

LEBEN

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

BÄUME

UNSERE STILLEN
HEILER

GRÜBELN

DAS GEDANKEN-
KARUSSELL BESIEGEN

BILDSCHIRM- ARBEIT

NICHT JEDER
BRAUCHT DAS GLEICHE

ZÖLIAKIE

...ODER DOCH NUR
GLUTENSENSITIV?

PSYCHISCHE ERSCHÖPFUNG

SYMPTOME ERKENNEN
UND BESIEGEN

GEHEIMNIS
EINES
LANGEN
LEBENS



IMPRESSUM
 Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie,
 Postfach 10, A-8382 Mogsersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin:
 Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at
 Fotos: thinkstock.com, istock.com Erscheinungsort: Mogsersdorf
 Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg
 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz,
 Benjamin Ehrenberger Auflage: 120.000
 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com
 Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

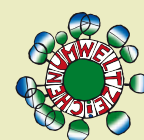
Liebe Leserinnen und Leser,

Ist es unser keltisches Erbe, das uns Bäumen mit Freude im Herzen begegnen lässt? Sie sind wichtige Heiler und das nicht nur aufgrund ihrer Wirkstoffe – allein schon ihr Anblick hat bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem, wie neue Forschungen zeigten. Erstaunlich auch, was Langzeitbeobachtungen in Bezug auf das Geheimnis eines langen Lebens zu Tage brachten: Wer abends gemeinsam lacht, isst, tanzt oder tratscht statt sich isoliert allein vor dem Fernseher zu langweilen, der lebt länger und ist auch gesünder. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Schlaflose das nächtliche Gedankenkarussell besiegen und was Grübeln überhaupt für die Gesundheit bedeutet. Nicht minder spannend: Ungeahnte Gefahren lauern im Homeoffice, man kann sie aber recht leicht abwenden. Außerdem widmen wir uns der Frage, wie man psychische Erschöpfung anhand von fünf Anzeichen erkennt und dem „stillen Burnout“ noch entgegenwirken kann. Wir befassen uns mit dem Thema Zöliakie, das immer mehr Menschen betrifft und beleuchten die ungeahnten Vorzüge des Rosmarins beim Grillen. Schließlich stellen wir uns der Frage, welche Natursubstanzen beim „Broken Heart Syndrom“ wirklich helfen und Long Covid-Beschwerden im Gehirn heilen lassen. Zum Abschluss sind wir den Omega-3-Fettsäuren auf der Spur, klären auf, warum sie Schmerzen lindern und eine Reduktion von Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung bei Entzündungen und Schmerzen unbedingt notwendig ist.

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



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



Bäume

Was wir von ihnen lernen
können und wie sie uns helfen

*Bäume sind
Gedichte,
die die Erde in den
Himmel schreibt.*

Kahlil Gibran

Für manche sind Bäume nur als Baustoff und Heizmaterial von Bedeutung und hin und wieder erfreut ihr Anblick auch. Aber ist das schon alles? Neben der materialistischen Sichtweise auf Bäume haben diese stillen Freunde einfach noch viel, viel mehr zu bieten. Für Menschen, die ihren Naturbezug noch nicht verloren haben, sind sie Seelenfreunde. Das Fällen eines Baumes kann darum schmerzhaft sein. Unausprechlich, was unseren Wäldern angetan wird und wie emotional verarmt der Mensch heutzutage bereits geworden ist. Dabei ist uns unsere Hingabe zur Natur, zu Lebens- und Wachstumsprozessen eigentlich angeboren und das Ergebnis Jahrmillionen langer Anpassung an die natürliche Umwelt. Ein paar Jahrzehnte Beton, Asphalt und Kunststoff ändern daran noch nichts.

Bäume spielen eine weit größere Rolle in der Geschichte der Menschheit als uns oft bewusst ist. Buddha erlangte unter den mächtigen Ästen des Bodhi-Baums die Erleuchtung. Die Germanen verdankten den Früchten der Eiche ihre legendäre Kraft. Die Kelten brauchten keine Kirchen, heilige Haine waren ihr Ort der Meditation. Die Schamanen Sibiriens nutzten immer schon die Lichtenergie der „klingenden“ Zedern für Heilzwecke. Im Senegal ist der riesige Baobab Baum seit Jahrtausenden Zentrum und Schutz der Dörfer vor Infektionskrankheiten. Das Harz des Myrrhebaumes war einst so wertvoll wie Gold. Doch was bedeuten uns Bäume heute?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wir sprechen nach wie vor auf die Sprache der Natur an, unsere Körper verstehen sie.

JEDER BAUM IST EIN POTENTIELLER HEILER

Noch bevor wir die Heilwirkung einzelner Baumarten betrachten: Bäume können generell heilen! Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund als jene, die dieses Glück nicht haben. Ihre Wunden heilen schneller und ihre Regeneration geht schneller voran. Sie werden früher aus dem Krankenhaus entlassen und benötigen weniger Schmerzmittel. Denn: Bereits der Anblick von Bäumen – in natura oder auch nur auf Bildern – regt den Parasympathikus an, der Sympathikus hat Pause. Erregung und Aktivität lassen nach und man entspannt sich. Der Parasympathikus ist auch Herr des Schlafes. Er setzt Repa-

ratur-, Regenerations- und Heilprozesse in Gang, stärkt das Immunsystem, vertieft die Atmung, reguliert die Verdauung und steuert viele Stoffwechselprozesse. Blättertauschen, der Duft der Bäume, Vogelgesang und Bachgeplätscher wirken ebenfalls heilsam.

WALDSPAZIERGANG „AUF REZEPT“

Im Wald potenziert sich diese Wirkung noch. Japanische Wissenschaftler, darunter Immunologen, Kardiologen und Neurobiologen haben die gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes in einer Studienreihe belegt. Dazu schickten sie ihre Probanden in Naturwälder zum Shinrin-yoku (Waldbaden), eine der beliebtesten Therapieformen in Japan. Nach wenigen Minuten nimmt man ganz von allein den ersten ganz tiefen Atemzug, der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich, die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut nimmt ab, das Immunsystem wird gestärkt. Schon der Anblick des Waldes genügt dafür. Im Wald atmet man außerdem besonders viele Baum-Terpene ein. Das sind gasförmige Ausdünstungen der Rinden und Nadeln, die Pflanzen als Kommunikationsmittel dienen, um etwa nützliche Insekten auf Schädlingsbefall aufmerksam zu machen oder um andere Bäume zu warnen, wenn Fressfeinde da sind. Beim Menschen – und wahrscheinlich auch bei seinem vierbeinigen Begleiter – kommt es zu unerwarteten Reaktionen. Es werden mehr und aktivere natürliche Killerzellen und mehr Anti-Krebs-Proteine im Blut gemessen. Nach einem Tag im Wald ist die Anzahl der Killerzellen im Blut der Teilnehmer einer japanischen Studie um 40 Prozent gestiegen. Am zweiten Tag stieg sie auf 50 Prozent im Vergleich zum Beginn des Tests und noch sieben Tage nach dem Aufenthalt im Wald war die Anzahl der Killerzellen deutlich erhöht. Neutrophile – die Erste-Hilfe-Zellen, wenn Krankheitserreger eindringen – waren ebenfalls vermehrt im Blut vorhanden.

DER KOPF WIRD FREI

Oft reicht schon ein Spaziergang im Wald und man fühlt sich freier, leichter, kann Gedanken neu ordnen und kehrt inspi-

rierter zurück. Im Wald sinkt der Blutstrom im präfrontalen Cortex, einem Teil des Gehirns, der beim hochkonzentrierten Denken besonders strapaziert wird. Die Gehirnaktivität verlagert sich in andere Gehirnareale. Das Grübeln wird beendet und die Stimmung hellt sich auf. Nach dem Aufenthalt im Wald fühlt man sich stärker und leidet weniger unter Angst und Unruhe, schöpft Kraft für Neues.

