

LEBEN

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

LONG COVID

IST EPSTEIN-BARR-VIRUS SCHULD?

ASHWAGANDHA

FÖRdert SCHLAF UND NERVEN

INNERE REINIGUNG

NICHT JEDER BRAUCHT DAS GLEICHE

VITAMIN D

META-STUDIE ZEIGT IMMUNSCHUTZ

ALLERGIE

FRÜHLING OHNE HEUSCHNUPFEN?

TROCKENE HAUT

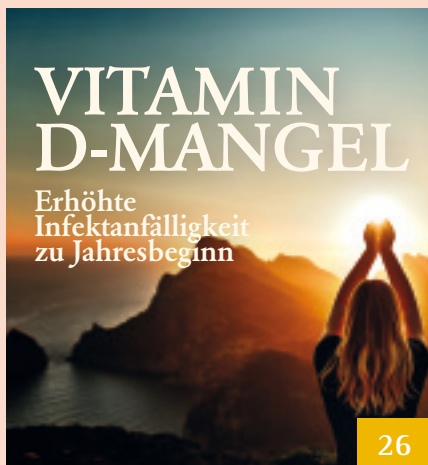
TIPPS AUS DER TCM

GUGGUL

DIE INDISCHE MYRRHE

DIE FASZINIERENDE

WELT DER PILZE



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

Man kann ihn fast schon riechen, zumindest aber spüren. Der Frühling streckt seine ersten Fühler aus und wie es sich für eine Frühjahrsausgabe gehört, finden Sie hier Tipps zur inneren Reinigung. Dabei wird auf die Empfehlungen der TCM eingegangen, die wir in diesem Heft öfters zu Rate ziehen. Etwa, wenn es um die Ursachen für trockene Haut geht. Wir sind den wenig bekannten Hintergründen von Allergien und Long-Covid auf der Spur und beschäftigen uns mit den Auswirkungen von Stress sowie der Frage, wie man ihm gegensteuern kann. Dazu widmen wir uns der Natursubstanz Ashwagandha und den altbewährten Anti-Stress-Nährstoffen Magnesium und Vitamin B-Komplex. Ein Ausflug in die faszinierende Welt der Pilze gibt Einblicke in dieses eigene Reich in der Natur. Pilze sind weder Tier noch Pflanze. Ein Überblick über die Hauptwirkungen von zehn Vitalpilzen ermöglicht, sich schnell mit ihren Einsatzbereichen zurechtzufinden.

Blieben Sie natürlich gesund!
herzlichst Ihre

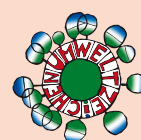
Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

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 bereit. Auch eine neue Serie ist dabei: TCM Grundlagenschulung in vier Teilen, einfach verständlich und genial erklärt.

Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, info@natursubstanzen.com

IMPRESSUM

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



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



Innere Reinigung Gebot im Frühjahr?

Warum macht man eine Frühjahrskur? Um den Körper zu entschlacken, Müdigkeit und diverse Krankheitssymptome zu vertreiben und zu verjüngen. Und um schließlich gestärkt und topfit den Frühling begrüßen zu können. Soweit die Vorstellung und sie hat eine lange Tradition, vor allem in unserer Volksheilkunde. Doch während für den einen bittere Frühlingkräuter genau das Richtige sind, um jetzt die Leber zu regenerieren, muss der andere auf ganz etwas anderes achten. Bei Milz-Qi-Schwäche und damit verbundene Feuchtigkeits- und Schleimansammlungen würden die bitterkalten Kräuter sogar eine Verschlimmerung herbeiführen. Eine ideale Frühjahrskur ist also nur dann erfolgsversprechend, wenn sie typgerecht ist und die persönlichen Schwächen miteinbezieht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Frühjahrskuren – darunter Fastenkuren – gibt es seit eh und je. In früheren Zeiten waren sie nicht immer ganz freiwillig, herrschte doch häufig Nahrungsknappheit, bis das Frühjahr wieder neue Nahrungsmittel auf den Tisch brachte. Die „Reinigung der Säfte“ war jedoch schon Paracelsus im 16. Jahrhundert ein Anliegen, wobei Ausleitverfahren bereits in der Zeit der „vier Säftelehren“ vor Paracelsus entwickelt wurden. Allerdings stellt die moderne Medizin die Sinnhaftigkeit von Ausleitverfahren komplett in Frage, die Existenz von Schlacken verneint sie und Gifte, selbst Umweltgifte wie Quecksilber oder Alu-



minium, werden erst dann als problematisch gesehen, wenn es bei hohen Dosen zu akuten Vergiftungen gekommen ist.

UMSTRITTEN: ENTGIFTUNGSMASSNAHMEN IM FRÜHLING

Doch obwohl die Schulmedizin die Unwissenschaftlichkeit der Naturheilkunde anprangert, suchen Menschen Hilfe bei ihr – und finden sie häufig auch. Naturheilkundler setzen Ausleitverfahren meist an den Beginn ihrer Therapien, um den Körper dabei zu unterstützen, seine Entgiftungsleistung zu steigern oder den Stoffwechsel im Gewebe anzukurbeln und eine Umstimmung bzw. Regulation in die Wege zu leiten. „Entgiftung“ bedeutet aber auch, dass täglich anfallende Stoffwechselnebenprodukte eliminiert und potenziell schädliche Stoffe aus der Umwelt ausgeleitet werden – zumindest einmal jährlich im Sinne einer Frühjahrskur. Hier gibt es viele spezielle Therapien, aber auch ganz einfache Tipps, wie sie in jeder Familie überliefert und bis heute bekannt sind.

ENTSÄUERNDE KRÄUTER UND BALLASTSTOFFE

Im Frühling wendet man in der Volksheilkunde besonders gern diejenigen Pflanzen an, die bei uns als erste im Jahr wachsen, etwa *Brennnessel* und *Löwenzahn*. Sie sind als Frischsäfte, smoothies, Salate oder als „Spinat“ geeignet, genauso aber auch – getrocknet aus dem Vorjahr – für Tees oder als Kapseln. Sie fördern alle Ausscheidungsorgane und entsäuern, wirken zudem entzündungshemmend. Die *Brennnessel* bringt den Vorteil, dass sie nicht allzu abkühlend wirkt und deshalb bei kälteempfindlicher Konstitution besser vertragen werden kann als die übrigen – meist sehr kühlenden – Frühlingskräuter. Dazu kombinierbar ist etwa die *Akazienfaser* oder *Baobab* als Bindemittel und Unterstützer der Reinigung von Darm und Leber. Die *Akazienfaser* entlastet zusätzlich noch die Nieren.

SHILAJIT REINIGT DAS BINDEGEWEBE

Auch den *Shilajit* (Mumijo) kann man als Bindemittel einsetzen. Die klebrige mineralische Substanz, die während der Sommerhitze von den Felsen im Himalaya austritt, ist reich an Humin- und Fulvinsäure, sozusagen nährstoffreicher Humus urzeitlicher Pflanzen mit über 60 Mineralstoffen und Spurenelementen in ionischer, gut aufnehmbarer Form. *Shilajit* hat den Zusatzeffekt, das Bindegewebe zu reinigen und kann noch vieles darüber hinaus. Das im Ayurveda beliebte Reinigungsmittel wird nicht nur, aber besonders gern im Frühjahr zur Entgiftungszeit eingesetzt. Unser Bindegewebe ist ein Netzwerk aus Zellen und Zwischenzellflüssigkeit, deren Zusammensetzung dem Meerwasser gleicht. Es wird auch als Faszienewebe, Matrix oder System der Grundregulation im Körper bezeichnet. Es stützt, verbindet, umhüllt und ist mit jeder einzelnen Körperzelle in Kontakt. Es gilt auch als das Kommunikationsnetz unserer Zellen. Außerdem ist es wichtig für die Regulation des Immunsystems und steuert

> ERNÄHRUNG, DIE HITZE FÖRDMT

Heißes, Scharfes wie Chili, Pfeffer, Curry, Zimt, Anis, Knoblauch, Zwiebel, Lammfleisch, Schalentiere, Muscheln, Essig, Yogi Tee, Austrocknendes wie Kaffee, Rotwein, schwarzer Tee, zu viel Fleisch und Wurst, Fettiges, Frittiertes, scharf Gebratenes, Gegrilltes

> HITZESYMPTOME

Man erkennt Hitze an geröteten Augen, aufbrausendem Gemüt (Reizbarkeit), Neigung zu Entzündungen, Schwitzen, Fieber, Körpergeruch, aufsteigendem Hitzegefühl, emotionaler Anspannung, Unruhe, dunklem Urin, brennendem Gefühl, rotem Kopf, Durst, schnellem Puls uvm. Typische Hitzeerkrankungen sind akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Blutfette, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen.

> SHILAJIT

- Stärkt und reinigt das Bindegewebe
- Reguliert den Säure-Basen-Haushalt
- Entgiftet Schwermetalle sowie Pestizide
- Entlastet den Darm, bei Divertikeln, Hämorrhoiden
- Beseitigt Gifte von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten
- Hemmt Entzündungen im Darm
- Lindernd bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien
- Beschleunigt die Wundheilung
- Reguliert Leberenzyme
- Regt die Abwehr an
- Hebt das elektrische Potential der Zelle an
- Wirkt antiviral
- Wirkt im Magen als Ersatz für Säureblocker
- Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren
- Hemmt Entzündungen
- Schützt die Schleimhaut
- Stärkt die Knochen
- Gegen Gelenkentzündungen und Gelenksödeme
- Antioxidativ und cholesterinsenkend
- Verbessert die Durchblutung
- Reduziert Venenentzündungen
- Senkt Langzeitzuckerwert
- Steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern
- Anti-asthmatisch, schleimlösend
- Regeneriert Nerven und Nebenniere

den Säuren-Basen-Haushalt. Von hier aus wird jede Körperzelle ernährt und auch von Stoffwechselresten befreit. Der *Shilajit* hat eine ausgleichende Wirkung auf alle Doshas (Konstitutionen) und dient als Wirkverstärker für andere Natursubstanzen wie Vitalpilze. Nicht geeignet ist er bei extremer Trockenheit (Yin-Mangel) bzw. gehören dazu ausgleichende Yin-fördernde Maßnahmen ergriffen wie etwa die *Aloe vera* oder der *Auricularia Vitalpilz* zusätzlich. (siehe auch Artikel „Trockene Haut“ in diesem Heft).

FRÜHLING IST REGENERATIONSZEIT FÜR DIE LEBER

Interessant ist, dass auch andere Kulturkreise das Frühjahr als die Zeit ansehen, in der die Entgiftungsbereitschaft des Körpers sehr groß ist. Die TCM etwa setzt den Jahresbeginn mit dem Beginn der „Regentschaft“ des Holzelements mit seinen zugeordneten Organen Leber und Gallenblase gleich. Pünktlich mit dem chinesischen Jahresbeginn, der sich immer noch nach dem taoistischen Naturkalender orientiert, übernimmt der Lebermeridian die energetische Herrschaft über den Körper.

Wer die Pulsdiagnose der TCM beherrscht, kann das überprüfend. Der Lebermeridian „schnurrt“ vor lauter Energie und hat somit besonders viel Kraft zur Regeneration zur Verfügung. Andererseits kann man der Leber mit den falschen Maßnahmen jetzt auch am meisten schaden. Die Leber verträgt zu viel Hitze nicht gut und die nach oben drängende, wachstumsbereite Energie des Frühlings – sie drückt sich in unserem Körper im nach oben aufsteigenden Lebermeridian aus – soll ruhig und ausgeglichen fließen. Die Leber verträgt weder ein zu schnelles Hochschießen durch heiße Emotionen wie Ärger, Wut, Zorn und Eifersucht, noch Stau durch Frust. Auch Hektik, Zeitdruck, Stress und innere Anspannung können zu Hitze führen. Bittere, ausleitende Kräuter kühlen hingegen und

leiten Hitze aus. Besonders geeignet sind *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, *Mariendistel mit Artischocke* oder die *Aloe vera*. Viel Bewegung im Grünen lässt das Leber-Qi ebenfalls wieder frei fließen. Die unter der Hitze leidenden Körpersäfte (Yin) wollen aber genährt werden. Besonders wichtig bei Yin-Mangel sind Suppen, saftige Eintöpfe, Kompotte und rote Säfte (mehr im Artikel „Trockene Haut“).

VÖLLIG ANDERES VORGEHEN BEI MILZ-QI-SCHWÄCHE

Doch Vorsicht: Was dem einen gut tut, ist für den anderen nicht geeignet. Wer unter einer Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim leidet, muss auf andere Weise ausleiten zur inneren Reinigung! Gerade bei Entgiftungs- und Fastenkuren wird die Milz aber noch mehr geschwächt. Warum?

Die Milz ist die Quelle für die Entstehung des gesamten Qi im Körper und gibt uns im wahrsten Sinne des Wortes Energie. Die Charakteristik der „schwachen Mitte“, wie der Milz-Qi-Mangel auch bezeichnet wird, ist Energiemangel und dass immer pathogene Feuchtigkeit, nicht selten verbunden mit

Kälte, sowie Störungen im Qi-Fluss und Ansammlungen von Schleim vorhanden sind. Die Milz kann ihrer Aufgabe, Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper gut zu verteilen, nicht gut nachkommen. Das führt nicht nur zu Verdauungsproblemen wie Blähungen, die Nahrung bleibt auch länger liegen als sie soll – und das führt zu Feuchtigkeit. Es geht also konkret um schlecht Verdautes, das in Feuchtigkeit umgewandelt wird, anstatt sofort verwertet zu werden und als Energie zur Verfügung zu stehen.

PATHOGENE FEUCHTIGKEIT HAT FOLGENDE URSACHEN

- Zu viel grübeln, denken
- Fasten, hungern
- Feuchtes Wetter
- Abkühlende, verschleimende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, viele kalte Mahlzeiten, Rohkost, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Zucker und Weizen
- Sich Überessen
- Mangel an Verdauungsenzymen
- Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel
- Antibiotika, verbleibt die Feuchtigkeit im Körper, ist der nächste Infekt mit Schleimbildung schon vorprogrammiert

SCHLEIM LOSWERDEN MIT GUGGUL, PLEUROTUS UND THYMIAN

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, in der TCM Schleim genannt. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die

> SYMPTOME BEI MILZ-QI-SCHWÄCHE, FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs morgens, benebeltes Gefühl im Kopf, Candida, Hautirritationen, kalte Hände und Füße, Gier nach Kaffee und Süßem, lange Anlaufzeit morgens, schwaches Bindegewebe, Senkungsthematiken, Cellulite an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, Neurodermitis, Herpes, Infektanfälligkeit – etwa Verschleimungskrankungen mit häufigem Schnupfen, Ödeme, Fettunverträglichkeit, Blähbauch, breiiger Stuhl, chronische Verdauungsbeschwerden oder erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin!!!), Gefäßproblematiken.

auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sein sollen. Nun gibt es eine Reihe von Einzelmaßnahmen, die hier helfen können. Etwa haben wir schon öfters den *Pleurotus Vitalpilz* (Austernpilz) in diesem Zusammenhang genannt. Doch noch besser wirkt der milzstärkende Vitalpilz in Verbindung mit Guggul – das ist die indische Myrrhe – und Thymian. „In einem bestimmten Verhältnis zueinander steigern sie sich gegenseitig in ihrer Fähigkeit, die Mitte zu stärken“, meint TCM-Experte Bernhard Jakobsch, „und erzeugen also einen Synergieeffekt, wie man das von besonders gelungenen Rezepturen her kennt. Die Guggul-Mischung beruht auf energetischen Tests, die gezeigt haben, dass Guggul, Pleurotus und Thymian die Nahrungsumwandlung verbessern – von der Qi-Gewinnung bis zum rückstandslosen Verdauen, ohne Blähungen oder breiigen Stuhl. Neben der besseren Verträglichkeit der Nahrung, lässt nicht nur Feuchtigkeitsbildung nach, es kommt auch zur Transformation von Schleim aus tiefsten Ebenen“. Das hat auf vieles positiven Einfluss. Tatsächlich wird man kaum jemanden finden, der keinen Bedarf hat, Schleim auszuleiten. Überhaupt nach Weihnachten mit übermäßigem Essen und Süßigkeiten.

STRAFFER KÖRPER DANK STARKER „MITTE“

Besonders gut wirkt die Mischung im Bereich des „Bodyforming“. Wenn die Mitte stärker wird, wird das Bindegewebe gestrafft, der Körper wird fester, Cellulite und Fettpölsterchen an den Problemzonen bilden sich zurück. Abnehmen – oder bei Bedarf auch Zunehmen – fällt leichter, Senkungsproblematiken bessern sich. Wir kennen diese Effekte auch vom Astragalus, doch er ist ausdrücklich ein Yang-Mittel und wirkt gleichzeitig sehr erwärmend, was wieder nicht für jeden geeignet ist.

NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG AUSHEILEN

Ein typisches Symptom für Milz-Qi-Schwäche mit Schleimansammlung sind wiederkehrende Entzündungen und hartnäckige Verschleimungen im HNO-Bereich. Warum hilft die Mischung hier gerade so gut? „Guggul ist eine der feinsten Natursubstanzen“, so Jakobsch, „um schonend das Blut zu bewegen. Wird das Blut nicht bewegt, kann auch der Schleim nicht bewegt werden. Das ist bei klassischen TCM-Rezepturen nicht immer berücksichtigt.“

Bei einer starken Verköhlung ist die Mischung ebenfalls angezeigt, da sie nicht nur Schleim ausleitend, sondern auch sehr stark entzündungshemmend wirkt. „Aber Vorsicht, wenn Hitze-Komponenten vorhanden sind“, so Jakobsch, „dann leitet man zuvor die Hitze mit *Mariendistel* und *Artischocke* oder mit *Aloe vera* oder *Auricularia Vitalpilz* aus und wendet dann erst die Guggul-Mischung an“.

GEFÄSSE BEFREIEN

Schleim sieht die TCM auch als möglicher Auslöser für Arteriosklerose, dementsprechend hilfreich kann die Mischung auch hier sein. Denn durch pathogene Feuchtigkeit entstehen Cholesterin und Triglyceride. Dicken sie durch Hitze ein, kann sich der Schleim in den Gefäßen ablagern und alles



> GUGGUL – DIE INDISCHE MYRRHE

Im Sanskrit bedeutet sein Name „Beschützer des Menschen vor Krankheiten“. Das Harz des Guggulstrauchs kann mit verschiedenen weiteren Natursubstanzen gemischt werden und gilt als wichtigstes Ayurvedamittel für den Stoffwechsel. Mit seinen Dornen erinnert der kleine Guggulstrauch (*Commiphora mukul*) an den Weihrauch. Sein gelbes Harz ist seit Jahrtausenden in medizinischer Verwendung und wurde in Ayurveda-Schriften bereits im 6. Jahrhundert erwähnt. Guggul gibt es in vielen verschiedenen Mischungen, denen es eine schleimtrocknende, blutbewegende, entzündungshemmende, reinigende und entgiftende, stoffwechselanregende Wirkung hinzufügt.

