 40,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 33,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 27,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 48,90
Yams	90 Kps.	€ 20,90
Zink	90 Kps.	€ 26,00

## lebe natur® Vitalpilze

Agaricus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 30,70
Auricularia   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 27,40
Auricularia   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 48,80
Chaga   Pilz	90 Kps.	€ 22,90
Chaga   Pilz	180 Kps.	€ 40,90
Coprinus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 30,90
Cordyceps   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 27,40
Cordyceps   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 46,00
Coriolus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 30,70
Hericium   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 30,70
Hericium   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 53,50
Maitake   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 25,90
Pleurotus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 22,90
Polyporus   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 25,90
Reishi 4-Sorten   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 30,90
Reishi 4-Sorten   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 53,50
Reishi 4-Sorten   Pilz   Pulver <b>BIO</b>	140 g	€ 60,90
Shiitake   Pilz <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 20,90
Shiitake   Pilz <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 36,90

## lebe natur® Kosmetik

Baobaböl <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	100 ml	€ 22,90
Baobaböl Duo-Package <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	100ml +30ml	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 16,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf <b>NEU</b>	1 l	€ 34,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf <b>NEU</b>	1 l	€ 32,00
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 28,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 20,90

## lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 167,90
Buntnesselkur klein	€ 95,90
Buntnesselkur groß	€ 200,00

## Non Food

CBD-Öl 10 % <b>NEU</b>	10 ml	€ 65,00
Testsatz lebe natur®		€ 49,00
Winkelrute		€ 41,90
achtsame händ. Herstellung		
Körbler® Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Öko Tensor Klassik		€ 42,00
Happy Dolphins in the Wild – CD <b>ethikradar</b>		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray <b>ethikradar</b>		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package <b>ethikradar</b>		€ 28,00
1 x Happy Dolphins in the Wild		
1 x Golden Dolphin Essence		
transformer intense	310 g	€ 49,90
nat. Energetikum – Konzentrat		
transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum		
transformer BIO-TEC	250 ml	€ 29,90
Treibstoffzusatz (fuel saver)		
Akaija Anhänger <b>ethikradar</b>		€ 49,40
Sterling Silber   1,9 cm		
Akaija Anhänger <b>ethikradar</b>		€ 53,00
Sterling Silber   2,2 cm		
Akaija Anhänger Gelbgold <b>ethikradar</b>		€ 249,00
8 Karat   1,9 cm		
Akaija Aurahealer Bild <b>ethikradar</b>		€ 19,60
Nachleuchtfarbe   13 x 13 cm		
Akaija Aurahealer Bild <b>ethikradar</b>		€ 29,60
Nachleuchtfarbe   30 x 30 cm		
Suzy Ama Schmuckanhänger <b>ethikradar</b>		€ 150,00
Sterling Silber   4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen		
ESI 24 High Speed		€ 249,00
Electrosmog Detector + Ratgeber		

## 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 <b>BIO</b>	200 g	€ 12,90

Natur  
statt Chemie!

# lebe natur

natursubstanzen

die besten  
natursubstanzen  
aus aller welt

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



## Innovationen

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

Vertrieb & ©:  
AQUARIUS-nature



Bezugsquelle

**AQUARIUS Naturprodukte GmbH**  
A-8382 Mogersdorf 298  
+43 3325 38930  
(werktags MO - Fr 8-12 h)  
[info@lebenatur.com](mailto:info@lebenatur.com)  
[lebenatur.com](http://lebenatur.com)