HEILWIRKUNGEN EINZELNER BÄUME

Auch deshalb sind Bäume so wertvoll: Wie ihre kleineren Verwandten, die Heilkräuter, haben sie von den Wurzeln über Rinde, Harz, Blätter und Früchten eine Vielzahl von wertvollen Inhaltsstoffen zu bieten, die vor allem unsere Vorfahren noch intensiv für Heilzwecke nutzten – und das war auf der ganzen Welt, in jedem Kontinent so. Mit einigen befasst sich unser Verein seit vielen Jahren und hat auch viele erstaunliche Erfahrungen dazu sammeln dürfen.



DER GRANATAPFELBAUM

DER APFEL DER LIEBE

Er kommt schon in Salomos Hohe Lied der Liebe und den Märchen aus 1001 Nacht vor. Der Granatapfel ist im Orient seit Jahrtausenden ein Symbol für ein gesundes Herz, Jugend, Fruchtbarkeit, Langlebigkeit und

Schönheit. Ganz klar, dass den ersten Baum der Legende nach die Liebesgöttin Aphrodite pflanzen musste und der Granatapfel ihr zugeordnet wird. Seine lustfördernde Wirkung geht auf den entspannenden Effekt auf die Blutgefäße zurück, wodurch die Durchblutung gefördert wird – das ist gut für die Herzgesundheit, für die Venen, aber auch für das Liebesleben von Mann und Frau.

BIETET PFLANZENHORMONE

Granatapfelpolyphenole wirken als Pflanzenhormone, fördern Schönheit und Fruchtbarkeit, helfen – wie Cranberrys – bei Blasenentzündung, indem sie Bakterien ummanteln und so unschädlich machen. Sie zögern die Alterung hinaus, wenn sie als Unterstützung der Hormonsituation im Wechsel gegeben werden. Beschwerden werden auf diese Weise gelindert oder verschwinden ganz. Aber auch junge Mädchen mit hormonellen Ungleichgewichten profitieren vom *Granatapfel*, wobei die Phytohormone nebenbei schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jugendliches Hautbild fördern. Als Aromatase-Hemmer wirkt der *Granatapfel* sogar gegen eine Östrogendominanz und bietet so einen gewissen Schutz vor Brust- und Prostatakrebs. Das Wachstum von Prostatakrebszellen und östrogenabhängiger Brustkrebszellen wird durch Granatapfelextrakt unterdrückt und die Wirksamkeit des Brustkrebs-Medikaments Tamoxifen damit sogar verbessert.

EIN ANTI-AGING-SPEZIALIST

Der *Granatapfel* ist stark antioxidativ. Das macht ihn zum Schönheitsseliexier in jedem Alter. Er dient als leichter Sonnenschutz von innen, wirkt Gewebe-Verzuckerung der Haut und damit Alterungsanzeichen wie Falten entgegen. Teilweise lässt sich dieser Prozess sogar rückgängig machen. Jedenfalls hemmt er die Zerstörung von Kollagen laut einer Studie um 64 % und schützt damit die strukturelle Faser, die die Haut geschmeidig und jung hält. Mehr bringt mehr, die Wirkung ist hier dosisabhängig.

SCHÜTZT GEFÄSSE UND SENKT ENTZÜNDUNGEN

Für Herz, Blutdruck und Gefäße ist Granatapfelextrakt ganz wunderbar. Er verhindert, dass sich Cholesterin an den Gefäßwänden

anlegen kann, senkt den CRP-Entzündungswert und den Entzündungsauslöser Homocystein, verringert sogar Angina pectoris-Anfälle. Der Extrakt wirkt sich außerdem positiv bei Arthritis oder Zahnfleischentzündung aus. Er senkt Blutzucker und PSA-Wert und wirkt Alzheimer entgegen.

Zu beachten: Nicht zusammen mit ACE-Hemmern einnehmen, da der Blutdruck zu stark gesenkt werden könnte. Wirkt leicht blutverdünnend.



DER GRAPEFRUITBAUM

BEKÄMPFT VIREN, BAKTERIEN UND PILZE

Der Grapefruitbaum mag es ebenfalls warm. Er ist von der Wirksamkeit seiner Früchte her eine Besonderheit unter den Zitrusgewächsen. Die Kreuzung zwischen Orangen und Pampelmusen bringt traubenförmig wachsende Früchte (englisch grape) hervor, deren weiße Teile und Kerne Bioflavonoide enthalten, die Viren, Bakterien und Pilze massiv bekämpfen. Die Einsatzmöglichkeiten sind daher breit und reichen von der Blasenentzündung über Erkältung, Schnupfen, Herpes, EBV bis hin zu Candida.

SENKT CHOLESTERIN

Seine Bioflavonoide sind extrem gut zu den Gefäßen, senken Cholesterin und Bluthochdruck, stärken das Herz, wirken gegen undichte Gefäße, halten Gefäße elastisch und reduzieren kleine

Ablagerungen. Dadurch minimieren sie die Gefahr für Arteriosklerose, Thrombosen, Ödeme, Besenreiser, Venenprobleme und erweiterte Äderchen. Sie wirken auch auf das Blut, indem sie den Hämatokrit-Wert normalisieren und alte rote Blutkörperchen aussondern helfen.

ZUM ABNEHMEN UND BEI DIABETES

Außerdem verbessern sie die Insulinempfindlichkeit bei Diabetes und zwar über denselben Wirkmechanismus wie einige Medikamente. Sie unterstützen sehr gut beim Abnehmen – vergleichbar mit einer strengen Diät oder Fastenkur, da in der Leber ein Stoffwechselprozess angeregt wird, durch den Fettsäuren abgebaut statt eingelagert werden. Grapefruit-Bioflavonoide lindern die Gier nach Süßem und reduzieren das Hungergefühl. Sie sind extrem bitter, unterstützen die Darmflora gegen Fehlbesiedelungen wie Fäulnisbakterien, fördern die Verdauung und verlängern die Wirksamkeit von Vitamin C.

Zu beachten: Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Ver- ruf geraten. Medikamente werden schneller abgebaut und führen zu eventuell gefährlich hohen Spiegeln im Blut. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Furocumarine sind im *Grapefruitkernextrakt* jedoch nicht enthalten. Allerdings kann das Bioflavonoid Naringin eventuell mit Medikamenten interagieren, weshalb man bei Medikamenten-Einnahme besser auf Grapefruitkernextrakt verzichten sollte.



DER BAOBAB BAUM

SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

Afrikaner lieben Mythen und Geschichten, erzählen hat bei ihnen eine besonders lange Tradition. Der Baobab Baum bildet den Mittelpunkt des Dorfes im Senegal. Im Schatten seiner mächtigen Krone wird diskutiert, gestritten und versöhnt. Man berichtet, dass es in Dörfern, die diese Tradition noch wahren, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobab Baum um. In der Tat scheint der Riese Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse schützen. Diese Fähigkeit vererbt er seinen Früchten, weshalb sein Fruchtpulver gern bei viralen und bakteriellen Belastungen – etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen – eingesetzt wird. Bei hartnäckigem Husten und Fieber kann *Baobab* mitunter wirksamer sein als vieles andere. Sogar bei schweren Infekten wie Ruhr gibt es Berichte, dass Baobab selbst ohne Antibiotika-Gabe schnell geholfen hat. Eine Studie der WHO zeigte, dass durch Baobab mehr afrikanische Kleinkinder schwer verlaufende Durchfallerkrankungen überleben als bei Einnahme des WHO-Mittels. Das ist deshalb kein Wunder, da Baobab neben wertvollen Elektrolyten wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch Gerbsäuren gegen Durchfall enthält und unsere Abwehrkraft gegen den Erreger selbst verbessert. Bemerkenswert ist, dass im Senegal, wo Baobab traditionell als alltägliches Getränk genossen wird, das Ebola-Virus keine Chance auf Verbreitung hatte.

