

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## PROSTATA

TABUTHEMA  
MÄNNERGESUNDHEIT

## STERNANIS

NEUES ZUM  
WUNDERGEWÜRZ

## BAIKAL HELMKRAUT

FALLBERICHTE DER  
ANWENDER

## CURCUMIN

WAS IST DRAN AM GELBEN  
WIRKSTOFF?

## OREGANOÖL

HEILKRAFT AUS  
GRIECHENLAND

## ERNÄHRUNG

DER WAHRE WERT  
DES BROTES



KOLLO-  
IDALE  
FULLERENE





# VOM WERT DES BROTES

15

## BAIKAL HELM- KRAUT

NICHT NUR  
BEI COVID-19  
EMPFEHLENS-  
WERT



07

WAS IST  
DRAN AM

## CURCUMIN?

25



## OREGANO- ÖL

HEILKRAFT AUS  
GRIECHENLAND

20



## OMEGA-3- FETTSÄUREN AUS MIKRO- ALGEN

24

# KOLLO- IDALE FULL- ERENE

10

TEIL 2

## STERN- ANIS

NEUE  
ERKENNTNISSE  
ZUM WUNDER-  
GEWÜRZ



22

## NATUR- SUB- STANZEN

IN DER  
TIERMEDIZIN



28



Dr. Doris  
Steiner-  
Ehrenberger

### Liebe Leserinnen und Leser,

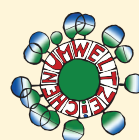
In diesem Magazin ist einiges den Erfahrungen gewidmet, die unsere LeserInnen mit Natursubstanzen gemacht haben. Das ist deshalb so spannend, weil man ja üblicherweise im Kopf abgespeichert hat: Das hilft da und das hilft dort. Und dann kommen Erfahrungsberichte herein, die viele weitere positive Effekte zu Tage fördern, mit denen man vielleicht gar nicht gerechnet hat. Das macht das Leben so bunt und die Traditionen so wertvoll! Diese Erfahrungen zeigen, wie großartig die Natur wirkt und wie wertvoll es für unser Leben sein kann, wenn wir ihr wieder mehr vertrauen. In diesem Sinne bringen wir Erstaunliches über Baikal Helmkraut und Andrographis, Sternanis, Curcumin, Oreganoöl oder Vitalpilze im Einsatz bei Tieren. Wir tauchen aber auch ein in die Welt der Kolloide und betrachten Fullerene genauer. Das klingt exotisch, ist es auch, denn sie werden aus dem sibirischen Edelmetall hergestell, einem Gestein, dem man viele wundersame Wirkungen nachsagt. Zwei weitere Themenschwerpunkte sind das Tabuthema Männergesundheit – sehr wichtig, da man hier schon vorbeugend wirken kann – und ein Artikel über den wahren Wert des Brotes. Er beleuchtet, was wir so täglich in uns hineinfüttern und wie man es besser machen kann – der Gesundheit zuliebe.

Blieben Sie natürlich gesund!  
herzlichst Ihre

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger  
Alle LEBE-Magazine sind im Archiv unserer Vereinswebsite einsehbar. Hier finden Sie noch mehr Infos zu Natursubstanzen und Kolloiden. Für Premiummitglieder stehen dort Schulungsvideos mit 15 Stunden Laufzeit bereit.

Verein Netzwerk Gesundheit  
natur & therapie, [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com)



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

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogsersdorf, [natursubstanzen.com](http://natursubstanzen.com) **Chefredakteurin:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 **Grafik:** e-quadrat.at **Fotos:** thinkstock.com, istock.com **Erscheinungsort:** Mogsersdorf **Druck:** WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger **Auflage:** 100.000 **Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung:** [info@natursubstanzen.com](mailto:info@natursubstanzen.com) **Bankverbindung:** RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027





# TABU- THEMA

## MÄNNER- GESUNDHEIT

Nahezu jeder Mann, der ein hohes Alter erreicht, bekommt irgendwann eine gutartige Vergrößerung der Prostata. Sie beginnt bereits ab dem 30. bis 45. Lebensjahr und schreitet langsam fort. Rechtzeitig gegensteuern heißt, nicht erst abzuwarten bis die typischen Symptome auftreten. Schließlich steht Prostatakrebs heute an erster Stelle bei Krebserkrankungen der Männer und jedes Gewebewachstum kann auch unkontrolliert und bösartig verlaufen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**L**ange Zeit ist die Prostata unauffällig und wahrscheinlich kann man(n) sich gar nicht vorstellen, dass sie einmal so richtig Probleme machen könnte. Beginnt die Prostata durch verschiedene Faktoren allmählich zu wachsen, wird irgendwann die Frage nach der nächsten Toilette zum ständigen Begleiter. Der Harndrang kann einen verrückt machen, vor allem nachts den Schlaf rauben, wenn man mehrmals zur

Das wirkt sich auch negativ auf eine Erektion aus. Ein unangenehmes Thema, das man lieber verdrängen möchte. Im Grunde hätte man schon früher handeln sollen. Aber wie?

### GEWEBEWACHSTUM MIT NATURSUBSTANZEN BEGEGNEN

Dieser Artikel ist nun nicht dazu gedacht, dass man nicht mehr zum Arzt geht und

Toilette gehen muss. Das geht dann aber auch nicht ruck-zuck. Der Harnstrahl ist schwach, oft unterbrochen, ein Tröpfeln eher. Denn eine vergrößerte Prostata drückt die Harnröhre zusammen, schnürt sie ab.

Behandlungen abbricht. Aber er soll motivieren, parallel zur Medizin selbst vorzusorgen.

Männer ab 45 haben die Möglichkeit, das Prostatawachstum mit Natursubstanzen wie der Mischung Sägepalmextrakt (aus der Frucht) mit Reishi Vitalpilz rechtzeitig in den Griff zu bekommen. Unserer langjährigen Erfahrung nach hat der Reishi Vitalpilz dabei eine ganz besondere Bedeutung. Schon allein mit diesem Pilz lassen sich Prostataprobleme bereits verhindern und wenn sie nicht gerade sehr stark ausgeprägt sind, auch in relativ kurzer Zeit wieder rückgängig machen. Zusätzlich haben wir das Sägepalmextrakt als optimale Ergänzung entdeckt. Gemeinsam wirken sie noch besser als alleine.

## KOMMEN SIE IN FÜNF JAHREN WIEDER

Sehr einprägsam war der Fallbericht eines 80jährigen, der vom Urologen hörte, dass beim nächsten Besuch in zwei Monaten „nun wirklich etwas für die Prostata getan werden müsse“. Dem kam er zuvor und begann mit der Einnahme von Sägepalmextrakt mit Reishi Vitalpilz. Bei der folgenden Untersuchung zwei Monate später war die Prostata unauffällig und wurde vom Arzt sogar kommentiert mit den Worten: „Kommen Sie in fünf Jahren wieder. Sie haben eine Prostata wie ein Junger“. Das amüsierte den Patienten, der weit jünger aussieht als er ist und zum genannten Zeitpunkt immerhin schon 85 sein würde. Heuer ist es nun soweit. Er wird 85, war außer einem Schnupfen nie krank in dieser Zeit und die Prostata machte tatsächlich keinerlei Probleme mehr. Man muss noch anmerken, dass er all die Zeit über nach energetischer Austestung zusätzlich Krillöl mit Astaxanthin und den Cordyceps Vitalpilz einnahm, allerdings nur jeweils eine Kapsel täglich.

## WIE WIRD AUF DIE VERGRÖßERUNG EINFLUSS GENOMMEN?

Östrogenüberschuss oder hohes DHT gelten heute als die beiden Ursachen für eine Prostatavergrößerung. Da sowohl der Sägepalmextrakt als auch der Reishi hier balancierend wirken, gibt es einen spürbaren Effekt: 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.

Mittlerweile zeigen einige Studien zum Sägepalmextrakt, dass es sich für die Besserung von Symptomen wie Harnwegsentzündungen, nächtlichem Harndrang und reduzierter Harnausscheidung samt sexuellen Problemen eignet, obwohl die Vergrößerung der Prostata mitunter gar nicht so stark beeinflusst wird. Das ist deshalb der Fall, da der Extrakt primär gegen Prostataentzündungen wirkt. Indem zwei weitere wichtige Enzymsysteme – die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxygenase – gehemmt werden, werden auch deutlich

weniger für die Schwellungen verantwortliche Entzündungsstoffe gebildet. Studien erbrachten nach acht Wochen Einnahme von 320 mg Sägepalmfruchtextrakt eine Reduktion von rund 50 Prozent der Symptome in Zusammenhang mit der Harnausscheidung und bei begleitenden sexu-

mehrere Faktoren erhöht (siehe Kasten). Gleichzeitig steigt das Risiko für Thrombose (Krampfadern), Bluthochdruck, Brust- und Bauchwachstum. Testosteron und Progesteron fallen ab. Die Schilddrüse ist im Ungleichgewicht, Wasser und Fett werden eingelagert, Libido und Fruchtbarkeit sinken.

## > WIE KOMMT ES ZU ÖSTROGENÜBERSCHUSS?

- Vitamin D ist auch ein Hormon, das Östrogene anregt. Das Sonnenlicht kurbelt ohnehin schon die Vitamin D-Produktion an, daher sollte man bei viel Aufenthalt in der Sonne im Sommer nicht noch zusätzlich Vitamin D einnehmen, vor allem keine Hochdosen.
- Bei Übergewicht sinken hormonbindende Globuline im Blut, sodass vermehrt freies Östrogen in den Blutkreislauf gelangt. Es wird vor allem im Bauchfett produziert. Zusätzlich entsteht dort das Enzym Aromatase, das das männliche Hormon Testosteron in Östrogen umwandelt und damit zum Östrogenüberschuss beiträgt. Außerdem tritt dann Testosteronmangel ein, der Muskeln schwinden lässt. Das mindert den Grundumsatz und fördert die Gewichtszunahme.
- Eine östrogenhaltige Salbe der Frau kann über Körperkontakt sogar den Östrogenspiegel des Mannes beeinflussen.
- Durch Xenööstrogene, die überall vorkommen. Etwa enthält Wasser aus Plastikflaschen östrogenanregende Weichmacher und auch Kosmetika, insbesondere Parabene (Ethylparaben oder Methylparaben) zur Konservierung, Sonnencreme mit UV-Filtern aus Ethylhexyl Methoxycinnamate (OMC) oder Benzophenone-3.
- Bier (Hopfen und Alkohol!), aber auch viel Soja, Mandeln oder Mandelmilch, viele tierische Produkte (Hormonfütterung!) wie Wurst, fettes Fleisch (Grillfleisch), Fisch und Eier regen die Östrogenbildung an.
- Zu wenig pflanzliche Nahrung, zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Vitamin B6 und B12, Vitamin C und E, Selen und Magnesium erschweren die Östrogenregulation.
- Bei der Bildung des Stresshormons Cortisol wird Progesteron verbraucht. Es ist aber auch sehr wichtig, um das Östrogen-Progesteron-Gleichgewicht zu halten und der Östrogenüberschuss nicht noch vergrößert wird. Dauerstress daher bitte vermeiden!
- Die Leber kann überschüssiges Östrogen abbauen, sofern sie gesund und nicht ständig durch Alkohol, Zucker und Medikamente überlastet ist.
- Bewegungsmangel fördert das Hormonungleichgewicht, während Sport die Leber entgiftet, Östrogenüberschuss reduziert und Testosteron fördert.

ellen Problemen um 40 Prozent. Außerdem wird die Blasenmuskulatur gestärkt und Glatzenbildung gebremst, was vielen Männern auch ein dringendes Anliegen ist.

## ÖSTROGENÜBERSCHUSS BEIM MANN

Die Prostata ist in erster Linie eine Hormondrüse. Östrogene regen bei der Frau die Gebärmutter-schleimhaut zum Wachstum an. Der Mann benötigt nur wenig Östrogene. Entsteht bei ihm Östrogenüberschuss, wird dadurch das Prostatawachstum gefördert. Vor allem im Sommer ist die Gefahr durch

## XENÖÖSTROGENE REDUZIEREN!

Sie sind vermutlich sogar ein Hauptgrund für die hormonelle Dysbalance bei Männern: Xenööstrogene sind synthetisch hergestellte Stoffe der petrochemischen Industrie wie Parabene (Konservierungsstoffe in Kosmetika), Phenoxyethanol, PCB's, Phtalate (Weichmacher in Wasserflaschen), Bisphenol A (BPA), endokrine Disruptoren, und Pestizide wie Lindane. Xenööstrogene dringen in die Blutbahn und in die Prostata ein, stören das hormonelle Gleichgewicht, indem sie weibliche Hormone nachahmen und



männliche Hormone sinken lassen – weniger Testosteron mehr Östrogenüberschuss! Dadurch entstehen Erektionsprobleme, man nimmt an Gewicht zu, die Muskeln werden weicher, die Prostata wächst und bösartige Zellen können sich entwickeln. Xenoöstrogene sind nahezu überall vor-

handen. Achten Sie beim Einkauf darauf. So sollten sie Toilettenpapier wählen, das nicht recycelt, nicht parfümiert, nicht gefärbt, nicht mit Chlor gebleicht und nicht bedruckt ist. Shampoos, Duschgel, Flüssigseife und sämtliche Kosmetika sollten frei von den genannten Stoffen sein, wobei auch noch Sonnenfilter als UV-Schutz bedenklich sein können. Meiden Sie Bisphenol A im Kunststoff Polycarbonat – ein klarer, relativ stabiler und bruchfester Kunststoff, der bis 145°C temperaturbeständig ist. Viele (transparente) Haushaltsgeräteeile, Schüsseln für Lebensmittel, hitzebeständige Flaschen wie Babyflaschen und mikrowellengeeignete Kunststoffpro-

dukte sowie CD-Hüllen und Lebensmittelverpackungen bestehen aus Polycarbonat. Auf dem Gegenstand oder der Verpackung kann die Abkürzung „PC“ für Polycarbonat eingepreßt oder aufgedruckt sein. Der Aufdruck ist aber keine Pflicht: Bisphenol A muss nicht gekennzeichnet werden. Die Ziffer 7 als Recyclingcode (Bezeichnung für „andere“ als die mit den Ziffern von 1 bis 6 angegebenen Kunststoffe) gibt einen Hinweis, dass auch Polycarbonat im Produkt enthalten sein kann. Bisphenol A ist außerdem Ausgangsstoff für Epoxidharze in Klebern, Oberflächenbeschichtungen, Nagellack oder als Innenbeschichtung von Getränke- und Konservendosen (!).

### ZU VIEL DHT BEIM MANN

Das Testosteron selbst hat nichts mit dem Prostatawachstum zu tun. Im Gegenteil, junge Männer mit noch hohen Testosteronspiegeln haben keine Prostataprobleme. Anders ist es, wenn das körpereigene Enzym Alpha-5-Reduktase Testosteron in das aggressive Dihydrotestosteron (DHT) umwandelt. Warum das geschieht, ist noch nicht bekannt, man vermutet

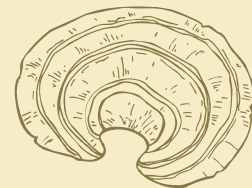
aber Oxidations- und Entzündungsprozesse, erhöhte Insulinspiegel durch Zucker und Weißmehlprodukte (entzündungsfördernde Ernährungsweise) und Ballaststoffmangel. Schon in jungen Jahren führt DHT zu schütterem Haar und Haarausfall. Stark erhöhte DHT-Werte begünstigen schließlich die Entstehung von Prostatakrebs.

Sowohl der *Reishi* als auch der *Sägepalmextrakt* wirken der Umwandlung von Testosteron ins aggressivere DHT (Dihydrotestosteron), sind also natürliche Alpha-5-Reduktase-Hemmer. Medikamente mit derselben Wirkung – man gibt sie schon bei Haarausfall! – können hingegen starke Ne-

benwirkungen haben, etwa Depressionen, Suizidgedanken, Schlafstörungen, Libidoverlust und Impotenz verursachen.

### KREBSVORSORGE MIT SÄGEPALMEXTRAKT UND REISHI

Das *Sägepalmextrakt* aktiviert durch sein Pflanzenhormon  $\beta$ -Sitosterol das „Polizisten-Gen p53“ in den Zellen, das laut einer Studie aus 2009 überprüft, ob Zellen entarten und diese dann eliminiert.  $\beta$ -Sitosterol hemmt laut einer weiteren Studie aus 2007 über mehrere Mechanismen nicht nur Prostatakrebs, sondern ganz generell Krebs wie Brustkrebs, Darmkrebs und andere Krebsarten. Bei Brustkrebs könnte es laut einer Studie von 2004 ähnliche Wirkungen wie die Hormon-Blocker haben und damit eine Unterstützung für jene Frauen darstellen, die nach einer Brustkrebs-OP eine Alternative zur Anti-Hormon-Therapie suchen.



> Sowohl der *Reishi* als auch das *Sägepalmextrakt* wirken entzündungshemmend, verhindern als Aromatase-Hemmer Östrogenüberschuss und als Alpha-5-Reduktase-Hemmer die Umwandlung von Testosteron ins aggressivere DHT (Dihydrotestosteron).