Für sich allein genommen, hat Guggul folgende Wirkungen:

BEDEUTENDER ENTZÜNDUNGSHEMMER

Schmerzlindernd bei Rheuma und Arthrose, bei Knochenentzündung oder bei (nodulozystischer) Akne. In Vergleichsstudien wirkte Guggul genauso gut wie ein dafür häufig eingesetztes Antibiotikum. Seine blutbewegende Wirkung kann außerdem bei Haarausfall, Juckreiz der Kopfhaut, Hautmykosen und Hautflechten nützlich sein. Doch wirklich spektakulär ist sein Einsatz bei Herzmuskelentzündung.

BEI SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse, reguliert die Schilddrüsenfunktion und kann speziell einer Unterfunktion entgegenwirken. Hintergrund ist eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität und eine bessere Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3. Das führt zu einer Stimulierung des Stoffwechsels und erhöhter Fettverbrennung. Deshalb kann Guggul auch bei der Gewichtsreduktion helfen.

BEI ARTERIOSKLEROSE

Guggul bewegt das Blut, verbessert dadurch das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, senkt Bluthochdruck und Blutfette. Hilft vor allem in der Mischung mit Pleurotus und Thymian, wenn Arteriosklerose durch Schleim-Kälte, also infolge einer Milz-Qi-Schwäche entstanden ist.

SENKT BLUTFETTE

Aus Sicht der TCM werden Blutfette durch Feuchtigkeit und ihrer Steigerungsform, Schleim, verursacht.

VERJÜNGEND UND GEWEBE REGENERIEREND

Guggul zählt im Ayurveda zu den beliebten Verjüngungsmitteln. Es regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes.

FÖRdert DIE MENSTRUATION

Bei ausbleibender Regelblutung ist Guggul günstig, nicht aber bei sehr starker Regelblutung.

verkleben. Das Blut fließt schlecht und es muss höherer Blutdruck aufgewendet werden, damit es durch die Gefäße gelangt. Die Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim leistet daher auch den Gefäßen gute Dienste.

VON GELENKSSCHMERZEN BIS HEXENSCHUSS

Die Mischung hilft auch dem Bewegungsapparat: *Guggul* lindert Gelenkentzündungen und der *Pleurotus* wird in der TCM bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke. Der *Pleurotus* hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule. *Pleurotus* und *Thymian* trocknen Feuchtigkeit und transformieren Schleim. Damit kommt das Qi wieder in Fluss. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Wird der Qi-Fluss gestört, hilft der *Pleurotus* gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen (Bi-Syndrom).

WIE WENDET MAN DIE MISCHUNG RICHTIG AN?

Bereits nach nur zwei Tagen sieht man Veränderungen über die Zungendiagnose. Man spürt alte Problemstellen, die Durchblutung ist verbessert, Entzündungsherde werden angegangen. Ein leichtes Wärmegefühl und große geistige Klarheit stellen sich ein. Die Schleimausleitung erreicht schnell tiefe Schichten. Die Mischung ist für den kurmäßigen Einsatz bestimmt, weniger für eine dauerhafte Anwendung. Werden größere Entzündungsherde vermutet, geht man es lieber langsam an, beginnt mit 2x1 oder 2x2 Kapseln und steigert langsam auf 3x2. Ist das nicht der Fall und man will nur einfach einmal Schleim ausleiten, ohne dass man größere Probleme hat, dann kann man auch gleich mit 3x2 Kapseln beginnen und weitere zwei Tage lang auch nur 2x2 oder 2x1 Kapsel dosieren. Da *Thymian* sehr stark trocknet, kann man bei Trockenheitszuständen *Aloe vera* oder den *Auricularia Vitalpilz* dazu nehmen.

Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung. ♪



Interesse an TCM?

Besuchen Sie das vier-teilige online-TCM-Grundlagenseminar von Bernhard Jakobitsch auf unserer Vereins-Website, mehr auf Seite 33.



> SYMPTOME BEI EBV-REAKTIVIERUNG LAUT STUDIE:

Müdigkeit (58,6 %)
Schlaflosigkeit (48,3 %)
Kopfschmerzen (44,8 %)
Muskelschmerzen (44,8 %)
Verwirrtheit oder „Hirnebel“ (41,4 %)
Schwäche (37,9 %)
Hautausschläge (31 %)
Halsentzündungen (24,1 %)
Bauchschmerzen (24,1 %)
Tinnitus (24,1 %)
Fieber (13,8 %)
Lymphknotenschwellungen im Hals (13,8 %)
Hörverlust mild bis moderat (6,9 %)

LONG COVID

DURCH EPSTEIN-BARR-VIRUS?

Wichtig zu wissen, wenn man von Long-Covid betroffen ist: Eine aktuelle Studie zeigt, dass viele Long Covid Symptome keine direkte Folge des SARS-CoV-2-Virus sind. Müdigkeit, Erschöpfung, geschwollene Lymphknoten und einiges mehr sind bei einem Großteil der Betroffenen vielmehr auf eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus zurückzuführen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer kennt das nicht: Man hat einen Infekt und plötzlich taucht eine Fieberblase aus dem Nichts auf. „Weil das Immunsystem geschwächt ist“, hört man

ist zwar klein, zeigt aber, dass in 66,7 Prozent von 30 Fällen einer Long Covid Erkrankung das Epstein Barr Virus reaktiviert wurde. EBV kann also an der Ent-

dann. Nach einer Covid-Erkrankung scheint es nicht anders zu sein. Nach einer brandneuen Studie bricht ein bestimmtes Herpes-Virus besonders häufig wieder aus: Das Epstein-Barr-Virus, ein Herpes vom Typ 4, Verursacher des Pfeifferschen Drüsenfiebers, das auch infektiöse Mononukleose genannt wird.

BEI ÜBER 70 PROZENT REAKTIVIERUNG

Die Studie aus 2021

letztlich 73,3 Prozent und in der Kurzzeitgruppe 77,8 Prozent eine EBV-Reaktivierung mit folgenden Symptomen (siehe Kasten) zeigten. (1)

(1) Gold JE, Okyay RA, Licht WE, Hurley DJ. Investigation of Long COVID Prevalence and Its Relationship to Epstein-Barr Virus Reactivation. Pathogens. 2021 Jun 17;10(6):763.

TYPISCH: KEIN FIEBER, ABER ENTZÜNDUNG

Ganz typisch für EBV ist: Das Virus leitet das Immunsystem fehl. Der Körper reagiert mit Entzündung, wo er mit Fieber reagieren sollte. Menschen mit reaktiviertem EBV können oft seit Jahren kein richtiges Fieber bekommen! Außerdem können viele chronisch-entzündliche, „seltsame“ Erkrankungen entstehen, die dann nicht mehr im Zusammenhang mit den typischen EBV-Symptomen gesehen werden. Häufig sind dauernde Erschöpfung, Schwindel, Schlaf-

wicklung von Long Covid beteiligt oder sogar dafür verantwortlich sein. Das ist anhand hoher EBV-Antikörper-Titer im Blut nachweisbar oder einer akuten Mononukleose erkennbar. Durch zusätzliche Verwendung eines EBV-PCR-Tests konnte dann noch bei weiteren Studienteilnehmern eine EBV-Reaktivierung festgestellt werden, sodass in der Long-Covid-Gruppe

losigkeit, schlechter Schlaf, Nachtschweiß, Migräne, Muskel- und Gelenkschmerzen, schmerzhafte, empfindliche Stellen, Rückenschmerzen, Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen, Herzrasen.

WIE ERKENNT MAN EBV IM LABOR?

Im Akutfall sind die Marker EBV-VCA IgM und EBV-VCA IgG meist schon im Frühstadium und dann ein Leben lang erhöht. Ein Anstieg der Antikörper-Titer erfolgt bei Reaktivierung. Besonders aussagekräftig sind Anti-EA-Antikörper gegen ein frühes Protein („early antigen“) und Anti-EBNA-Antikörper gegen das nukleäre Antigen des EBV (EBNA = Epstein Barr virus nuclear antigen), das in latent EBV-infizierten Zellen gebildet wird. Bei einer latenten EBV-Infektion sind Anti-VCA-IgG und Anti-EBNA positiv. Bei einer Reaktivierung sind Anti-VCA-IgM und die Antikörper gegen EA positiv. Negative Laborbefunde schließen einen chronischen EBV-Befall dennoch nicht aus!

WAS TUN BEI EBV?

EBV sind resistent gegen die meisten Medikamente und leben sogar zum Teil darunter auf! Das Faszinierende an antiviralen, das Immunsystem stärkenden bzw. balancierenden Natursubstanzen ist jedoch, dass sie gleichzeitig gegen Covid und EBV wirken. Vermutlich kann man bei Covid-Begleitung mit dem *Baikal Helmkraut mit Andrographis* einem EBV-Ausbruch gleich mit vorbeugen. Mit Studien ist das nicht nachgewiesen, es handelt sich hier nur um Beobachtungen. Neben dem *Baikal Helmkraut mit Andrographis* zeigen auch ätherische *Oreganoöl Kapseln* eine sehr hohe Wirksamkeit bei EBV.

WIE SPIELT DAS TH1/TH2-SYSTEM HIER HINEIN?

T-Immunzellen sind ein wichtiger Bestandteil des erworbenen Immunsystems. Wie schon beim Artikel über Allergien erklärt, müssen TH1 und TH2-Antworten ausgeglichen sein. Dominiert über einen längeren Zeitraum eine von beiden, kommt es zu einer TH1- oder TH2-Immunistarre. Sie stellt

nicht nur ein Risiko für die Gesundheit dar, sie verhindert auch die Ausheilung von Krankheiten. Bei chronischen Viruserkrankungen wie Epstein Barr, Herpes, Cytomegalie, Varizella zoster, HHV-6 Virus oder Erregern wie Borrelien und Chlamydien finden sich relativ niedrige TH1-Werte und hohe TH2-Werte. Neben TH1/TH2 balancierenden Natursubstanzen wie dem *Agaricus blazei murrill* sind auch solche, die TH1 anheben können, sinnvoll. Hier müssen wir aber – wieder einmal – für



> BALANCIEREN TH1/TH2

- Agaricus blazei murrill Vitalpilz
- Cordyceps Vitalpilz
- Polyporus Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz
- Chaga Vitalpilz
- Reishi Vitalpilz
- Maitake Vitalpilz
- Angelica sinensis (wird oft mit Astragalus gemischt)

das energetische Testen plädieren. Nicht jede Natursubstanz wirkt bei jedem gleich gut. Auch nicht bei derselben Erkrankung. Was bei einem durchschlagend hilft, kann beim anderen wirkungslos sein. Dasselbe zeigt auch immunologische Spezialdiagnostik. Sowohl für energetische Tests als auch für Labordiagnostik gibt es Testsätze

von Natursubstanzen und Kolloiden, die über den Verein angefragt werden können (siehe Impressum Seite 2).

ORTHOMOLEKULARE NÄHRSTOFFE BEI EBV

- Schwefel schützt die Schilddrüse vor Angriffen des EBV. *MSM* ist eine pflanzliche Schwefel-Quelle, zweimal täglich eine Kapsel.
- Selen schützt die Schilddrüse vor Knotenbildung. Zweimal täglich zwei Sprühstöße *kolloidales Selen* in die Haut (Armbeugen) reiben.
- Zink reduziert die Fähigkeit des Erregers, sich zu reproduzieren. Zweimal täglich zehn Sprühstöße *kolloidales Zink* in die Haut (Armbeugen) reiben.
- Magnesium macht die Leber durchgängiger, verbessert ihre Durchblutung, damit der Kampf gegen EBV gewonnen werden kann. Zweimal täglich zehn Sprühstöße *kolloidales Magnesium* in die Haut (Armbeugen) reiben.

VITALPILZE BEI

> HEBEN TH1

- Grapefruitkernextrakt
- OPC
- Spirulina
- Papayablatt
- Ashwagandha
- Baikal Helmkraut
- Rhodiola rosea
- Astragalus
- Vitamin C
- Zink
- Magnesium
- Maitake Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz
- Reishi Vitalpilz

COVID UND EBV

- Unter den Vitalpilzen sticht der *Shiitake* hervor, der das für die Vermehrung von Retroviren erforder-

liche Reverse-Transkriptase-Enzym hemmt.

- Der wichtigste immunbalancierende Pilz ist der *Agaricus blazei murrill*, da er das Immunsystem in Hinblick auf TH1/TH2-Immunantworten am meisten beeinflusst.
- Der *Polyporus Vitalpilz* hat diese Fähigkeit ebenfalls und hilft gleichzeitig geschwollene Lymphknoten zur Abschwellung zu bringen
- Der *Maitake*, *Shiitake* und *Reishi Vitalpilz* heben TH1 an. Wobei der Reishi streng gesehen, von der TCM nicht in einer akuten Phase, sondern eher bei chronischen Zuständen eingesetzt wird, da er nach Ansicht der TCM möglicherweise auch auf den Erreger stärkend wirkt.

WISSENS- WERTES ZUM EPSTEIN- BARR-VIRUS

INFIZIERT OHNE SYMPTOME

90 Prozent der Weltbevölkerung tragen das inaktive Epstein-Barr-Virus (EBV) in sich, meist schon seit der Kindheit oder Jugend. Bei unter Fünfjährigen bleibt die Ansteckung meist ohne Symptome. Infizieren sich Jugendliche und Erwachsene – meist durch Küssen – kommt es am häufigsten zu extremer Müdigkeit, Fieber, Halsschmerzen und geschwollenen Lymphknoten als direkte Folge der infektiösen Mononukleose. Die Erkrankung wurde so benannt, weil eine hohe Anzahl an weißen Blutkörperchen (mononukleäre Zellen) im Blutkreislauf auftreten. Nach der Erstinfektion bleibt EBV – wie andere Herpesviren – lebenslang im Körper, hauptsächlich in den weißen Blutkörperchen. Infizierte Menschen scheiden das Virus regelmäßig in ihrem Speichel aus, sind ansteckend, ohne selbst Symptome zu haben.

DIE INFEKTION LÄUFT IN PHASEN AB

Das Virus befällt zunächst die B-Lymphozyten und vermehrt sich nur langsam. Stresssituationen, ein Mangel an Zink oder Vitamin B12 sowie hormonelle Umstellungen in Pubertät, Schwangerschaft oder Wechsel

können EBV aufwecken. Das aktive EBV zeigt sich als Pfeiffersches Drüsenfieber mit Angina, Fieber, Milz- und Lymphknotenschwellung. Das Immunsystem bildet Antikörper. Eine eitrige Mandelentzündung kann als Sekundärinfektion hinzukommen. EBV nistet sich in dieser Phase in innere Organe ein. Speziell in Leber und Milz, da sich dort Gifte und Schwermetalle einlagern, die das Virus als Nahrungsquelle nutzt. Das macht sie aggressiver. Ihre Neurotoxine können die Magensäureproduktion reduzieren und die Leberentgiftung belasten, zu Leber- und Milzentzündungen sowie zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen, die Darmschleimhaut schädigen.

Das Virus kann sich jahrzehntelang in den Organen aufhalten, unbemerkt vom Immunsystem, da es meint, es habe den Kampf gewonnen. Darum ist es längst zum Normalbetrieb zurückgekehrt. Antikörper im Blut werden fehlinterpretiert – man sollte sie nicht nur als Hinweis auf eine durchlaufene Infektion sehen, EBV kann immer noch da sein und es bildet Gifte – einerseits toxische Ausscheidungen, die teilweise fälschlich als Borrelien diagnostiziert werden, andererseits sind abgestorbene Viren aber auch selbst giftig. Sie belasten nicht nur die Leber chronisch, sie können ein Neurotoxin bilden, das die Nervenbahnen schädigt, zu Nervenentzündungen führt und die Nervenfunktion zerstört.

AUSLÖSER VON KREBS UND AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Ganz harmlos ist EBV auch nicht, wenn es „schlummert“. Man kennt derzeit elf Viren, die uns nicht nur kurz streifen, sondern sich in die menschliche DNA einbauen. Dabei können sie Kontrollen außer Kraft setzen. Rund 30 Prozent der Krebsgeschehen sollen von Viren ausgelöst werden. Durch EBV etwa Lymphome (Morbus Hodgkin) und Magen- und Nasen-Rachenkrebs. Außerdem kann EBV das Risiko, an Diabetes Typ-1 zu erkranken, erhöhen. Denn Teile des Virus können Risiko-Gene für die Erkrankung einschalten. Die Wahrscheinlichkeit Lupus, eine weitere Autoimmunerkrankung, zu entwickeln, ist bei Menschen, die mit dem Epstein-Barr-Virus in Berührung gekommen sind, 50-mal höher. Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, entzündliche Darmerkrankungen wie Leaky-Gut-Syndrom, juvenile idiopathische Arthritis, Hashimoto



Thyreoiditis und Zöliakie können ebenfalls durch EBV ausgelöst werden. Teilweise hat auch die Schulmedizin diese Erkenntnisse, doch sie meint, EBV als Auslöser käme doch eher selten vor. Nun, wenn man den Patienten nicht dahingehend untersucht, wird man den Zusammenhang auch nicht aufdecken.

STRESS UND SCHWERMETALLE ALS AUSLÖSER

Vor allem Stress aktiviert das Virus, egal, ob er durch Unfälle, Operationen, Krankheiten, existentielle Krisen jeder Art ausgelöst wird. Es erkennt die Stresshormone und entlässt seine Neurotoxine. Das Immunsystem wird alarmiert und reagiert mit Entzündung darauf. Das kann sich als Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses zeigen. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass ein Transkriptionsfaktor, den das Epstein-Barr-Virus in B-Zellen einschleust, dafür verantwortlich ist. Auch Umweltbelastungen durch Schwermetalle wie Quecksilber, Aluminium und Blei, die Entfernung von Amalgamplomben ohne Schutz, Pestizide, Schimmelpilzbefall, große Hormonschwankungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre können das Immunsystem so stark schwächen, dass sich das Virus reaktiviert und häufig in Richtung Schilddrüse wandert, wo es autoimmune Schilddrüsenerkrankungen auslösen kann. In einer Studie aus 2015 konnte es bei 80,7 Prozent bei Hashimoto Thyreoiditis und bei 62,5 Prozent bei Morbus Basedow in der Schilddrüse von Schilddrüsenpatienten nachgewiesen werden. Grippeähnliche Symptome während der Menstruation ohne Fieber sind ebenfalls häufig auf EBV zurückzuführen. J

Schlechte Nachtsicht

Meine Sehkraft wird seit einigen Jahren schlechter, was mit dem Älterwerden wohl normal ist, mich aber dennoch sehr stört.