REGULIERT NICHT NUR DEN DARM

Das wichtigste Einsatzgebiet für das Fruchtpulver ist aber der Darm. *Baobab* enthält zur Hälfte lösliche und zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe. Unlösliche Ballaststoffe fördern die Darmperistaltik, vergrößern das Stuhlvolumen, regen den Darm an und verkürzen die Darmpassagezeit, während lösliche Ballaststoffe den Stuhl weicher machen. Baobab ist kein Abführmittel, beeinflusst aber Darmfunktion und Darmmilieu nachhaltig positiv. Es lässt die Darmflora um 40 Prozent anwachsen und schafft damit eine gesunde Basis für ein stabiles Immunsystem.

Eine Darmfehlbesiedelung hat hingegen viele Folgen. Sie kann sogar für Bluthochdruck mitverantwortlich sein. Wenn Cortisol ausgeschüttet wird, wird gleichzeitig die Salzausscheidung der Nieren blockiert. Dadurch entsteht Bluthochdruck ungeachtet dessen, wie viel Salz man konsumiert.

SCHLEIMHAUTSCHUTZ UND HILFE BEI DIVERTIKULITIS

Bei Ballaststoff-Mangel greifen hungernde Darmbakterien die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Ballaststoff-Mangel erhöht außerdem die Gefahr für Leaky-Gut-Syndrom – löchrigen Darm – und der führt wiederum zu Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtes Darmkrebsrisiko. Die Gesundheit sitzt also wirklich zu einem großen Teil im Darm. Besonders wirksam ist *Baobab* bei Divertikulitis – das sind Schleimhautausstülpungen, die sich entzünden. Ballaststoff-Mangel erhöht den Druck im Darm und verursacht die Ausstülpungen. *Baobab* reduziert den Druck und wirkt entzündungshemmend. Damit senkt das Fruchtpulver sogar die Gefahr für Darmdurchbruch und Darmkrebs.

VERBESSERT VERDAUUNG UND NÄHRSTOFFAUFNAHME

Die unlöslichen Ballaststoffe vergrößern das Darmvolumen, verbessern die Sekretion der Verdauungssäfte und reinigen den Darm sehr gut, wodurch auch die Nährstoffversorgung verbessert wird. Etwa kann sich der Eisenspiegel oder die Kalziumaufnahme erhöhen und die Produktion der im Darm selbst produzierten Nährstoffe wie Vitamin K2 und B12, Biotin, Folsäure sowie der überwiegende Teil der Glückbotenstoffe Serotonin und Dopamin. So trägt *Baobab* letztlich auch zu besserer Stimmung bei.

ENTLASTET LEBER UND NIEREN

Baobab bindet Cholesterin und Gifte, die im Darm von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Candida oder Parasiten aber auch aus dem täglichen Entgiftungsprozess der Leber und aus der Verdauung anfallen. Bei Ballaststoff-Mangel fehlt diese Bindungskraft und die Leber muss die Gifte rückresorbieren, der Cholesterinspiegel wird erhöht, Leber und Nieren müssen mehr arbeiten. Die als krebs-erregend geltenden sekundären Gallensäuren aus der Leber verbleiben dann überhaupt

zu lange im Darm. *Baobab* entlastet darum indirekt auch Leber und Nieren.

HEILENDES BAOBABÖL

Der *Baobab*-Riese dient in all seinen Bestandteilen von der Wurzel bis zur Frucht als traditionelles Heilmittel. Das gilt auch für das Öl seiner Samen, das besonders hautpflegend, feuchtigkeitsspendend und schleimhautregenerierend wirkt. Besondere Einsatzbereiche sind Stärkung der Hautbarriere, Schutz vor Hautschäden während Strahlentherapie, Vaginaltrockenheit und -pilze, trockene Nasenschleimhaut, Schutz vor Altersflecken, Sonnenflecken und Dehnungsstreifen. Es ist selbst bei Akne und Unreinheiten und in jedem Alter geeignet.

Zu beachten: *Baobab* enthält als Frucht in geringen Mengen Fruktose. Viel trinken, Ballaststoffe quellen auf. *Baobab* ist auch in der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Das Öl ist nicht zum Verzehr gedacht.

DIE SENEGAL-AKAZIE

WASSERLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Die Senegal-Akazie – auch als Gummiakazienbaum bekannt – verträgt die Trockenheit der Sahelzone. Ihr Baumsaft kann sogar angezapft werden. Getrocknet wird er als Akazienfaser angeboten. *Akazienfaser* enthält 80 bis 90 Prozent lösliche und nur 10 bis 20 Prozent unlösliche Ballaststoffe. Ihre Wirkungen auf den Darm wie Reinigung oder Bindung von Giften und Cholesterin sind weitgehend mit der Wirkung von *Baobab* vergleichbar oder sogar noch intensiver. Allerdings fehlen diejenigen Inhaltsstoffe, die im *Baobab* für die entzündungshemmende, fiebersenkende, antivirale oder antibakterielle Wirkung verantwortlich sind.

STÄRKT DARMPFLORA UND DARMBARRIERE

Wasserlösliche Ballaststoffe werden durch die Darmflora fermentiert, dienen ihr als Nahrungsquelle. Dabei entstehen Butyrat. Das sind kurzkettige Fettsäuren, die für das richtige, leicht saure Milieu wichtig sind, der Schleimhaut als Energiequelle dienen und die Barriere-Funktion der Schleimhaut aufrechterhalten. Bei Butyrat-Mangel kommt es eher zum Leaky-Gut-Syndrom. Bakterien und



deren Gifte können dann in die Blut- bzw. Lymphbahn übertreten und das Risiko für Überlastung des Immunsystems, stille Entzündungen, Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs erhöhen. Für Betroffene kann die *Akazienfaser* sehr unterstützend wirken.

ENTLASTET NIEREN, BREMST BLUTZUCKER

Die *Akazienfaser* entlastet dank seiner extrem hohen Anzahl wasserlöslicher Ballaststoffe die Nieren noch etwas stärker, indem der giftige Ammoniak aus eiweißreicher Ernährung schon im Darm, also noch im Vorfeld der Nieren, gebunden wird. Ammoniak ist für Nierenpatienten ein großes Problem, weshalb hier die *Akazienfaser* spürbare Entlastung bringt. Zusätzlich verlangsamt sie die Aufnahme von Kohlenhydraten noch effektiver, bremst dadurch den Anstieg des Blutzuckerspiegels und auch das Insulin steigt in der Folge nicht so rasant an. Die Sättigung ist besser, weniger Fett wird aufgenommen und die Gewichtsabnahme wird erleichtert.

Zu beachten: Die *Akazienfaser* enthält keine Fruktose und ist deshalb bei Fruktoseunverträglichkeit günstiger als *Baobab*. Sie bläht bei sehr Empfindlichen weniger als viele andere Ballaststoffe. Ballaststoffmangel ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem.

Lesen Sie im Teil 2 (erscheint im September 2022) warum Bäume eigentlich unsere Eltern sind, wie man mit Bäumen meditieren kann und was über weitere Heilwirkungen von Bäumen – den Sternanisbaum, den Moringabaum den Papayabaum und die Sägeblattpalme berichtet wird. ✂

ZÖLIA- KIE

ODER GLUTENUN- VERTRÄGLICHKEIT?