Vitalpilze wie der *Reishi* haben generell krebshemmende Wirkung, da sie einige Stoffe enthalten, die zytotoxisch auf Krebszellen wirken, ohne die gesunden Körperzellen anzugreifen. Ihre Triterpene regen das Reparatursystem der gesunden Zelle an, hemmen das DNA-Reparatursystem der Krebszelle und die Bildung von Kapillargefäßbildung der Krebszelle zu einem Blutgefäß und blockieren damit Krebswachstum und Metastasenbildung. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem, das vermehrt Fresszellen, Killerzellen und demaskierende Zellen bildet, mit denen sich die Krebszelle vor dem Immunsystem schützt. Damit geht die Wirkung des *Reishi Vitalpilzes* weit über die Prostata hinaus.



benwirkungen haben, etwa Depressionen, Suizidgedanken, Schlafstörungen, Libidoverlust und Impotenz verursachen.



## VERKALKTE PROSTATA INFOLGE ÜBERSÄUERUNG

Eine verkalkte Prostata ist die Folge von langjähriger Übersäuerung und kann ebenfalls die Ursache für Prostatakrebs sein. Entsäuerung ist wichtig und dabei ganz besonders das *kolloidale Bor* und das *kolloidale Magnesium*. Man muss sich vor Augen führen, dass jeder einzelne Schritt der Krebsentstehung durch Übersäuerung verstärkt oder überhaupt erst ermöglicht wird. Dazu legen ein Leben lang säureüberschüssige Ernährung, Stress, Elektromog, Bewegungsmangel, Schwermetalle und andere Umweltgifte den Grundstock.

Stress und Schwermetalle fördern Übersäuerung der Prostata recht nachvollziehbar, indem sie den PSA-Wert stark ansteigen lassen. Stressreduktion mit allen möglichen Entspannungsmethoden und adaptogenen (die Stressreaktion reduzierenden) Natur-

### > WEITERE NATURSUBSTANZEN FÜR DEN HORMONELLEN AUSGLEICH

- Manche Forscher halten auch Östrogen- oder Progesteron-Mangel – also generell hormonelles Ungleichgewicht in jede Richtung – für ursächlich bei Prostataproblemen, was sehr für die stressreduzierende, progesteronfördernde und entzündungshemmende *Yamswurzel* spricht. Manche Naturvölker setzten sie immer schon bei Prostataproblemen ein.
- Der *Cordyceps Vitalpilz* kann etwa Testosteron erhöhen, auch die *Macawurzel* kann diese Eigenschaft haben.
- Der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* hat selbst keine hormonelle Wirkung, ist ebenfalls ein Aromatasehemmer sowie ein Alpha-5-Reduktasehemmer.
- Der *Polyporus Vitalpilz* wirkt sich günstig auf den Harndrang aus.
- Der *Maitake Vitalpilz* kann den Zelltod bei Prostatakrebs einleiten und beugt Knochenmetastasen vor.
- Sehr günstig in der Anti-Krebsernährung sind Tomaten, Champignons, Brokkoli (eine halbe Stunde vor dem Kochen aufschneiden und nur fünf Minuten kochen), Beeren, Zitrone, Löwenzahn und Curcuma.

substanzen wie *Reishi*, *Rhodiola rosea* oder *Yams* sind begleitend sinnvoll, genauso wie zur Unterbrechung der Stressachse der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* zusammen mit Magnesium. Magnesium ist gleich auch noch gegen die Übersäuerung besonders wichtig. Gute Magnesiumquellen und Entsäuerung zugleich bieten das *Micro Base Basenpulver*, die *Sango Meereskoralle* oder *kolloidales Magnesium*. Basenbäder mit aktiviertem *Vulkanmineral* und Natriumhydrogencarbonat aus der Apotheke entsäuern ebenfalls, genauso die *Shilajit Huminsäure*. ✎

### > WOFÜR SÄGEPALMEXTRAKT MIT REISHI NOCH VERWENDET WERDEN KÖNNEN

Der Sägepalmextrakt findet außerdem Anwendung bei Hoden- und Brustdrüsenentzündung, Bettnässen, schmerzhafter Regelblutung, Ekzemen, als Schleim- und Krampflöser bei Bronchitis und als Cholesterin- und Blutzuckersenkender. Die Sägepalme hat keinerlei Nebenwirkungen, auch Potenzprobleme bleiben aus, im Gegenteil, den Indianern galt sie als potenzfördernd.

Der Reishi wird außerdem eingesetzt bei Allergien, zur Blutdrucksenkung, bei Stress, Ängsten, Anspannung und Schlafproblemen, bei Entzündungen, für Lunge, Leber, Gehirn, Haut, Magen, zur Leistungssteigerung uvm.







# ERFAHRUNGEN MIT NATUR- SUBSTANZEN

## NICHT NUR BEI COVID-19 EMPFEHLENSWERT: DAS BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS

Bei Covid-19 und anderen viralen Erkrankungen hat sich die Mischung Baikal Helmkraut mit Andrographis extrem gut bewährt. Oft konnte Ansteckung verhindert werden und die Verläufe bei Infizierten waren symptomlos oder mild. Selbst wenn die Mischung erst auf dem Höhepunkt eines Infekts bei hohem Fieber eingesetzt wurde, wirkte sie schnell lindernd. Die beiden traditionellen asiatischen Heilkräuter können aber noch mehr, wie folgende Erfahrungsberichte von Anwendern zeigen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**enn die ersten Sonnenstrahlen den Baikalsee in sanftes Morgenlicht tauchen, streift der Schamane durch die Wiesen auf der Suche nach dem wertvollen Heilkraut, das hier so üppig wächst. Von Südost-Sibirien hat sich das Baikal Helmkraut oder *Scutellaria baicalensis* bis in den Nordosten der Mongolei, den Norden Koreas, Japan und den Nordosten Chinas verbreitet, wo es bis heute zu den 50 bedeutendsten Heilpflanzen zählt. Die wichtigsten Wirkungen des Baikal Helmkraut sind breit gefächert und altbewährt in der Geschichte der asiatischen Naturheilkunde. Heute erlebt es ein Revival, bedingt durch virale Bedrohungen wie Covid-19, gegen die die Schulmedizin außer einer Impfung nicht viel entgegenzusetzen hat. Doch das ist nicht die einzige

Wirkung, die man vom hochgeschätzten Heilkraut sibirischer Schamanen und traditioneller chinesischer Mediziner erwarten kann. Betrachten wir im Detail, was das Baikal Helmkraut für sich genommen alles bewirkt, damit wir verstehen, was die Anwender damit erlebt haben.

### BAIKAL HELMKRAUT – EIN VIEL- SEITIGER RETTER ÜBER DIE ZEITEN

#### > Viren und Bakterien

Das Kraut wirkt vorbeugend gegen Viren, erschwert deren Eindringen in die Wirtszelle und deren Ausbreitung. Ist es aber bereits eingedrungen, wird in jeder Phase der Erkrankung massiv gegengesteuert. Daher ist es in jedem Stadium einer viralen Infektion einzusetzen.

Genauso wirksam ist es auch bei Bakterien, was den Einsatz erleichtert, weil man bei jedem Infekt Soforthilfe leisten kann. Nur bei ausgeprägter Kälte ist es nicht so gut geeignet (besser: *Astragalus*) oder sollte mit wärmenden Natursubstanzen (etwa

*Sternanis*) kombiniert werden. Besonders effektiv ist das Kraut bei Staphylokokken und Borrelien, aber auch bei Lungenentzündung, Zahn- und Zahnfleischproblemen, Zahnstein, Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Infekten, Sinusitis, Arthritis etc.

#### > Entzündungen, Immunsystem und Krebs

Das kühlende, fiebersenkende, entzündungshemmende Baikal Helmkraut ist „das“ Entzündungsmittel der TCM. Es kann zudem überall dort eingesetzt werden, wo Eiter im Spiel ist, stimuliert die körpereigene Immunantwort und hemmt Entzündungskaskaden. Es regt sogar die natürlichen Killerzellen an und ist daher bei Krebs sinnvoll. Dort scheint es überhaupt ein noch ungehobener Schatz zu sein. Eine Studie der Universität Wien zeigte 2011, dass es die „Selbstmordfunktion“ (Apoptose) in Krebszellen auslöst, gesunde Zellen aber völlig unbehelligt lässt.

#### > Entwässerung, Entgiftung und Leberstärkung

Es hält den Wasserhaushalt ausgewogen, Ödeme können sich zurückbilden, auch bei schweren Infektionen mit Wasser in der Lunge. In der TCM wird es zur regelmäßigen Entgiftung zweimal jährlich empfohlen. Es regt die Leber an und schützt sie, unterstützt bei viraler Hepatitis und Gelbsucht.



### > Herz-, Kreislauf und Gefäße

Es minimiert das Arteriosklerose-Risiko, indem die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert werden, wirkt bei Herzrhythmusstörungen, hemmt die Verklumpung der Blutplättchen und senkt Cholesterin. Es verbessert vor allem die Blutdruck-Balance, indem es die Widerstandskraft des Enzyms ACE2 erhöht, wodurch der Bluthochdruck auslösende Gegenspieler ACE besser reguliert wird. Das ist wichtig bei Covid-19-Viren, die ACE2 als Eintrittstor in die Zelle verwenden, wobei die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert wird. Dadurch entsteht Bluthochdruck und erhöhter Lungendruck mit Wasseransammlungen. Vor allem, wenn die ACE2-Aktivität und damit die Kontrolle über Blutdruck und Wasser-Elektrolythaushalt ohnehin schon vermindert war.

### > Gehirn, Nerven und Schlaf

Das Kraut löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhten Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird. Es wirkt nervenschützend bei Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung und verhindert das Absterben von Nervenzellen, auch nach Schlaganfall, wo es regenerierend wirkt. Das Baikal Helmkraut gilt als der „Baldrian der chinesischen Medizin“. Er erhöht - ähnlich wie Baldrian, *Brahmi* oder der *Reishi Vitalpilz* - den Entspannungsstoff GABA im Gehirn. Deshalb entspannt man sich damit bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, Ängsten (auch bei Tieren!), Hyperaktivität und Schlafproblemen. Außerdem enthält es viel schlafförderndes Melatonin.

### > Allergien und Krämpfe

Histaminintoleranz und Allergien sind ständig auf dem Vormarsch. Da kann das Kraut mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, allergische Symptome vom Heuschnupfen bis hin zu Hauterscheinungen reduzieren. Es löst Krämpfe bis hin zu einer positiven Wirkung bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken und Spannungskopfschmerz.

### > Wirkverstärkung

Alles wirkt besser in Kombination mit Baikal Helmkraut. Weniger empfehlenswert ist es bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, wie Blutdrucksenkern, lithiumhaltigen Medikamenten, Beruhigungsmitteln, Cholesterinsenkern (Statine), Diabetes-Medikamenten und Alkohol. Für insulinpflichtige Diabetiker ist Baikal Helmkraut nicht geeignet.



## EINIGE FALLBERICHTE ZUM BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS

### > Bluthochdruck, Ödeme, Schlafprobleme

Eine Frau, 85, bekommt die Mischung vorbeugend gegen Corona empfohlen. Die erfreuliche Nebenwirkung: Es wirkt entwässernd, ihr Bluthochdruck ist gesunken und sie kann besser schlafen.

### > Borreliose

Eine Frau hat seit 15 Jahren Borreliose mit immer wiederkehrenden Gelenks- und Muskelschmerzen trotz Antibiotika-Einnahme. Nach sechswöchiger Einnahme von *Heridium Vitalpilz* und *Baikal Helmkraut mit Andrographis* hat sie seit zwei Monaten keine Gelenks-, Muskel- und Kreuzschmerzen mehr. Sie macht aktuell viel Sport ohne die üblichen Beschwerden danach.

### > Halsentzündung

Ein Mädchen, 13, hat abends stark geröteten Hals und Schluckbeschwerden. Sie nimmt drei Kapseln der Mischung vor dem Schlafengehen. Am nächsten Morgen sind alle Symptome vollständig verschwunden.

### > Ohrendruck

Einer Frau fällt ein Ohr immer wieder zu. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt kann nicht helfen. Nach einwöchiger Einnahme der Mischung löst sich das Problem nachhaltig von alleine.

### > Pollenallergie

Eine Frau bekommt die Mischung gegen Corona empfohlen. Die erfreuliche Nebenwirkung: Sie hat innerhalb kürzester Zeit keine Pollenallergie mehr!

### > Schlaganfall

Eine Frau, 83, erlebt nach einem Schlaganfall eine deutlich schnellere Regeneration durch hochdosiertes *Krillöl*, *Heridium Vitalpilz* und *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Vor allem verbessern sich Motorik und Gehirnleistung sehr stark.

### > Tennisarm

Ein Mann hat schon lange Zeit Schmerzen durch einen Tennisarm. Er liest unseren Newsletter und nimmt daraufhin *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Er ist begeistert, als die Schmerzen nach bereits einer Woche stark nachlassen.

### > Zahnschmerzen

Einer Frau steht eine Wurzelbehandlung bevor, die urlaubsbedingt erst in zwei Wochen stattfinden sollte. In der Zwischenzeit nimmt sie die Mischung und ist mehr als erstaunt: Zum geplanten Termin ist keine Wurzelbehandlung mehr nötig.



# BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS BEI COVID-19



## > *Andrographis paniculata* – Immunkraft aus dem Ayurveda

Die Mischung von *Andrographis* mit dem Baikal Helmkraut wirkt synergistisch. Damit ist gemeint, dass sie sich gegenseitig fördern und gemeinsam stärker auftreten als jedes Heilkraut für sich allein. Dabei ist *Andrographis* schon eine Größe für sich. Sie findet sie in dichten Wäldern in ganz Indien. Die „Königin der bitteren Kräuter“ wird auch *Kalmegh*, indisches *Echinacea* oder „Der Himmel vertreibt den Eindringling“ genannt. Sie wirkt adaptogen, ist also eine stressausgleichende Heilpflanze und wird sowohl im Ayurveda als auch in der TCM sehr gerne etwa zur Immunstärkung und Blutreinigung eingesetzt.

## > Viren und Bakterien

Dem Baikal Helmkraut steht *Andrographis* in nichts nach, wenn es um Bekämpfung von Krankheitsauslösern geht. So ist sie etwa in ihrer Wirkung vielfach erprobt bei Covid-19 und anderen Viren. Der bekannte Arzt Dr. Klinghardt erklärte, dass *Andrographis* die Hauptprotease, also die Fähigkeit des Virus zur Vervielfältigung und Ausbreitung blockiert. Bei Angina ist sie sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Erkältungssymptome verschwinden sozusagen über Nacht, egal, ob es sich um grippalen Infekt mit Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Husten, Bronchitis, Schnupfen oder Sinusitis handelt. Genauso erfolgreich kann *Andrographis* bei allen Arten von Herpes-Viren, Epstein-Barr-Viren, Cytomegalie-Viren oder Humanen Papilloma Viren eingesetzt werden. Seinen höchsten Ruf hat die Pflanze aber als natürliches Antibiotikum. Doch anders als Antibiotika, die den Magen abkühlen, das Verdauungsfeuer löschen, Feuchtigkeit verursachen und damit Verdauungsbeschwerden

> **Ein Mann, 45**, bekommt Halsschmerzen und geht zum Schnelltest, da seine Arbeitskollegen Corona haben. Das Ergebnis ist positiv. Er beginnt sofort mit der Einnahme von *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Drei Tage später sind alle Beschwerden schon wieder verschwunden und der PCR-Test ist negativ (!). Einige Zeit später zeigt ein Antigentest, dass er wirklich Corona gehabt hat.

> **Eine Frau, 31**, steckt sich in ihrem Kindergarten-Praktikum mit COVID-19 an. *Baikal Helmkraut mit Andrographis* nimmt sie zu diesem Zeitpunkt nur in geringer Dosis einmal am Tag vorbeugend, ab den ersten Krankheitsanzeichen jedoch dreimal täglich und dazu den *Cordyceps Vitalpilz*. Aufgrund starker Hitze und Verlust des Geruch- und Geschmacksinns erhöht sie die Einnahme der Mischung auf sechs Kapseln täglich. Drei Tage später ist der Geschmackssinn wieder da. Eine Woche nach Infektionsbeginn fühlt sie sich wieder fast wie immer.

> **Ein Kind, 13**, hat starke COVID-19-Symptome mit hohem Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Schwindel, trockenem Mund und Geschmacksverlust. Nach zwei Tagen Einnahme von sechs Kapseln *Baikal Helmkraut mit Andrographis* und der *Kolloide Silber, Silizium* und *Zink* sowie *Krillöl* ist sie bereits wieder frei von Symptomen.

> **Ein Mann, 19**, mit Diabetes Typ 1 bekommt heftige COVID-19-Symptome. Einen Tag später nimmt er *Cistus Tee*, *Krillöl*, *Baikal*

*Helmkraut* mit *Andrographis* und *Auricularia Vitalpilz* ein. Es geht ihm bereits am Folgetag schlagartig besser und er hat ein paar Tage lang nur noch ganz leichte Symptome.

> **Eine Frau, 50**, hat COVID-19 mit Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns. Nach ca. einer Woche dreimal täglich *Baikal Helmkraut mit Andrographis* sind Geschmacks- und Geruchssinn wieder da, der Krankheitsverlauf ist mild und ohne Komplikationen!

> **Ein Ehepaar um die 80**, beide nehmen schon seit einiger Zeit *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Sie besuchen die Enkelkinder, die am folgenden Tag COVID-19-Symptome bekommen und positiv getestet werden. Die Großeltern haben sich bei den Enkeln nicht angesteckt!