FA Einerseits ist da *Lutein-Zeaxanthin* zu empfehlen, womit es gute Erfahrungen bei nachlassender Sehkraft, Makuladegeneration, altersbedingtem Verlust des Farbensehens, grauem Star und schlechter Nacht- und Kontrastsicht gibt. Andererseits kann das Einreiben des Nackens mit *kolloidalem Magnesium*, das es auch als Öl gibt, große Verbesserungen von Sehkraft und Gehör bringen. Schließlich kann auch ein Mangel am Spurenelement Bor die Sehkraft beeinträchtigen, worauf auch Gelenkentzündungen und Probleme mit den Knochen hinweisen können. *Kolloidales Bor* könnte man versuchsweise anwenden oder energetisch austesten lassen.

Long-Covid

Meine Tochter (38) leidet unter Long-Covid. Kann man ihr helfen?

FA Die wichtigsten „Nachwirkungen“ einer schweren Covid-19-Infektion sind anhaltende Kurzatmigkeit, Lungentrockenheit, husteln, Müdigkeit, weiße Gesichtsfarbe und Schwierigkeiten mit der Verdauung. Außerdem haben viele Durchblutungsprobleme. Meist macht die übermäßige Hitze bei Covid danach Probleme. Entzündungen und Fieber trocknen die Schleimhäute aus. Sehr wichtig ist daher, mit dem *Auricularia Vitalpilz* die Schleimhäute wieder zu befeuchten. Der *Chaga Vitalpilz* ist zwar auch günstig für die Lunge, trocknet aber eventuell zu stark. Der *Cordyceps* ist ebenfalls hervorragend für das Lungen-Qi, allerdings nicht, wenn man ohnehin schon unter Hitze leidet. Außerdem kann ein Eisenmangel entstanden sein (Viren lieben Eisen), weshalb *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen* hilfreich sein können, wenn der Blutbefund Eisenmangel anzeigt. Eine Beeinträchtigung der Nerven kann durch den *Vitamin B-Komplex* und den *Heridium Vitalpilz* gemildert werden. Wichtig ist zu prüfen, ob ein Epstein-Barr-Virus reaktiviert wurde und für die

F&A

FRAGEN & ANTWORTEN

Beschwerden verantwortlich ist (siehe Artikel in diesem Heft). Was sonst noch häufig aufbauend wirkt nach Covid: Das *flüssige Silizium*. Es unterstützt die Elastizität des Lungengewebes. Bei Husten und Bronchitis entfaltet es zusätzlich seine entzündungshemmende Wirkung. Es hilft auch bei Haarausfall und Verstopfung, die nach Covid häufig auftreten.

Osteoporose

Meine Mutter hat beginnende Osteoporose. Ich dachte an die Sango Meeres Koralle wegen des Kalziums, soll sie sie höher dosieren?

FA Besser ist feststellen zu lassen, welche Natursubstanzen sie wirklich braucht. Energetisches Austesten bewährt sich da. Die Testsätze bekommt man bei uns (siehe Impressum). Folgendes ist relevant: *Cissus*, weil es die Knochenzellen zum Wachstum anregt, Knochenheilung und Knochendichte schnell verbessert. Die *Aminosäure Lysin* kann ganz entscheidend sein für den Kollagenaufbau. Vitamin D erhöht die Kalziumaufnahme und Vitamin K2 ist bekannt als Steuermann für den richtigen Kalziumeinbau. *Baobab* und *Lactobac Darmbakterien* dienen zur Darmsanierung, die Kalzifizierung des Knochens hängt stark von einem gesunden Darm ab. Mangelt es am Spurenelement Bor, verliert der Körper 40 % seines Kalziums und Magnesiums über den Urin. *Kolloidales Bor* schafft Abhilfe. Der *Maitake Vitalpilz* verbessert langfristig die Knochendichte und dasselbe bewirkt der *Shilajit*, dessen natürlicher Strontium-Gehalt als „Kalziumschlepper“ in den Knochen gilt. Dann kommt erst das Kalzium

- aus welchem Präparat auch immer - und das reicht in der normalen Tagesdosierung! Besonders geeignet ist die *Sango Meeres Koralle*, die *Micro Base* oder *kolloidales Kalzium*.

Ischias

Mein Ischias meldet sich immer wieder, was raten Sie gegen den Schmerz?

FA Der *Heridium Vitalpilz* regeneriert und stärkt Nerven, auch den Ischias, indem er den Nervenwachstumsfaktor anregt. Auch *Astragalus* hat diese Fähigkeit. Zusätzlich wichtig

ist der *Vitamin B-Komplex*.

Lymphknoten

Mein linker Arm ist nach der Entfernung eines Lymphknotens immer wieder geschwollen. Kann man irgendetwas dagegen tun?

FA Ja, sehr aussichtsreich ist der *Polyporus Vitalpilz*, der die Lymphe anregt und einen Lymphstau häufig beseitigen kann.

Krämpfe

Ich habe immer wieder Krämpfe in den Beinen, aber keinen Magnesiummangel. Kann man trotzdem etwas dagegen tun?

FA Auch Eisen-, Kalzium- oder Kaliummangel können Krämpfe verursachen. Eventuell im Blutbild überprüfen oder energetisch austesten lassen. Diese Nährstoffe gibt es auch als Kolloide, die besonders schnell wirken und aufgesprüht werden können. Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel. Natursubstanzen, die bei Krämpfen ebenfalls helfen können, sind *Brahmi*, *Sternanis*, *Rosmarin* und die *Aminosäure Threonin*, die entkrampft und überschießende Nervenreaktionen beruhigt. Man kann Krämpfe nach der TCM auch durch Leberblutmangel bekommen, etwa durch Hektik, Zeitdruck, viel Bildschirmarbeit, langes Aufbleiben nachts. Dann kann *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* genau richtig sein. Die Qual der Wahl? Energetisch austesten, die Testsätze sind über den Verein erhältlich (siehe Impressum Seite 2).



FRÜH- LING

OHNE HEU- SCHNUPFEN?

Mittlerweile leidet schon jeder 5. Europäer an einer Allergie. Die Forschung zeigte, was dahinter liegt: Bei Allergikern sind zwei bestimmte Gruppen von Abwehrzellen - die TH1- und TH2-Zellen - im Ungleichgewicht und die TH2-Zellen im Übermaß aktiv. Allergologen sehen darin sogar den Schlüssel zum Allergiegesehen. Der Agaricus blazei murrill Vitalpilz hat den Ruf, die Balance zwischen TH1 und TH2 wieder herstellen zu können.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

T-Helferzellen werden im Thymus gebildet. Es gibt viele verschiedene T-Helferzellen, die für unterschiedliche Immunreaktionen verantwortlich sind. Die wichtigsten sind TH1 und TH2. Beide sind in der Lage, Krankheitserreger wie Bakterien und Viren direkt zu zerstören. Doch abhängig

davon, was genau abgewehrt werden muss, gibt ein gut balanciertes TH1-/TH2-System über Botenstoffe genau diejenigen Signale weiter, die gerade gebraucht werden:

- TH1-Zellen sind spezialisiert auf die Bekämpfung von Bakterien und Viren. Sie geben bei einem viralen Infekt das Signal zur Vernichtung infizierter Körperzellen, um deren Ausbreitung zu verhindern. Sie leiten bei einer Virusinfektion außerdem die Bildung von IgG-Antikörpern ein, die beispielsweise nach einer überstandenen Maserninfektion

für lebenslange Immunität sorgen.

- TH2-Zellen sind besonders aktiv, wenn es um die Abwehr von parasitären Infektionen geht. Sie geben das Signal, die allergietypischen IgE-Antikörper herzustellen und übermäßig Schleim zu produzieren, der etwa die Nase verstopft.

VERSCHIEBUNG ZU TH2 BEI ALLERGIKERN

Es gibt nun eine Erklärung dafür, was bei Allergikern „anders“ ist. Im Idealfall befindet sich das Immunsystem in einem perfekten Gleichgewicht, da sich die TH1- und TH2-Zellen gegenseitig regulieren. Niemals sind beide gleichzeitig hochaktiv, sondern immer nur jene T-Helferzellen, die gerade benötigt werden. Bei Allergikern ist jedoch die Balance zwischen den TH1- und TH2-Lymphozyten zugunsten der TH2-Zellen verschoben. Man spricht von einem TH1/TH2-shift (shift bedeutet Verschiebung). Das Überwiegen der TH2-Antwort bedingt gleichzeitig eine abgeschwächte TH1-Antwort. Das konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt wer-

> URSACHEN DER TH2-DOMINANZ:

Familiäre Vorbelastung, erhöhte Stresshormonausschüttung, oxidativer Stress, eine chronische, auch psychisch mitbedingte Belastung des Darms, übertriebene Hygiene, Infektionen wie das Epstein-Barr-Virus, Entzündungsherde, Umweltfaktoren wie Quecksilber, Aluminium und Blei, Luftschadstoffe inklusive Tabakrauch, Medikamente wie Penicillin, Acetylsalicylsäure oder Sulfonamide sowie Impfungen, Östrogendominanz oder Proteinmangel.

den und gilt als Schlüsselmechanismus des Allergieschehens.

Eine TH2-Dominanz mit TH1-Mangel ist übrigens weit häufiger als der umgekehrte Fall TH1-Dominanz bei TH2-Mangel. Nachzuweisen ist die TH2-Dominanz mit Hilfe einer Blutanalyse (siehe z.B. Labor Dostal Wien oder IMD Labor Berlin), bei Heuschnupfen, Asthma, atopischer Dermatitis, Psoriasis, vielen autoantikörperbedingten Autoimmunerkrankungen, chronischen Infektionen, entzündlichen Darmerkrankungen sowie häufig auch sekundär bei Tumorerkrankungen.



AGARICUS BLAZEI MURRILL PILZ BALANCIERT TH1/TH2

Wer ausprobieren möchte, ob ihm eine TH1/TH2-Balance bei seiner Allergie helfen könnte, kann zum *Agaricus blazei murrill* Vitalpilz greifen. Er ist nicht nur der stärkste unter den Immunpilzen, er gleicht auch am effektivsten aus in Bezug auf TH1/TH2. Aus diesem Grund empfehlen etwa Vitalpilzexperten den Pilz eine Woche vor und eine Woche nach einer Impfung. Bei anderen Auslösern wie Stress oder Infektionen etc. ist der *Agaricus blazei murrill* ebenfalls eine Option, um die Immunantworten in Balance zu bringen. Eine Sofortwirkung hat er noch zusätzlich, hemmt er doch die Histamin-Freisetzung. Für die balancierende Wirkung sollte man aber einige Wochen vor der Allergiesaison beginnen und vor allem in der Akutzeit auch noch weitere Natursubstanzen dazu kombinieren. Der Pilz hilft auch sehr gut bei atopischem Ekzem, das ebenfalls mit einem Überschuss von TH2-Antworten einhergeht.

Außerdem darf man nicht vergessen, dass zu viele TH2-Antworten, auch zu wenige TH1-Antworten bedeuten und dadurch eine höhere Anfälligkeit für Viren, Bakterien und Tumore besteht, da es ja die Aufgabe von TH1 wäre, diese einzudämmen. Auch mangelnde

Antikörperbildung hängt damit zusammen und zugleich ist die Anfälligkeit für einige weitere Erkrankungen erhöht (siehe Kasten). Damit hängen noch weitere Erkrankungen zusammen (siehe Kasten). Der *Agaricus blazei murrill* balanciert außerdem den selteneren umgekehrten Fall - TH1-Dominanz und TH2-Mangel - und ist somit bei vielen Autoimmunerkrankungen einsetzbar.

WARUM AUCH WEITERE NATURSUBSTANZEN SINNVOLL SEIN KÖNNEN

Cordyceps Vitalpilz: Bei Dauerstress nimmt die Nebenniere Schaden und reduziert die Cortisol-Produktion. Bei Allergikern soll die Stressbremse aber nicht richtig funktionieren und es wird zu wenig Cortisol ausgeschüttet. Dadurch haben sie schwerere Anfälle, wenn sie unter Stress stehen. Hier hilft der *Cordyceps Vitalpilz* sehr gut, der die Cortisol-Bereitstellung fördert und die Nebennieren stärkt.



Reishi Vitalpilz: Der bekannteste „Allergiepilz“ ist aber der *Reishi*, den man immer auch zu den anderen Pilzen dazu kombinieren kann. Er hemmt die Histaminausschüttung, hebt TH1-Antworten an, hat entzündungshemmende Wirkung (ähnlich dem Cortison) und balanciert das Immunsystem. Mitunter kann er sogar so gut wie Antihistaminika wirken.

Traubenkernextrakt



(OPC): Der histaminsenkende Extrakt hebt auch noch die TH1-Antworten an und ist deshalb günstig bei einer TH2-Verschiebung.

Weihrauch: Er spielt als natürliches Antihistaminikum ebenso eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht).

Omega-3-Fettsäuren: *Krillöl* oder *Mikroalgenöl:* Die European Academy of Allergy and Clinical Immunology sieht einige Ansatzpunkte, wie eine gezielte Fettauswahl die Behandlung ergänzen kann. Für Menschen mit einem erhöhten Allergie-Risiko und geringer Aufnahme

von Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung können Omega-3-Präparate mit EPA und DHA sinnvoll sein. Das gilt schon für ganz kleine Kinder, da die Muttermilch ja auch Omega-3-Fettsäuren enthält. Zur Allergiebegleitung kann unter Umständen das *Mikroalgenöl* besser geeignet sein als Krillöl (bei Allergie auf Meerestiere und Hitze im Körper nach der TCM).

Zink: Ein unglaublich wichtiges Spurenelement bei Allergien, trägt zum Histaminabbau bei. Man kann es in Form von *Acerola Vitamin C mit Zink* anwenden. Noch wirksamer ist es aber als *kolloidales Zink*. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich für die ausreichende Bildung von Cortisol.

Magnesium: Der entspannende Mineralstoff reduziert Histamin um die Hälfte.

Mangan: Allergiker haben häufig niedrige Manganwerte. Es spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die Cortisolproduktion der Nebennieren. Am besten bioverfügbar (und nicht überdosierbar) ist *kolloidales Mangan*.

> BEI TH2-DOMINANZ UND TH1-MANGEL

Gehäuftes Vorkommen von Allergien, Neurodermitis, Ekzemen, allergischen Bindehaut- und Nasennebenhöhlenentzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leaky Gut-Syndrom, Candida, Asthma bronchiale, chronischen Scheidenentzündungen, Tumore, Histaminüberschuss, chronisches Müdigkeitssyndrom, Lupus Erythematoses, HPV Humane Papilloma-Viren, Epstein Barr Virus, Krebs, TBC, HIV, Hepatitis C, Sepsis

> BEI TH1-DOMINANZ UND TH2-MANGEL

Gehäuftes Vorkommen von Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Morbus Basedow, Multiple Sklerose, Diabetes mellitus Typ I, Morbus Crohn, Zöliakie, Kontaktdermatitis (Nickel), Sjögren-Syndrom, Darmparasiten, Depressionen, Psoriasis (Schuppenflechte), Rheuma, Schistosomiasis, Abortneigung

ASHWA- GANDHA

JUWEL DER AYUR- VEDA MEDI- ZIN

Will man Ashwagandha mit wenigen Worten beschreiben, dann am treffendsten so: Die Pflanze ist eines der ganz großen Highlights im Ayurveda. Die wahre Meisterin unter den Anti-Stress-Pflanzen klärt das Nervensystem, stärkt den Geist und beruhigt die Nerven. Dadurch fördert sie den Schlaf und löst Ängste. Sie ist außerdem eines der am meisten geschätzten Verjüngungsmittel Indiens. Was in der TCM der Ginseng, ist im Ayurveda Ashwagandha – das berühmteste Stärkungsmittel bei Erschöpfung und sexueller Schwäche.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ashwagandha wird auch Winterbeere, Schlafbeere oder indischer Ginseng genannt und seit dem 16. Jahrhundert in Europa genutzt. Allerdings verwendete man niemals die giftige Beere, sondern meist die Wurzel, seltener das Blatt, worin der Ashwagandha-Hauptwirkstoff Withanoid am konzentriertesten enthalten ist. Das Nachtschattengewächs ist beheimatet in Indien und Afrika, kommt aber sogar im Mittelmeerraum vor.

MIT DER KRAFT DES PFERDES

Mit ihrem Sanskritnamen Ashwagandha hat die Pflanze in der westlichen Welt bereits einen beachtlichen Ruf erlangt. Übersetzt bedeutet er soviel wie „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Kraft dieser stattlichen Tiere, die auch in sexueller Hinsicht gemeint ist. Nicht nur Verlangen und Ausdauer, selbst die Zeugungskraft nimmt durch die legendäre Pflanze zu. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienzahl und Testosteronwerte bestätigen.

VERBESSERT DEN SCHLAF

Ob all das auf die entspannende Wirkung von Ashwagandha zurückzuführen ist? Stress ist der Liebe Feind. Entspannung hingegen tut ihr gut. Ashwagandha wird bei uns – abgeleitet von ihrem botanischen Namen

Withania somnifera, was soviel heißt wie „der schlafbringende Wissenschaftler“ –, Schlafbeere genannt. Dennoch braucht man sich nicht davor zu fürchten, gleich vom Schlaf überwältigt zu werden. *Ashwagandha* ist kein Schlafmittel, die Pflanze macht auch nicht direkt müde. Sie fördert aber guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden. Dadurch fühlt man sich nach ein paar Tagen Einnahme ruhiger und kann besser abschalten, einschlafen und durchschlafen. Außerdem: Schlaf ist nicht gleich Schlaf! Mit *Ashwagandha* werden die besonders entspannenden Tiefschlafphasen leichter erreicht, wodurch der Körper auch noch besser regeneriert.