„Ich vertrage Gluten nicht“ – diesen Satz hört man immer öfter. Aber handelt es sich um eine Glutenunverträglichkeit, Weizenallergie, Weizensensitivität oder gar um die Autoimmunerkrankung Zöliakie? Denn bei einer Zöliakie müssen Betroffene tatsächlich ein Leben lang auf glutenhaltige Getreide und alles, was daraus hergestellt wird, verzichten. Interessanterweise ernähren sich aber immer mehr Menschen auch ohne „richtige“ Zöliakie bereits glutenfrei. Hintergrund ist eine Vielzahl von Beschwerden, die in Zusammenhang mit dem Konsum glutenhaltiger Produkte auftreten. Sie bessern sich, wenn man auf Gluten verzichtet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Jeder Hundertste hat Zöliakie. Das ist mehr als vor ein paar Jahren, als man noch von einem Betroffenen von 1000 bis 2000 Menschen ausging. Zugenommen hat jedoch nicht nur die Anzahl der Menschen mit Zöliakie, sondern auch die Zahl derer, die nur wenig, unregelmäßig oder gar keine Symptome der Glutenunverträglichkeit zeigen und deshalb lange Zeit nichts von der Ursache ihrer Beschwerden wussten. Im Grunde sind alle Probleme mit Gluten auf dem Vormarsch.

WIE DIE DIAGNOSE GESTELLT WIRD

Durch einen Bluttest auf die Antikörper

Transglutaminase, Endomysium und Gliadin erhält man den ersten Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Das ist heute keine allzu große Sache und dauert nur 10-15 Minuten. Eine Kamerasonde wird über Mund und Magen in den Dünndarm geführt, um Gewebeproben zu entnehmen. Die glutenfreie Diät ist die einzige Chance, weitere Entzündungen und damit Beschwerden zu verhindern. Einmal jährlich sollte man vom Arzt Hämoglobinwert, Vitamin D und Vitamin B12 überprüfen lassen, damit die aktuelle Aufnahmefähigkeit der Darmzotten für Nährstoffe beurteilt werden kann. Die Bestimmung der Transglutaminase-Antikörper im Blut zeigt eventuelle Diätfehler.

KEINE ZÖLIAKIE UND TROTZ- DEM KRANK DURCH GLUTEN?

Lange war nicht klar, dass es sich bei der Glutensensitivität um eine eigenständige Form der Glutenunverträglichkeit handelt. Bis heute gibt es keine spezielle Diagnostik dafür und nicht jeder hat die Bereitschaft, eine Dünndarmbiopsie durchführen zu lassen, nur um eine Zöliakie ausschließen zu können. Für viele zählt einfach, dass sich alles verbessert, wenn sie strikt glutenfrei leben. Die „Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität“ ist in der Symptomatik ähnlich wie die Zöliakie – Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung, Übelkeit können auftreten –, doch die Dünndarmzotten

werden dabei nicht beschädigt. Bei glutenfreier Ernährung verschwinden die Symptome rasch wieder und hinterlassen nach aktuellem Wissensstand keine Folgeschäden.

Die Sensitivität auf Gluten kann sich bei den Betroffenen außer im Darm auch noch in anderer Weise zeigen – mit Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benommenheit, Magenbrennen, Glieder-, Knochen-, Gelenks- und Muskelschmerzen, Muskelabbau und -schwäche, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängsten, Lungen- und Hautproblemen (Ekzeme), Blutarmut, allgemeinem Krankheitsgefühl, Menstruationsbeschwerden, eingerissenen Mundwinkeln, Gleichgewichtsstörungen oder Gewichtsschwankungen.

GLUTEN UND ENTZÜNDUNGEN

Es gibt auch immer mehr Menschen, die ohne Diagnose erkennen, dass sie Probleme haben, Gluten gut zu verdauen. Das Weizen-Gliadin ist gegen Verdauungsenzyme nahezu resistent. Es heizt Entzündungsreaktionen im Organismus an und kann die notwendige Dichtheit der Darmschleimhaut (Darmbarriere) beeinträchtigen. Nicht selten bessern sich Autoimmun-, Haut- und Nervenerkrankungen, Allergien, Arthritis, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Herzrhythmusstörungen und vieles andere schlicht und einfach dadurch, dass man auf Gluten verzichtet.

GLUTENFREIE BACKWAREN WENIG NÄHREND

Ernährungswissenschaftler sehen Glutenverzicht allerdings nicht immer gern, da mit dem neuen Ernährungsverhalten auch Veränderungen in der Energie- und Nährstoffzufuhr in Kauf zu nehmen sind. Herkömmliche glutenfreie Backwaren sind in der Regel

minderwertiger, haben etwa einen vergleichsweise höheren Fettgehalt und einen geringeren Anteil an Ballaststoffen, an B-

freie Produkte ja in erster Linie angeboten werden, fällt diese Minderwertigkeit noch viel mehr ins Gewicht als bei Gesunden,

> Was sind Gluten?

Im Getreidekorn umgeben Speichereiweiße (Prolamine und Gluteline) die Stärkekörner des Mehlkörpers. Kommen sie mit Wasser in Kontakt, verbinden sich beide Eiweiße zu Gluten und nehmen dabei ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser auf. Gluten ist in Getreide wie Weizen und seinen verwandten Sorten Dinkel, Emmer, Kamut, Grünkern und Einkorn sowie in Roggen und Gerste, aber auch in Hafer enthalten. Hafer hat allerdings nur Prolamine, die zumindest ein Teil der Zöliakie-Patienten essen kann.

> So zeigt sich Zöliakie

Wer Gluten nicht verträgt, hat möglicherweise eine Zöliakie. Sie tritt familiär gehäuft auf und ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Ausgelöst wird sie durch eine Autoimmunreaktion auf Gluten. In den Darmzotten, den winzigen Schleimhautfalten, die den Darm von innen auskleiden, bilden sich Entzündungen. Die Zellen der Darmschleimhaut werden daraufhin abgestoßen, noch bevor sie ihre eigentliche Größe erreicht haben und die Innenseite des Darms flacht allmählich ab. Neben den unangenehmen Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähbauch, Appetitlosigkeit, manchmal auch Erbrechen und Gewichtsabnahme, kommt es mit der Zeit zu zahlreichen Mangelerscheinungen, da die Darmzotten für die Nährstoffaufnahme zuständig sind, die zunehmend gefährdet ist. Betroffene müssen deshalb ihr Leben lang auf Gluten verzichten. Für sie gilt es, im Bereich der Backwaren nur mit dem Glutenfrei-Zeichen (durchgestrichene Ähre) gekennzeichnete Lebensmittel zu sich zu nehmen und auch sonst bei allem, was sie einkaufen, auf die Zutatenliste zu achten.

> Achtung – versteckte Gluten

Natürlich müssen auch alle Speisen, die glutenhaltiges Mehl enthalten könnten, wie Backwaren generell, Nudeln und Pizza, strikt gemieden werden. Auch Bier enthält Gluten, Fertigsaucen wie Soja- oder Fischsauce sind meist ebenfalls glutenhaltig wie Fertiggerichte generell, wenn glutenhaltige Bindemittel verwendet werden. Außerdem kann Gluten an industriell Hergestelltem haften wie an tiefgekühlten Pommes frites. Sogar Lippenbalsam und Zahncreme können belastet sein. Hinter den Bezeichnungen Triticum (Weizen, z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare), Hordeum (Gerste) oder Avena (Hafer) auf den Zutatenlisten können sich Gluten verstecken. Backpulver kann als Trennmittel Mehl enthalten, nur Maisstärke wäre hier glutenfrei. Auch in Milch- und Milchprodukten (light, fettreduziert, mit Vitaminen oder Nährstoffen angereichert), vorgewürzten Fleisch- und sämtlichen Wurstsorten, Trockenhefe, Tiefkühlgemüse, ja sogar Eis und anderen Süßigkeiten können Gluten enthalten sein. Das vegane Schnitzel Seitan besteht praktisch aus Gluten. Gluten bleiben als billiges Abfallprodukt bei der Herstellung von Speisestärke und Traubenzucker übrig und weil man es leicht enzymatisch zu Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Geschmacksstoffen, Trennmitteln usw. verarbeiten kann, kann man sich bei industriell veränderten Lebensmitteln nie ganz sicher sein, dass nicht etwa nicht-deklarierungspflichtige Gluten versteckt sind. Mehr dazu erfahren Sie bei der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie (zoeliakie.org.at) und der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (dztg-online.de). Der Geschmacksverstärker Glutamat und die Aminosäure Glutamin haben mit Gluten übrigens nichts zu tun.