> **Ein Arzt auf der Corona-Station** und ein praktischer Arzt infizieren sich und nehmen sofort *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Der Verlauf ist sehr mild, die Erkrankung dauert bei beiden nur eine Woche.

> **Ein Mann, 87**, und eine Frau, 84 mit Asthma, haben sich mit COVID-19 infiziert. Die Frau hat zuvor bereits seit drei Monaten *Baikal Helmkraut mit Andrographis* genommen. Beide versorgen sich nun in der normalen Tagesdosis dreimal täglich damit, haben einen leichten Verlauf ohne Komplikationen.

sowie Pilzinfektionen begünstigen, leitet *Andrographis* toxische Hitze und Feuchtigkeit aus, ohne den Verdauungstrakt auszukühlen. Die Pflanze wirkt besonders gut bei Zahnfleischentzündungen, die von bakteriell belasteten Plaques stammen, bei Pilzinfektionen, Harnwegsinfekten, Entzündungen der Haut wie nässenden Ekzemen, Herpesbläschen und Abszesse und im Speziellen bei Borreliose sowie bei Plasmodien wie dem Malariaerreger.

## > Entzündungen, Immunsystem und Krebs

Das kühlende, fiebersenkende, entzündungshemmende *Andrographis* hält die Anflutung von Entzündungsstoffen in der Lunge in Schach und ist deshalb sehr hilfreich bei akuter und chronischer Bronchitis, Husten und Lungenentzündung. Es stärkt ein geschwächtes Immunsystem, indem es etwa die natürlichen Killerzellen erhöht. In Zellversuchen wurde eine den Zelltod der Krebszelle

herbeiführende Wirkung gezeigt – und das gleich bei mehreren Krebsarten.

## > Stärkt Leber und Verdauung

Seine leberschützende und leberabschwelende Wirkung ist in Asien legendär. So wird etwa Alkohol in kürzester Zeit abgebaut (allerdings ist das Baikal Helmkraut nicht bei Alkoholkonsum empfehlenswert). Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Bemerkenswert wirksam ist *Andrographis* bei Hepatitis B. Bei einer zwar kleinen, aber doch bemerkenswerten klinischen Studie waren sechs von zehn Patienten mit infektiöser Hepatitis nach vier Wochen Einnahme eines *Andrographis*-Dekokts geheilt, die anderen vier zeigten deutliche Besserungen. Es stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Sodbrennen, Appetitverlust, Entzündungen des Verdauungstrakts wie Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen), bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken. ✍





# KOLLO- IDALE FULL- ERENE

Sie sind „die“ Superantioxidantien schlechthin und 1000fach wirksamer gegen oxidativen Stress als sämtliche Radikalfänger, die wir aus der Nahrung kennen. Fullerene sind erst spät entdeckte Moleküle mit 60 Kohlenstoffatomen, angeordnet in der vollendeten Form eines Fußballs und damit ein vollkommenes Gebilde der heiligen Geometrie. Neben künstlichen Fullerenen ohne energetische Wirkung gibt es auch natürliche, die im Edelshungit, einem russischen Gestein, vorkommen. Aus ihnen werden kolloidale Fullerene hergestellt. Obwohl Fullerene noch ganz am Beginn ihrer Erforschung stehen, wurden damit schon spektakuläre Erfahrungen gemacht – etwa als Jungbrunnen, Entzündungsbremse, Entgifter von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Giften sowie als Schutz vor belastender Strahlung.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*



**G**anz rein, ohne Verbindung mit anderen Elementen, kommt Kohlenstoff in der Natur nur in drei Formen vor – als Diamant, als Graphit und eben als Fullerene. Diese Bezeichnung geht auf den Architekten Richard Buckminster Fuller zurück, der bereits anlässlich der Weltausstellung 1967 im amerikanischen Pavillon ein genaues Spiegelbild der Fullerene als Bauwerk verwirklichte – es hatte die Form eines Fußballs. Die stabilsten Fullerene haben 60 Kohlenstoffatome, deshalb werden sie auch „C60“ genannt, die Bezeichnung „F6“ ist ebenfalls gebräuchlich oder man nennt Fullerene nach ihrer Form einfach „Fußballmoleküle“.

## KÜNSTLICHE UND NATÜRLICHE FULLERENE

1985 gelang es erstmals, Fullerene im Labor zu erschaffen. Drei Forscher erhielten dafür 1996 den Nobelpreis für Chemie. Neben diesen künstlichen, für die Nanotechnologie wichtigen, jedoch energetisch wertlosen Fullerenen, gab es aber immer schon die natürliche Form, die im Edelshungit vorkommt. Aus diesem traditionellen Heil-, Energie- und Schutzstein der russischen Volksmedizin werden kolloidale Fullerene hergestellt, eine wässrige Lösung, die über die Haut in den Körper aufgenommen werden kann.

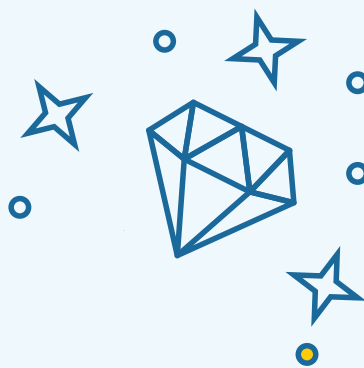
## URZELLE UND STERNENSTAUB

Edelshungit ist vermutlich aus versteinerten Urbakterien entstanden, die als Einzeller bereits die vollständige DNA des Lebens in sich trugen. Seine Fullerene sind daher gleichzeitig anorganisch und organisch, für viele eine Brücke zwischen lebendem und totem Material. Innen sind natürliche Fullerene aus Edelshungit hohl, mit Spuren von Wasser. Könnte darin aufgelöst sein, was die Urzelle zum Leben brauchte? Zusätzlich dürften riesige Energiemengen bei ihrer Entstehung eine Rolle gespielt haben. Dort, wo Edelshungit in Karelien (Russland) zu finden ist, schlug vor Urzeiten ein riesiger Meteorit ein. Erst 2010 spürte man weitere natürliche Fullerene in interstellaren Staubwolken im Weltall auf.

## HEILIGE GEOMETRIE

Fullerene bestehen aus 12 Fünfecken und 20 Sechsecken, eine perfekte Fußballform,

die durch ihre vollkommene Symmetrie den energetischen Zustand der idealen Harmonie darstellt. Auch wir tragen diese Symmetrie in uns. Die Mikrotubuli – röhrenförmige Verbindungswege innerhalb der Energiegewinnungszentren jeder Zelle, sind aus Fullerenen aufgebaut. Das ist wesentlich, denn es gibt ein Phänomen in der Natur, das Resonanzphänomen, das besagt, dass bei ähnlichen Symmetrien Resonanzwechselwirkungen auftreten, wobei sich die höhere Ordnung gegenüber der niedrigeren durchsetzt. Auf diese Weise wirkt die heilige Geometrie ordnend auf das Chaos, auch in unserem Körper. Sie stellt die Fähigkeit wieder her, das natürliche Gleichgewicht zu finden und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das allein ist schon schwierig zu akzeptieren, weil



es so unvorstellbar klingt. Noch schwieriger ist es anzunehmen, dass es schließlich überall dort Verbesserungen geben kann, wo die Ordnung gestört ist.

## NUR NATÜRLICHE FULLERENE!

Auf jeden Fall sollte erwähnt werden, dass zwischen den künstlich hergestellten und den natürlichen Fullerenen, aus dem kolloidale Fullerene hergestellt werden, ein erheblicher energetischer Unterschied besteht. Er geht sogar so weit, dass man vor toxischen Eigenschaften der künstlichen Fullerene warnen muss. Bei künstlichen Fullerenen wird die Rotationsrichtung bei der Molekülbildung nicht beachtet, was sich auf ihr energetisches Feld negativ auswirkt. Versuche mit künstlichen und natürlichen Fullerenen

zeigten, dass bei den künstlichen Vitalfeld und Chakren des Körpers massiv an Energie verlieren, während sich natürliche darauf enorm stärkend auswirken.

## WIE FULLERENE ARBEITEN

Für die Wirkung der Fullerene spielt neben der idealen harmonischen Struktur die besondere Elektronenkonfiguration eine Rolle. Sie macht es möglich, dass Fullerene als Katalysator wirken, sich viele freie Radikale an ihre Oberfläche „kleben“, miteinander in Reaktion treten und sich gegenseitig neutralisieren. Das besonders Erstaunliche: Die

### × KOLLOIDALE FULLERENE

Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten. Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser zellgängigen Form vor. In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide daher weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt.

### × RECHTLICHES UND ANWENDUNG

Da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien – etwa als Anti-Aging-Maßnahme ins Gesicht – gesprüht werden. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung (zwischen 10 und 15 Sprühstößen täglich) zu keiner Überdosierung kommen, eventueller Überschuss wird ausgeschieden.

Fullerene selbst werden dabei nicht verbraucht oder zerstört, wie das bei der Arbeit von Antioxidantien normalerweise der Fall ist. Sie können sogar eine beliebige Anzahl von Verbindungen eingehen und dabei ex-

trem viele Radikale unschädlich machen, ohne selbst Schaden zu nehmen. Sie wirken schon in kleinsten Dosierungen und müssen auch nur hin und wieder gegeben werden, denn die Wirkung hält extrem lange an – ein perfektes Anti-Aging-Mittel also.

## DIE WOHL EFFEKTIVSTEN ANTIOXIDANTIEN ÜBERHAUPT

Fullerene gehören deshalb zu den effektivsten und am längsten wirkenden Antioxidantien, die je untersucht wurden – und das schon bei 1000fach niedrigerer Konzentration als man von herkömmlichen Antioxidantien benötigen würde. Sie entfernen etwa freie Radikale, die Gewebszerstörung, Alterungs- und Verschleißprozesse auslösen und im körpereigenen Zellstoffwechsel anfallen (wie Superoxid). Sie neutralisieren auch freie Radikale, die im Zuge chronischer Entzündungen vermehrt auftreten, bei Dauerbelastung durch Erreger oder durch äußere Einflüsse wie Rauchen und Umweltgifte. Sie sind dabei noch deutlich wirksamer als das Superantioxidans Ubichinon (Coenzym Q10). Außerdem verhindern sie die Oxidation von Fetten, somit auch von Cholesterin, das sich nur in oxidierten Form an der Gefäßwand anlegt. Außerdem verhindern sie durch Eisen hervorgerufene Oxidation in Zellen. Da kolloidale Fullerene aus Edelhungit in Protonenresonanz hergestellt werden, erhalten sie über diesen Vorgang noch einmal mehr reaktionsfreudige freie Elektronen und dadurch noch mehr antioxidative Kraft.

## TRANSFORMATION VON STRAHLUNG

Fullerene bieten sogar einen gewissen Schutz gegen Radioaktivität, die zerstörerischste Quelle von freien Radikalen. Deshalb wurden sie beim Reaktorunglück in Tschernobyl eingesetzt. Fullerene können mühelos die Zellmembran passieren und freie Radikale binden, noch bevor diese die DNA angreifen. Und damit sind wir bei einem höchst spannenden Thema: Der Umwandlung von störender, krankmachender Strahlung. Mag es die enthaltene Urinformation des Lebens sein, die ihnen das Potential verleiht, störende linksdrehende in rechtsdrehende Felder umzuinformieren, mag es ihre besondere Form und hohe Ordnung in Verbindung mit der Drehrichtung ihrer Moleküle sein, Fullerene verleihen dem Edelhungit besondere Eigenschaften, die ihn als Heilstein aus-

zeichnen. Er wird schon seit Jahrhunderten oder noch länger genutzt, um Chakren und Aura zu stärken, sogar Negatives in Positives umzuwandeln und in jüngster Zeit, um Strahlung aus moderner Technik zu ordnen und damit verträglich zu machen. Inwieweit kolloidale Fullerene solche Fähigkeiten auch haben, ist noch nicht erforscht. In der odem Technologie, die unser Lebensumfeld voller Einflüsse moderner Technik entstört und harmonisiert, wird (unter anderem) ebenfalls mit der Fullerene-Information des Edelhungit gearbeitet.

Oxidation im natürlichen Alterungsprozess schützen, dass die Tiere nahezu doppelt so lange lebten und auch ihre altersbedingten kognitiven Defizite bremsen. Das ist an sich schon erstaunlich genug. Vielleicht noch erstaunlicher ist, dass bei diesem Versuch Fullerene nicht öfter als zweimal im Monat verabreicht wurden. Das unterstreicht die lange Wirksamkeit der Fullerene im Organismus. The Baati Study oder The University of Paris Study in: Biomaterial, Volumen 22, Ausgabe 19, Juni 2012, Seiten 4936-4946, ISSN 0142-9612, 10.1016

## ✕ WAS WIR ÜBER OXIDATION UND FREIE RADIKALE WISSEN SOLLTEN

Oxidation spielt im menschlichen Körper eine entscheidende Rolle. Hauptentstehungsort sind die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle. Bei der Energiegewinnung wird ein kleiner Teil des umgesetzten Sauerstoffs zu Sauerstoffradikalen, wovon ein Rest ins Zellinnere gelangt und dort neue freie Radikale bilden kann.

Freie Radikale können mit ihrem freien Elektron, das sich abreagieren möchte, schnell unkontrollierte Reaktionen mit anderen Molekülen eingehen. Sie attackieren lebensnotwendige Fette und Eiweiße, dringen in Zellmembranen ein und schädigen die DNA, wodurch es zu fehlerhafter Kopie bei der Zellneubildung kommen kann.

Zwar sind freie Radikale auch eine Waffe des Immunsystems, um Bakterien und Viren zu vernichten, es kommt jedoch auf das richtige Maß an. Zu viele freie Radikale stressen unser Immunsystem und greifen gesunde Körpersubstanz an, sorgen für vorzeitige Alterung und Verschleiß. Überhaupt bei Mangel an körpereigenen antioxidativen Schutzsystemen wie u. a. an Glutathion (wichtigstes Antioxidans in der Zelle), am Enzym Superoxiddismutase oder am Enzym Katalase und wenn wenig Antioxidantien aus Gemüse und Obst in der Ernährung vorkommen. Dann spricht man von oxidativem Stress. Er schwächt unser Immunsystem, führt zu Entzündungen und beschleunigt den Verlauf ins Chronische.

Verschärft wird er noch durch Rauchen, Übergewicht, Stress, Angst, Depressionen, zuckerreiche Ernährung, Schwermetallbelastung, Pestizide, Ozon, UV-Strahlung, radioaktive Strahlung aber auch durch Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall, Demenz, Autoimmunerkrankungen oder Diabetes. Hoher Blutzucker durch zu viele Kohlenhydrate, Ernährung mit vielen Omega-6-Fettsäuren, Glutenempfindlichkeit und andere Unverträglichkeiten sowie Schlaf- und Bewegungsmangel begünstigen oxidativen Stress. Immer mehr Wissenschaftler sind mittlerweile der Ansicht, dass oxidativer Stress auch bei der Entstehung von Krankheiten eine zentrale Rolle spielt. Vor allem bei degenerativen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herz-, Kreislauf-Leiden, Alzheimer, Parkinson, grauem Star oder Krebs.

## MIT FULLERENEN LÄNGER LEBEN?

Wenn man jung ist, denkt man noch nicht daran. Doch irgendwann macht uns allen sichtbare und unsichtbare Alterung zu schaffen. Versuche mit Ratten zeigten nun, dass Fullerene sogar so effektiv vor

## AUSLEITEN VON UMWELTGIFTEN

Eine weitere Besonderheit der Fullerene ist, dass sie eine Art Katalysator für wichtige Entgiftungsreaktionen im Stoffwechsel darstellen. Normalerweise kann der Körper Umweltgifte nicht einfach ausscheiden. Sie sammeln



sich einfach an. Der Körper versucht vergeblich sie loszuwerden, indem er ständig und viel mehr freie Radikale bildet, als er normalerweise für seine Abwehrleistungen benötigen würde. Damit erschöpfen sich mitunter die

hend, der andere hatte ebenso lange heftigste Kopfschmerzen. Ein Therapeut gab beiden je 20 Tropfen *kolloidalen Schwefel* und *kolloidale Fullerene*, eine Stunde später wiederholte er die Gaben. Kurz darauf waren die Beschwerden

schlagartig beendet. Bei der Impfung gegen Covid-19 testeten Therapeuten ebenfalls auf energetischer Ebene gehäuft den Bedarf von *kolloidalen Fullerenen* (und dazu *kolloidalem Germanium*. Das ist natürlich nur auf Beobachtung basierend und nicht wissenschaftlich geprüft).

### ENTZÜNDUNGSHEMMEND UND REGENERIEREND

Fullerene sind dabei insgesamt so entlastend für den Körper, dass man sie als „Meister der Regeneration“ bezeichnen könnte. Wir wissen, dass

Regenerationsprozesse an geschädigtem Gewebe erst einsetzen können, wenn Entzündungsprozesse wieder heruntergefahren werden. Freie Radikale bzw. Oxidation spielen dabei eine große Rolle: Alles, was freie Radikale reduziert, senkt auch die Entzündungsneigung und alles was die Entzündungsneigung hemmt, bremst auch freie Radikale. Auf diese Weise lassen sich Entzündungskrankheiten positiv beeinflussen - noch bevor sie ins Chronische übergehen und zu schweren Degenerationen mit Funktionsverlusten führen. Etwa bei Arthritis, die langfristig zu einer Arthrose führt. Oder bei einer Parodontitis (Zahnfleischentzündung), die in der Parodontose mündet. Schon wer Zahntaschen hat, könnte *kolloidale Fullerene* probieren. Bei allen chronischen Entzündungen wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Diabetes, Fettleibigkeit usw. ist die Versorgung mit den antioxidativ wirksamen Fullerenen ohnehin anzuraten, da der Körper aufgrund der Entzündungslage ständig freie Radikale bildet.