EIN WELT- BEKANNTES ADAPTOGEN

Adaptogene helfen dem Menschen sich an Stress anzupassen, seine Belastungsfähigkeit zu verbessern, die Ausschüttung von Stresshormonen zu normalisieren und wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen. *Ashwagandha* ist nun wahrscheinlich sogar „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, zu denen unter anderem auch *Rhodiola rosea*, *Maca*, *Yams*, *Sternanis*, *Astragalus*, *Brahmi*, *Tulsi*, *Ingwer*, *Curcuma*, *Brennnessel*, *Jiaogulan*, *Weihrauch* oder sämtliche Vitalpilze gezählt werden. Aber im Gegensatz zu einigen hier genannten, anregend wirkenden Adaptogenen, die beim „Gas geben“ helfen, ist *Ashwagandha* ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel. Daher hilft die Pflanze auch gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht.

SENKT CORTISOL UND LÖST ÄNGSTE

Ashwagandha führt in die Entspannung, indem ein zu hoher Cortisolspiegel richtig gut gesenkt wird und

damit die Voraussetzung für Entspannung und Schlaf geschaffen werden. In einer von vielen Studien aus dem Jahr 2012 erhielten 64 Teilnehmer zweimal täglich je 300 mg eines *Ashwagandha*-Wurzelextraktes. Die Kontrollgruppe bekam ein Placebo-Präparat. Nach zwei Monaten war der Cortisolspiegel in der *Ashwagandha*-Gruppe um 30 Prozent gesunken. Das subjektive Stressempfinden nahm um 64 Prozent ab, Angst und Schlaflosigkeit wurden um 70 Prozent reduziert. In einer Vergleichsstudie schnitt die *Ashwagandha*-Gruppe sogar noch besser ab als die Placebo-Gruppe mit zusätzlicher Psychotherapie. Aber



nicht nur Ängste werden mit *Ashwagandha* gemildert, auch auf Depressionen kann es sehr positiv wirken. Außerdem fördert es die Lebensenergie, im Ayurveda als „Ojas“ bezeichnet.

HEBT DEN CORTISOL-GEGEN- SPIELER DHEA

Abgesehen davon zeigt sich außerdem eine Erhöhung von DHEA, dem „Prohormon der Jugend“, Gegenspieler von Cortisol und damit maßgeblichem Anti-Stress- und Anti-Aging-Hormon. Und noch einen Zusammenhang gibt es: Ist DHEA im Keller, sind auch die Geschlechtshormone reduziert. Mit zunehmendem Alter – tendenziell bereits ab 30 Jah-

ren – sinkt DHEA und Cortisol steigt. Die Folge: Man wird weniger stressresistent und leidet unter Müdigkeit und Erschöpfung – die Leitsymptome bei DHEA-Mangel. Bei 80-Jährigen macht der DHEA-Level schließlich nur noch etwa 10 % bis 20 % vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. Auch bei Nahrungsmittelintoleranzen, etwa auf Histamin, sinkt das DHEA und Betroffene sind häufiger müde und angespannt als andere. Laut Studien sollte es auch einen Zusammenhang zwischen niedrigem DHEA und Krebs geben. DHEA kann etwa schon bis zu neun Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. Diejenigen, die wirklich Brustkrebs bekamen, hatten sogar extrem niedrige Langzeitwerte. DHEA schützt im Tierversuch vor Brustkrebs. Weitere Studien stellten einen bis zu 80 %igen Rückgang der Tumorraten durch DHEA fest. DHEA-Forscher äußern sich, „dass DHEA, immer, wenn es in einer Modellumgebung für die Krebsentstehung und Tumorentstehung getestet wurde, präventive Effekte hatte“.

ZELLSCHUTZ UND VERJÜNGUNG

Was die Ayurveda-Medizin durch Beobachtung weiß, konnte die moderne Wissenschaft bestätigen: *Ashwagandha* dient dem Zellschutz. Es fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird. *Ashwagandha* ist also ein gesunder Anti-Aging-Wirkstoff. Der gute Schlaf und das antioxidative Potential sind weitere Geheimnisse hinter der verjüngenden Wirkung von *Ashwagandha*. Denn eins ist auch bestätigt: Wer besser schläft, bleibt länger jung.

REGULIERT DAS IMMUNSYSTEM

Ashwagandha wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives

und ein schwaches Immunsystem aus. Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) sind maßgeblich für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs erniedrigt. Außerdem können Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren natürliche Killerzellen beeinträchtigen. *Ashwagandha* wirkt immunmodulierend, indem es die Aktivität der natürlichen Killerzellen ankurbelt. Zu einer möglichen krebshemmenden Wirkung von *Ashwagandha* gibt es bisher nur Tier-



versuche oder In-vitro-Studien. Dabei hat sich gezeigt, dass *Ashwagandha* den Zelltod von Krebszellen einleiten kann und das Wachstum von Krebszellen hemmt. Dies trifft offenbar auch auf Zahl und Größe hormonrezeptorpositiver Brusttumore zu, wie ein aktuelles Review zeigt. Bei Eierstockkrebs kam es im Tierversuch zu einer bis zu 80 %igen Reduktion des Tumorwachstums. *Ashwagandha* enthält viele Wirkstoffe in unterschiedlichen Konzentrationen, die bei der Krebsprävention eine Rolle spielen, indem sie relevante molekulare Signalwege regulieren (wie Vitamin-D-Signalgebung, posttranslationale Modifikation, Stammzell-Signalgebung, PI3K-AKT-MTOR-Signalgebung und endoplasmatischer Retikulum-Stress). Wo *Ashwagandha* günstig ist oder nicht, wurde erst teilweise erforscht. Günstig ist es bei Endometriumkarzinom unter Cyclophosphamid-Behandlung. Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind. Vermeiden sollte man *Ashwagandha*, wenn ein genetisches Krebsrisiko aufgrund einer Mutation des VHL-Gens besteht. Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie – ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen –, kann mit *Ashwagandha* entgegengewirkt werden.

ENTZÜNDUNGSHEMMEND

Ashwagandha hemmt außerdem Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind daher etwa Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis). Selbst bei Polyneuropathie lohnt sich ein Versuch mit *Ashwagandha*.

SENKT STRESSFOLGEN WIE BLUTHOCHDRUCK UND HOHES CHOLESTERIN

Eigentlich ist *Ashwagandha* kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert. Kreislaufschwäche und Venenentzündung sind weitere Einsatzmöglichkeiten in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße. *Ashwagandha* wirkt sich auch günstig auf hohes LDL- und VLDL-Cholesterin sowie Triglyceride aus, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg. In der Placebogruppe verschlechterten sich diese Werte sogar noch. Das ist deshalb bemerkenswert, da schlanke, sportliche Menschen mit guter Ernährungslage trotzdem hohe Blutfettwerte haben können. Das liegt häufig am Stress.

Er treibt Cholesterin ordentlich in die Höhe, da Stress den Körper dazu anregt, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glucose zu produzieren und die Cholesterinproduktion in der Leber angeheizt wird. Außerdem kann sich Stress störend auf den Cholesterin-Abbau in der Leber auswirken.

BEI SCHILDRÜSENUNTERFUNKTION UND HASHIMOTO

Adaptogene können den Körper außerdem dabei unterstützen, Psyche und Immunsystem zu verbessern sowie Stoffwechsel, Nerven und Hormone zu regulieren. *Ashwagandha* hat hier sogar eine Sonderstellung unter den Adaptogenen. Etwa wirkt sie – selbst nicht hormonell wirksam, sondern nur ausgleichend – bei Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes *Ashwagandha*-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant.

BEI VERGESSLICHKEIT UND NACHLASSEN DER GEISTIGEN KRÄFTE

Ashwagandha ist dafür berühmt, die kognitiven Leistungen zu verbessern und wird dafür gern zusammen mit *Brahmi*, einer weiteren Ayurveda-Pflanze, angewandt. Beide verbessern außerdem die Stimmung und wirken dem Nachlassen der geistigen Kräfte entgegen. Sie gelten daher als sattvisch, im Ayurveda eine geistige Eigenschaft, die für Ausgeglichenheit, Harmonie, Reinheit, Licht, Freude und geistige Klarheit sorgt. Davon kann man gar nicht genug haben! Sattva heißt „Wesen“ im eigentlichen Wortsinn. Bodhisattva ist das „Erleuchtungswesen“, einer, dessen Wesen Erkenntnis (Bodhi) ist. Viel Sattva zu haben bedeutet spirituell, liebevoll, mitfühlend und wahrhaftig zu sein.

WO KANN ASHWAGANDHA NOCH EINGESETZT WERDEN?

- Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt
- Als Eisen-Quelle – bei Eisenmangel, etwa bei Sport oder starker Regelblutung
- Traditionell bei Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung
- Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe
- Reduziert das Risiko von Knochenerweichung
- Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen)
- Erleichtert das Abnehmen
- Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen
- Erhöht die Harnmenge bei Anurie

TIERMEDIZIN

Ashwagandha wird gern Pferden mit Vata-Problematik gegeben, die sich in Muskel- oder Gelenkschmerzen, Krämpfen, Nervosität oder Nervenzucken äußern.

WANN IST ASHWAGANDHA NICHT GEEIGNET?

Während der Schwangerschaft ist die Einnahme von Ashwagandha aufgrund zu weniger Studien nicht zu empfehlen. Bei manchen ruft es Durchfall hervor. Aus dem Ayurveda gibt es keine Warnhinweise, wenn man die Pflanze bestimmungsgemäß einsetzt. Es wird immer wieder betont, dass sie nicht hormonell wirkt, sondern nur regulierend. Dennoch wird man sie bei einer Schilddrüsenüberfunktion nicht anwenden. Ungeeignet ist die eisenreiche Pflanze auch bei Eisenüberschuss.

Bei neurologischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Neuralgien, Schlafstörungen und zur Stärkung der Hirntätigkeit wird gern zusätzlich ein Teelöffel Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) mit warmer Milch oder Wasser zusätzlich empfohlen, da Ghee die Transportkanäle reinigt. Setzt man die Pflanze zur allgemeinen Stärkung ein, auch für Kinder, hat sich zusätzlich etwas Milch oder Mandelmilch bewährt. ✨

> ASHWAGANDHA IM AYURVEDA

WELCHE DOSHA-STÖRUNG ZEIGT WELCHE SYMPTOME?

Dosha ist ein zentraler Begriff im Ayurveda, der aus dem Sanskrit stammt, wörtlich „Fehler“ bedeutet und übersetzt werden kann mit „das, was Probleme verursachen kann“. Es gibt drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – die im Gleichgewicht sein müssen, damit man gesund ist. Kommt nur eines aus dem Lot, trifft das auch die anderen beiden Doshas.

REDUZIERT VATA UND BALANCIERT KAPHA

Ashwagandha wirkt erwärmend und ihr Nachgeschmack ist süß. Dadurch beruhigt sie angeregtes Vata und hat so positiven Einfluss auf eine Vata-Störung, die durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird. Da Ashwagandha außerdem bitter und herb schmeckt, balanciert es zusätzlich Kapha.

VATA-STÖRUNG

Hier hat Ashwagandha großen Einfluss. Etwa 80 Erkrankungen werden einer ungesunden Zunahme von Vata zugeschrieben. Vata ist das Bewegungsprinzip und regelt den Kreislauf und Stoffwechsel, sowie sämtliche körperlichen wie geistigen Bewegungsabläufe. Ist Vata im Ungleichgewicht, überwiegt das Element Luft. Das zeigt sich in Kältegefühl, neurologischen Symptomen wie Einschlafstörungen und oberflächlichem Schlaf, Schwindel, Ängsten, innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, Zerstreuung, Ängsten, Panikattacken, zu viel Grübeln, Wetterfühligkeit, Krämpfen und Verkrampfungen aller Art und damit verbundenen Schmerzen, wie Kopf- oder Muskelschmerz, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit, trockene Haut, trockene Haare und Augen, schwache Verdauung, stressbedingtes Durcheinander im Hormonhaushalt, Unfruchtbarkeit, Probleme im Urogenitaltrakt, Wechseljahrsbeschwerden mit Schlaflosigkeit und Unausgeglichenheit, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Gewichtsverlust.

Bevorzugen sollte man Nahrungsmittel, die süß, sauer und salzig sind (z.B. Getreideflocken, Nüsse, Wurzelgemüse, Kompott aus süßen Früchten, Butter und Sahne), warme, gekochte, aufbauende und leicht verdauliche Nahrungsmittel mit süßer Geschmackskomponente. Scharfe, bittere und herbe Speisen hingegen sind zu reduzieren, genauso wie blähende sowie kalte Nahrungsmittel. Das Verdauungsfeuer (Agni) sollte mit Ashwagandha, Gewürzen und Tees gestärkt werden.

PITTA-STÖRUNG

Hier hat Ashwagandha keinen Einfluss. Bei einer Pitta-Störung überwiegt das Element Feuer. Sie tritt häufig am Ende des Sommers auf, nachdem der Körper viel Hitze (Pitta) ausgesetzt war und das Jahr in den Herbst übergeht. Auch Fremdbestimmung oder gestörte Work-Life-Balance können zu einer Pitta-Störung führen, die gekennzeichnet ist durch Hitze, Entzündungen, Ungeduld, aufbrausend reagieren, Zwanghaftigkeit, Wut, Zorn, Eifersucht, Gereiztheit, Hautrötung, Sodbrennen, Perfektionismus, Übersäuerung, übelriechendem Schweiß, Durchfall, Hautproblemen, Gewichtszunahme an den Oberschenkeln und Leberbeschwerden. Bevorzugen sollte man Gegartes, Obst, Gemüse, auch Rohkost, Kohlenhydrate und Proteine, jedoch wenig Fett. Alkohol, Essig und Hartkäse reduzieren oder ganz meiden, jedoch Kokosmilch in den Speiseplan integrieren. Kühlende Bitterstoffe reduzieren Pitta. Scharfes, Saures, Salziges, Ketchup, Sauer Milchprodukte, Fisch und Meerestiere, rotes Fleisch, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, heiße Speisen und Getränke hingegen besser meiden.

KAPHA-STÖRUNG

Hier hat Ashwagandha ebenfalls Einfluss. Ist Kapha im Ungleichgewicht, überwiegt das Element Erde. Das führt zu geistiger Trägheit, Übergewicht, viel Schleimbildung, Langsamkeit, Erkältungsanfälligkeit, Schwermut, Allergie, Diabetes, Übergewicht, hohen Blutfetten, Ödemen, Antriebsschwäche und Schweregefühl. Da bei Kapha-Überschuss Ama (Verschleimung) entsteht, ist auch eine Heißwasserkur ideal. Wasser zehn Minuten kochen, in die Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt schluckweise heiß trinken. Außerdem: Leicht, bekömmlich und nie zu viel essen. Keine verschleimenden Milchprodukte, nichts allzu Fettiges, Schweres, Saures, Süßes und Salziges, auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

DIE FASZINIERENDE WELT DER PILZE



Pilze sind vielseitige, rätselhafte Wesen. Sie zersetzen dürres Holz und räumen im Wald auf. Sie können sogar Plastik auflösen und so die Meere vor der Plastikflut retten. Außerdem schmecken sie phantastisch und bereichern unseren Speiseplan. Ihr wertvolles Eiweiß könnte die Menschheit ernähren, ohne dass dafür viel Platz oder fruchtbare Erde nötig wäre. Es gibt leuchtende, giftige und halluzinogen wirkende Pilze, welche, die am Waldboden wachsen und solche, die auf Bäumen leben. Gerade sie enthalten viele interessante Wirkstoffe für unsere Gesundheit und sind vor allem für den Ausgleich des Immunsystems bekannt. Fazit: Pilze sind einfach grandiose Lebewesen und es lohnt sich, sich näher mit ihnen zu beschäftigen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Nahezu dreißig Prozent unseres Erdbodens besteht aus Pilzmasse. Pilze sind also keine seltene Lebensform tief in den Wäldern, sondern durchaus präsent. Bislang sind etwa 100.000 Pilzarten bekannt, doch es sollen weltweit bis zu fünf Millionen Arten existieren. Somit sind Pilze fast so artenreich wie die Insekten. Man schätzt, dass im Oberboden natürlicher Wälder auf einer Fläche von einem Quadratmeter rund eine Milliarde Myzelien oder Sporen vorkommen.

GIGANTEN UNTER DEM ERDBODEN

Das größte Lebewesen der Welt ist übrigens auch ein Pilz und zwar ein dunkler Hallimasch. Er lebt unter einem Nationalpark in Oregon,

USA, breitet sich auf einem neun Quadratkilometer großen Areal aus, reicht neunzig Zentimeter in den Waldboden und wiegt 600 Tonnen – ein Gigant, dessen Alter auf 2400 Jahre geschätzt wird. Dagegen wirkt der größte Pilz Europas wie ein Youngster. Er ist 1000 Jahre alt, ebenfalls ein dunkler Hallimasch und in einem 35 Hektar großen Gebiet in der Schweiz beheimatet.

SIND PILZE UNSERE AHNEN?

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere und ihre Geschichte ist eng mit der unseren verbunden. Allerdings waren sie schon lange vor uns da. Die ältesten bisher eindeutig identifizierten Pilzfossilien sind mit 460 Millionen Jahren weitaus älter, während der

Homo sapiens erst seit 200.000 Jahren auf der Erde lebt. Der Mykologe und Biologe Paul Stametz ist sogar überzeugt davon, dass Menschen und Tiere sich aus Pilzen entwickelt haben. Genau wie wir, atmen sie Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Dass wir unsere Nährstoffe in einem Zellgefäß, unserem Magen-Darmtrakt, aufnehmen, könnte ebenfalls bei den Pilzen „abgeschaut“ sein. Ein Versuch aus Tokyo lässt allen Ernstes einen hohen Pilz-IQ vermuten. Man nahm ein Hafersubstrat in Form des Stadtplans von Tokyo und brachte Pilzsporen darauf aus. Dann ließ man die Kultur wachsen und staunte nicht schlecht. Die Pilze bildeten Vernetzungen, die so genial waren, dass man nach diesem Vorbild das U-Bahnnetz Tokios ganz entscheidend verbessern konnte. Und fühlen können Pilze auch bzw. ihr Mycel, das unter der Erde das eigentliche Pilzwesen ausmacht, während



die oberhalb der Erde erscheinenden Pilze nur die Fruchtkörper darstellen. Das Mycel weist eine Ähnlichkeit mit unserem verästelten Nervensystem auf und übermittelt ebenso Informationen. Für manche ist es gar so etwas wie das „erste Internet“ des Waldes, registriert es doch jeden Schritt, den wir auf dem Waldboden machen und leitet die Information darüber weiter.