Vitaminen, Mineralstoffen wie Magnesium und Spurenelementen wie Zink und Eisen. Was dabei niemand bedenkt: Bei von Zöliakie betroffenen Menschen, für die gluten-

die keine Defizite haben, weil ihre Aufnahme über den Darm noch „funktioniert“. Durch die schlechte Aufnahmefähigkeit des Darms ist bei Zöliakie-Betroffenen

ein Mangel an Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin D und Vitamin K besonders häufig. Daraus ergeben sich schon im Kindheitsalter Eisenmangel mit Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Konzentrationsschwächen, Wachstumsstörungen und in späteren Jahren unter anderem auch Osteoporose, Depressionen und Unfruchtbarkeit.

Gerade deshalb ist es so wichtig, nicht einfach irgendein glutenfreies Brot zu sich zu nehmen, sondern ein sehr hochwertiges, wie das pacha-maia-Urbrot, das ungewöhnlich reich an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink ist. Dank der langen Fermentationszeit des Sauerteigs über 25 Stunden und aufgrund der Vielfalt bei der Auswahl seiner glutenfreien Bio-Mehle ist es so gut aufgeschlossen, bekömmlich, ausgewogen und bioverfügbar, sodass dieses Brot für jeden, der sich glutenfrei ernähren möchte, das Optimum an Geschmack, Haltbarkeit und Nährwerten bietet.

WIE DIE NATURHEILKUNDE UNTERSTÜTZEN KANN

Übliche Nahrungsergänzung können Menschen mit Zöliakie und dadurch vorgeschädigtem Darm oft genauso wenig aufnehmen. Die vorliegenden Mängel sind darum mit den normalerweise angebotenen Präparaten gar nicht auszugleichen. Anders ist das bei Kolloiden. Sie sind schon aufgespalten, sehr klein und darum sofort aufnehmbar. Das kommt vielen zugute, die im Dünndarm oder mit der Verdauung generell Probleme haben. Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink sind etwa in kolloidaler Form erhältlich und wirken schon bei äußerlicher Anwendung über die Haut. Bei den B-Vitaminen ist der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* besser aufnehmbar als ein synthetischer Komplex, weil auch pflanzliche Co-Faktoren enthalten sind, die die Aufnahme unterstützen. Am Schwierigsten ist wohl die Versorgung mit Vitamin D, weil Zöliakie-Betroffene oft nicht nur schlecht aufnehmen, sondern auch Defizite bei der Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren aufweisen, selbst

wenn sie Vitamin D direkt über die Sonne tanken wollen. Immerhin gibt es Formen von Vitamin D, die besser resorbiert werden, wie etwa *liposomales Vitamin D*, die auf Basis von bevorzugt aufnehmbaren Phospholipiden arbeiten.

NATURSUBSTANZEN BEI UNVERTRÄGLICHKEITEN

Gegen Probleme in Zusammenhang mit Gluten und den von ihnen ausgelösten Entzündungsprozessen können einige Natursubstanzen sehr hilfreich sein:

- *Weihrauch* etwa hat sich bei Magenbräunen oder Entzündungen sehr bewährt.

der Akazienfaser werden durch die Darmflora fermentiert, wobei Butyrate entstehen. Das sind kurzkettige Fettsäuren, die für das leicht saure Milieu wichtig sind, der Schleimhaut als Energiequelle dienen und die Barrierefunktion der Schleimhaut aufrechterhalten.

- *Curcumin* – ein wirksames Präparat ohne Pfefferextrakt (Piperin) – das ist wichtig, da Piperin die Darmbarriere noch durchlässiger macht – geht ebenfalls gegen Entzündungen vor.
- Die *Aminosäure L-Glutamin* baut die Darmbarriere wieder auf. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen braucht der Körper hohe Dosen an Glutamin, um die



Pacha maia Urbrot – erhältlich bei pacha-maia.com und ab Mai alternativ auch bei lebenatur.com



- *Hericium Vitalpilz* ist ebenfalls bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilfreich. Er regeneriert die Darmschleimhaut – und übrigens auch andere Schleimhäute, wie etwa die Mundschleimhaut. Nebenbei gleicht der Hericium das Immunsystem bei überschießenden Reaktionen aus, was ihn zu einem hilfreichen Begleiter bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn macht.
- *Lactobac Darmbakterien* und die präbiotische *Akazienfaser* helfen die Darmflora aufzubauen und ein gesundes Milieu zu schaffen. Die wasserlöslichen Ballaststoffe

Darmschleimhaut zu heilen und zu regenerieren, Entzündungen zu bekämpfen und beheben zu können. Glutamin ist unverzichtbar für die Schleimhaut, da die Aminosäure für sich schnell teilende Zellen benötigt wird, wie etwa die Darmschleimhaut, die Mundschleimhaut oder die Zellen des Immunsystems. Rund 70 Prozent des Glutamins aus der Nahrung wird dabei schon allein von der Darmschleimhaut verbraucht, die sich alle zwei Tage komplett erneuert. Hilfreich ist Glutamin auch bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und dem Leaky-Gut-Syndrom, einer geschädigten Darmbarriere. J



ROSMARIN MIT AUF DEN GRILL!

Grillen Sie lieber „mit“ oder „ohne“? Wenn Sie das gelesen haben, werden Sie nur mehr „mit Rosmarin“ grillen, um ein gutes Gewissen zu haben. Rosmarin ist ein echtes „Wunderkraut“. Seine vielen Wirkungen schützen die Gesundheit aber nicht nur beim Grillen, das jetzt wieder Saison hat. Sogar bei schweren Covid-Verläufen, Long Covid, Kopfschmerzen, Alzheimer und Blutdruckproblemen ist Rosmarin eine günstige und schnelle Hilfe.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Durchblutung und Konzentration fördern, Herzmuskel stärken, niedrigen Blutdruck verbessern und Bluthochdruck ausgleichen, Muskelverspannungen und Krämpfe lösen, Kopfschmerzen lindern, Qi-Stau im Lebermeridian lösen und den normalen Qi-Fluss wiederherstellen, Verdauung fördern und entblähen, ja sogar Liebeskummer erleichtern – unfassbar, was das einfache mediterrane Küchenkraut so alles kann. Dazu steht es noch im Ruf, das Leben zu verlängern, wie etwa Langlebigkeitsstudien anhand der besonders gesunden Einwohner des italienischen Dörfchens Acciaroli zeigen.

ROSMARIN GEGEN OXIDATIVEN STRESS

Neben dem aktiven Lebensstil und der mediterranen Ernährung, die für Italien aber üblich sind, ist in Acciaroli der hohe Genuss von Rosmarin auffallend. Versteht sich von selbst, dass auf den Grill Rosmarin stets mit dazu kommt. Das scheint nicht nur aus geschmacklichen Gründen nachahmenswert. Beim Grillen mit Holzkohle entstehen durch

die starke Hitzezufuhr besonders viele krebs-erregende Partikel, die das Erbgut nachhaltig verändern und sogar Krebs auslösen können. Bei Grilltemperaturen von weit über 190 Grad, wo schon Amine entstehen, bilden sich in noch weit höherem Ausmaß heterozyklische aromatische Amine (HAA), die unsere Zellen in oxidativen Stress versetzen. Krebsgefahr und vorzeitige Alterung drohen. Unglaublich, aber wahr: Würzt man das Fleisch zuvor bereits mit einer stärkerfreien Marinade aus Rosmarin, reduzieren sich die HAA im Extremfall um bis zu 90 Prozent. Wer das Fleisch richtig einlegt, mit Rosmarin nicht spart – auch Thymian, Basilikum, frischer Oregano, Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch können dabei sein – senkt Krebsrisiken also effektiv.