### WIRKEN ALS ANTIHISTAMINIKA


Fullerene hemmen das Ansteigen von IgE-Antikörpern und die Histaminausschüt-

körperigenen antioxidativen Systeme und es bildet sich oxidativer Stress mit negativen Folgen für die Gesundheit. Fullerene wirken nun nicht nur antioxidativ, sie leiten radikalbildende Umweltgifte auch noch aus – etwa Schwermetalle oder Pestizide, insbesondere aber Glyphosat. Jeder, der sich heute nicht ausschließlich biologisch ernährt, hat Glyphosat im Körper. Fullerene passieren sogar die Blut-Gehirn-Schranke, weshalb die Ausleitung auch aus dem Gehirn erfolgen kann, wo Schwermetalle und etwa Gifte aus Spritzmitteln zu vielen gesundheitlichen Störungen (wie Morbus Parkinson) führen können.

### ENTGIFTUNG UND SCHUTZ DER LEBER


Da unser Hauptentgiftungsorgan, die Leber, während der Entgiftungsarbeit stark mit freien Radikalen belastet wird, sind Fullerene auch noch in Hinblick auf den Schutz der Leber interessant. Bei der Anwendung von Fullerenen kann es zu Entgiftungsanzeichen wie Körpergeruch, Pickel oder fettigeren Haaren kommen. Interessante Erfahrungen kann man mit Fullerenen selbst bei unerwünschten Impfreaktionen machen, die ungewöhnlich lange anhalten. So geschehen bei zwei Buben, 4 und 7, die eine Sechsfachimpfung bekamen. Ein Bub erbrach daraufhin tagelang nahezu durchge-





tung. Dadurch zeigen sie antihistaminische Wirkung. Allergische Erkrankungen können sich weniger leicht entwickeln und das Immunsystem reagiert ausgeglichener.

### AUFLÖSUNG VON „GELDROLLEN“ IM BLUT



Versuche mit *kolloidalen Fullerenen* zeigten, dass sich nach Einnahme von 15 Tropfen die „Geldrollenbildung des Blutes“ innerhalb von zwei Minuten auflöst. Geldrollenbildung ist ein Begriff, den man von der Dunkelfeldmikroskopie her kennt. Dabei sieht man im Dunkelfeldmikroskop, wie sich rote Blutkörperchen verklumpen und so eng aneinandergereiht sind, dass sie wie Geldrollen aussehen. Man deutet das als Durchblutungsprobleme, die beispielsweise durch zu wenig Wassertrinken, Übersäuerung oder Mobilfunk entstehen. Geldrollen können außerdem Pilze im Körper oder eine gestörte Darmflora anzeigen. Bei Geldrollenbildung wird die Aufnahme von Sauerstoff und Eisen eingeschränkt, da ihre Rezeptoren durch die Verklebung verdeckt werden und nicht zum Andocken genutzt werden können. Keine Geldrollenbildung deutet hingegen auf ein günstiges, hohes Membranpotential der roten Blutkörperchen hin, das Blut fließt gut und kann Sauerstoff optimal transportieren. Das ist besonders wichtig bei eingeschränkter Mikrozirkulation in den feinsten Gefäßen – etwa bei diabetischem Fuß, Wundliegen oder Arteriosklerose.

### VIELVERSPRECHEND FÜRS IMMUNSYSTEM

Obwohl die Forschungen hier noch längst nicht auf dem gewünschten Stand sind, gibt es doch schon einige Ergebnisse: Fullereene können Viren deaktivieren und zytotoxisch wirken. Sie unterstützen etwa weiße Blutkörperchen dabei, Bakterien der Gruppe A-Streptococcus abzutöten, die Haut- und Halsentzündungen, toxisches Schocksyndrom und akute bakterielle Infektionen der Skelettmuskulatur auslösen. Fullereene zeigen in Versuchen antikanzerogene und Metastasen hemmende Wirkung.

### BEEINFLUSSEN STRESS UND NERVENPROZESSE

Fullereene wirken außerdem als Adaptogene. Das heißt, sie verbessern die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und die ständige Ausschüttung von Stresshormonen lässt nach. Darüber hinaus normalisieren Fullereene Nervenprozesse, schützen die Nerven vor Überreizung und beeinflussen den Austausch von Neurotransmittern. Das kann ein möglicher Ansatz sein bei der amyotrophen Lateralsklerose (ALS), einer schweren degenerativen Erkrankung des motorischen Nervensystems. Laufende Studien zeigen, dass Fullereene die Symptome der ALS hinauszögern. Das nahm eine Therapeutin zum Anlass, um bei ihrer von dieser unheilbaren Erkrankung betroffenen Mutter in einem bereits späten Stadium Fullereene auszuprobieren. Die 60-Jährige wurde schon seit längerem künstlich ernährt, konnte nicht sprechen, ihre prognostizierte Lebenserwartung von ein bis drei Jahren war bereits abgelaufen als sie ins Krankenhaus kam, da sich ihr Zustand rapide verschlechterte. Doch mit Anwendung der *kolloidalen Fullereene* ging es plötzlich bergauf. Sie kam nach Hause, konnte zwar nicht sprechen und wurde immer noch künstlich ernährt, aber sie konnte gehen, schreiben und war vital. Sie starb eineinhalb Jahre später an einem Herzinfarkt ohne je die typischen ALS-Symptome des Endstadiums überhaupt erlitten zu haben.

### FÜR HAARWACHSTUM UND HAUTSCHUTZ

Sprüht man *kolloidale Fullereene* auf die Kopfhaut, wachsen die Haare schneller, werden fester, gehen weniger aus, selbst bei Männern mit Haarausfall. Drei Erklärungen gibt es dafür – die starke antioxidative, die entgiftende Wirkung und die regenerierende Wirkung auf die Mikrotubuli der Mitochondrien (Energiegewinnungszentren). Fullereene unterstützen, äußerlich angewendet, außerdem gegen Schäden durch UV-Licht wie Sonnenbrand. Aufgrund ihrer oxidativen Wirkung kann man sie zu Anti-Aging-Zwecken sehr gut ins Gesicht sprühen. ✎



# VOM WERT des Brotes

Kaum jemand erinnert sich noch an die Zeit, als Brot noch Brot war und Brotbacken ein langsamer, ruhevoller Prozess. Als man noch Zeit für die Teigführung hatte, die Schritte der Fermentation gewissenhaft verfolgte und so ein bekömmliches, lange haltbares, stets saftiges und gesundes Grundnahrungsmittel erhielt. Ganz zu schweigen vom Getreide selbst, das hochgezüchtet – und vor allem bei Importen – häufig mit Glyphosat belastet ist. Dafür ist es aber billig, das verlangt der Markt. Kein Wunder, wenn dieses tägliche Brot so manchem Probleme bereitet. Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, hoher Blutzucker, Gefäßschäden, Übersäuerung – über diese Folgen industrialisierter Nahrung ist sich kaum jemand bewusst. Und dabei geht es auch ganz anders!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Überfluss auf der einen und ein Verlust der Werte auf der anderen Seite haben Probleme geschaffen, die bis in die Gesundheit hineinspielen. Wer fühlt sich noch wirklich gesund? Liegt es am Essen, am Brot vielleicht? Wie war das noch mal früher, als man alle vierzehn Tage im Steinofen Brot buk, das lange saftig und frisch war, schnell den Hunger stillte und den Körper nährte? Heute ist der Bauch gebläht nach einer herzhaften Brotmahlzeit, viele haben einmal Verstopfung, einmal Durchfall, die Entzündungsbereitschaft ist erhöht, der Blutzucker hinaufgeschneilt, der nächste Heißhunger und Übergewicht sind damit schon vorprogrammiert, die Haare sind schütter vor Übersäuerung, das Bindegewebe

ist schwach, die Gefäße ab einem gewissen Alter angegriffen. Müde, schlapp, unkonzentriert und energielos suchen wir fehlende Kraft über aufputschende Getränke wettzumachen. Klar ist das jetzt übertrieben, aber für viele doch ein schleichender Prozess in die falsche Richtung. Gesundheit sieht jedenfalls anders aus, auch wenn noch zahlreiche andere Faktoren mitspielen. Warum aber hat Weizen- und Roggenbrot unseren Urahnen nicht geschadet, wenn viele europäische Nationen gerade im Mittelalter hauptsächlich davon lebten und dennoch nicht ausgestorben sind? Und heute? Je öfter und je mehr industrielle Backwaren gegessen werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass man damit irgendwann Probleme bekommt.



## INTENSIVLANDWIRTSCHAFT MIT GIFT UND HOCHZÜCHTUNGEN

Weizen ist für naturnah Denkende zu einem Symbolbild dafür geworden, wo wir als Menschheit nicht hintendieren sollten. Kilometerweite Monokulturen ohne jedes Leben, Spritzmittel wie die Darmflora zerstörendes Glyphosat, das in jedem von uns nachgewiesen und nur mehr über besondere Maßnahmen überhaupt ausgeschieden werden kann, Hochzüchtung von einzelnen Sorten, um den Ertrag und die Resistenz gegenüber Insekten und Krankheiten zu steigern, den Vegetationszyklus und Reifezeitpunkt zu optimieren und Backeigenschaften zu erhalten, die die industrielle Produktion erleichtern. Ob die Verträglichkeit darunter leidet, die Verdauung oder die Aufnahme von Mikronährstoffen behindert werden, ist zwar nicht hinlänglich geklärt, fällt Therapeuten aber immer wieder in der täglichen Praxis auf.

Früher sorgten die Familien/Sippen selbstbestimmt für die tägliche Nahrung. Sorgfalt und Wertebewusstsein wurden aufgebracht, um gesunde Lebensmittel zu erhalten. Heute ist unsere Ernährung fremdbestimmt. Wir essen, was der Supermarkt bietet. Meist ohne nachzudenken.

## DIE MACHENSCHAFTEN DER BROTINDUSTRIE

Das wirkliche Übel begann aber erst, als das Bäckerhandwerk in den Supermarkt einzog und fortan kein Handwerk mehr war. Jetzt wird nur noch Vorgefertigtes und Tiefgekühltes aufgebacken. Jeder einzelne Schritt folgt einer ausgeklügelten Fertigungskette. Da hat man keine Zeit mehr für natürliche Verfahren. Gerade in der ausgedehnten Entfaltung des Sauerteiges läge aber ein großer Schatz – für die Gesundheit und für den Geschmack. Denn mitunter liegt es gar nicht am Getreide an sich, wenn Brotessen Probleme bereitet. Es liegt hauptsächlich an der zu knapp bemessenen Zeit für die Fermentation. Erst ab fünf Stunden beginnt die „Vorverdauung“ des Getreides durch die Mikroorganismen

im Sauerteig. Dadurch wird Brot für viele überhaupt erst verträglich. Es wird außerdem geschmackvoller, bekommt mehr Feuchtigkeit, wodurch es länger haltbar und frisch bleibt.

---

*Billiger „Füllstoff“, künstlich  
aufgepäppelt und unter  
Zeitdruck produziert –  
das ist Brot heute.*

---

Was lange frisch, weich, fluffig und wohl-schmeckend sein soll, bekommt preisgünstig verändertes Gluten zugesetzt, ohne dass dies deklariert werden muss. Da wird auch so mancher Bäcker schwach, vor allem, da er in immer größerem Preiskampf steht und angesichts der Konkurrenz aus dem Supermarkt ohnehin ums Überleben kämpft. Und das Marketing macht dann aus der Not noch eine Tugend: „Eiweiß-Brot“ oder „Fitness-Brot“ enthält besonders viel Gluten, da es als Klebereiweiß den Eiweißanteil in der Nährwerttabelle so schön erhöht.

## > Brot in der TCM und im Ayurveda

Es gibt Kulturen, die Brot nicht im Zentrum ihrer Essgewohnheiten haben wie die Indische oder Chinesische. Reis (mit Gemüse in Saucen) steht dort an erster Stelle der Grundnahrungsmittel, wo bei uns das Brot mit Wurst und Käse steht. Das macht einen gewaltigen Unterschied. Außerdem ist man im Ayurveda und der TCM der Meinung, Brot solle man nur in Maßen essen und nur, wenn man es verträgt. Was ist das Problem dabei? Herkömmliches Brot kühlt die Verdauungskraft ab, schwächt die für die Verdauung wichtigen „Organe der Mitte“ und man bekommt Beschwerden wie Blähungen, Ödeme, schwaches Bindegewebe, Müdigkeit, schlechte Stimmung, schwaches Immunsystem, Kälte, Übergewicht. Insbesondere gilt das für Weizenbrot, womöglich noch aus Tiefkühlteig, mit Hefe statt aus Sauerteig und mit einer Menge Zusatzstoffen. Auch wenn Toasten etwas hilft, wirkt es aus der Sicht beider Medizinkulturen schwer verdaulich, abkühlend, verschleimend und verschlackend.

Aus der Sicht der TCM ist eine gute Kombination neutralerer Brotmehle („Pseudogetreide“) empfehlenswerter, da sie das Erdelement (Milz und Magen) und damit die Verdauung sogar stärken können. Das sind Qi-spendende Sorten wie Reis, Mais, Teff (Zwerghirse), Leinsamen, Kartoffel oder die leicht wärmende Kastanie. Der kühlende bis neutrale Amaranth baut nährendes Yin auf und steht damit im Gegensatz zu der langfristig trocknenden Wirkung (Yin-Verlust), den „normales Brot“ auf den Magen hat. Aus Sicht der TCM sollte man deshalb zum Weizenbrot zumindest Yin-aufbauende Suppe essen, Gemüse- oder ungesüßte Obstaustriche. Es besteht aus der Sicht der alten Medizinsysteme auch ein großer energetischer Unterschied darin, ob im Elektroofen oder im holzbefeuerten Steinofen gebacken wird. Im Holzfeuer des Steinofens entfaltet sich Infrarotstrahlung, das Brot wird energetisch aufgewertet, „yangisiert“ und behält, auch kalt gegessen, mehr von seiner wärmenden Information.

## BACK-WUNDERMITTEL GLUTEN

Gluten ist in der Backindustrie, die auch den Bäcker „ums Eck“, so es ihn überhaupt noch gibt, mit Backhilfsstoffen beliefert, zu einem „Wundermittel“ geworden – weil Tiefkühlen die Kleberstruktur schädigt und dies durch den Zusatz von Gluten kompensiert werden muss, weil es die Backeigenschaften enorm verbessert, weil es als billiges Abfallprodukt bei der Herstellung von Speisestärke und Traubenzucker übrigbleibt und weil man es leicht enzymatisch zu Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Geschmacksstoffen usw. verarbeiten kann.

Brot war einmal das wichtigste Grundnahrungsmittel, heute ist es ein billiges Massenprodukt. In der Stadt Wien wird täglich so viel Brot weggeworfen wie die Stadt Graz täglich benötigt.

## WIE GESUND ODER UNGESUND IST BROT?

Viele nicht ganz gesunde Menschen müssen besonders darauf achten, wie das Brot beschaffen ist, das sie essen, welche Zutaten verwendet und wie sie angebaut wurden. Manche reagieren nachweislich auf Gluten im Weizen, Roggen oder Dinkel (Zöliakie), andere haben eine Weizenallergie und wie-



der andere haben eine Sensitivität auf andere Weizeninhaltsstoffe, was sie aber oft nicht wissen und eine Glutenunverträglichkeit vermuten. Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) sind etwa Eiweiße als Abwehrstoffe im Weizen und verwandten Getreidesorten, die die Verdauung von Fraßfeinden wie Insekten lahmlegen. Sie werden immer mehr zum Problem, weil immer mehr Getreide mit hohem Stärkeanteil und damit hohem ATI-Anteil gezüchtet werden. ATI's verhindern, dass Fraßfeinde die Stärke verdauen können und auch wir tun uns oft schwer damit. Abgesehen davon können immunologische Reaktionen beim Menschen auftreten. Eine leichte Immunzellaktivierung ist für Gesunde überhaupt kein Thema, bei Empfindlichen oder chronisch Kranken sieht es da schon anders aus. ATI's können Entzündungsbotschafter auf den Plan rufen, Auslöser von Darmbeschwerden, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen sein sowie möglicherweise auch eine Intoleranz oder Allergie gegenüber Weizen hervorrufen. Andere könnten ihre Mühe mit den Lektinen in der Schale des Weizen-Vollkorns haben, die Atherosklerose, Arthrose, Migräne, Autoimmunerkrankungen, darunter Rheuma und Psoriasis auslösen sollen. Wieder andere vertragen Hefe oder deklarierte bzw. nicht deklarierte Zusatzstoffe nicht. Wieder andere können aufgrund der Phytinsäure Magnesium, Eisen und Phosphor aus dem Korn nicht verwerten oder haben mit den FODMAPS (schwer verdaulichen Zuckern im Weizen) ihre Probleme. Das ist vor allem bei Reizdarm ein Thema.