PILZE BILDEN NEUE NERVENZELLEN

Wenn mit zunehmendem Alter der Schlaf schlechter wird, liegt das auch daran, dass die Nervenzellen weniger werden. Der *Hericium Vitalpilz* kann hier entgegenwirken, da er die Neubildung von Nervenzellen fördert. Das ist auch bei Vergiftungen ein Thema und überall, wo Nerven zugrunde gegangen sind. Bei Mäusen mit Neuropathien konnte man ein Nachwachsen der Myelinschei-

den der Nervenzellen beobachten – ein unfassbarer Effekt, den man auch bei schweren Erkrankungen der Nerven wie Multipler Sklerose, Alzheimer, Diabetes, Lähmungen, Schlaganfall oder Trigeminusneuralgie nützen kann.

Es gibt außerdem einen klassischen psychedelisch wirkenden Pilz-Inhaltsstoff, das Psilocybin der „Magic Mushrooms“. Die therapeutischen Studien mit Psilocybin umfassen die Behandlung von schweren Depressionen und psychischen Belastungen bei Krebspatienten sowie die Raucherentwöhnung. Psilocybin ist nicht nur eine halluzinogene Droge, sie regt auch die Entstehung von neuen Nervenzellen an, wobei man noch bessere Erfolge sah, wenn der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex* dazu genommen wurden. Die Ergebnisse waren nahezu bahnbrechend. Kurz gesagt: Ein einziges Mal angewendet, war die Wirkung tiefgreifend lebensverändernd. In Bezug auf Raucherentwöhnung etwa bedeutete das, dass gleich 85 Prozent der Studienteilnehmer nach einmaliger Anwendung des Psilocybins mit dem Rauchen aufhören konnten. Es liegt also eine ungeheuer verändernde Macht in den Pilzen – etwas, das schon unsere keltischen Vorfahren kannten, wenn sie für spezielle Riten Bier mit bewusstseinsweiternden Pilzen brauten. Die Bezeichnung „Pils“ deutet heute noch darauf hin.

PILZE UND PSYCHE

Mit diesen Pilzen kann man nichts falsch machen. Wenn Vitalpilze auch keine bewusstseinsweiternden Inhaltsstoffe haben, so wirken einige von ihnen dennoch auf die Psyche. Der *Reishi* beispielsweise erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und verhilft bei Unruhe und Nervosität zu mehr Gelassenheit und besserem Schlaf. Er ist nicht umsonst der „Meditationspilz“ der taoistischen Mönche. Der *Hericium* erneuert nicht nur Nerven. Der als „Nervenheiler“ bekannte Pilz stärkt auch ein schwaches Nervenkostüm und beruhigt ein überreiztes. Er beruhigt bei Unruhe, reguliert das vegetative Nervensystem, lindert Depressionen und Antriebslosigkeit, wirkt gegen Ängste und psychosomatische Störungen.

Der *Cordyceps* wiederum steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, verleiht Ausdauer, Kraft und Willensstärke. Er beruhigt Emotionen, wirkt gegen Ängste und lindert Depressionen, hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Glücks- und Antriebs-Botenzstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Außerdem enthält der *Cordyceps* Tryptophan, aus dem der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Besonders wichtig in dieser Zeit: Der *Cordyceps* rettet Stressgeplagte vor dem Burn-Out und hilft bei der Regeneration von stressbelasteten Nebennieren.

PILZE SIND RECYCLING- UND ENTGIFTUNGSEXPERTEN

Pilze sind zusammen mit den Bakterien sogenannte Destruenten – sie zersetzen abgestorbene Organismen im Stoffkreislauf unserer Ökosysteme. Sie bauen beispielsweise Holz, vertrocknete Blätter, Früchte, aber auch Horn und Fette ab. Dabei führen sie Stickstoffverbindungen und andere Stoffe in den Boden zurück, die Pflanzen und Tieren erneut zur Verfügung stehen. Diese „Recycling“-Aufgabe macht Pilze aus ökologischer Sicht zu den Ernährern des Waldes.

Könnte diese Fähigkeit der Pilze auch für uns Menschen nützlich sein? Durchaus, denn Vitalpilze gelten als entgiftend und entschlackend. Da muss man die Erinnerungen an Warnungen vor giftigen Pilzen fallenlassen, etwas, das tief sitzen kann, weil früher Pilzvergiftungen vor allem am Land doch recht häufig waren. Die hilfreichen Vitalpilze zeigen das genaue Gegenteil. Der *Reishi Vitalpilz* kann etwa die Leber in ihrer Arbeit als zentrales Entgiftungsorgan unterstützen. Er fördert die Ausscheidung fettlöslicher Gifte und wirkt blutreinigend. Der *Cordyceps Vitalpilz* wirkt reinigend auf Blase und Nieren, deren entgiftende und ausscheidende Kraft er unterstützt. Der *Polyporus Vitalpilz* reinigt das Bindegewebe, indem er die Lymphe zu besserem Fluss anregt. Der besonders immunbalancierende *Agaricus blazei murrill* Vitalpilz leitet zugleich pathogene Feuchtigkeit und Schleim sowie Hitzetoxine aus, entlastet

damit den Körper vor und nach einer Impfung. Sämtliche weiteren Vitalpilze haben ebenfalls entgiftende, entschlackende und entsäuernde Fähigkeiten. Darum ist jeder für sich für eine Frühlingskur geeignet. Das ist nicht nur aus Sicht der westlichen Naturheilkunde so, auch die Traditionelle Chinesische Medizin, die auf eine über Tausendjährige Pilz-Erfahrung zurückblickt, lobt die Entgiftungsfähigkeiten der Vitalpilze.

POLYSACCHARIDE - HELFER FÜR IMMUNSYSTEM

Vitalpilze sind am bekanntesten aufgrund ihrer Polysaccharide. Man findet sie zwar auch im Hafer und anderen Getreidesorten, doch Pilz-Polysaccharide haben ganz besondere Eigenschaften. Sie wirken immunstimulierend und immunbalancierend. Was bedeutet das? Die stark verzweigten Oberflächen der Polysaccharide – vor allem die besonders wirksamen Untergruppen der Beta-1,6-Glukane – haben aufgrund ihrer Ähnlichkeit mit der Oberfläche von Bakterien und Viren die Fähigkeit, an verschiedene Immunzellen anzudocken und deren Alarmbereitschaft zu erhöhen. Auf diese Weise „trainieren“ sie alle Immunzellen der unspezifischen (angeborenen) Abwehr. Deren Aktivität gegenüber Keimen, chronisch infizierten Zellen und Tumorzellen steigt an, ebenso die Sichtbarkeit von Krebszellen durch Zellen des Immunsystems. Das Immunsystem wird veranlasst, vermehrt die zur Abwehr von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen notwendigen TH1-Antworten zu geben – ohne allerdings Autoimmunerkrankungen herauszufordern. Im Gegenteil: Polysaccharide wirken ausgleichend auf das Immunsystem, balancieren



die TH1/TH2-Antworten und können ein überreagierendes Immunsystem herunterregulieren. Das ist eine ganze Menge Positives und der Grund dafür, warum Vitalpilze in Asien bei vielen Erkrankungen im Immunsystem eingesetzt und sogar Krebsmedikamente daraus produziert werden. Die meisten Beta-Glukane hat übrigens der *Agaricus blazei murrill*.

Was sonst noch für Vitalpilze als Immunstärkung spricht: Das Immunsystem arbeitet nur gut, wenn der Stress Pause hat. Vitalpilze sind sogenannte Adaptogene und haben Anti-Stress-Wirkung, auch das kommt dem Immunsystem zu Gute. Zuletzt aktivieren Pilz-Polysaccharide noch das Immunsystem im Darm und verbessern dort die Barriere gegen Erreger.

TRITERPENE GEGEN VIREN, BAKTERIEN, ALLERGIEN

Eine weitere Gruppe von beachtlichen Pilz-Inhaltsstoffen sind die Triterpene. Hier hat jeder Pilz seine eigenen,

mit jeweils speziellen Wirkungen. Der *Reishi* hat übrigens mit über 100 verschiedenen Triterpenen die meisten dieser entzündungshemmenden, antiallergischen, antiviralen Inhaltsstoffe. Sie unterstützen sogar gegen die sogenannten Retroviren, die sich lebenslang einnisten, wie HIV oder EBV. Triterpene wirken außerdem antibakteriell, leberschützend und die Leberentgiftung verbessernd, zytotoxisch und anti-angiogenetisch, die Krebsentwicklung wird erschwert. Das sind Eigenschaften, die man von allen Vitalpilzen kennt.

ADENOSIN FÜR HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

In Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen können Pilze ebenfalls viel Positives bewirken. Dabei spielt der Inhaltsstoff Adenosin eine zusätzliche Rolle. Pilze wirken gefäßerweiternd und damit durchblutungsfördernd am Herzen. Sie hemmen das gefäßverengende ACE, das den Blutdruck erhöht. Pilze wirken auch noch gegen zu dickes Blut – einer-



seits indem sie zu viele Blutfette wie Cholesterin oder Triglyceride senken oder erhöhte Thrombozytenaggregation (Verklebung der Blutplättchen) regulieren. Jeder Pilz hat hier seine eigene, spezielle Bedeutung. Der *Maitake* etwa wirkt Bluthochdruck vor allem durch eine bessere Verstoffwechslung der Triglyceride entgegen, der *Shiitake* sorgt für eine Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins und der *Pleurotus* senkt den Homocystein-Wert. Das sind allesamt entscheidende Faktoren, wenn die Senkung des Bluthochdrucks angestrebt wird. Der *Reishi* und der *Auricularia* wirken blutdrucksenkend, entzündungshemmend und cholesterinsenkend, verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und können so der gefürchteten Bildung von Thrombosen entgegenwirken. Vor allem der *Auricularia* kann sich mit blutverdünnenden Medikamenten durchaus messen. Der *Polyporus* unterstützt bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit erhöhtem unteren Blutdruckwert.

REGENERATION FÜR DIE ORGANE

Vitalpilze wirken in vielerlei Hinsicht regenerierend auf verschiedene Organsysteme. Als Magen- und Darm-Heiler gelten etwa der *Chaga* und der *Hericium*. Nieren, Blase und Nebennieren profitieren vom *Cordyceps*. Die Leber freut sich über den *Reishi*, den *Maitake* und den *Cordyceps*. Die Lunge fördert der *Cordyceps*, *Reishi*, *Chaga* und *Auricularia*. Die Lymphe ist ein Fall für den *Polyporus*. Trockene Schleimhäute nach einer Entzündung benötigen den *Auricularia*. Die Milz wird besonders durch den *Pleurotus* gestärkt. Das Herz profitiert durch den *Reishi*, den *Shiitake*, *Maitake* und *Agaricus blazei murrill*.

HILFE FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

Alle Vitalpilze wirken entzündungshemmend. Der *Pleurotus* kann bei schmerzhafter Arthritis, Rheuma,

Sehnen- und Gliederstarre, Verspannungen, Krämpfen, Hexenschuss, Schmerzen oder Taubheitsgefühl in den Extremitäten helfen. Der *Hericium* ist bei allen Nervenschmerzen angezeigt. Der *Cordyceps* kann bei Rückenschmerzen der unteren Lendenwirbelsäule Linderung bringen. Der *Maitake* verbessert die Knorpelverbindungen, hemmt Schmerzen bei Arthritis, fördert Knorpelzellen bei Arthrose und der *Shiitake* kann bei Gelenkschmerzen helfen.

FÜR FAST ALLES IST EIN PILZ GEWACHSEN

Die Wirkungen der Pilze sind also vielfältig und einzeln schon faszinierend, in guter Kombination untereinander können sie häufig aber noch nützlicher sein. Welche Wirkungen von jedem einzelnen zu erwarten sind, zeigt eine Kurzübersicht. Für alle Pilze gilt: In der Schwangerschaft meiden und bei Einnahme von Blutverdünnern die leicht blutverdünnende Wirkung beachten. ✂



AGARICUS BLAZEI MURRILL

ABM, Mandelpilz, Sonnenpilz

- **Immunsystem** - aktiviert und balanciert Immunsystem, stär-

kster TH1/TH2- Ausgleich, TCM: zur Ausleitung von Hitze eine Woche vor und nach einer Impfung

- **Viren** - Influenza, HIV, Polio, Hepatitis
- **Bakterien** - Streptokokken, Borrelien, Salmonellen
- **Entzündungen**
- **Krebs** - Lymphome
- **Metastasen**
- **Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Regeneriert weißes und rotes Blutbild** durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks
- **Diabetes Typ 1** und schlanke Diabetiker Typ 2, gegen Augenschäden
- **Haut** - Akne, Psoriasis, allerg. Hauterkrankungen, fördert Bräune
- **Autoimmunerkrankungen** - Diabetes Typ1, Hashimoto, Basedow, Polyarthritis, MS, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Morbus Crohn

- **Allergien** - Heuschnupfen, Hauterscheinungen, Asthma
- **Lunge** - Asthma, COPD, Husten, Bronchitis
- **Schilddrüse** - Überfunktion, Hashimoto
- **Leber** - entgiftet chem. Substanzen, bei Hepatitis, Fettstoffwechselstörungen
- **Verdauung** - fördernd durch Enzyme
- **Herz** - Herzschwäche und langsamer Herzschlag, stimuliert Coenzym Q10-Bildung
- **Gefäße** - hemmt Arteriosklerose, senkt LDL-Cholesterin, Bluthochdruck, leicht blutgerinnungshemmend
- **Gelenke** - Arthritis, Arthrose, Rheuma
- **Magen** - Gastritis
- **Knochen** - Osteoporose
- **Migräne**
- **Müdigkeit**
- **Entgiftung**
- **Energie**
- **Oxidativer Stress** – Alterung



AURICULARIA

Auricularia polytricha, Judasohr, Mu-Err

- **Blut** - verbessert Blutfluss im Ausmaß von Thrombo-Ass, greift Gefäßwände nicht an
- **Fördert Elastizität der Gefäße und Durchblutung** bei Migräne, Tinnitus, Thrombose, Embolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris
- **Blutungen**, stillt Blutungen, Nasen- und Zahnfleischbluten, Hämorrhoiden, Uterusblutung (Zwischenblutung), Blut im Harn, blutiger Auswurf, Darmblutung
- **Gefäße** - hemmt Arteriosklerose, senkt Blutfette und Bluthochdruck, Gefäße stärkend bei Venenleiden, schwachen Venen, Venenentzündung
- **Schleimhaut regenerierend**, befeuchtet trockene, gereizte Schleimhäute von Magen, Darm, Lunge, bei Entzündungen, trockenem Husten, Verstopfung, trockenen Augen
- **Zum Yin-Aufbau**, bei Trockenheit
- **Immunsystem stärkend**, bei Krebs (Sarkome)
- **Zu beachten:** Eventuell nicht geeignet bei Neigung zu Durchfällen.



CHAGA

Inonotus obliquus, Schiefer Schillerporling

- **Hilft dem Magen**, bei Gastritis, Helicobacter pylori, Magengeschwür
- **Unterstützt den Darm**, bei Polypen, Leaky-Gut-Syndrom, Geschwüren, Entzündungen
- **Stärkt die Lunge** und trocknet Schleim, bei Asthma, COPD, Husten, Bronchitis, entzündungshemmend, reduziert Schleimbildung
- **Stärkt und balanciert das Immunsystem** gegen Viren (Herpes), Bakterien, Pilze, (Candida), Krebs (Lymphome u.a.)
- **Beugt Metastasen vor** und hemmt sie
- Mildert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie
- **Regeneriert das weiße und rote Blutbild** während/nach Chemotherapie durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks
- Entzündungshemmend, antioxidativ
- **Unterdrückt bei Allergien** die Histaminfreisetzung, bei Heuschnupfen, allergischen Hauterscheinungen, Asthma
- **Balanciert und reguliert Autoimmunerkrankungen**, wie Hashimoto, Basedow, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- **Unterstützt die Haut**, bei

- Ekzemen, Hautjucken, Neurodermitis, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, Altersflecken, bräunt, Schutz vor UV-Strahlung
- **Gegen Prostatavergrößerung**, verringert DHT, hemmt Entzündungen und Krebszellen
- **„Diabetikerpilz“**, verbessert Insulinsensibilität dank Vanadium, schützt die Leber, antioxidativ, entzündungshemmend
- **Hemmt Arteriosklerose**, senkt Bluthochdruck, entspannt Zentralnervensystem, fördert Durchblutung, senkt Blutfette, entlastet den Herzmuskel, verbessert die Herzleistung
- **Festigt Knochen** dank Bor



CORDYCEPS

Cordyceps sinensis, Chinesischer Raupenpilz

- **„Anti-Aging-Pilz“**, regeneriert die Nierenessenz (TCM vorgeburtliches Qi), bei Müdigkeit, Kälte, Schwäche
- **Gilt als „Nierenheiler“**, bei Entzündung, Ödemen, Insuffizienz, verbessert die Nierenfunktion, reduziert Kreatinin und Proteinurie
- **Unterstützt die Blase** bei Blasenschwäche, Entzündung, nächtlichem Harndrang

- **Stärkt und balanciert das Immunsystem** bei Viren, Bakterien, Plasmodien, Parasiten, Pilzen, Krebs (Leukämie, Lymphome, Lunge, Blase, Lunge, Darm, Haut, Fibroblasten)
- **Beugt Metastasen vor** und hemmt sie
- **Lindert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Allergien**, verbessert Cortisolausschüttung
- **Gilt als „Lungenheiler“**, baut Lungen-Yin auf, bei trockenen Schleimhäuten, entzündungshemmend, bei Husten, Kurzatmigkeit, COPD, Husten, Bronchitis, Asthma
- **Balanciert Autoimmunerkrankungen** wie autoimmune Nierenentzündung, Rheuma, Parkinson, MS
- **Lindert Allergien** durch Cortisolausschüttung
- **Stärkt die Nebenniere**, regeneriert die Cortisolbildung, baut Stress ab, bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, Nebennierenschwäche, chronischer Müdigkeit, Burnout
- **Entlastet die Psyche**, beruhigt Emotionen, lindert Depressionen (fördert Serotonin, Dopamin, enthält Tryptophan, natürlicher MAO-Hemmer), gegen Ängste
- **Fördert guten Schlaf**, gegen Nachtschweiß
- **Herz, Gefäße, Kreislauf**, bei ischämischen Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, senkt Bluthochdruck, fördert die Durchblutung, senkt Blutfette, gegen Arteriosklerose, Tinnitus
- **Fördert Testosteron**, Potenz, Libido, Fruchtbarkeit, im Wechsel
- **Leber schützend** und regenerierend, fördert Gallenfluss, entgiftet, gegen Gallenstau, bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Hepatitis, Leberfibrose, -zirrhose
- **Schilddrüse** ausgleichend, bei Unterfunktion, Hashimoto thyreoiditis, kalten Knoten
- **Blut unterstützend**, stoppt Blutungen, wirkt blutbildend (vermehrt Thrombozyten)