MEHR POLYPEN DURCH HÄUFIGES GRILLEN

Forschungen des Deutschen Krebsforschungs-zentrums in Heidelberg zeigten, dass regelmäßiges Grillen und damit eine konstant hohe Menge HAA das Risiko für

die Bildung von Polypen um rund 50 Prozent ansteigen lassen. Damit erhöht sich die Gefahr für Darmkrebs. Zusätzlich verstärkt stark gegrilltes bzw. scharf angebratenes Fleisch den Negativeffekt. Nicht nur die Verbrennungsstoffe sind ein Gesundheitsrisiko, gerade die knusprigen, besonders schmackhaften Teile werden auch noch durch giftiges Acrylamid belastet. Sie bilden zudem hochkrebs-erregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, wenn Flüssigkeit in die Kohleglut tropft und verdampft. Auf keinen Fall sollte man die Glut mit Wasser oder Bier ablöschen, da sich nur weitere Toxine bilden.

ROSMARIN GEGEN COVID-19

Rosmarin ist aber nicht einfach nur ein Gewürz. Die eingangs erwähnten Wirkungen sind altbekannt und wurden schon von früheren Völkern effektiv genutzt. In letzter Zeit konnten neue Erkenntnisse zu *Rosmarin* gesammelt werden. Studien während der Corona-Zeit haben gezeigt, dass sein Heilpotential selbst bei Covid-19 nahezu phänomenal ist. Die enthaltenen Verbindungen Carnosinsäure und Carnosol blockieren das Eindringen des SARS-CoV-2 in menschliche Zellen und hemmen einen Entzündungsweg, der auch bei schweren COVID-19-Verläufen aktiv ist. Die Carnosinsäure kann das Eindringen des Spike-Proteins am ACE2-Rezeptor der Zelle blockieren. Allerdings reicht dafür nicht ein wenig Rosmarin hin und wieder als Gewürz. Mehr hilft auch mehr, die infektionshemmende Wirkung ist dosisabhängig. In Form von Kapseln lässt sich schnell mehr *Rosmarin* zuführen.

REDUZIERT GEHIRNNEBEL BEI LONG-COVID

Außerdem kann die Carnosinsäure des Rosmarins einen starken Entzündungsweg hemmen, der beispielsweise bei Alzheimer, Parkinson und eben genauso bei schweren Fällen von COVID-19 aktiv ist. Bereits 2016 zeigte sich, dass der *Rosmarin* Alzheimer ähnliche Anzeichen reduziert, die mit Entzündungen im Gehirn verbunden sind. Bei COVID-19 und Long COVID auftretenden kognitiven Störungen („Gehirnnebel“) kann der Rosmarin ebenfalls helfen. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des Rosmarins spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen. ✍

DAS BROKEN- HEART- SYNDROM

Schmerzen in der Brust, Atemnot, kalter Schweiß – Alarmstufe rot, die Rettung wird gerufen und in der Notaufnahme zeigen sich ein verändertes EKG sowie positive Herzenzyme. Das erhärtet den Verdacht auf einen Herzinfarkt. Im Katheter-Labor soll die verschlossene Koronararterie wieder geöffnet werden. Ein Kontrastmittel macht sichtbar, wo der Verschluss liegt. In etwa 2-3 Prozent der Verdachtsfälle ist jetzt aber kein verschlossenes Herzkranzgefäß zu sehen. Stattdessen zeigt die Echokardiografie eine bauchig erweiterte linke Herzkammer, einen verengten Ausflusstrakt und eine eingeschränkte Pumpfunktion. Das ist das Broken-Heart-Syndrom! Es wird auch „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ genannt, sieht doch das „ausgebauchte“ Herz während eines Anfalls aus wie eine japanische Tintenfischfalle (Tako-Tsubo).

GROSSE AUFREGUNG ALS URSACHE

Frauen haben ein weit höheres Risiko am Broken-Heart-Syndrom zu erkranken als Männer, die nur zehn Prozent der Betroffenen ausmachen. Nach den Wechseljahren ist das gebrochene Herz noch einmal häufiger als zuvor. Man nimmt an, dass der Wegfall der herzschtützenden Östrogene dafür verantwortlich ist. Außerdem können starke Schmerzen oder eine akute neurologische Erkrankung vorausgehen – wie Schlaganfall, Hirnblutung oder epileptischer Anfall – und das Broken-Heart-Syndrom auslösen. Immerhin ist etwa jeder fünfte bis sechste körperliche Trigger eine akute Hirnerkrankung. Meist geht der Veränderung am Herzen aber eine große Aufregung voran – in negativer oder auch in positiver Hinsicht. Das kann Liebeskummer sein, aber auch der Tod eines

Liebeskummer und Schicksalsschläge können sich anfühlen, als ob einem jemand das Herz herausreißt. Doch ein gebrochenes Herz ist nicht nur ein emotionales Problem. Der Stress kann sogar so mächtig sein, dass sich das Herz in seiner Form verändert und man in der Notaufnahme landet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

nahestehenden Menschen oder ganz das Gegenteil, ein freudiges Ereignis, wie die Erfüllung eines langgehegten Wunsches, vielleicht ein Lottogewinn oder die Geburt eines Enkelkinds. Die TCM weiß schon seit Tausenden von Jahren, dass zu viel Aufregung das Herz belastet und auch, dass man sogar vor lauter Freude sterben kann. Vor allem in Verbindung mit Hass und Begierde ist Aufregung gefährlich, da sie die sogenannte toxische Hitze im Herzen hervorruft.



*Die wichtigste Beziehung,
die wir haben können,
ist die Beziehung,
die wir zu uns selbst haben.*

UNFÄHIGKEIT EMOTIONALE ÜBERLASTUNG ZU ERKENNEN

Psychologinnen der Sigmund-Freud-Universität Wien haben mit Betroffenen Interviews geführt, die zeigten, was die Patientinnen gemeinsam hatten: Sie waren unfähig, ihre emotionale Belastung überhaupt zu erkennen. Außerdem enthielten selbst die Ressourcen, die sie zum Ausgleich ihres Drucks nennen konn-

ten, weitere Belastungssituationen. Sie waren etwa mit Schuldgefühlen oder neuen Verpflichtungen verbunden. Das alles zusammen führte schließlich zum Broken-Heart-Syndrom. Der Auslöser des Herzinfarkts ist also nicht, wie man bisher dachte, ein plötzliches Ereignis wie der Tod des Mannes, sondern Dauerbelastung und deren Nicht-Erkennen.

WELCHE PROGNOSEN GIBT ES?