## FOLGEN SIND VIEL WEIT REICHENDER

Weil eine Unverträglichkeit eben eine Schädigung der Darmschleimhaut und eine Entzündung nach sich ziehen kann, ist der negative Einfluss des Brotes im Darm noch irgendwie nachvollziehbar. Doch negative Folgen des Brotesessens können sich auch in ganz anderen Körperregionen zeigen.

Wie Zucker, Schweinefleisch und manche Fette fördert auch Auszugsmehl im Übermaß „stille Entzündungen“, kann den Körper im Gesamten belasten und anfällig für „Zivilisationskrankheiten“ machen. Stille Entzündungen stehen in Wechselwirkung mit Allergien, Magen- und Darmproblemen, Haut-, Gelenks- und muskulären Problemen, Depressionen und anderen psychischen Störungen, Immundefiziten, Krebs, Bluthochdruck, Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, COPD, Au-

Seine Mikroorganismen bauen Gluten, ATI's, Lektine, Phytinsäure und FODMAPS um und ab. Allerdings muss man eine komplexe Mikrobakterienkultur zur Verfügung haben – eine Kunst für sich – und den kleinen Helfern eben genügend Zeit dafür lassen. Viel mehr Zeit als es in der Backwelt so üblich ist. Hier stehen einander Fermentationszeiten der Backindustrie von ein bis vier Stunden und richtige „slow bakery“-Zeiten von 24 Stunden gegenüber. Die Backindustrie verwendet aber oft genug statt Sauerteig auch einfach



*Brot kann nicht nur verträglich, es kann auch **sehr gesund** sein.*

toimmunerkrankungen, Übergewicht und Heißhunger, Schlaf- und Energielosigkeit, Hormondysbalancen, Insulinresistenz mit Diabetes, erhöhter Stressanfälligkeit und noch vielem mehr.

## LANGE FERMENTATION WÜRDE VIELES LÖSEN

Aber selbst wenn Weizen heute neben der Milch im Ruf steht, zu den am schlechtesten verträglichen Lebensmitteln zu zählen, muss man zugeben: Häufig liegt das Übel gar nicht am Weizen, sondern an der erwähnten fehlenden Entfaltungszeit für den Sauerteig.

Bäckerhefe als Triebmittel. Frisches Brot mit Hefe sollte man aufgrund der Gärungsprozesse im Darm überhaupt erst nach ein paar Tagen essen, bei einer Candida Pilz-Belastung oder Unverträglichkeit auf Hefe jedoch besser gar nicht.

---

*Der Wert des Brotes ist verloren gegangen. Es hat nicht mehr die Qualität, die es haben müsste, um bekömmlich zu sein.*

---



## WAS IST DIE ALTERNATIVE?

Auf Brot und Gebäck ganz zu verzichten, fällt jedoch gerade in unseren Breiten massiv schwer, oft noch schwerer als auf irgend etwas anderes. Und auch wenn wir uns damit nicht wirklich wohlfühlen, gehört es unserem Empfinden nach auf den täglichen Speiseplan. Deshalb gibt es bereits viele Bäcker und industrielle Backwarenerzeuger, die weizenfrei arbeiten, weil sie glutenfreie Waren produzieren – ein durchaus profitables Marktsegment. Geschmacklich und qualitativ sind diese Produkte aber auch nicht gerade „das Gelbe vom Ei“. Bäcker verwenden meist Buchweizen als glutenfreie Alternative, doch Buchweizen wärmt sehr stark, wird nicht von jedem vertragen, schmeckt für viele unangenehm. Zudem

*Brot lebt aufgrund der Mikroorganismen seines Sauerteigs und entwickelt sich auch fertig gebacken noch weiter. Das merkt man am Aroma. Darum muss Brot atmen können.*

## UMDENKEN IST GEFRAGT!

Die Backwarenindustrie ist als Schuldiger schnell gefunden. Und doch ist ihr Vorgehen nur ein Ausdruck unseres mangelnden Wertbewusstseins und der Ausbeutung, die wir zu unterstützen bereit sind. So ist es auch in der Milch- und Fleischproduktion, im Obst- und Gemüseanbau. Oft ist es die junge Generation, die nicht mehr zu „fressen“ bereit ist, was ihr vorgesetzt wird. Geiz ist nicht für alle geil, aber billig ist Gesetz im Supermarkt, eventuell auch bei existenzbedrohten Bäckern. Ist derjenige dumm, der da gegen den Strom schwimmt? Das wird sich zeigen, jedenfalls gibt es sie, die Andersdenker, die naturnah, bewusst und fair Handelnden. Sie werden gesucht, wie die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen.

### > pacha-maia Urbrot – was verändert sich?

40 Personen aßen zwei Monate lang kein anderes Brot und Gebäck und lebten auch sonst glutenfrei. Bei allen verbesserte sich die Verdauung stark bis sehr stark. Wasseransammlungen, geblähter Bauch/Bauchumfang, Hautunreinheiten, Blutdruckprobleme, erhöhter Blutzucker nahmen bei allen ab, die damit vorher zu kämpfen hatten. Alle hatten mehr Energie, niemand hatte in dem Zeitraum einen Infekt. Bei zwei Drittel verbesserten sich Stimmung und Lebensfreude. Nahezu alle verspürten mehr Energie, waren weniger müde tagsüber. Bei der Hälfte war die Konzentration besser.

wird Hefe statt Sauerteig verwendet, da es eine Kunst für sich darstellt, überhaupt einen glutenfreien Sauerteig herzustellen. Das trifft auch auf die in Plastik abgepackten glutenfreien Supermarkt-Backwaren zu, voller Hefe, die man schon riecht, wenn man die Packung nur öffnet, und mit vielen Zusatzstoffen versehen. Konsistenz, Geruch, Geschmack und Sättigungsgrad nach dem Essen sind bei diesen nicht wirklich günstigen Produkten unter aller Kritik. Ernährungsphysiologisch fehlt glutenfreien Produkten laut Diätologen die gesunde Nährstoffdichte, die etwa im Vollweizenkorn sehr wohl enthalten ist.

## EINZIGARTIGES PACHA-MAIA URBROT

Herausragend auf diesem Gebiet ist die Versand-Naturbäckerei JOYBRINGER aus Güssing (Südburgenland, Österreich) mit dem neu entwickelten glutenfreien pacha-maia Urbrot.

Es wurde auf Betreiben des Unternehmers Franz Teufl entwickelt, selbst ein Betroffener, der Gluten nicht verträgt und „endlich wieder gutes, knuspriges, bekömmliches, nährstoffreiches Brot ohne Zusatzstoffe und Plastikverpackung genießen wollte, statt der glutenfreien Super-



marktpampe" und seines Bäckermeisters in 5. Generation Michael Färbinger, der enttäuscht von den Machenschaften der Brotindustrie und des Niedergangs seiner Zunft, auf die Idee einstieg. Wer das pacha-maia Brot kostet, weiß sofort: Die beiden haben sich selbst übertroffen. So eine Brotqualität, so eine Bekömmlichkeit, so ein Geschmack – das haben vielleicht die alten Völker noch hinbekommen, doch heute findet man das nicht mehr. Das Naturkrusten-Sauerteigbrot besteht aus einer Vielfalt glutenfreier, dem Erd-Element zugeordneter und naturbelassener

Bio-Mehle, die auch traditionelle Medizinsysteme wie die TCM gut akzeptieren kann. Gerade diese Vielfalt macht den Wert in puncto Nährstoffversorgung aus und rechtfertigt – zusammen mit einer extrem langen Fermentationszeit von 25 Stunden, Verzicht auf synthetische Zusatzstoffe sowie dem Backen im holzbefeuerten Stein/Dampfbackofen – den Preis der Handarbeit nach alter Bäckerkunst. Aber billig kann auch nicht das erste Ziel sein, wenn es um „den Wert des Brotes“ geht. Denn der ist nur mit maximalem Aufwand wirklich zu erreichen. ✂



## > pacha-maia Urbrot definiert einen neuen Wert des Brotes

- Nach einer speziellen, „bewussten“ Rezeptur aus glutenfreien Rohstoffen
- Bio, vegan und köstlich-urig im Geschmack (wie Bauern-Roggenbrot)
- Frei von Gluten, Laktose, Bäckerhefe sowie deklarierungspflichtigen und nicht-deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen
- Bis zu 25 Stunden langzeitfermentiert – durch Natursauerteig mit komplexer Zusammensetzung der Mikroorganismen „vorverdaut“ und maximal verträglich
- Im holzbefeuerten Stein-/Dampfbackofen zur optimalen Krustenausbildung zweimal gebacken
- Stärkt das Erd-Element und damit die Verdauung durch Verwendung von Mehlen aus Vollreis, Leinsamen, Edelkastanie, Teff (eine Hirseart), Amaranth, Hanf, Mais, Flohsamen, Johannisbrot u.a.
- Nach dem Ernährungszyklus der Fünf-Elemente hergestellt
- Natürlich reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Eiweiß, Ballaststoffen, B-Vitaminen und im ausgewogenen Omega-3-Omega-6-Fettsäuren-Verhältnis
- Mit belebtem Wasser und ursprünglichem Kelten-Steinsalz
- Trotz der Versandwege im recycelten Geschenkkarton mit Frischesiegel lange knusprig und saftig
- Statt in Plastikverpackung in einem natürlichen Faserstoff aus Eukalyptus, wodurch das „lebendige“ Urbrot weiter „atmen“ und Feuchtigkeit aufnehmen kann
- Mindestens zwei Wochen haltbar und bis zum letzten Stück köstlich – daher wird weniger Brot weggeworfen



AB  
17.09.'21  
HIGH NOON  
(MITTAG)  
ONLINE ZU  
BESTELLEN  
AUF

[pacha-maia.com](http://pacha-maia.com)

JETZT 5%  
BEGRÜSSUNGS-  
BONUS  
EINLÖSEN!!!

JETZT NUR  
KURZE ZEIT:

für alle lebe natur® Kunden

5% EINMALIGER  
ZUSATZRABATT

auf alle pacha-maia  
Urbrot-Produkte

Rabattcode  
beim Onlineeinkauf:  
**URBROT179221/LEBENATUR**





# OREGANO ÖL

## HEILKRAFT AUS GRIECHEN- LAND

Nie hätten wir gedacht, dass unsichtbare Feinde unser Leben so lahmlegen könnten, wie es zu Corona-Zeiten geschieht. Es gibt jedoch noch weit mehr Erreger, die dem Menschen gefährlich werden können. Bakterien, Pilze und Parasiten sind oftmals ebenso alles andere als harmlos und der Einsatz von Medikamenten bringt nicht immer sofort den gewünschten Erfolg. Wie gut, wenn man eine der stärksten Waffen der Natur zur Hand hat: Das ätherische Öl des Oregano!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

In früheren Jahrhunderten, als man noch nicht wusste, dass Erreger wie Viren oder Bakterien Ursache für viele schwere Erkrankungen sind, machte man Dämonen oder den Teufel dafür verantwortlich. Wie gut, wenn man gegen die üblen Kräfte ein Schutzkraut hatte! Oregano galt über viele Jahrhunderte lang als ein magisches Kraut. Oregano wurde auch „unserer Frauen Bettstroh“ genannt, weil man ihn werdenden Müttern, jungen Bräuten und Kindern zum Schutz ins Bett legte. Die Erfahrung dahinter: Das ätherische Öl des Oregano ist eine der stärksten Waffen der Natur gegen viele Krankheiten. Woher die Erkrankung kam, wussten die Menschen nicht, doch dass der Oregano dagegen helfen kann, wurde überliefert.

### GENUTZT VON ÄRZTEN DER ANTIKE

Der Oregano gehört zur Familie der Lippenblütler und wird auch „wilder Majoran“ genannt, obwohl dieser gar nicht dieselben Wirkstoffe besitzt wie der Oregano. Bei uns war aber die Bezeichnung Dost immer am Gebräuchlichsten. In seiner Heimat, dem Mittelmeergebiet, wurde der Oregano schon früh medizinisch eingesetzt. Der Urvater der Medizin, Hippokrates von Kos, nutzte bereits die Heilkräfte des Lippenblütler-Gewächses und der Arzt und Pharmakologe Dioskurides beschrieb sie ausführlich. Zu verdanken sind die Wirkungen der Pflanze in erster Linie ätherischen Ölen wie Carvacrol, Thymol, Carnosol, Borneol und Cymol. Vor allem ein hoher Carvacrol-Gehalt soll entscheidend sein.

### EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Oreganoöl hilft bei Bakterien mitunter sogar besser als Antibiotika, wenn besonders hartnäckige Bakterien einen Biofilm auf der Schleimhaut bilden, die Antibiotika nicht durchdringen können. Oreganoöl schafft das und es bilden sich bei seinem Einsatz – ein weiterer ganz entscheidender Vorteil – keinerlei Resistenzen. Deshalb wird Oreganoöl etwa empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.



## HILFT BEI VIREN, PILZEN, PARASITEN

*Oreganoöl* kann man außerdem bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslösern grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus einsetzen. Der Inhaltsstoff Carvacrol kann tatsächlich den Panzer des Norovirus effektiv aufbrechen.

Sehr schnelle Wirkung zeigt *Oreganoöl* bei Pilzinfektionen. *Candida albicans* Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Pilze treten deshalb oft nach Antibiotikabehandlungen auf, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. In Extremsituationen wie Chemotherapie, großen Operationen oder Organtransplantation können Pilze tiefer in den Körper eindringen und über das Blutgefäßsystem innere Organe befallen, etwa die Lunge belasten. Eine Studie zeigte, dass die Symptome bei Pilzkrankungen bereits nach 72 Stunden Anwendung von *Oreganoöl* abklingen. Ideal ist bei Pilzinfektionen die Kombination mit *Cistus Tee*, der hauptsächlich im Dickdarm wirkt, während *Oreganoöl* bereits im Dünndarm aufgenommen wird. Schließlich tötet *Oreganoöl* auch noch Parasiten ab. Sowohl solche, die äußerlich quälen, wie Läuse, als auch etwa Darmparasiten.

## LINDERT MAGEN- UND DARMBESCHWERDEN

*Oreganoöl* regt die Magensäureproduktion an, wirkt bei Gastritis gegen das *Helicobacter pylori* Bakterium und unterstützt die Verdauung. Vor allem hilft es gut bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. *Oreganoöl* wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend im Magen- und Darmtrakt, bei Pilzen, Parasiten und Schadbakterien im Darm, die Fäulnis oder Gärung mit Blähungen hervorrufen.

## HILFT LUNGE UND BLASE

Seine husten- und entzündungslindernde sowie schleimlösende Wirkung ist auf seine Fähigkeit, Kälte und Erreger zu vertreiben,



zurückzuführen. Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem *Oreganoöl* (niemals pur!) ist bei Bronchitis und Asthma günstig. Die Einnahme von *Oreganoöl* bekämpft den Lungenentzündungserreger *Klebsiella pneumoniae*. Bei Blasenentzündung, vor allem wiederkehrend trotz Antibiotika, könnte der Auslöser ein Biofilm bildendes Bakterium sein. Antibiotika greifen dann nicht genug und es empfiehlt sich entweder die Unterstützung durch *Oreganoöl* parallel zum Antibiotikum oder – je nach Situation – auch alleine.

Thymol, das im Thymian ebenfalls zu finden ist, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden hingegen nicht beeinflusst.

## BEI ARTHRITIS, DIABETES, PARODONTITIS

*Oreganoöl* kann bei chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Gicht eingesetzt werden. Bei Diabetes zeigt es antioxidative Wirkung und senkt Blutzucker. Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das *Oreganoöl* die meist biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe.

## BEI DER ANWENDUNG ZU BEACHTEN

Das ätherische *Oreganoöl* ist extrem scharf, hautreizend und darf nie pur verwendet werden, daher ist die Anwendung in Kapseln gemischt mit Olivenöl und mit magenschonender Beschichtung empfohlen. Meist nutzt man es innerlich. Äußerlich oder zur Inhalation kann man es nur sehr stark verdünnt anwenden. Dazu die Kapsel aufstechen und mit weiterem Olivenöl vermischen. Da *Oreganoöl* die Eisen-Aufnahme hemmt, zwei Stunden Abstand zu den Mahlzeiten einhalten. Es verdünnt auch das Blut, weshalb man bei Einnahme von Blutverdünnern darauf verzichten sollte. *Oreganoöl* ist außerdem energetisch warm/heiß. Gegenanzeigen sind viel Hitze und Trockenheit im Körper bzw. ist hier zusätzlich Kühlung erforderlich, etwa mit *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, günstig ist zusätzlich für Befeuchtung der Schleimhäute zu sorgen, mit *Aloe*

*Vera* oder *Auricularia Vitalpilz* (Achtung ebenfalls blutverdünnend).