- **Gelenke**, Knochen, Haare stärkend
- **Entzündungshemmend** bei Rheuma, Arthritis, Gicht, Fibromyalgie, Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken, Knie- und Beinschmerzen
- **Regeneriert die Muskulatur**, gegen Muskelkater, stabilisiert Muskeln und Sehnen
- **Leistungssteigernd** im Sport, erhöht Sauerstoffgehalt des Blutes, bei Atemnot in der Höhe
- **Zu beachten:** Nicht zusammen mit MAO-Hemmern, nicht bei hohem Testosteron-Spiegel, nicht bei Yang-Überschuss



HERICIUM

Heridium erinaceus, Igelstachelbart, Pom-Pom, Affenkopfpilz

- **„Nervenheiler“** fördert den Nervenwachstumsfaktor, gleicht schwache und überreizte Nerven aus, bei Stressanfälligkeit, Depressionen, Ängsten, Schlaflosigkeit, Polyneuropathie, Herpes Zoster, MS, Parkinson, Neuralgien Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, Lähmungen, Epilepsie, Schlaganfall, Neuro-Borreliose, Alzheimer-Demenz, Diabetes-Folgeschäden, Bandscheibenvorfall
- **„Magenheiler“**, regeneriert

Schleimhaut, bei Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, Blähungen, nervösem Magen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Speiseröhrentzündung

- **„Darmheiler“**, regeneriert Schleimhaut, bei Reizdarm, Blähungen, Verstopfung, Leaky-Gut, Helicobacter pylori, Allergien, Unverträglichkeiten, Darmflora-aufbau, Darmgeschwüre
- **Lunge regenerierend**, befeuchtet trockene Schleimhäute bei trockenem Husten, Asthma, Atembeschwerden
- **Haut** unterstützend, bei Rosacea, Neurodermitis
- **Verdauung**, verbessert Bauchspeicheldrüsensekretion, bei Verstopfung
- **Wechseljahre**, bei Hitzewallungen, Schutz und Regeneration der Vaginalschleimhaut bei Trockenheit, nervlicher Ausgleich
- **Immunsystem** stärkend und balancierend, bei Viren (Herpes zoster), Bakterien (Helicobacter pylori, MRSA-Keim), Krebs (Magen, Speiseröhre, Dickdarm, Sarkome, Haut)
- **Autoimmunerkrankungen** wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, MS



MAITAKE

Grifola frondosa, Tanzender Pilz, Klapperschwamm, Schafskopf, Laubporling

- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, Blutdruck regulierend, entspannt Herz und Blutgefäße, Durchblutung anregend, leicht blutgerinnungshemmend, beugt Arteriosklerose vor, stärkt die Venen, bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzrhythmusstörungen
- **Leber unterstützend**, fördert den Fettstoffwechsel, senkt Triglyceride und Cholesterin, gegen Verdauungsbeschwerden, reduziert Fetteinlagerungen, entgiftet
- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren, Bakterien (natürliches Antibiotikum), Pilze, Krebs (Sarkome, Magen-, Leber-, Lungen-, Haut-, Brust-, Eierstock-, Blasen-, Prostata-, Dickdarm-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Leukämie, Kopftumor)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend, besonders Leber- und Knochenmetastasen
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, zur Entgiftung nach Chemotherapie
- **Lindert Autoimmunerkrankungen**
- **Allergien**, hemmt die Histaminausschüttung
- **Hemmt Entzündungen** aller Art vergleichbar gut wie Diclofenac, bei Gastritis, Hepatitis, Eierstockentzündung
- **Knochen stärkend**, fördert die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, unterstützt die Knochenbildung
- **„Diabetikerpilz“** bei Diabetes Typ 1 und Typ 2, gegen Insulinresistenz, erhöht die Glukosetoleranz, ohne Einfluss auf die Insulinausschüttung
- **Darm**, festigt den Stuhl bei Neigung zu Durchfällen
- **Energie steigernd**, unterstützt bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung
- **Haut und Bindegewebe**, bei trockener Haut, bildet Melanin zum UV-Schutz, stärkt das Bindegewebe, bei Cellulite und Senkungen



PLEUROTUS

Pleurotus ostreatus, Austernpilz

- **Milz-Qi-Schwäche** ausgleichend, stärkt die Mitte
- **Regeneriert die Darmflora**, nach Antibiotika, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten, Verstopfung, Parasiten
- **Entspannt Gelenke**, Sehnen und Muskeln, hilft bei Hexenschuss, bei Gliederstarre, Taubheit in Händen und Füßen, schmerzhafter Arthritis, Rheuma
- **Immunsystem stärkend** und balancierend, gegen Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Krebs (Prostata-, Brust-, Darmkrebs, Sarkom, Leukämie)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt Homocystein und LDL-Cholesterin, hebt HDL-Cholesterin, beugt Arteriosklerose vor und bremst sie, stärkt die Venen
- **Stärkt die Knochen**
- **Verbessert Haarqualität**, Haarwuchs, Haarausfall, oft zusammen mit dem Polyporus



POLYPORUS

Polyporus umbellatus, Eichhase, ästiger Büschel-Porling, Zhu Ling

- **Entwässert** ohne Kaliumverlust, bei Herz- und Nierenschwäche, Ödemen, nierenbedingtem Bluthochdruck, Lungenemphysem, Lungen-, Gelenksödem
- **Entlastet die Lymphe**, fördert den Lymphfluss, reinigt die Lymphe, behebt Stau durch Lymphknotenentfernung, bei Lymphödem
- **Öffnet Schweißdrüsen**, fördert die Entgiftung
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt nierenbedingten Bluthochdruck, LDL-Cholesterin, Triglyceride
- **Haare**, schnelleres Wachstum, bei Haarausfall, Haarwuchsstörungen
- **Prostata** und Blase unterstützend, bei Vergrößerung, Miktionsproblemen
- **Harnfluss verbessernd**, bei zu geringer Harnmenge, Blasenentzündung
- **Hautbild klärend**, bei fetter Haut, verbessert die Hautstruktur, bei Akne, Kontaktallergie, nässenden Ekzemen, Neurodermitis, Rosacea
- **Immunsystem stärkend** und balancierend bei Bakterien, Plasmodien, Pilzen, Krebs (Leukämie, Sarkome, Lungen-, Leber-, Prostatakrebs)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, Entgiftung nach Chemotherapie
- **Gegen Abmagerung** bei Krebs
- **Gegen Übergewicht**, Katalysator bei Reaktionsträgheit, setzt Gewichtsabnahme in Gang
- **Zu beachten**: Nicht längerfristig bei Yin-Schwäche (Trockenheit)



REISHI

Glänzender Lackporling, Ling Zhi

- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren (EBV, Herpes etc.), Bakterien, Pilzen, Krebs (Nasenrachenraum, myeloische Leukämie, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz, Lunge, Magen, Haut, Brust, Prostata, Gebärmutter, Eierstock, Gehirn, Niere und Non Hodgkin Lymphom)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, gegen Resistenzen der Chemotherapie und Strahlenschäden, gegen Abfall der weißen Blutkörperchen
- **Allergien**, senkt und hemmt Histamin, cortikoide Wirkung, bei jedem Allergietyp
- **Autoimmunerkrankungen** wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, Sklerodermie, doch ungünstig bei Hashimoto thyreoiditis
- **„Leberpilz“**, verbessert und stärkt Leberfunktion und Leberwerte, bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel, unterstützt bei Leberzirrhose
- **„Lungenpilz“** schleimlösend, hustenstillend, bei Asthma, COPD, Husten, Bronchitis
- **Psyche**, Entspannung, Schlaf verbessernd, beruhigt das Zentralnervensystem, GABA Effekte (Entspannung), bei

Schlaflosigkeit, Ängsten, Unruhe und Nervosität

- **Gelenke** und Muskeln entspannend, stärkt die Knochen, lindert Schmerzen beim Hexenschuss
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, beruhigend bei nervösem Herzen, verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, verringert Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels, erhöht die Sauerstoffsättigung des Blutes, bei ischämischen Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung der Herzkranzgefäße, senkt Bluthochdruck (oberen Wert), bei psychisch bedingten Blutdruckbeschwerden, senkt Blutfette: LDL-Cholesterin, Triglyceride, hebt HDL, hemmt Arteriosklerose, reinigt Gefäße
- **Gelenke** entlastend, entzündungshemmend (corticoid), schmerzstillend bei Arthritis, Rheuma, senkt Harnsäure bei Gicht
- **Haut**, bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen, Neurodermitis, Nesselausschlag, Herpes zoster, Altersflecken
- **Prostata**, bremst die Vergrößerung, gegen Entzündungen, verbessert PSA-Wert, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen
- **„Anti-Aging-Pilz“**, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis
- **Magen**, lindernd bei Sodbrennen, Gastritis, nervösen Magenbeschwerden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren



SHIITAKE

Lentinula edodes

- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren (Erkältungspilz), Bakterien (natürliches Antibiotikum), Pilzen (Candida), Parasiten, Krebs (Leber, Brust, Darm, Lunge, Gebärmutterhals, Magen, Prostata, Leukämie, Sarkom)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, Abmagerung bei Krebs
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt Bluthochdruck und Blutfette, entspannt das Herz, fördert die Durchblutung, leicht blutgerinnungshemmend, hemmt Plaques-Bildung, beugt Arteriosklerose vor, senkt Homocystein, bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen
- **Leber entlastend**, Schutz vor Toxinen, Fettleber, Hepatitis
- **Schmerzen lindernd** bei Entzündungsschmerz, Migräne, Kopfschmerzen
- **Gelenke unterstützend** bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht (Harnsäure ausleitend)
- **Magen entlastend**, lindert Gastritis und Magengeschwüre
- **Darmflora regenerierend**, erhöht das Wachstum von Bifido- und Laktobakterien, wirkt gegen Verstopfung
- **„Anti-Aging Pilz“**, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis, gegen innere Kälte, gegen Appetit- und Kraftlosigkeit

Dass ein genügend hoher Vitamin D-Spiegel für die Infektabwehr entscheidend sein kann, weiß nahezu jeder. Bei vielen hängt er aber auch von der Jahreszeit ab. Denn ist die Zeit bis zum nächsten „Sonne tanken“ noch weit hin, kann der Vorrat vom letzten Sommer schon weitgehend verbraucht sein. Dieses Gesundheitsrisiko ist vermeidbar und sollte vor allem bedacht werden, wenn vermehrt Viren in Umlauf sind.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wir sind genetisch dazu gebaut, uns im Freien aufzuhalten und uns zu bewegen. Kein Wunder also, dass unser Körper die Wirkung der Sonne verinnerlicht hat. Wir benötigen Vitamin D für gesunde Knochen, ausgeglichene Stimmung, ein fittes Immunsystem und vieles mehr. Das gewährt aber nur ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel über den gesamten Jahresverlauf. Menschen mit gebräunter Haut oder dunklerer Hautfarbe produzieren überhaupt weniger Vitamin D und auch für Hellhäutige kann es schwer sein, wenn sie nicht regelmäßig in den Sommermonaten mittags ohne Sonnencreme ein Sonnenbad nehmen. Im Winter und Frühjahr kann der Sommer-Vorrat schon weitgehend verbraucht sein, wenn man den Winter nicht im Süden verbringt oder eine Extraversorgung über Vitamin D-Präparate sicherstellt. Das Frühjahr ist sogar noch häufiger mit einem Vitamin D-Defizit verbunden als etwa der November, wo die Sommermonate noch nachwirken. Natürlich nur, sofern man überhaupt genügend Vitamin D getankt und die Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren auch funktioniert hat.

ANFÄLLIGER FÜR CORONA?

Uns fielen anhand von einigen zweifach gegen Corona Geimpften, die sich mit Corona infizierten, niedrige Vitamin D-Spiegel auf. Extra-Gaben Vitamin D beschleunigten den Genesungsprozess dann deutlich. Die zusätzliche Ver-

sorgung mit dem Vitamin war auch bei Angehörigen, worunter ein Herz-Risikopatient war, sinnvoll. Nun gut, das sind nur einige Beobachtungen. Aber dennoch ist interessant, wie immunrelevante Nährstoffe beim Infektionsgeschehen mitwirken, auch wenn das in der Öffentlichkeit kaum noch gesagt werden darf. Das Spurenelement Zink spielt – wie Vitamin C und der Mineralstoff Magnesium – ebenfalls eine Rolle. Bei Magnesium-Mangel kann der Körper seine Vitamin D-Reserven etwa gar nicht nützen. Magnesiummangel ist aber bei Stress besonders häufig und wer ist heutzutage schon frei davon?

ÜBERLEBEN DANK VITAMIN D

Es gab schon mehrere Studien, die eine Verbindung zwischen Schwere des Verlaufs von Covid-19 und niedrigen Vitamin D-Spiegeln untersuchten und zeigen konnten, dass niedrige Vitamin D-Spiegel mit schwererer Krankheit oder sogar Todesfällen korrelierten. Doch kann es wirklich sein, dass Vitamin D vor schwerem Corona-Verlauf schützt? Darauf deuten zumindest die Ergebnisse einer Ende 2021 erschienenen Meta-Analyse - das ist eine statistische Zusammenfassung von ganz vielen kleineren Studien - aus der unabhängigen klinischen Forschung (1). Sie kam zum Fazit: Je mehr Vitamin D der Erkrankte zur Verfügung hat, desto geringer ist die Sterblichkeitsrate. Theoretisch kann sie statistisch hochgerechnet bei einem Wert von 50 ng/mL 25(OH) D3 sogar bei null liegen. Die Autoren der genannten Meta-Analyse empfehlen daher flächendeckend die Vitamin D-Werte der Menschen auf über 50ng/mL zu erhöhen, um durch Virusmutationen oder nachlassende Antikörperaktivität ausgelöste Ausbrüche zu verhindern. Dafür sind also doch deutlich höhere Vitamin D-Spiegel erforderlich als die bekannten 20ng/mL Vitamin D, die man für die Prävention von Osteomalazie (Knochenerweichung) benötigt!

(1) COVID-19 Mortality Risk Correlates Inversely with Vitamin D3 Status, and a Mortality Rate Close to Zero Could Theoretically Be Achieved at 50 ng/mL 25(OH)D3: Results of a Systematic Review and Meta-Ana-

Vitamin D-Mangel

Erhöhte
Infektanfälligkeit
zu Jahresbeginn

lysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684596/>.

VITAMIN D HAT KEINE LOBBY

Wieso muss so ein Ergebnis aus der unabhängigen Forschung kommen? Große Pharmakonzerne werden kein Geld für Vitamin D-Studien ausgeben. Dafür ist Vitamin D viel zu billig und nicht patentierbar, eine Studie refinanziert sich nicht. Regierungen kommen ebenfalls nicht auf die Idee, in die Vitamin-D-Forschung zu investieren. Also liegt es an den behandelnden Ärzten, hier statistisch beizutragen und die Vitamin D-Level ihrer Patienten vor, nach und während einer Corona-Infektion zu kontrollieren.

VITAMIN D AKTIVIERT „GUTE GENE“

Natürlich ist Corona nicht der einzige Grund, warum man die Vitamin D-Spiegel im Auge behalten sollte. Im Kasten ist zu sehen, wie viele Erkrankungen/Störungen unmittelbar mit einem Defizit zusammenhängen können. Da Vitamin D an sich bei Heilungsverläufen eine gewisse übergeordnete Rolle spielt, ist diese Liste sicher nicht vollständig. Wie ist das zu verstehen?

Man weiß mittlerweile, dass Vitamin D die Aktivierung von guten Genen begünstigt. Der Körper setzt nach Ansicht mancher Wissenschaftler evolutionsbedingt Heilungsvorgänge vor allem dann in Gang, wenn das Nahrungsangebot und damit die Nährstoffversorgung besonders gut sind. Das ist im Sommer so, wenn auch viel Vitamin D produziert wird. Ist hingegen wenig Vitamin D da, rechnet der Körper auch nicht mit gutem Nährstoffangebot und drosselt den Energieaufwand für größere Heilungsprozesse. Dann dümpelt er auf Sparflamme dahin und hält in Bezug auf größere Prozesse sozusagen Winterschlaf bis aussichtsreichere Zeiten kommen.

Unterstrichen wurde diese Theorie etwa durch den Nachweis aus 2016, dass die Einnahme von Vitamin D die Menge der im Blut zirkulierenden regenerationsaktivierenden Zellen er-

höht. Am Mausmodell erkannte man außerdem, dass bereits niedrige Dosen Vitamin D die Heilung von Blutgefäßen beschleunigen. Die beispielsweise bei Diabetes stark eingeschränkte Gefäßneubildung ließ sich damit vollständig normalisieren. Auch den Mechanismus hat man identifiziert, der einer Gefäßregeneration zugrunde liegt: Vitamin D steigert die Produktion eines Signalmoleküls in der Zelle, das an der Bildung wichtiger regenerativer Gewebe beteiligt ist.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET FÜR VITAMIN D-MANGEL?

- Ältere Menschen in Einrichtungen
- Dunkelhäutige Menschen (sowohl ethnisch als auch sehr gebräunt) – sie produzieren weniger Vitamin-D
- Menschen mit gleichzeitig mehreren Erkrankungen, die in vielen Fällen auch mit Vitamin D-Mangel zusammenhängen
- Generell alle, die nicht ohne Sonnenschutz mittags im Hochsommer regelmäßig 15 Minuten spärlich bekleidet Sonne tanken. Zu anderen Jahreszeiten ist der Strahlungswinkel der Sonne oft schon zu schräg, um genügend Vitamin D entstehen zu lassen
- Menschen mit eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion bzw. Magnesium-Mangel
- Menschen, die zwar im Sommer Sonne tanken, deren Vitamin D-Speicher aber bereits geleert sind

WIE KANN MAN GUTE VITAMIN D-WERTE ERREICHEN?