Das Broken-Heart-Syndrom kann genauso tödlich enden wie ein Herzinfarkt. Obwohl die Beschwerden einem Herzinfarkt ähneln, sind keine Herzkranzgefäße verengt oder verstopft. Vielmehr handelt es sich um eine Herzmuskelerkrankung, bei der sich die linke Herzkammer typisch verformt. Man erholt sich schnell davon, bekommt aber genauso schnell einen Rückfall, wenn sich an der Belastungssituation nichts ändert. Genau deshalb sollten keine Medikamente gegeben werden aus Sicht der Psychotherapie. Auch die häufig eingesetzten Beta-Blocker zur Beruhigung werden kritisiert. In Wahrheit hilft nur eines: Der Alltag muss sich verändern. Schon früh nach der Diagnose ist deshalb psychotherapeutische Begleitung der Patientinnen notwendig, um den Stress aus der Erkrankung zu nehmen und einen Rückfall zu verhindern. Man muss lernen, den Stress wahrzunehmen und mit ihm umzugehen. Unterstützen kann man mit Natursubstanzen aber dennoch. Das indische Kraut *Ashwagandha* hilft beispielsweise, mit dem Stress des gebrochenen Herzens besser umzugehen. Außerdem wichtig: Der *Vitamin B-Komplex*, Magnesium und *Zink*. Sie alle sind bei Stress besonders dringend notwendig, auch weil sie dann auch noch verstärkt verbraucht werden. Und wenn es sich um Liebeskummer handelt, muss immer der *Rosmarin* mit dabei sein. ✍



HOME-OFFICE UND BILD-SCHIRM-ARBEIT

DARAN SOLLTEN
SIE DABEI DENKEN

Die Corona-Krise hat es ermöglicht: Homeoffice ist für viele zur neuen Realität geworden. Was einerseits toll ist, weil man sich Fahrzeit erspart, die Arbeit oft selbst einteilen kann und - im besten Fall - weniger abgelenkt wird. Doch andererseits vermissen wir nicht nur die direkten sozialen Kontakte, manchmal leidet auch die Gesundheit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bildschirmarbeit kann den Körper generell ganz schön belasten - vor allem die Augen und den Bewegungsapparat. Deshalb erfordert das Homeoffice noch mehr Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit. Etwa weil sie beispielsweise die Grenzen zwischen privatem und geschäftlichem Leben verschwimmen lässt. Für manche wird die Arbeit allgegenwärtig, sie arbeiten abends bis spät in die Nacht oder bewegen sich noch weniger, weil die täglich zurückgelegten Schritte einfach weniger geworden sind. Erfahren Sie mehr über die Probleme, die Bildschirmarbeit mit sich bringen kann, und lassen Sie sich durch unsere Vorschläge zur Lösung inspirieren:

KÜNSTLICHE KURZSICHTIGKEIT

Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt daher, dass man immer im gleichen Abstand vor dem Bildschirm sitzt und in immer gleicher Entfernung für lange Zeit auf den Bildschirm starrt. Der Augenmuskel, der eigentlich darauf trainiert werden sollte, auf unterschiedliche Entfernungen scharf zu stellen, passt sich dieser einen, gleichbleibenden Entfernung an. Dabei degeneriert er, verliert also die Anpassungsfähigkeit und kann nicht mehr scharf stellen. Unterbrechungen der Bildschirmarbeit - ins Weite blicken und verschiedene Entfernungen wahrnehmen -, ist als regelmäßige Unterbrechung des eintönigen Starrens, notwendig.

BLAULICHT VERHINDERT AUGENREINIGUNG

Normalerweise reinigen sich die Augen selbst, indem das Augenwasser zirkuliert und dabei auch die Augen befeuchtet.

Schmutzteilchen vom Augenhintergrund werden nach vorn zur Iris gespült und können mit dem Augenwasser abdampfen. LED-Bildschirme haben aber mit ihrem Blaulicht verheerende Auswirkungen auf diese natürliche Zirkulation des Augenwassers. Wenn Blaulicht ins Augenwasser trifft, wird es erhitzt, dadurch erhöht sich der Augen- druck und der normale Zirkulationskreislauf beginnt zu stoppen. Die Schmutzteilchen sinken hinter dem Auge ab und vorne wird das Auge nicht mehr befeuchtet. Trockene, entzündete, juckende, geschwollene Augen sind die Folge. Was hilft? Eine Blaulichtfilterbrille! Eine gelb-orange Blaulichtbrille filtert 100 Prozent des Blaulichts, die farblose Brille, die man auch mit einer Lesebrille kombiniert kaufen kann, filtert 50 Prozent. Auf die Blaulichtfilter der Bildschirme allein sollte man sich nicht verlassen, sie filtern nicht ausreichend. Junge Menschen stecken die Blaulichtbelastung besser weg als Ältere, aber es ist nur eine Frage der Zeit und der Intensität der Bildschirmarbeit bis auch sie Probleme mit den Augen bekommen.

BLAULICHT VERURSACHT SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Brillen sind noch aus einem weiteren Grund eine gute Empfehlung. Denn Blaulicht entspricht dem aktivierenden Licht der Mittagssonne. Es hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin, das nur bei Dunkelheit gebildet wird. Das körpereigene Hormon Melatonin sorgt für schnelles Ein- und gutes Durchschlafen und ist deshalb für die Regeneration im Schlaf so wichtig. Eine LED-Schreibtischlampe tut ihr übriges, sie hemmt Melatonin fünfmal stärker als Glühbirnen. Wer also das Homeoffice in die Abendstunden verlegt, weil da die Kinder schon im Bett sind und in Ruhe gearbeitet werden kann, der büßt diese an sich gute Idee mitunter mit Schlafstörungen. Dasselbe gilt, wenn man seine Arbeit am Bildschirm zwar beendet, privat aber weiter surft oder fernsieht.

BLAULICHT ZERSTÖRT AUGENZELLEN

Bildschirmarbeit und viel Fernsehen, oft noch mit großen Plasmabildschirmen, greift die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursacht irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod ausgelöst wird. Neben den Brillen gibt es dagegen wirksame Natursubstanzen wie die Carotinoide *Lutein* und *Ze-*

axanthin, die aus den gelben Farbstoffen der Studentenblume gewonnen werden. Eine gut ausgebildete Schicht Lutein und Zeaxanthin auf dem gelben Sehleck (Makula) arbeitet als eine Art Blaulicht-Filter. Die Carotinoide konzentrieren sich im Augengewebe und schützen es vor schädlichem Blaulicht und auch vor UV-Licht. Sie minimieren das Risiko für Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblinden im Alter – um 40 Prozent und für grauen Star um 20 Prozent. Wer viel Blaulicht ausgesetzt ist, sollte immer wieder eine „Augenkur“ mit *Lutein-Zeaxanthin* machen.

GEFAHRENQUELLE ELEKTROSMOG

Homeoffice sollte nicht dazu führen, dass man mehr Zeit als nötig vor dem Bildschirm verbringt. Das ist gar nicht so leicht, wie viele beim Computerspiel und Internetsurfen schon erlebt haben. Es vergeht nicht nur wertvolle Lebenszeit im Nu, die ständige Konfrontation mit der digitalen Welt kann generell enorm süchtig machen. Auch wenn man nicht spielt, sondern arbeitet. Wie kann das sein? Die elektromagnetische Welle, die durch den Körper streift, ist energetisch geladen. Immer wenn sie durch den Körper gleitet, bekommt unser Bindegewebe – ein System aus Millionen von Faszien-Nervenzellen, die alle dem Parasympathikus unterstehen – einen Mini-Stromschlag.

Der Stromschlag, den die elektromagnetische Welle uns zufügt, entspricht einem kleinen Energiekick. Darauf kann man leicht süchtig werden, wenn man – Tag und Nacht umgeben von Strahlung – nur mehr wenig „echte“ Energie hat. Das ist aber bei den meisten bereits der Fall. Der Parasympathikus regelt die Entspannung, den Schlaf, den Energieaufbau, der nur in Ruhe stattfinden kann, die Regeneration, die Reparatur, das Immunsystem, die Verdauung, und vieles mehr. Durch die Unterdrückung des Parasympathikus und den ständigen sympathischen Reiz ist der Körper dauergestresst. Auch das Handy trägt dazu bei, dort sind noch zusätzlich die Mikrowellenstrahlung und die damit verbundene Erhitzung im Kopfbereich problematisch.