Anwendungen nur bis zu drei Wochen durchführen, dann eine Pause einlegen und höchstens weitere drei Wochen dranhängen. Sicherheitshalber anschließend die Darmflora unterstützen, obwohl Experimente zeigen, dass etwa Laktobazillen nicht absterben. In Schwangerschaft und Stillzeit ist *Oreganoöl* leider nicht geeignet. J

## OREGANOÖL UNTERSTÜTZT BEI

- Arthrose, Arthritis
- Asthma
- Bakterien
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Blutverdünnung
- Borreliose
- Bronchitis
- *Candida albicans*
- Clostridien
- Darmdysbiose
- *E. coli*
- Entzündungen
- Gicht
- Grippalen Infekten
- *Helicobacter pylori*
- Herpes-Viren
- HPV
- Immunsystem
- Kälte
- Krebs
- Lungenentzündung (*Klebsiella pneumoniae*)
- MRSA Keim
- Norovirus
- Parodontose
- Parasiten
- Pilzinfektionen
- Rheuma
- Salmonellen
- *Staphylococcus aureus*
- Viren
- Warzen



## VIELVERSPRECHEND IN DER KREBSBEGLEITUNG

*Oreganoöl* ist auch ein wichtiger Bestandteil von „Reinöl“, zu dem es etliche Krebsheilungsberichte im Internet gibt. Carvacrol im *Oreganoöl* zeigt beachtliche Wirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, das auch im Rosmarin enthalten ist, zeigt zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein



# STERN- ANIS

## NEUE ERKENNTNISSE ZUM WUNDER- GEWÜRZ

Dass man mit dem Sternanis einen Schnupfen oft noch stoppen und sogar eine Grippe verhindern kann, ist für viele schon eine Selbstverständlichkeit. Das beliebte Gewürz und Heilmittel der thailändischen und chinesischen Medizin beeinflusst darüber hinaus aber noch mehr im Körper. Vor allem profitieren Lunge, Darm, Muskulatur und Nerven davon.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Wirksamkeit des Sternanis gegen Viren ist schon lange bekannt. Das Schweinegrippe Medikament Tamiflu wurde ursprünglich aus Sternanis hergestellt. Seine Shikimisäure verhindert, dass das Virus sich von der Wirtszelle lösen und weiterverbreiten kann. Deshalb kann man damit so manche Verkühlung oder gar Grippe noch im Keim ersticken. Selbstverständlich haben diejenigen, die das wissen, den Sternanis auch – vorbeugend und begleitend – bei COVID-19 angewandt. Oft zusätzlich zu den Natursubstanzen, die hier überragend helfen wie *Baikal Helmkraut* mit

*Andrographis*, *Cistus* und *Tulsi Tee* bzw. der lungenstärkende *Cordyceps Vitalpilz* und der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz*.

### HEMT PILZWACHSTUM

Die antimykotische Wirkung des Sternanis ist viel weniger bekannt als die antivirale – zu Unrecht, denn auch dort ist das Gewürz unglaublich gut einsetzbar. Der Sternanis kann bei *Candida albicans*-Wucherung im Darm, auf der Haut oder auf den Nägeln zusätzlich hilfreich sein. Wohl aufgrund seiner hohen Anteile an ätherischen Ölen, wobei es auf die Qualität an-

kommt, ob man hartnäckige Pilze nun wirklich damit vertreiben kann oder nicht. Kapseln mit viel ätherischem Öl im vermahlenden Gewürz riechen intensiv und sind dunkelbraun. Bei höheren Malgraden ist der Kapselinhalt hingegen hellbraun und das ätherische Öl, das auch für die schleimlösenden Eigenschaften verantwortlich ist, ist oft schon weitgehend entwichen.

### ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG ENTDECKT!

Vor lauter Konzentration auf die antivirale Wirkung vergessen viele, dass die antibakterielle Wirkung des *Sternanis* mindestens ebenso beachtenswert ist. Wir haben das auch immer nebenbei erwähnt, aber die Wirksamkeit gegen Bakterien wird jetzt in immer mehr Studien nachgewiesen. Man kann den *Sternanis* daher nicht nur bei viralen Atemwegsinfekten einsetzen, sondern sich damit auch gleich vor den gefürchteten bakteriellen Sekundärinfektionen wie Bronchitis oder Lungenentzündung, Hals-, Nebenhöhlen- und Ohrentzündungen schützen. Bei Blasenentzündung kann er ebenfalls helfen. Vor allem dann, wenn die Beschwerden von *E. coli* Bakterien ausgelöst werden, gegen die der *Sternanis* nachweislich wirksam ist. Schließlich hat er in einer Studie sogar Wirksamkeit gegen 67 antibiotikaresistente Bakterienstämme gezeigt.

### STERNANIS ENTKRAMPFT

Manche Erfahrungen mit Natursubstanzen bleiben einem ewig in Erinnerung. Vor vielen Jahren wollte ein spastisch gelähmter Bub nach einer Erkältung „seinen *Sternanis*“ unbedingt weiternehmen. Er bestand regelrecht darauf. Wir wurden gefragt, ob das empfehlenswert wäre und recherchierten daraufhin. Tatsächlich zählt zu den traditionellen Wirkungen die Entspannung bzw. Entkrampfung. Das erklärt, warum die spastischen Krämpfe mit dem *Sternanis* nachließen und er sich so viel besser fühlte damit. Diese Beobachtung machen auch Menschen mit Verspannungen und daraus resultierenden Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sowie mit Gedächtnisproblemen durch muskulär bedingte Minderdurchblutung des Gehirns.

### BEI VERSTOPFUNG UND DREIMONATSKOLIK

*Sternanis* entkrampft darüber hinaus den Darm und eine Verstopfung kann sich allein



schon dadurch lösen. Er kann sogar Babys mit Dreimonatskoliken und deren Eltern helfen – etwa wenn die Mutter den *Sternanis* einnimmt, der noch dazu milchfördernd wirkt. Oft reicht es auch schon, wenn man Babys *Sternanis* nachts in die Söckchen streut und das ätherische Öl über die Fußreflexzonen wirkt. Auf diese Weise werden auch Husten, ja sogar Bronchitis und Asthma gelindert, weil zusätzlich zur entkrampfenden auch noch eine beachtliche schleimlösende Wirkung hinzukommt. Eine überreizte, angespannte Blase (Reizblase) ist ein weiterer Einsatzbereich für den *Sternanis*.

## FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Der *Sternanis* verbessert die Verdauung, indem er die Speichel- und Magensaftsekretion fördert. Sogar fettige Speisen werden bekömmlicher, wenn man *Sternanis* dazu einnimmt. Das alles hat positiven Einfluss auf Blähungen, wobei gleich vieles gemeinsam eine Rolle spielt wie Entspannung der Darmmuskulatur, verbesserte Durchblutung der Darmschleimhaut und sein antibakterieller Effekt auf pathogene Keime im Darm, wodurch sich die Gasbildung reduziert.

## SEELEN- UND NERVENBALSAM

*Sternanis* ist – wie viele Natursubstanzen – ein wirksames Adaptogen und hilft uns, mit Stress besser umgehen zu können, vieles im Körper zu regulieren und die Nerven zu entspannen. Er schafft sogar ein inneres Wohlfühlgefühl und verbreitet eine tröstliche Wirkung, wie wir das auch beim *Rosmarin* beobachten, der aufgrund ähnlicher ätherischer Öle etwa bei Liebeskummer und anderen Verlusten Erleichterung verschafft. *Sternanis* ist durch das Zusammenspiel von muskel-, und nervenentspannender sowie entzündungshemmender Wirkung sogar bei Rheuma (Polyneuropathie), Hexenschuss, Ischias, Trigeminusneuralgie, Gürtelrose und Zahnschmerzen gut einsetzbar. Legt man sich etwa eine Kapsel *Sternanis* über Nacht in die Wange an die Stelle, wo ein Zahnnerv schmerzt, lässt der Schmerz schnell nach. *Baikal Helmkraut mit Andrographis* zusätzlich wirkt so stark antibakteriell, dass schon einige Male eine Wurzelbehandlung des Zahnes entfallen und der Zahn am Leben bleiben konnte. Bei Nervenschmerzen sind zusätzlich der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* bewährt, sogar Trigeminusneuralgie wurde damit bereits ausgeheilt.

## GÜNSTIG BEI KREBS

Da der *Sternanis* das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion, anhebt, das bei der Krebsabwehr eine zentrale Rolle spielt, verwundert es nicht, wenn positive Erlebnisse in Bezug auf Krebs berichtet werden. Wenn denn nur mehr damit geforscht werden würde! Erste Anhaltspunkte gibt es derzeit nur bei Leberkrebs und Lungenkrebs. Ungeklärt ist, ob sein ätherisches Öl pflanzenhormonelle Wirkung haben könnte, daher sollte man bei Prostata- und Brustkrebs eventuell auf größere Mengen *Sternanis* verzichten.

## BLUTZUCKER SENKEND

Es funktioniert zwar nicht bei jedem, doch einige Diabetiker, die *Sternanis* während einer Grippe eingenommen haben, berichteten begeistert von seiner blutzuckersenkenden Wirkung. Da sie ebenfalls auf das Anethol im *Sternanis* zurückgeführt wird, macht man diese Erfahrung aber nur, wenn man *Sternanis* Kapseln einnimmt, die einen hohen Anteil ätherischen Öls enthalten und nicht aufgrund hoher Vermahlung und langer Lagerung bereits „ausgeraucht“ sind.

## FÖRDERT DIE HERZ- UND GEFÄSSGESUNDHEIT

Der *Sternanis* hat an sich schon positive Wirkung auf die Gefäße, da er reich an Rutin und Antioxidantien ist, die Herz und Gefäße einschließlich Venen und Kapillaren unterstützen. Dadurch können Bluthochdruck und Entzündungsparameter sinken sowie die Fließfähigkeit des Blutes verbessert werden. Bei einer COVID-19-Infektion hat die Shikimisäure im *Sternanis* nun aber offenbar nicht nur Bedeutung als antiviraler und lungenfördernder, sondern zusätzlich auch als anti-thrombotischer Wirkstoff. Vor allem soll der Körper damit gegen Gefäßentzündungen und Thrombosen, die in Zusammenhang mit dem Spike-Protein auftreten, besser gerüstet sein. COVID-19 greift Gefäße an und entzündet ihre Innenwand (Endothel). Das Endothel jüngerer Patienten kommt mit dem Angriff der Viren meistens gut zurecht. Wer aber an eingeschränkter Funktion des Endothels leidet, etwa bei Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz oder koronaren Herz-, Kreislauferkrankungen, hat ein erhöhtes

## > Einige wertbestimmende Inhaltsstoffe des Sternanis

### Cineol (Bestandteil des ätherischen Öls) und Saponine

Löst zähen Schleim, verflüssigt das Nasensekret und ist auch im Eukalyptusöl enthalten. Zusammen mit den Saponinen im *Sternanis* wirkt Cineol entspannend und lindert Hustenreiz.

### Anethol (Bestandteil des ätherischen Öls)

Kommt auch im Anis und Fenchel vor und sorgt für den typischen Geruch. Hat zahlreiche medizinisch wirksame Eigenschaften: Antibakteriell, auswurf-fördernd, entkrampfend, schleimlösend, blutzuckersenkend und zum Teil antiviral (u.a. gegen einige Herpes-Viren).

### Linalool (Bestandteil des ätherischen Öls)

Ist auch in Kräutern wie Lavendel, Cannabis, Basilikum, Bohnenkraut, Koriander, Oregano und Thymian enthalten, wirkt beruhigend, antimikrobiell und entzündungshemmend. Unterstützt die Verdauung.

### Shikimisäure

Verhindert, dass sich Viren von der Wirtszelle lösen und vermehren können, Antiviral und antibakteriell.

### Vitamin C

Unterstützt das Immunsystem.

### Rutin

Wird im Darm zum Antioxidans Quercetin abgebaut. Antioxidativ, entzündungshemmend, schützt Gewebe, vor allem Gefäße, auch Venen und Kapillaren, Bindegewebe und die Haut. Senkt Bluthochdruck, macht Blut besser fließfähig, unterstützt Kapillaren, senkt Blutzucker und Blutfette, fördert Aufbau von Kollagenfasern usw.

Risiko für schwerere Verläufe. Vor allem in der Phase, in der sich das Virus am stärksten vermehrt, nimmt bei ihnen die schon geschwächte Endothelfunktion noch weiter ab. *Sternanis* schon vorbeugend und bei ersten Anzeichen einer Infektion eingenommen, kann die Ausgangslage wahrscheinlich maßgeblich verbessern. Darauf lassen die zahlreichen positiven Rückmeldungen von *Sternanis*-Anwendern während einer COVID-Infektion schließen. J





# OMEGA-3-FETT-SÄUREN AUS MIKRO-ALGEN

## DAS PERFEKTE SALATÖL FÜR DIE TÄGLICHE ERNÄHRUNG

In Zeiten großer Belastungen der Weltmeere suchen immer mehr Menschen nach veganen Omega-3-Quellen alternativ zu Krill oder Fisch. Es gibt allerdings nur eine einzige, die der Wirkung der tierischen Omega-3-Fettsäuren nahekommt: Das Öl der Mikroalge *Schizochytrium sp.* Das kann man jetzt sogar als Salatdressing nutzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Jetzt gibt es zusätzlich zum *Mikroalgenöl mit Astaxanthin*, das sehr gesund, jedoch zugegebenermaßen geschmacklich nicht der Hit ist, ein weiteres hochdosiertes Omega-3-Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.* Es enthält nur Olivenöl und etwas Zitronenöl zusätzlich und schmeckt so neutral, dass man es wahlweise mit dem Löffel einnehmen oder auch über den Salat geben kann. Ein bis eineinhalb Teelöffel decken schon den Tagesbedarf, regulieren und beeinflussen vieles im Körper wie Entzündungen, Herz, Kreislauf und Gefäße, Gehirn, Stimmung, Immunsystem, Sehkraft, Stoffwechsel, Energiehaushalt, Zellstoffwechsel, Hormone, Schlaf, Stressmanagement, Gelenke, Leber, Lunge, Haut und vieles mehr.



### MIT REICHLICH EPA UND DHA

Ein einziger Rohstoffhersteller weltweit hält derzeit das Patent für das hochwertige Omega-3-Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.* Das Besondere daran? Es enthält gleich beide bedeutendsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die sonst nur in Krillöl oder Fischöl gemeinsam vorkommen. Im Verbund und richtigen Verhältnis zueinander gelten sie als die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren, wirksamer als nur DHA allein, wie im Algenöl üblicherweise angeboten wird, und wirksamer als die dritte Omega-3-Fettsäure ALA (Alphaliponsäure) die in pflanzlichen Omega-3-Quellen wie Leinöl vorkommt. ALA kann im Körper nur zu einem geringen Prozentsatz in DHA und EPA umgewandelt werden.

### UNTERSCHIEDE ZU KRILLÖL

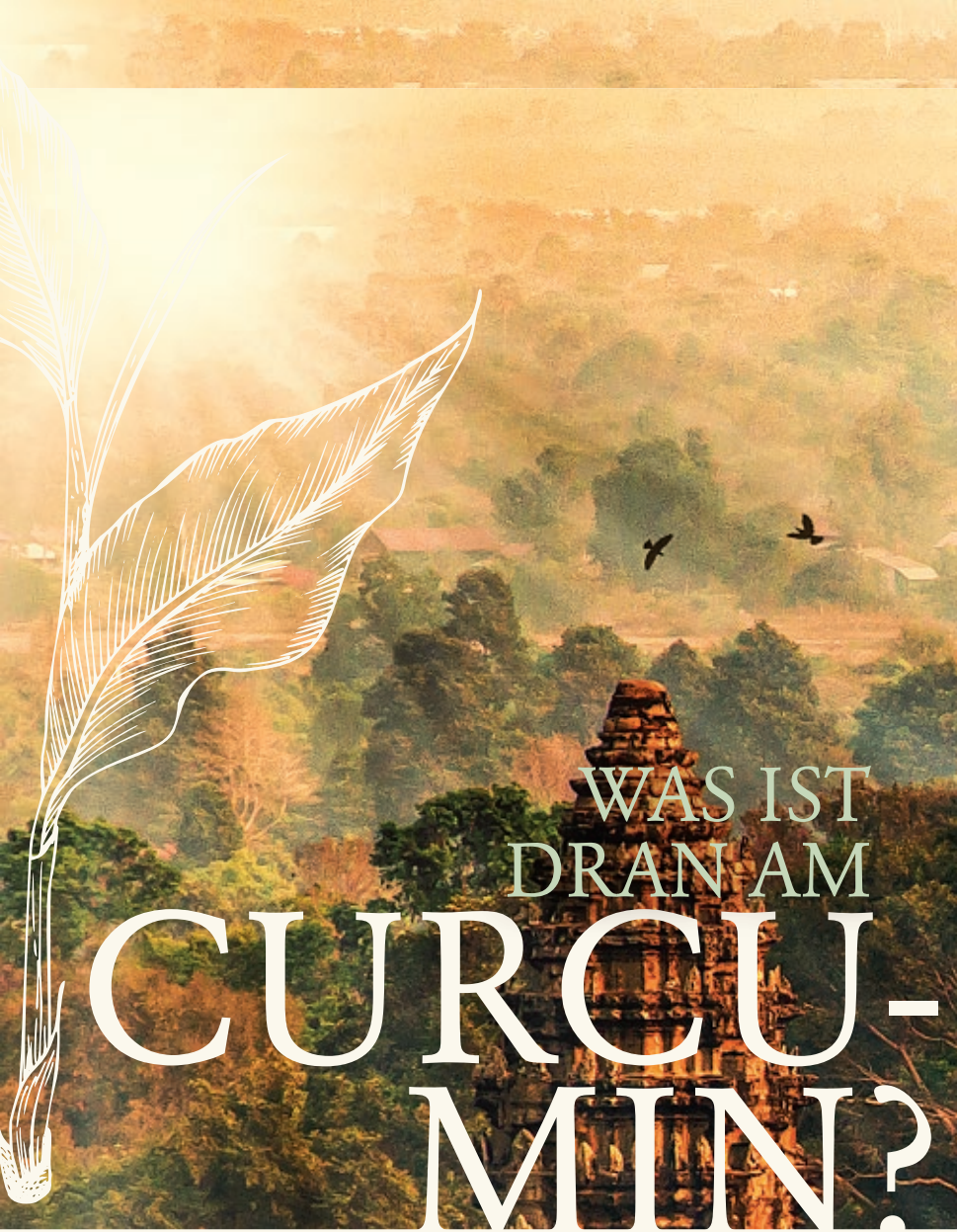
Viele decken daher ihren Bedarf über Krillöl, das durch die Verkapsulierung angenehm

einzunehmen ist. Krillöl hat ebenfalls viele Vorteile, ist aber nicht vegetarisch oder vegan. Vor allem enthält es Phospholipide, die an sich schon wertvolle „Baustoffe“ etwa für das Gehirn oder für flexible Zellmembranen darstellen und außerdem die daran gebundenen Omega-3-Fettsäuren optimal aufnehmbar machen. Allerdings erstaunte eine Untersuchung an Krillöl und Mikroalgenöl-Anwendern. Im Gegensatz zu Fischöl, das an sich schon schwerer aufnehmbar ist, ist EPA aus Mikroalgenöl sogar noch etwas besser aufnehmbar als aus Krillöl, bei DHA schneiden beide gleich gut ab.