Natürlich sollte man keine Extremdosen auf eigene Faust verabreichen – und das Präparat sollte unbedingt mit Vitamin K2 kombiniert sein, um eine Einlagerung des durch Vitamin D vermehrt aufgenommenen Kalziums in Gefäße und Gelenke zu verhindern. Dennoch: Im Frühjahr benötigt man wahrscheinlich kurzfristig mehr als die in der EU

> VITAMIN D-DEFIZITE SPIELEN EINE ROLLE BEI

- Schwachen, verformten, porösen, brüchigen und zu weichen Knochen (Rachitis, Osteomalazie, Osteoporose)
- Depressionen und neurologischen Erkrankungen
- Infektanfälligkeit/Immunabwehr
- Schlechter Wundheilung
- Allgemeiner Müdigkeit
- Knochen- und Rückenschmerzen
- Schlafproblemen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Diabetes
- Nervenfunktionsstörungen
- Muskelschwäche, Fibromyalgie
- Atemwegserkrankungen wie Asthma
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose)
- Hormondefiziten (Hitzewallungen)
- Übergewicht
- Schlechtem Hautbild (Sonnenempfindlichkeit)
- Zahnfleischentzündung
- Autismus und ADHS
- Diversen Krebsformen

empfohlenen 1000 IE pro Tag. Es müssten wohl, abhängig vom Körpergewicht, 3000 bis 5000 IE täglich sein, zur Risikoabschätzung bei Vorerkrankungen idealerweise mit therapeutischer Begleitung. Wie lange und wie hoch die Start- und die Erhaltungsdosis sein müssen, hängt vom vorhandenen Spiegel in der Ausgangssituation ab (Bluttest machen, nach einem Monat erhöhter Einnahmemengen überprüfen, danach je nach Bedarf fortfahren), von der Magnesiumversorgung (Magnesium wird für die Verfügbarkeit benötigt) und vom Produkt selbst. Bei bevorzugt aufnehmbaren Präparaten wie *liposomalem Vitamin D* wird man eventuell etwas weniger brauchen. Man kann auch verschiedene Präparate kombinieren, etwa zwei Kapseln *Krillöl mit Vitamin D* (je 1000 IE) und drei Tagesdosen *liposomales Vitamin D* (je 1000 IE) oder drei Kapseln *Champignon Vitamin D* (je 1000 IE) dazu. Alle enthalten auch das empfohlene Vitamin K2. Bei Einnahme des Blutverdünners Marcumar ist jedoch bei Vitamin K2 ein Limit gesetzt, hier darf man die normale Tagesdosis des Präparats nicht erhöhen. J

Ob wir ständig unter Strom stehen oder mit Stress vernünftig umgehen können, hängt maßgeblich von der Verfügbarkeit von Magnesium und B-Vitaminen im Körper ab. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, kann der Körper die Flut an Stresshormonen nicht stoppen und das System nicht wieder auf Normalbetrieb herunterfahren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unser Stress-System macht uns überlebensfähig. Es steuert hormonelle Signalketten vom Gehirn zum Körper und wieder zurück und überwacht alle lebenswichtigen Prozesse. Es treibt uns zu Höchstleistungen an und schenkt uns die nötige Energie dafür. Stress hat aber auch eine Schattenseite. Chronischer Stress kann überreizen und langfristig erschöpfen, ein Schock kann es überreagieren lassen. Damit wir gesund und ausgeglichen sein können, sollte unser autonomes Nervensystem nur zu 20 Prozent im Stressmodus und die übrigen 80 Prozent von 24 Stunden im Entspannungsmodus sein. Der genau umgekehrte Fall ist aber heute keine Seltenheit. Damit kommt auch alles zu kurz, was nur in Ruhe möglich ist, wenn nicht der aktive Sympathikus, sondern der entspannte Parasympathikus regiert: Aus der Ruhe Kraft erzeugen, Energiereserven aufbauen, sich regenerieren, reparieren, eine gute Durchblutung, Verdauung und Immunkraft.

WAS DAUERSTRESS AUSLÖST

Mit kurzen Stressphasen kann der Körper an sich gut umgehen, weil er dafür recht gut ausgestattet ist. Doch wenn sie lange dauern und heftig sind, kann ein Zuviel an Stresshormonen zum Problem werden. Denn es kommt zu großen Herausforderungen. Um die Energieversorgung des Körpers weiter sicher zu stellen, setzt der Körper ein Notprogramm in Gang. Stressbotenstoffe regen den Körper dazu an, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glukose aus den Vorräten abzurufen. Dadurch steigt der Blutzuckerspie-



DIE STRESS-ACHSE DURCHBRECHEN

gel und um Fettsäuren und Glukose zu verarbeiten, muss die Leber mehr LDL-Cholesterin produzieren. Die Triglyceride bleiben durch Stress länger im Blut. Der Zucker kann nur anaerob verbrannt werden, wodurch der Körper übersäuert. Durch Stresshormone werden die Gefäße enger gestellt und der obere Blutdruckwert steigt an.

DIE LANGFRISTIGEN FOLGEN

Statt das Übermaß schnell verfügbarer Energie im Blut durch Bewegung ab-

zubauen - sie sollte uns ursprünglich für Flucht oder Kampf zur Verfügung stehen - macht uns das Überangebot dick und anfällig für Gefäßablagerungen und Bluthochdruck. Stressbedingt kann sich eine chronische Entzündung manifestieren, ohne dass dazu ein Keim oder eine Infektion notwendig wäre. Die stressbedingte Entzündung ist ein steter und allgegenwärtiger Aggressionsherd im Körper, der jedes Gewebe und besonders die Wände von Arterien angreifen kann - mit ernsthaften Folgen wie Ge-

fäßverengung, Angina Pectoris, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aber damit nicht genug. Bei allen chronischen Entzündungen wird die Aminosäure Tryptophan zu Kynurenin abgebaut, wodurch Serotonin, das durch den Stress ohnehin schon vermindert bereitgestellt wird, noch mehr abfällt. Serotoninmangel verursacht jedoch Depressionen und Schlafprobleme, nicht zuletzt, weil das Schlafhormon Melatonin aus Serotonin aufgebaut werden sollte.

Anstatt die Stressreaktion wie bei Gesunden nach und nach abzubremesen, blockiert Cortisol die körpereigenen Abwehrreaktionen und schwächt damit den Organismus. Kynurenin hemmt deutlich die TH1-Immunantworten, wodurch die Infektanfälligkeit stark erhöht wird. Hört der Stress nicht auf, greift der Körper so lange auf seine Reserven zurück, bis sein Limit erreicht ist. Schließlich fällt der Cortisolspiegel ab, weil die dafür nötigen Ausgangsstoffe verbraucht sind. Dann ist der endgültige Zustand eines Burn-Outs erreicht.

DIE ROLLE VON MAGNESIUM IM STRESSGESCHEHEN

In fordernden Zeiten wird deutlich mehr Magnesium benötigt. Schon mäßige mentale Beanspruchung, Aufregung, Stress oder Hektik bewirken – genauso wie Sport - sehr starken Magnesiumausstrom aus den Geweben ins Blut, da der Körper für Flucht oder Kampf gerüstet sein soll.

Bei großer Angst und sehr hoher mentaler Belastung wird Magnesium aber regelrecht aus dem Blut getrieben. Wie übrigens auch bei Mangel am Spurenelement Bor, verliert der Körper Magnesium über die Niere und es findet eine Magnesium-Umverteilung in Richtung Organe statt, wie etwa zum Herzen. Im Blut ist dann praktisch kein Magnesium mehr übrig und da der Bedarf natürlich weiter geht, muss es ganz dringend nachgeliefert werden, damit die Anspannung überhaupt wieder aufhören kann. Magnesium gilt nicht umsonst als „Anti-Stress-Mineral“, reguliert es doch erst die Freisetzung von Stresshormonen.

MAGNESIUMMANGEL SCHWER FESTSTELLBAR

Man kann Magnesium zwar mittlerweile gut im Blut feststellen, doch wer ist nicht zumindest ein bisschen aufgeregt, wenn er Blut abgenommen bekommt? Das bisschen Nervenflattern kann schon reichen, um Magnesium ins Blut freizusetzen und ein völlig falsches Bild über den Magnesiumstatus im Körper zu erhalten! Besonders wichtig ist es auch, Magnesium zusammen mit B-Vitaminen zur Verfügung zu haben. Durch diese Kombination lässt sich die Stressachse auf orthomolekularer Ebene durchbrechen.

Die B-Vitamine werden auch als „Nerven-Vitamine“ bezeichnet, tragen sie doch entscheidend zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

WIE VERSORGT MAN SICH AM BESTEN?

Magnesium ist gut verfügbar in Form der *Sango Meeres Koralle*, *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesium* zum Aufsprühen bzw. als kolloidales Magnesiumöl zum Einreiben. Unter den Vitamin B-Präparaten besonders bewährt ist aufgrund der guten Aufnahme der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

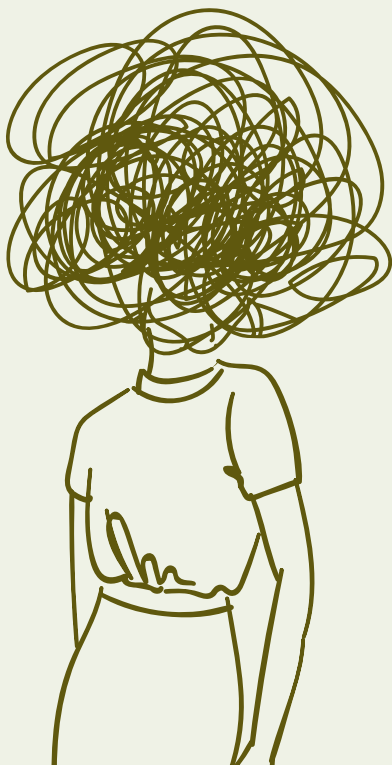
Wer sich am liebsten - oder zusätzlich

- über Lebensmittel mit Anti-Stress-Nährstoffen versorgt, kann auch zum pacha-maia Urbrot greifen. Bereits zwei Scheiben - 100 Gramm - des glutenfreien Natursauerteigbrots decken den halben Tagesbedarf am Anti-Stress-Mineral Magnesium, liefern einen guten Teil der für die Nerven so wichtigen B-Vitamine und bei Stress besonders benötigten Spurenelemente Zink und Mangan. In natürlicher Form versteht sich. Das Geheimnis dahinter: Viele verschiedene, hochwertige, glutenfreie Bio-Mehlsorten und 25 Stunden Fermentation. Es gibt keinen anderen Prozess als eben die lange dauernde Fermentation, der Nährstoffe besser aufschließen und gesünderen Brotgenuss bieten könnte.

VERDAUUNGSPROBLEME UND STRESSBAUCH

Besonders bedeutend ist das für Menschen mit Einschränkungen der Verdauungsleistung, Unverträglichkeiten und – natürlich - für Gestresste. Denn Stress lässt uns nicht nur schlechter schlafen und schwächt das Immunsystem, er bremst auch die Verdauung und führt im Laufe der Zeit zu immer mehr Problemen bis hin zu Blähungen, Verstopfung und unerwünschtem Zunehmen. Und zwar hauptsächlich dort, wo man besonders schwer dagegen ankommt: Am Bauch. Der „Stressbauch“ ist nicht nur psychisch belastend, er ist mit seinen Polstern aus viszeralem Fett auch noch eine Gefahr für die Gesundheit. Denn viszerales Fett umgibt die Organe und ist besonders stoffwechselaktiv. Es bildet Botenstoffe, die verschiedene Prozesse im Körper beeinflussen, unter anderem Entzündungsprozesse in Gang setzen, Bluthochdruck und Insulinresistenz begünstigen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes erhöhen. ♪

(Mehr Wissenswertes über pacha-maia Urbrot finden Sie unter pacha-maia.com).



TROCKENE HAUT

Im Winter ist die Haut meist trockener. Dann spannt sie, fühlt sich unangenehm an und ist insgesamt empfindlicher, da sie weniger gut geschützt ist. Pflege von außen ist zwar wichtig, doch im Grunde lässt sich die Situation nur durch zusätzliche innere Maßnahmen nachhaltig verbessern. Denn nach der TCM ist entweder ein Säfte- und Blutmangel oder eine geschwächte Lungenenergie samt schwachem Abwehr-Qi mitbeteiligt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Haut braucht ein gewisses Maß an Feuchtigkeit, um geschmeidig zu sein und einem das Gefühl zu vermitteln, sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Im Winter, wenn trockene Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen die Haut herausfordern, müssen die meisten doch Maßnahmen ergreifen. Trocken wird die Haut deshalb, weil die äußeren Einflüsse trockene-warme Luft drinnen und trockene-kalte Luft draußen austrocknend wirken. Außerdem mangelt es der Haut im Winter eher an Fett, da die Talgdrüsen langsamer arbeiten und durch weniger Schweißbildung auch weniger feucht sind. Die im Sommer aufgebaute Verdickung der Hornhaut nimmt ebenfalls ab und die Hautschicht verdünnt.

HEISSE BÄDER – DURSTSTRECKE FÜR DIE HAUT

In der kalten Jahreszeit duscht man aber auch noch gern heiß oder nimmt ein langes, heißes Bad. Heißes Wasser und zu

viel Seife schädigen den Hautschutzmantel und können zu trockener, juckender Haut führen. Deshalb: Nicht zu heiß und zu lange duschen oder baden. Nur dort einseifen, wo es wirklich nötig ist. Sehr bewährt hat sich ein, zwei Esslöffel *Baobaböl* ins Badewasser zu geben, das sich an der Oberfläche verteilt und beim Einsteigen ins Bad einen leichten Film auf der Haut bildet, noch bevor das Wasser mit der Haut in Berührung kommt. Unter der Dusche kann man das *Baobaböl* auf der feuchten Haut verteilen.

WASCHBALL STATT WASCHMITTEL

Tagtäglich ist unsere Haut in Kontakt mit unserer Wäsche. Trockene Haut reagiert aber mitunter sensibler, sowohl auf Chemie in der Kleidung als auch auf Waschmittel. Ein schonendes Waschmittel ist daher besonders für Personen, die zu Hautirritationen und trockener Haut neigen, essentiell. Moderne Waschmaschinen gehen allerdings sehr sparsam mit Wasser um und auch ein dermatologisch getestetes Waschmittel mit naturbasierten Inhaltsstoffen kann das natürliche Mikrobiom der Haut

stören, weil es einfach beim letzten Spülgang nicht verschwindet. Man sieht selbst beim Schleudern noch schaumiges Wasser in der Maschine.

Eine geniale und zudem auch noch Geld sparende Lösung ist der „Waschball“ (siehe Rückseite). Man braucht Waschmittel nur noch bei stark verschmutzter Wäsche und auch das nur in Mini-Mengen. Meist kommt aber nur die Waschkugel in die Maschine und man schaltet wie gewohnt den gewünschten Waschgang ein. Die Waschkugel funktioniert aufgrund negativ geladener Ionen, die dafür sorgen, dass sich der Schmutz löst. Im Inneren des Waschballs befinden sich kleine Kugeln aus natürlichen Mineralien, die diese negativ geladenen Ionen abgeben. Das Prinzip funktioniert wirklich gut. Man kommt ganz ohne Tenside aus, was umweltfreundlicher ist als herkömmliche Waschmittel, man spart dazu noch eine Menge Geld und hat vor allem keine hautreizenden Waschmittelrückstände mehr in der Wäsche. ✂



Erhältlich:
lebenatur.com

TCM-ERNÄHRUNG BEI TROCKENER HAUT

In der TCM sieht man die kalte Jahreszeit als die Zeit an, in der sich die Säfte zurückziehen. Trockenheit kann als pathogener Faktor besonders leicht in den Körper eindringen und den Energiefluss stören. Besonders negativ wird sich das auswirken, wenn die Person ohnehin schon unter Trockenheit leidet. Das kann folgende Hintergründe haben:

> Yin-Mangel

Eine der wichtigsten Gründe für trockene Haut ist ein Yin-Mangel. Dabei fehlt es aus TCM-Sicht an „Blut und Säften“, die man als dem Yin zugehörig versteht. Zu Yin gehören außerdem: Haare, Zähne, Nägel, Knochen sowie Körperflüssigkeiten wie die Tränenflüssigkeit, Speichel oder Gelenkschmiere. Yin stärkend wirken: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, No Stress, angemessen essen - nicht hungern! -, nicht zu scharf essen, nicht zu trocken essen, nicht zu viel Bitteres (Kaffee!) trinken. Man erkennt Yin-Mangel an Trockenheit der Haut, Lippen, an Verstopfung, Hitzezuständen (leere Hitze) mit Wallungen, roten Flecken, Nachtschweiß, Neigung zu Entzündungen, innerer Unruhe, Nervosität, dünnen Nerven und Schlaflosigkeit sowie an Substanzmangel mit brüchigen Haaren und Nägeln, Osteoporose oder schlechten Zähnen. *Aloe vera* oder *Auricularia Vitalpilz* sind hier günstig.

> Blutmangel

Bei Blutmangel kommt es ebenfalls zu Trockenheit, außerdem beispielsweise zu Schwindel, Nachtblindheit oder auch Schreckhaftigkeit. Gelangt das Blut bei einem Mangel nicht mehr an die Hautoberfläche, kann die Haut nicht mehr feucht gehalten und ernährt werden. Sie wird spröde, schuppt und juckt, wird anfällig für „Trockenheitsekzeme“. Produziert wird das Blut zusammen mit Qi in der Milz. Die Milz sollte deshalb stark sein (siehe Artikel über „innere Reinigung“ in diesem Heft). Der Zustand der Haut wird außerdem von der Leber beeinflusst. Bei Leber-Blut-Mangel kommt es leicht zu Blut-Hitze oder Blut-Stase - eine Hitze-Störung mit Juckreiz, roten Pickeln, Rötungen oder Entzündungen. Dafür reicht oft schon eine stressige Woche, massiver Ärger oder auch Zorn. Im Frühling ist Leberzeit. Frühlingsbeginn ist nach dem Naturkalender der TCM 2022 am 1. Februar. Die Energie in der Natur ist jetzt aufsteigend. Ist zu wenig Blut da, kann das

Aufsteigen im Körper zu schnell geschehen (wenig Blut kocht schneller hoch) und in Folge dessen auch leicht blockieren. *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* ist zum Blutaufbau geeignet, jedoch nicht bei Hitze im Körper, da wäre der *Pleurotus* neutraler.

> pathogene Feuchtigkeit

Sie kann im Körper Blockaden verursachen und die gute Feuchtigkeit (Säfte etc.) kann dann nicht ausreichend wirken. Eingedickter Schleim liegt etwa bei Neurodermitis vor. *Guggul mit Pleurotus*, immer wieder kurz für zwei, drei Tage, ist hier besonders wichtig zur Ausleitung des Schleims.

> Erhitzendes und Trocknendes meiden

Ganz ungünstig ist es deshalb, wenn wir auch noch mit der Nahrung und mit Getränken für Hitze und Trockenheit sorgen, anstatt Yin, Blut und Säfte aufzubauen und zu nähren. Was wirkt erhitzend? Vor allem scharfe, thermisch heiße Speisen. Was wirkt trocknend? Vor allem bittere, thermisch heiße Getränke! Rauchen wirkt etwa erhitzend und trocknend und lässt uns deshalb bald alt aussehen. Raucher müssen daher erst recht gegensteuern, wenn ihre Haut bereits sehr trocken ist. Wasser trinken hilft nach Ansicht der TCM übrigens nicht gegen Trockenheit, Suppen und saftige Eintöpfe sowie Kompotte hingegen schon.