Mikroalgen werden in geschlossenen Systemen kultiviert und sind frei von Umwelteinflüssen. Ihr Öl ist aus der Sicht der TCM betrachtet thermisch kühler als Krillöl, was manche besser vertragen wie etwa Menschen mit Histaminproblemen. Diese Personen werden mit Mikroalgenöl besser zurecht kommen – entweder mit Mikroalgenöl mit dem wertvollen Astaxanthin zusätzlich oder mit dem neutral schmeckenden *Mikroalgenöl ohne Astaxanthin*. ✨







# WAS IST DRAN AN CURCUMIN?

Curcuma ist in aller Munde, entspricht voll den modernen Prinzipien gesunder Ernährung und ist als verdauungsförderndes Gewürz ganz im Trend. Aber wie sieht es mit Curcumin aus? Über den Hauptwirkstoff der Curcumawurzel hört man einerseits Wunderbares, während manche Internetseiten ihn als völlig wirkungslos beschreiben. Lesen Sie, warum Curcumin - allen Anfeindungen gegenüber der Naturheilkunde zum Trotz - mit zum Wertvollsten gehört, das die Natur für unsere Gesundheit zu bieten hat.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**C**urcuma bereichert viele asiatische Gerichte, wird zum Färben von Mönchsgewändern verwendet, im farbenfrohen traditionellen Holi Festival verstreut und Neugeborenen - als Zeichen der Hinwendung zum Licht - als Punkt auf die Stirn gemalt. Vor allem ist Curcuma aber ein traditionelles

Heilmittel aus dem Ayurveda. Es werden zu Heilzwecken jedoch recht große Mengen benötigt, weshalb man im Westen dazu übergegangen ist, Curcuma-Extrakte herzustellen, um die wertvollsten Inhaltsstoffe, die Curcuminoide, herauszulösen und sozusagen komprimiert als „Intensivformel“ anzubieten. Ein solcher Curcuma-Extrakt wird meist kurz als „Curcumin“ bezeichnet.

## WARUM ENTZÜNDUNGEN SO EIN WICHTIGES THEMA SIND

Die neuesten Forschungen lassen wenig Raum für Zweifel, dass unsere Zivilisationserkrankungen maßgeblich durch „stille Entzündungen“ mitbedingt sind, bei deren Entstehung ein „ungesunder“ Ernährungsstil samt Bewegungsmangel und Übergewicht mitspielen. Noch ist dieses Wissen wenig verbreitet. Kaum jemand lässt sein „hochsensibles CRP“ im Blut feststellen und weiß daher gar nichts über ein möglicherweise erhöhtes Krankheitsrisiko. Hier greift das Wissen der Naturheilkunde. Entzündungshemmende

Natursubstanzen wirken – zusammen mit einem gesunden Lebensstil – sowohl bei „stillen“ als auch bei „richtigen“, akuten oder chronischen Entzündungen und sollten nebenwirkungsreiche Entzündungshemmer wie die NSARs (Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin etc.) oder Cortison möglichst ersetzen. *Krillöl, Mikroalgenöl, Astaxanthin, Weihrauch, Baikalmikroalgenöl, Ingwer, MSM, Vitalpilze, OPC* – und schließlich *Curcumin* – zählen zu den Kraftvollsten überhaupt.

## CURCUMIN WIRKT ÄHNLICH WIE CORTISON

An der Universität des Saarlandes fand man heraus, auf welche Weise Curcumin so entzündungshemmend wie Cortison wirkt. Curcumin erhöht das Protein GILZ ebenfalls gezielt. Das ist sehr erwünscht, denn GILZ wird bei einer Infektion abgebaut und eine starke Immunantwort kann dann ungebremst eine Entzündung entfachen. Die GILZ-Erhöhung unterbindet eine Entzündung schon an der Entstehung.

## CURCUMIN ALS MEDIKAMENT?

Warum ist aber der knallgelbe Hauptwirkstoff der Curcumawurzel nicht längst zum Medikament gemacht worden, wenn er wirklich so ein bedeutendes Heilmittel ist?

Seit Jahrzehnten wird weltweit intensiv mit Curcumin geforscht. Der Begriff kommt allein in den letzten Jahren in 12.000 Studien vor. Aber es sind „nur“ Grundlagenstudien bzw. Studien an kleinen Personengruppen. Dem geforderten höchsten Standard von Studien entsprechen sie nicht, weshalb man dem Curcumin auch weitgehend die Anerkennung versagt, obwohl seine entzündungshemmenden, antioxidativen, antidiabetischen, verdauungsfördernden, immunfördernden, antidepressiven, nervenschützenden, entgiftenden und krebshemmenden Wirkungen spektakulär sein können. Curcumin ist nur als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und Natursubstanzen sind nicht in Hinblick auf Heilung einzelner Erkrankungen patentierbar. Deshalb würden sich – gute Wirkung hin oder her – die Kosten für teure Studien nicht lohnen.

Für Naturheilkundler zählen aber ohnehin mehr die Erfahrungswerte, auch traditionelle Anwendungen, etwa aus dem Ayurveda. Oft ist es viel wichtiger, individuelle Heilmittel mithilfe energetischer Tests auszuwählen und auf hervorragende Qualität zu achten, anstatt Studien blind zu vertrauen.



## SPITZENQUALITÄT SCHWER ERKENNBAR

Mittelmäßigkeit hat bei der Qualitätsfrage keinen Platz. Gerade Curcumin darf von keiner mit Pestiziden behandelten Curcumawurzel stammen, was Vertrauenssache ist, denn Curcumin ist ja ein Extrakt aus der Curcumawurzel und die Hersteller von Extrakten in Indien oder China sind nur in den seltensten Fällen selbst biozertifiziert. Das Endprodukt ist darum ebenfalls nicht „bio“, selbst wenn die Rohware aus organischem Anbau oder aus Wildsammlung stammt. Das macht es für den Konsumenten schwieriger, Qualität zu erkennen. Warum nimmt man aber überhaupt Curcumin, den Extrakt, und nicht das vermahlene Curcuma, das ja in Bioqualität gekauft werden kann? Curcuma zeigt zwar gute Effekte, wenn man es lange Zeit, in Indien ein Leben lang, in entsprechenden Mengen zu sich nimmt. Der Gehalt am wirksamen Inhaltsstoff Curcumin ist jedoch zu gering, um mit den üblichen Dosierungen auf die Schnelle große Wirkungen zu erzielen. Dazu kommt noch speziell beim Curcumin die schlechte Löslichkeit und geringe Aufnahme aus dem Darm sowie die schnelle Verstoffwechslung und Ausscheidung. Lauter Nachteile, die die gesundheitlichen Wirkungen des Curcumins in Frage stellen.

## DIE NATUR KOMBINIERT NICHTS ZUFÄLLIG

Hersteller haben sich in den letzten zehn Jahren einen wahren Wettlauf geliefert, um Verfahren zu finden, die Curcumin besser aufnehmbar machen. Die einen fügen Pfefferextrakt hinzu (Piperin), andere binden Curcumin an Liposome, andere suchen die Lösung in Nanoteilchen. Wir haben uns für einen anderen Weg entschieden - den ursprünglichen der Natur.

Curcumin ist kein einzelner Wirkstoff, sondern eine Gruppe (Curcuminoide). Der frisch vermahlene Gelbwurz-Wurzelstock enthält außerdem verschiedene natürliche ätherische Öle. Sie sind zwar geringer biologisch aktiv als die Curcuminoide, doch wertvoll für die Gesundheit. Sie wirken entzündungshemmend und antioxidativ, hemmen unerwünschtes Gewebewachstum bis hin zu Krebs. Außerdem arbeiten sie mit den Curcuminoiden zusammen und beide verstärken sich gegenseitig. Vor allem aber sind die Öle für die Bioverfügbarkeit der Curcuminoide - also für deren Aufnahme aus dem Darm - extrem wichtig.

Aufgrund der prozessbedingten Trocknung weist herkömmlicher Extrakt keinerlei Curcuma-Öle mehr auf - außer es handelt sich um die Kombination von Curcuminoiden mit natürlichen Curcumaölen, ein heute als „Curcugreen“ bezeichneter, patentierter Extrakt, bei dem die natürlichen ätherischen Öle nach dem Extraktionsprozess wieder hinzugefügt werden. Dadurch werden die Curcuminoide besser löslich und die Zellwände aufnahmefähiger.



## CURCUMIN – DIE WIRKUNGEN AUF EINEN BLICK

### Antioxidans

Als starkes Antioxidans kann Curcumin Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale effektiv abfangen und dabei auch noch körpereigene Schutzsysteme, wie die Superoxiddismutase (SOD), erhöhen.

### Entzündungen

Curcumin hemmt den Aufbau entzündungsauslösender Stoffe (Prostaglandine) und wirkt ähnlich wie Cortison, jedoch ohne dessen Nachteile. Curcumin unterstützt dadurch etwa bei Sinusitis, Colitis, Gastritis, Bronchitis, Pankreatitis, Arthritis, Prostatitis, Neurodermitis, Allergien wie Heuschnupfen oder nach chirurgischen Eingriffen.

### Immunsystem

Curcumin regt die Immunabwehr an, speziell die T-Helferzellen, B-Zellen, Makrophagen und Killer-Zellen. Es wird sogar bei Antibiotikaresistenz (MRSA-Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus*) eingesetzt. Bei der Autoimmunerkrankung Lupus erythematosus mit Nierenbeteiligung sorgt es für eine

Abnahme der Eiweißausscheidung über den Harn (Proteinurie), der Hämaturie und des systolischen Blutdrucks.

### Energiegewinnung

Wahrscheinlich gibt es keine Substanz, die die Energiegewinnungszentren der Zellen besser regeneriert als Curcumin. Sind sie geschädigt, führt das zu Energiegewinnung über Gärung und damit zu Übersäuerung, Müdigkeit und erhöhtem Krebsrisiko.

### Lunge/Atmungsorgane

Curcumin wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf die Atemwege, unterstützt bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom (ARDS), chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma, akut-inflammatorischer Lungenerkrankung (ALI), Bronchitis, Sinusitis sowie bei Erkältung. Im Tierversuch konnte Curcumin den Gendefekt bei Mukoviszidose korrigieren.

### Knochen

Curcumin schützt die Knochen, indem es die Entwicklung von Knochensubstanz abbauenden Zellen (Osteoklasten) hemmt. Nach den Wechseljahren der Frau kann Curcumin sogar teilweise Östrogen-Defizite ersetzen und so Knochenschwund vorbeugen.

### Magen

Curcumin unterstützt bei Appetitlosigkeit, Gastritis und Magengeschwür.

### Darm

Auf Colitis, Blähungen, Übelkeit, Verstopfung und Zwölffingerdarmgeschwür wirkt Curcumin lindernd. Außerdem reduziert es Polypen, die Darmkrebs auslösen können. In Studien ging die Anzahl der Polypen um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte.

### Entgiftung, Leber

Curcumin verbessert die Verdauung, indem es den Gallenfluss und die Magensäure anregt. Damit kurbelt es außerdem die Leberreinigung und die Fettverbrennung an. Darüberhinaus ist Curcumin als Entgiftungsmittel bekannt. Es leitet Umweltgifte wie Arsen oder Quecksilber aus und lindert die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber. Curcumin wirkt sich günstig bei Leberschäden durch Medikamente aus, bei viraler Hepatitis und Würmern. Man soll es aber nicht bei Gallensteinen/Gallenkoliken einsetzen (da ein Stein in Bewegung geraten und einen Gallengang verlegen kann).

## Krebs/Metastasen

Curcumin wird in die Zellmembran eingebaut und stärkt sie in 12facher Weise gegen aggressive Krebszellen. Die Membranen der Krebszellen werden hingegen durchlässiger und verlieren an Stabilität. Curcumin unterdrückt die Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs und ist bei Krebserkrankungen auch dann angezeigt, wenn es dagegen keine Behandlung gibt.

## Strahlentherapie/ Chemotherapie

Curcumin schützt vor Strahlenschäden und erreicht durch eine Verringerung der Nebenwirkungen eine verbesserte Lebensqualität. Es hebt die Resistenz gegen Chemotherapeutika auf (etwa gegen Cisplatin, indem es den Apoptose-Caspase-Mechanismus wieder aktiviert). Curcumin entgiftet und regeneriert im Anschluss an die Chemotherapie.

## Diabetes

Curcumin senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, wirkt Insulinresistenz entgegen (das erste Stadium von Diabetes), steigert die Insulinsensitivität, wirkt entzündungshemmend auf die insulinbildenden Zellen, verzögert die Insulin-Resistenz durch Übergewicht und wirkt Gefäßschäden entgegen.

## Arthritis/Rheuma

Curcumin senkt oxidativen Stress, wirkt entzündungshemmend und harntreibend. In einer Studie erreichte die *Curcugreen*<sup>TM</sup>-Gruppe die größte Verbesserung. Es kam zu keinen Nebenwirkungen und die Werte waren signifikant besser als in der Schmerzmittelgruppe (Diclofenac-Natrium-Gruppe).

## Arthrose

Curcumin zeigt größte Wirksamkeit zusammen mit Weihrauch. Die *Curcugreen*<sup>TM</sup>-Gruppe war in einer Studie mit zweimal täglich 500 mg erfolgreicher als die Gruppe mit dem Schmerz- und Entzündungshemmer Celecoxib bei einer Dosierung von 100 mg zweimal täglich.

## Augen-Hals-Nasen-Ohren

Curcumin kann bei Sehschwäche und Hörschwäche helfen und ist bei Nebenhöhlenentzündung, Schnupfen, Hals- und Mittelohrentzündung angezeigt.

## Gefäße, Kreislauf

Curcumin senkt Triglyceride und LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation (nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an). Es hebt das gefäßschützende HDL-Cholesterin und Apolipoprotein A. Curcumin wirkt blutdrucksenkend, blutverdünnend, entzündungshemmend und antioxidativ. Es hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen bei Bluthochdruck und wirkt damit dem

## > EINE HERAUSRAGENDE QUALITÄT CURCUMIN: CURCUGREEN

*Curcugreen* (hieß früher BCM-95<sup>®</sup>) ist sogar so gut aufnehmbar, dass die Bioverfügbarkeit um das 7 bis 9fache höher liegt als es bei vergleichbaren Curcumin-Extrakten der Fall ist. Auch im Vergleich zu einer Curcumin-Lecithin-Piperin-Formulierung ist die Aufnahme von *Curcugreen* 6,3fach höher. *Curcugreen* ist in signifikanter Menge außerdem extrem lange, bis zu acht Stunden, im Blut nachweisbar. Durch die gute Bioverfügbarkeit benötigt man eine geringere Dosierung und erreicht trotzdem hohe Curcumin-Spiegel im Blutplasma. In einer Studie mit 1g *Curcugreen* Tagesdosis lagen die erzielten Spiegel sogar höher als bei 4g klassischem Curcumin. Günstig ist die Einnahme nach dem Essen leicht fetthaltiger Speisen, da dadurch die Aufnahme noch gefördert wird.

Bei Anwendung von Curcumin kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamter Abbau), daher Vorsicht, wenn man Medikamente einnimmt. Nicht anwenden bei Gallensteinen/Gallenkoliken, in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten!

weiteren Anstieg des Blutdrucks entgegen. Curcumin wirkt sogar ähnlich günstig für die Blutgefäße wie Sport. Kombiniert man körperliches Training mit Curcumin-Einnahme, wirkt das noch besser für die Gefäße als nur Curcumin-Einnahme oder nur Training allein.

## Psyche

Curcumin zeigt mit Medikamenten vergleichbare antidepressive Wirkungen. Es gibt gute Erfolge bei Kombination von *Curcugreen*<sup>TM</sup> mit Fluotexin.

## Nerven

Curcumin stärkt das zentrale und periphere Nervensystem, wird bei Nervenschmerzen, Hysterie und Schwindel eingesetzt. Es wirkt nervenschtzend bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Alzheimer oder Parkinson sowie bei Nervenschäden durch Diabetes. Curcumin wirkt entzündungshemmend und abschwellend bei Schwellungen der Nerven durch Gifte in Zusammenhang mit dem Epstein-Barr-Virus.