> Wei-Qi - die Abwehrkraft - stärken

Nach der TCM gehört die Haut zum Element Metall und wird darum dem Funktionskreis Lunge und Dickdarm zugeordnet. Vor allem werden Haut und Abwehrkraft in Zusammenhang mit der Lunge und ihrer energetischen Situation gesehen. Die Lunge ist in der TCM etwa dafür verantwortlich, das Abwehr-Qi (Wei-Qi) unter der Hautoberfläche zu verteilen. Dort zirkuliert sie und schützt uns vor klimatischen Einflüssen. Aus Sicht der TCM entsteht trockene Haut, wenn das Abwehr-Qi geschwächt ist. Meist geschieht das durch Ernährung, die nicht an die Konstitution und die Bedingungen im Winter angepasst sind wie: Kein warmes Frühstück, viel Kuhmilch, Zucker, Industriekost, häufige Brotmahlzeiten, Rohkost oder chronische Erkrankungen. Aber auch Kummer und Traurigkeit spielen für die Lunge eine Rolle und beeinflussen damit auch das Abwehr-Qi. Ist die Lunge nun geschwächt

- sei es, weil sie trocken ist oder durch Energiemangel -, kann sie die Haut nicht mehr ausreichend mit Anwehr-Qi versorgen. Wind, Kälte und Trockenheit dringen dann in den Körper ein und lassen es unter der Haut stagnieren. Dadurch wird die Haut trocken, rau, rissig und auch andere Organe reagieren. Trockenheit breitet sich in den Schleimhäuten aus, es kommt zu trockenem Husten und Verstopfung durch Trockenheit im Darm. Auch Gelenksbeschwerden sind möglich. Damit die Energie-Verteilung über die Lunge wieder funktioniert, muss durch die richtige Ernährung Trockenheit vertrieben und die Lunge befeuchtet werden. Unterstützend wirken leicht scharfe, weiße, aber nicht zu heiße Nahrungsmittel. Da der scharfe Geschmack und die Farbe Weiß der Lunge zugeordnet wird, zählen dazu z.B. Schwarzer Rettich, Radieschen, Kren, frischer Ingwer oder Karfiol.

> TCM-Ernährung bei trockener Haut

- Mindestens zwei, besser drei gekochte Mahlzeiten am Tag essen, warm frühstücken.
- Eintöpfe, Gemüsesuppen, Kompotte, Gerichte mit viel Saft essen - jeden Tag!
- Besonders günstig sind: Brokkoli, Avocado, Apfel(kompott), Birnen(kompott), Pflaumen, Süßkartoffeln, rote Rüben, Kohlsprossen (Rosenkohl), Olivenöl, Oliven, nierenförmige Bohnen, Pfefferminze, Spinat, Erbsen, Mandeln, Rettich, Brunnenkresse
- Kaffee, schwarzen Tee, grüner Tee, bittere Kräutertees und Rotwein meiden
- Auf scharf-heiße Gewürze wie Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, getrockneter Ingwer, Thymian, Rosmarin, aber auch Knoblauch, rohe Zwiebel, Zimt, Nelke und starken Alkohol verzichten
- Keine Rohkost, kein rohes Obst, statt belegtem Brot lieber Eintopf oder Suppe mit Brot essen!
- Blutbewegende Gewürze wie Kurkuma verwenden
- Fürs Blut rote Beeren essen, rote Säfte trinken aus Trauben, Holunder, Kirschen, roten Rüben, Ribisel oder Johannisbeeren

Hinweis: Interesse an TCM? Besuchen Sie das vier-teilige online-TCM-Grundlagenseminar von Bernhard Jakobsch auf unserer Vereins-Website, mehr auf Seite 33.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft

Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen. Für die **einfache Mitgliedschaft** um **30 Euro** erhalten Sie:

- Das **LEBE natürlich Magazin** 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den **Vereins-Newsletter** an Ihre Mail-Adresse
- Die **Vereins-Website natursubstanzen.com** mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen **LEBE natürlich Magazine**
- Download aller **Infoblätter** zu den Naturprodukten, Kolloiden und Monos

Für die **Premiummitgliedschaft** um **140 Euro** erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang **Zugang zu sämtlichen Online-Schulungen** mehrerer Referenten, die laufend erweitert werden. Damit werden die bisherigen Live-Schulungen ersetzt und sind bequem von zu Hause aus, sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar. Wer schon Premiummitglied 2021 ist, zahlt nur **70 Euro** auf.

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2022

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

Bankdaten:

Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf

BIC: RLBBAT2E027

IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202

Verwendungszweck (bitte unbedingt angeben):

„Vereinsmitgliedschaft 2022 | Vorname Nachname“



Vorname:	Nachname:
Straße:	Nr:
PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Tätigkeit:	
Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- <input type="checkbox"/>	Premiummitgliedschaft EUR 140,- <input type="checkbox"/>
Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	
Unterschrift:	Datum:

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

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

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

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

2022
12 STUNDEN
NEUE
VIDEOS

Die Naturheilkundeplattform „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“ bietet Premiummitgliedern Online-Schulungen auf naturheilkundlicher Basis an.

LIEBE NATURFREUNDE!

Die Premiummitgliedschaft ermöglicht den uneingeschränkten Zugang zu unseren Videos – professionell gefilmtes, von namhaften Referenten präsentiertes Wissen über viele Natursubstanzen, Kolloide, monoatomare Werkstoffe, traditionelle Medizinsysteme und neue Trends der Energiemedizin. Lernen bequem von zu Hause aus. Ansehen so oft man möchte. 365 Tage lang ab der Freischaltung nach Eingang des Mitgliedbeitrags.

NEU 2022: TCM-Schulungsvideos 12 Stunden - Grundlagen der TCM und praktische Anwendung



**VON BERNHARD JAKOBITSCH –
NATURHEILPRAKTIKER, SEMINARLEITER, TCM
THERAPEUT, ZHINENG QI GONG THERAPEUT**

In den 4 Seminartools zu je vier Stunden geht es darum, die Grundbegriffe der TCM kennen zu lernen, die TCM ganzheitlich zu verstehen und mit Hilfe von Natursubstanzen sowie Ernährung im täglichen Leben anzuwenden. Insbesondere Qi ist weit mehr als nur Energie. Qi ist ein holistisches Konzept des Lebens, das man direkt erleben kann. Wenn wir mit Natursubstanzen arbeiten, können wir unser Qi direkt nähren und besser ausgleichen. Wie erkennt man aber harmonisierende Qi-reiche Natursubstanzen sowie wertvolle Lebensmittel? Was ist der Unterschied zu normalen, chemischen Wirksubstanzen? Und wie wird unser Leben dadurch beeinflusst? Der Experte bietet verständlich aufbereitete Einblicke in die TCM-Ernährung und TCM-Therapie aus unterschiedlichen Blickwinkeln und mit vielen praktischen Beispielen.

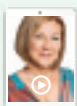
SCHULUNGSVIDEOS 2021

Für Premiummitglieder 2021 ist der Zugang zu diesen Videos weiterhin möglich und durch den 50%igen Rabatt auf die Mitgliedschaft kostenlos.

THEMENÜBERSICHT DER EINZELNEN VIDEOS:



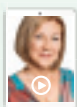
»NATURSUBSTANZEN VON A-Z«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 215 min



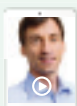
»NEUE NATURSUBSTANZEN«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
Bernhard Jakobitsch ≈ 50 min



»VITALPILZE AUS WESTLICHER SICHT«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
Mag. Martin Traunmüller ≈ 105 min



»VITALPILZE AUS SICHT DER TCM«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
Bernhard Jakobitsch ≈ 55 min



»WOFÜR NAHRUNGSERGÄNZUNG«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 30 min



»OMEGA-3-FETTSÄUREN«
Mag. Martin Traunmüller ≈ 100 min



»DIE HANFPFLANZE«
Dr. med. Dagmar Zidek ≈ 45 min



**»KOLLOIDALE UND MONOATOMARE
WERKSTOFFE«**
Wolfgang Bischof ≈ 210 min



»BIOPHOTONEN IM ALLTAG«
Wolfgang Bischof ≈ 30 min



»WASSERBELEBUNG«
Wolfgang Bischof ≈ 25 min



**»DIE ODEM-TECHNOLOGIE |
SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR«**
Thomas Aigelsreiter ≈ 25 min



**»DIE ODEM-TECHNOLOGIE |
STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN«**
Thomas Aigelsreiter ≈ 35 min

IHRE VORTEILE



einfache Anmeldung unter natursubstanzen.com



für € 140,- Premium Jahresmitgliedschaft
(Bei Premiummitgliedschaft 2021 70,- Euro)



jederzeit und überall via Internet abrufbar



Lernen im eigenen Tempo



laufend neue Videos

ZUSÄTZLICH:

Einjährige Vereinsmitgliedschaft, inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis samt 4 Ausgaben des 40-seitigen Naturheilkunde-Gesundheitsmagazins „LEBE natürlich“

Werde jetzt Mitglied

Kontaktieren Sie uns –
werktags von 8-12h – +43 664 3111387 –
wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Jetzt informieren
unter: natursubstanzen.com



lebenatur.com



natursubstanzen.com



Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

Kolloide

Bismut	100 ml	€ 43,90
Bor	100 ml	€ 44,90
Kalzium	100 ml	€ 43,90
Chrom	100 ml	€ 44,90
Eisen	100 ml	€ 43,90
Fullerene	100 ml	€ 44,90
Germanium	100 ml	€ 45,50
Glyko	100 ml	€ 29,20
Gold	100 ml	€ 45,50
Kalium	100 ml	€ 43,90
Kobalt	100 ml	€ 43,90
Kupfer	100 ml	€ 44,90
Lithium	100 ml	€ 43,90
Magnesium	100 ml	€ 44,90
Mangan	100 ml	€ 44,90
Molybdän	100 ml	€ 43,90
Natrium	100 ml	€ 43,90
Nickel	100 ml	€ 43,90

Platin	100 ml	€ 43,90
Schwefel	100 ml	€ 44,90
Selen	50 ml	€ 55,90
Silber	100 ml	€ 27,20
Silizium	100 ml	€ 44,90
Tantal	100 ml	€ 44,90
Vanadium	100 ml	€ 43,90
Zink	100 ml	€ 44,90
Zinn	100 ml	€ 43,90

Kolloide Nachfüllpack

Fullerene	200 ml	€ 78,70
Germanium	200 ml	€ 83,70
Gold	200 ml	€ 83,70
Magnesium	200 ml	€ 78,70
Silber	200 ml	€ 45,50
Silber	500 ml	€ 94,80
Silizium	200 ml	€ 78,70
Zink	200 ml	€ 78,70

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

Germaniumöl	50 ml	€ 56,50
Goldöl	50 ml	€ 56,50
Magnesiumöl	50 ml	€ 54,50
Silberöl	50 ml	€ 54,50
Siliziumöl	50 ml	€ 54,50
Zinköl	50 ml	€ 54,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 45,50

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 49,00

Monos

Bor	30 ml	€ 39,40
Chrom	30 ml	€ 39,40

Eisen	30 ml	€ 39,40
Germanium	30 ml	€ 39,40
Gold	30 ml	€ 39,40
Iridium	30 ml	€ 39,40
Kupfer	30 ml	€ 39,40
Magnesium	30 ml	€ 39,40
Mangan	30 ml	€ 39,40
Meteorit	30 ml	€ 39,40
Osmium	30 ml	€ 39,40
Palladium	30 ml	€ 39,40
Platin	30 ml	€ 39,40
Rhodium	30 ml	€ 39,40
Ruthenium	30 ml	€ 39,40
Silber	30 ml	€ 39,40
Silizium	30 ml	€ 39,40
Vanadium	30 ml	€ 39,40
Zink	30 ml	€ 39,40
Zinn	30 ml	€ 39,40
Zirkon	30 ml	€ 39,40

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.

repose odem	schwarz, aus recyceltem PET	€ 98,-
	schwarz, aus Leder	€ 119,-
ease odem	schwarz, aus recyceltem PET	€ 98,-
	schwarz, aus Leder	€ 119,-
guardian odem	Handy chip Ø 50 mm	€ 58,-
ambit odem	Ø 236 mm	€ 690,-
NEU car odem	für das Auto	€ 450,-

Von Profis empfohlen

KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

[kohärent polarisierender Feldeffekt]



Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 56,90

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/Tagesdosis € 84,90

Krillöl Premium | 80 Kps.
+ Vitamin D3 + Vitamin K2 + Astaxanthin € 71,90

NEU Omega-3 Mikroalgenöl | 150 ml
ohne Astaxanthin € 33,90

Omega-3 Mikroalgenöl | 150 ml
mit Astaxanthin € 43,90

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 41,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 26,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 29,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 39,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 34,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 34,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 34,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 28,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 30,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 30,60
Ashwagandha NEU	90 Kps.	€ 24,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 35,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 35,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 56,90
Baobab Pulver ethikradio BIO	270 g	€ 29,90
Bittermelone	60 Kps.	€ 21,90
Brahmi	90 Kps.	€ 26,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 21,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 36,90
CBD-Öl 10 %	siehe Non Food	
Chlorella	280 Plg.	€ 28,90
Cissus	90 Kps.	€ 27,00
Cissus	180 Kps.	€ 46,90
Cistus	siehe Kosmetik	
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 27,00
Curcumin BCM 95	90 Kps.	€ 41,60
(Curcugreen™)		
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 21,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 34,90
Enzyme VEGAN	180 Kps.	€ 57,90
Guggul + Pleurotus NEU	180 Kps.	€ 44,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 28,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 28,40
Ingwer	90 Kps.	€ 28,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 27,00
Lactobac	60 Kps.	€ 31,90
Löwenzahnwurzelextrakt	90 Kps.	€ 26,90
Lutein + Zeaxanthin + Vit. E	90 Kps.	€ 28,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin	180 Kps.	€ 26,90
Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn	90 Kps.	€ 28,90
Mate Tee gerebelt BIO	250 g	€ 18,90
Micro Base Basenpulver	360 g	€ 34,90
Micro Base + Aronia Basenpulver	360 g	€ 34,90
Moringa BIO	180 Kps.	€ 31,90
MSM	60 Kps.	€ 28,90
MSM	130 Kps.	€ 51,90
Oreganoöl	60 Kps.	€ 25,90
Papayablatt	180 Kps.	€ 27,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 18,90
Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 31,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 31,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 17,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 31,90

Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 34,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 31,90
Sägepalmextrakt + Reishi	180 Kps.	€ 51,90
Shilajit Huminsäure	90 Kps.	€ 31,90
Silizium flüssig	200 ml	€ 34,90
Spirulina BIO	180 Kps.	€ 34,90
Sternanis BIO	90 Kps.	€ 22,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 35,90
Tausendguldenkraut ethikradio BIO	180 Kps.	€ 23,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 28,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 28,40
Tulsi Tee gerebelt BIO	80 g	€ 18,90
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	90 Kps.	€ 31,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	180 Kps.	€ 57,90
Vitamin D3 + K2 liposomal	60 ml	€ 28,90
Vitamin D 1000 IE	90 Kps.	€ 41,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 34,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 28,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 49,90
Yams	90 Kps.	€ 22,90
Zink	90 Kps.	€ 27,00

lebe natur® Vitalpilze

Agaricus Pilz BIO	90 Kps.	€ 31,70
Auricularia Pilz BIO	90 Kps.	€ 28,40
Auricularia Pilz BIO	180 Kps.	€ 49,80
Chaga Pilz	90 Kps.	€ 23,90
Chaga Pilz	180 Kps.	€ 41,90
Cordyceps Pilz BIO	90 Kps.	€ 28,40
Cordyceps Pilz BIO	180 Kps.	€ 47,00
Hericium Pilz BIO	90 Kps.	€ 31,70
Hericium Pilz BIO	180 Kps.	€ 54,50
Maitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,90
Pleurotus Pilz BIO	90 Kps.	€ 23,90
Polyporus Pilz BIO	90 Kps.	€ 26,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	90 Kps.	€ 31,90
Reishi 4-Sorten Pilz BIO	180 Kps.	€ 54,50
Reishi 4-Sorten Pilz Pulver BIO	140 g	€ 61,90
Shiitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 21,90
Shiitake Pilz BIO	180 Kps.	€ 37,90
Shiitake Wintermix NEU	90 Kps.	€ 28,90

lebe natur® Kosmetik

Baobaböl ethikradio BIO	100 ml	€ 23,90
Baobaböl Duo-Package ethikradio BIO	100 ml +30 ml	€ 33,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 17,50
Biomimetik Desinfekt mit Sprühkopf	1 l	€ 36,00
Biomimetik Desinfekt ohne Sprühkopf	1 l	€ 34,00
Cistus	80 g	€ 20,90
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 29,00
Vulkanmineral Badezusatz	120 g	€ 21,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur		€ 169,00
Buntnesselkur klein		€ 98,90
Buntnesselkur groß		€ 207,00
Non Food		
Öko Waschball NEU		€ 38,70
Öko Clean – Spülmaschinenbeutel NEU		€ 19,70
Reset – alchemistische Tropfen NEU	50 ml	€ 36,90
CBD-Öl 10 %	10 ml	€ 69,00
Testsatz lebe natur® Winkelrute		€ 49,00 € 41,90
achtsame händ. Herstellung		
Körbler® Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Öko Tensor Klassik		€ 42,00
Happy Dolphins in the Wild – CD ethikradio		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray ethikradio		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package ethikradio		€ 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 ethikradio		
Sterling Silber 1,9 cm		€ 55,00
Sterling Silber 2,2 cm		€ 62,00
Akaija Anhänger Gelbgold ethikradio		€ 275,00
8 Karat 1,9 cm		
Akaija Aurahealer Bild ethikradio		
Nachleuchtfarbe 13 x 13 cm		€ 19,60
Nachleuchtfarbe 30 x 30 cm		€ 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger ethikradio		€ 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		€ 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 ZHIGONESHIG ganze Bohne	1 kg	€ 31,90
Café KOGI ZHIGONESHIG gemahlen	250 g	€ 9,90
Meersalz - naturbelassen handgesch. aus der Bretagne	1 kg	€ 10,90
Zedernüsse Edelbitter BIO	200 g	€ 13,95

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2022



FÜR MOBILE
ENDGERÄTE

FÜRS AUTO

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

Vertrieb & ©:
AQUARIUS-nature
+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
lebenatur.com