## Gehirn

Curcumin beeinflusst alle Faktoren der Alzheimer-Entstehung, erhält das Gedächtnis und andere kognitive Fähigkeiten. In einer Vergleichsstudie waren bei der *Curcugreen*<sup>TM</sup>-Gruppe die Vitamin E-Spiegel und die Curcuminoide im Blutplasma höher als bei der Gruppe mit herkmmllichem Curcumin. Die für die Alzheimer-Ablagerungen typischen Beta-Amyloide stiegen in beiden Curcumin-Gruppen im Blut an. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie abgebaut werden. Es gab keine Nebenwirkungen in der *Curcugreen*<sup>TM</sup>-Gruppe, während es einige wenige Nebenwirkungen in der Gruppe mit 4 g herkmmllichem Curcumin gab.

## Nieren und Harnwege

Curcumin unterstützt bei Harnwegsentzündungen und Blasenentzündungen.

## Fortpflanzungsorgane

Curcumin unterstützt bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Ausfluss oder nchtllichem Samenerguss.

## Bindegewebe, Haut, Haare

Curcumin wirkt verjugend auf Kollagene und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes. Haut und Haare profitieren von seinen Wirkstoffen. Curcumin ist lokal desinfizierend, juckreizstillend, heilend bei schlecht heilenden Wunden, Akne, Juckreiz, Nesselausschlag, Herpes simplex und offenen Geschwüren.

## Blut

Curcumin unterstützt bei Anämie durch eine verbesserte Eisenaufnahme. J



# NATUR- SUBSTANZEN IN DER TIER MEDI ZIN

## TEIL 2

Natursubstanzen wirken nicht nur beim Menschen, viele sind auch in der Tiermedizin sehr bewährt. Warum also nicht genauso bei Tieren wie Hund, Katze und Pferd mit Natursubstanzen vorbeugen bzw. sogar heilen? Diese Serie profitiert von unseren 13 Jahren Erfahrung mit Tieren und Natursubstanzen. Ein Großteil der medizinischen Erklärungen ist dem phantastischen Buch „Mykotherapie für Tiere“ von Wanda May Pulfer (Thieme Verlag) entnommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

## ERKÄLTUNG

Es kommt schon mal vor, dass ein Tier sich erkältet. Hunde und Katzen „husten“ dann, was in erster Linie eine Reaktion auf Halsschmerzen sein soll. Aber auch wenn das Tier wirklich hustet, helfen Vitalpilze.

- Am bewährtesten ist der *Reishi*, der etwa bei Halsschmerzen sehr schnell hilft. Kleintiere bekommen ein bis zwei Kapseln täglich.
- Bei Husten außerdem empfehlenswert: Der *Chaga*, der *Cordyceps* oder – bei starker Verschleimung – vor allem der *Coriolus Vitalpilz*. Auch Pferden kann man diese Vitalpilze geben (bis zu 6 Kapseln).
- Bei einem schweren Infekt mit Sinusitis und heftigen Halsschmerzen kann *Baikal Helmkraut mit Andrographis* angezeigt sein. Kleine Tiere bekommen eine Kapsel, Pferde auch bis zu sechs Kapseln.

## ÄNGSTLICHKEIT

Nicht nur zu Silvester, auch bei anderen Gelegenheiten können Tiere übertrieben ängstlich reagieren.

- Bewährt haben sich *kolloidales Gold* (ein paar Sprüher auf die Haut ins Genick reiben) bzw. *Baikal Helmkraut* oder der *Reishi Vitalpilz*. *Baikal Helmkraut* gilt als eines der besten Nerventonia überhaupt und der *Reishi Vitalpilz* wurde von taoistischen Mönchen zur Ruhe bei Meditation eingesetzt. Beide Natursubstanzen erhöhen den Entspannungsstoff GABA und sind sehr bewährt bei Hektik, Unruhe und Schreckhaftigkeit. Beide verhelfen auch zu gutem Schlaf. Die Anwendung ist beim *Reishi Vitalpilz* unproblematischer als beim eher bitteren *Baikal Helmkraut*.

## ALLERGIEN

Allergien nehmen bei Tieren genauso zu wie beim Menschen. Man unterscheidet Allergien vom Soforttyp und vom Spättyp. Sie werden von IgE-Antikörpern vermittelt. Vitalpilze hemmen die Histaminausschüttung, sorgen für schnelleren Histaminabbau und balancieren das Immunsystem, das bei Allergien eine Dominanz der T2-Helferzellen zeigt. Die Polysaccharide der Vitalpilze gleichen die T1- und T2-Helferzellen aus und bringen das Immunsystem mit seinen einseitigen immunitätswortworten wieder ins Gleichgewicht.



## > Verabreichen von Vitalpilzen

Viele Tiere akzeptieren Vitalpilze problemlos, wenn man sie übers Futter streut (Kapsel öffnen). Alternativ kann man den Inhalt in Wasser aufgelöst tropfenweise mit nadelloser Spritze ins Maul spritzen oder mit etwas Leberpastete vermischen. Pferden versteckt man vier bis sechs Kapseln täglich in Obststücken.

- Besonders effektiv wirken der *Agaricus blazei murrill* und der Reishi Vitalpilz, jeder für sich und auch beide gemeinsam.
- Der *Agaricus blazei murrill* wird bei allergischen Reaktionen der Atemwege, der Haut und des Verdauungssystems verwendet.
- Der *Reishi* wird auch bei Schwellungen und Juckreiz empfohlen.
- Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann der *Hericium* Vitalpilz Besserung bringen.
- Das Baikale *Helmkraut mit Andrographis* kann ebenfalls Allergien lindern, indem es Histamin senkt.

## CUSHING-SYNDROM

Beim Cushing-Syndrom kommt es zu einer Überflutung mit dem Stresshormon Cortisol bis hin zu einer Atrophie der Nebennieren. Ursachen sind entweder ein Tumor der Hirnanhangsdrüse (zentrales Cushing-Syndrom) oder ein Nebennieren-Tumor (adrenales Cushing-Syndrom) oder langfristige Cortison-Gaben (iatrogenes Cushing-Syndrom). Infolge des erhöhten Cortisols kommt es zu weiteren Problemen wie einer allmählichen Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Diabetes. Außerdem ist die Infektanfälligkeit durch die immununterdrückende Wirkung des Cortisols erhöht. Typisch sind viel Durst und Appetit, häufiger Harndrang, schwache Rücken- und Beinmuskeln, großer Bauchumfang, Fettleber, oft auch Lethargie und Fellveränderungen. Bei Hunden ist meist ein gutartiger Tumor der Hirnanhangsdrüse die Ursache. Bei Katzen kommt das Cushing-Syndrom selten vor und erst bei älteren Diabetiker-Katzen über 10 Jahren. Bei Pferden ist das Syndrom aber die häufigste hormonelle Störung, und wird immer häufiger, auch ohne Tumor. Schuld ist eine Entgleisung des Stoffwechsels

durch falsche Haltung und Fütterung, chronischen Stress, unterschwelliger Selenvergiftung und Insulinresistenz (Pseudo-Cushing, weitere Infos <https://www.propferd.at/>). Die Auswirkungen sind ähnlich wie beim Hund, doch es kommt noch die Hufrehe hinzu. Folgende Natursubstanzen sind empfohlen, eventuell energetisch austesten, damit man auf die wirklich wesentlichen einschränken kann:

- *Kolloidales Zink* ist sehr wichtig, da die Tiere in Dauerstress sind und viel Zink verbraucht wird. Außerdem können Pferde die Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie haben, bei der ständig Vitamin B6, Zink und Mangan ausgeschieden werden. Man sollte keine synthetischen Stoffe geben, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *kolloidales Zink* und *Mangan* sind hingegen ideal.
- Der *Cordyceps Vitalpilz* ist speziell beim adrenalen und iatrogenen Cushing-

Syndrom angezeigt und bei Erschöpfung der Nebenniere. Er wirkt ausgleichend auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und die Schilddrüse. Der *Coriolus* und der *Reishi Vitalpilz* werden beim zentralen Cushing-Syndrom gegen den Tumor und zum Leberschutz eingesetzt. Der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* hat tumorhemmende Wirkung und senkt den Blutzucker. Der *Maitake Vitalpilz* senkt den Blutzucker bei Diabetes und Übergewicht und ist günstig bei der Hufrehe beim Pferd. Hier ist außerdem *kolloidales Mangan* sensationell wirksam! Anwendung: Entweder den oder die passenden Pilze austesten. Hunden und Katzen eine bis zwei Kapseln täglich verabreichen. Gibt man mehrere Vitalpilze, von jedem nur soviel geben, dass es der Gesamtmenge von einer bis zwei Kapseln entspricht. *Vitamin B-Komplex aus Quinoa für Pferde*: Sechs Kapseln täglich.

## FALLBERICHTE TIERE UND NATURSUBSTANZEN

### > Schmerzen in der Wirbelsäule und Müdigkeit beim Hund

Hund, 10 Jahre, ist extrem müde und hat offenbar Schmerzen in der hinteren Wirbelsäule. Es werden der *Cordyceps Vitalpilz* und *flüssiges Silizium* austestet, was nahezu spontan hilft. Bereits zwei Tage später ist der Hund weit agiler und freut sich an der Bewegung.

### > Totgeburt bei der Ziege

Ziege kann nach einer Totgeburt nicht mehr aufstehen und soll eingeschläfert werden. Die Besitzerin versucht es noch mit der Gabe von *Reishi Vitalpilz*, wodurch sich die Ziege schnell erholt und binnen einer Woche wieder regeneriert.

### > Thrombose in der Hüfte bei der Katze

Hauskater, 9 Jahre, Thrombose im Bereich der Hüfte. Taubheit der hinteren Gliedmaßen, insbesondere der Füße. Kater verletzt sich selbst, indem er zunächst einen Fuß komplett aufbeißt, später den anderen. Beim Versuch zu laufen, knicken die Füße nach hinten weg und werden nachgeschleift. Behandlung anfangs mit Heparin, Aspirin, begleitend dazu *Krillöl* und *Reishi-Pulver Vitalpilz*, nach 2 Wochen nur noch *Krillöl* und *Reishi-Pulver Vitalpilz*. Nach 4 Wochen kann der Kater weitestgehend

normal laufen, die tiefen Bissverletzungen an den Füßen sind komplett abgeheilt. Er fordert seinen Freigang wieder regelmäßig. Um die Gefäße elastisch zu halten und einer erneuten Thrombose vorzubeugen, erhält er weiterhin *Krillöl* und zusätzlich *kolloidales Silizium*.

### > Entzündete Anldrüse beim Hund

Hund 4 Jahre, ständig entzündete Anldrüse. Mit *kolloidalem Silberöl* täglich lokal und zwei Tage lang *Reishi Vitalpilz* übers Futter gestreut, ging die Entzündung ohne Antibiotika zurück.

### > FIP bei der Katze

Kater, Bauchfellentzündung durch FIP, *kolloidales Silizium* unterstützt sein Immunsystem, doch es kommt zu einem Rückschlag und zum zusätzlichen Einsatz von *Reishi Vitalpilz*. Dem Tier geht es in kurzer Zeit damit wesentlich besser, es spielt und frisst wieder.

### > Ekzem beim Hund

Hund mit immer wiederkehrenden Ekzemen, die durch Lecken entzündet waren und bluteten. Er bekam *Reishi Vitalpilz* ins Futter und die Wunden wurden mit *kolloidalem Gold* betupft. Der Leckzwang ließ schnell nach und alles verheilte.





# Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

## Kolloide

Bismut	100 ml	€ 41,20
Bor	100 ml	€ 42,40
Kalzium	100 ml	€ 41,20
Chrom	100 ml	€ 42,40
Eisen	100 ml	€ 41,20
Fullerene	100 ml	€ 42,40
Germanium	100 ml	€ 43,80
Glyko	100 ml	€ 27,60
Gold	100 ml	€ 43,80
Kalium	100 ml	€ 41,20
Kobalt	100 ml	€ 41,20
Kupfer	100 ml	€ 42,40
Lithium	100 ml	€ 41,20
Magnesium	100 ml	€ 42,40
Mangan	100 ml	€ 42,40
Molybdän	100 ml	€ 41,20
Natrium	100 ml	€ 41,20
Nickel	100 ml	€ 41,20

Platin	100 ml	€ 43,80
Schwefel	100 ml	€ 42,40
Selen	50 ml	€ 55,90
Silber	100 ml	€ 26,40
Silizium	100 ml	€ 42,40
Tantal	100 ml	€ 42,40
Vanadium	100 ml	€ 41,20
Zink	100 ml	€ 42,40
Zinn	100 ml	€ 41,20

## Kolloide Nachfüllpack

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

## kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)		
Germaniumöl	50 ml	€ 55,50
Goldöl	50 ml	€ 55,50
Magnesiumöl	50 ml	€ 51,90
Silberöl	50 ml	€ 51,90
Siliziumöl	50 ml	€ 51,90
Zinköl	50 ml	€ 51,90
Ozon-Öl	200 ml	€ 41,90

## Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

## Monos

Bor	30 ml	€ 36,90
Chrom	30 ml	€ 36,90

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

# Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



## 5G-Harmonisierung.com

**Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur**

### Funktionsweise der KPF-odem Produkte

Programmiertes Trägermaterial erzeugt den „KPF-Feldeffekt“, der eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den stressenden Auswirkungen von Störzonen aller Art (Elektrosmog, Mikrowellenstrahlung, geopathische Störzonen, WLAN, GSM, LTE, 4G, 5G, 6G, S.M.A.R.T.-Tech...) schützt.

Die daraus entstehende „natürliche Ordnung“ stimuliert die Vitalfunktionen, insbesondere den geschwächten Parasympathikus, die Reparaturfähigkeit, die Regeneration und die Regulation.

Die KPF-Technologie wird in verschiedenen odem Produkten umgesetzt, wobei jedes für sich allein das KPF Feld erzeugt. Für Harmonie und Wohlbefinden sorgen odem Scheiben für Wohnung, Haus und Auto sowie odem Chips für das Handy und zwei Varianten (für Ruhe bzw. Aktivität) als Armband für das Handgelenk.

<b>repose odem</b>	schwarz, aus recyceltem PET	€ 98,-
	schwarz, aus Leder	€ 119,-
<b>ease odem</b>	schwarz, aus recyceltem PET	€ 98,-
	schwarz, aus Leder	€ 119,-
<b>guardian odem</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">NEU</span>	Handy chip Ø 50 mm	€ 58,-
<b>area odem</b>	Ø 126 mm	€ 450,-
<b>ambit odem</b>	Ø 236 mm	€ 690,-
<b>eco car odem</b>	für das Auto	€ 690,-

Von Profis empfohlen

**KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische**

[kohärent polarisierender Feldeffekt]



**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
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 34,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 55,90
Baobab   Pulver <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	270 g	€ 28,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 20,90
Brahmi	90 Kps.	€ 25,90
Brennnessel <b>BIO</b>	180 Kps.	€ 20,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 35,90
CBD-Öl 10 %	siehe Non Food	
Chlorella	280 Plg.	€ 27,90
Cissus	90 Kps.	€ 26,00
Cissus	180 Kps.	€ 45,90
Cistus <b>BIO</b>	siehe Kosmetik	
Curcuma <b>BIO</b>	90 Kps.	€ 26,00
Curcumin BCM 95	90 Kps.	€ 40,60
[Curcugreen™]		
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
Oreganoöl <b>NEU</b>	60 Kps.	€ 24,90
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	180 Kps.	€ 33,90
+ Vitamin K2		

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
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	€ 32,90
Veg. Omega-3 Mikroalgenöl + Astaxanthin	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
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-Packaging <b>ethikradar</b> <b>BIO</b>	100 ml +30 ml	€ 32,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 16,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf	1 l	€ 34,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf	1 l	€ 32,00
Cistus <b>BIO</b>	80 g	€ 19,90
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 %	10 ml	€ 68,00
Testsatz lebe natur® Winkelrute		€ 49,00
achtsame händ. Herstellung Winkelrute		€ 41,90
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
1x CD + 1x Spray		
transformer intense	310 g	€ 49,90
nat. Energetikum – Konzentrat		
transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum		
transformer BIO-TEC	250 ml	€ 29,90
Treibstoffzusatz [fuel saver]		
Akaija Anhänger <b>ethikradar</b>		
Sterling Silber   1,9 cm		€ 55,00
Sterling Silber   2,2 cm		€ 62,00
Akaija Anhänger Gelbgold <b>ethikradar</b>		€ 275,00
8 Karat   1,9 cm		
Akaija Aurahealer Bild <b>ethikradar</b>		
Nachleuchtfarbe   13 x 13 cm		€ 19,60
Nachleuchtfarbe   30 x 30 cm		€ 29,60
Suzu 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		
Aqua-Sinus-Plus (ASP) Mini <b>NEU</b>		€ 425,00
Aqua-Sinus-Plus-Tesla	3/4 Zoll	€ 1.295,00
Aqua-Sinus-Plus-Tesla	5/4 Zoll	€ 2.680,00

## 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	€ 13,95



Natur  
statt Chemie!

# lebe natur

mit **natur**substanzen

die besten  
natursubstanzen  
aus aller welt

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



## Oh Mätschik Maschrums ... unsere Vitalpilz-Familie

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  
+43 3325 38930  
werktags Mo-Fr 8-12 h



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)