Ist der Parasympathikus jedoch erst einmal durch erhöhte Strahlung im Umfeld dauerhaft geschädigt, kann er keine Energiereserven mehr aufbauen. Wer dermaßen „am Sand“ ist, braucht nahezu die Ersatzenergie in Form des Mikrostromschlags, um sich gut zu fühlen. Jugendliche werden etwa häufig aggressiv, wenn man ihnen diesen Kick wegnimmt. Erst wenn

> WAS DEN BANDSCHEIBEN SCHADET UND WAS IHNEN NÜTZT

Wichtig ist, dass der Gallertkern der Bandscheiben seine Wasserspeicherfähigkeit und der Faserring seine Elastizität nicht verlieren.

- Alkohol beispielsweise ist ganz schlecht, weil er austrocknend wirkt.
- Ausreichend Wasser trinken ist zur Vorbeugung eines Bandscheibenvorfalles hingegen sehr wichtig.
- Im Sitzen können Bandscheiben keine Flüssigkeit aufsaugen, im Liegen schon.
- Oft spielt auch ein geblähter Darm eine Rolle, darum am besten energetisch testen lassen, ob etwa eine Unverträglichkeit z. B. auf Laktose oder Gluten vorliegt.
- Übersäuerung sollte über basenreiche Ernährung abgebaut werden. Die *Micro Base* oder die *Sango Meeres Koralle* spenden z. B. basisches Kalzium und Magnesium.
- Stress und psychische Belastungen sind Gift für die Bandscheiben. Stressabbauende Natursubstanzen wie *Ashwagandha* haben wir öfters genannt in diesem Magazin.
- Entzündungen sollten durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise vermieden werden, dabei kann auch Nahrungsergänzung wie *Krillöl mit Astaxanthin*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* oder das besonders entzündungshemmende *Weihrauch* günstig sein.

sie Handy oder Laptop wieder bekommen, erzeugt der Stromschlag in jeder Zelle den dringend benötigten Impuls wieder. Verzicht darauf ist gleichzusetzen mit kaltem Entzug.

LÖSUNGEN MIT STUDIE BELEGT

Jedes Jahr erfreuen wir uns an neuen Elektrogeräten, „smarten“ Haushaltshelfern, stärkeren W-LANS und mehr Handymasten. Der damit verbundene Elektromog verdoppelt sich alle zehn Jahre. Im Büro oder Homeoffice weisen W-LAN, Computer, Laptop, Drucker, Kopierer und Handy insgesamt sogar erheblichen Elektromog auf. Der normale Hausstrom nimmt sich dagegen noch bescheiden aus. Bei Berührung der Metallteile eines Computers leiten sich die elektromagnetischen Wellen sogar über den Körper in den Boden ab. Was kann man dagegen tun? Die odem Technologie macht diesen Belastungen ein Ende. Jedes odem Produkt – die Scheiben für Wohnung, Haus oder Auto, das Armband und sogar schon der günstige Handychip, den man genauso auf den Computer oder das Tablet kleben kann – hat den Effekt, dass die Reibung nicht mehr stattfindet. (Abbildungen siehe letzte Magazin-Seiten)

ZU VIEL BILDSCHIRMARBEIT UND BLUTMANGEL

Nach der TCM verursacht viel Stress, Hektik, Zeitnot, langes Aufbleiben nachts, Schlafmangel, psychischer Stress, schlechte Ernährungsweise und intensive Bildschirmarbeit Blutmangel im Körper. *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* ist zum Blutaufbau sehr geeignet, jedoch nicht bei Hitze im Körper, da wäre der *Pleurotus Vitalpilz* geeigneter.

Klassische Symptome eines Blut-Mangels nach der TCM sind ein blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnen-

entzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag.

VIEL SITZEN BELASTET BANDSCHEIBEN UND GELENKE

Die Bandscheiben sind unsere „Stoßdämpfer“ und nur gesund, wenn ihre Versorgung gut funktioniert. Das geschieht durch ständige Belastung und Entlastung, die das Einströmen und Ausströmen nährstoffreicher Flüssigkeit verursachen. Eine schlechte und statische Sitzhaltung, die über mehrere Stunden täglich auf den Rücken einwirkt, kann deshalb einen Bandscheibenvorfall begünstigen. Büroangestellte und Berufskraftfahrer sind besonders gefährdet und die Betroffenen werden immer jünger. Mit zunehmendem Alter verschleiben die Bandscheiben immer mehr, dann reicht es, sie übermäßig oder falsch zu belasten. Dadurch kann der Gallertkern verrutschen und entweder den Faserring durch einseitigen Druck vorwölben (Bandscheibenvorwölbung) oder ihn durchbrechen (Bandscheibenvorfall). Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Belastung erhöhen dieses Risiko. Dies kann beispielsweise durch das falsche Hochheben von Lasten passieren. Wer nach vorne gebeugt und mit einem krummen Rücken eine Last stemmt, übt eine möglicherweise zu starke Belastung auf die Bandscheiben aus. Ebenso schädlich ist langes und vor allem statisches Sitzen auf dem Bürostuhl. Es übt einen größeren Druck auf die Bandscheiben aus, als es beispielsweise im Stehen der Fall ist und verhindert eine Entlastung. Auch die Gelenke benötigen ständig über den Tag verteilt Belastung und Entlastung, um fit zu bleiben. Die Muskeln sind angespannt und benötigen regelmäßige Dehnung, sonst können sie sich verkürzen. Wird die Bandscheibe gedrückt, geknetet und bean-

sprucht, wird dadurch der Ausstrom der Flüssigkeit aus dem Bandscheibenkern veranlasst. Die Dicke der Zwischenwirbelscheiben nimmt dadurch um ca. einen Millimeter ab. Deshalb ist man abends um bis zu zweieinhalb Zentimeter kleiner als morgens. Nachts kommt es während der Entlastung der Wirbelsäule wieder zum Einstrom von Flüssigkeit, so dass die Bandscheiben am nächsten Tag wieder vollständig regeneriert und einsatzfähig sind. Viel Bewegung, auch zwischendurch, Yoga, Laufen, Gymnastik – all das hilft die Gesundheit der Bandscheiben auch bei einer sitzenden Tätigkeit zu bewahren. ✍

AUCH WEITERE NATURSUBSTANZEN KÖNNEN ZUM EINSATZ KOMMEN:

- *Vitamin D* und *Kalzium* unterstützen den Stoffwechsel der Bandscheiben.
- Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend, unterstützt die Kollagenbildung und ist die Basis für die Bildung von *Glucosamin*, das im Gallertkern der Bandscheibe enthalten ist.
- *Magnesium*-Einreibungen machen verspannte Muskeln weicher und wirken gegen Haltungsschäden.
- Sind Nerven geschädigt, etwa bei einem Bandscheibenvorfall, hilft der *Hericium Vitalpilz* sie schneller wieder zu regenerieren, indem er den Nervenwachstumsfaktor fördert.
- *Silizium* ist ein wichtiger Bestandteil des Binde- und Stützgewebes und verfügt über eine außergewöhnliche Fähigkeit, Wasser zu binden und Körperstrukturen wie die Bandscheiben elastisch zu halten.
- die *Aminosäure Lysin* ist eine Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau – Bandscheiben bestehen aus Kollagen. Am besten zusammen mit *Acerola Vitamin C* nehmen.
- Aufbauend auf alle Strukturen, egal ob Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke oder eben der Rücken betroffen sind, wirkt auch das Ayurvedakraut *Cissus*. Es regt strukturbildende Zellen an und hemmt Entzündungen.



RAUS AUS DER BURN- OUT- FALLE

PSYCHISCHE ERSCHÖPFUNG ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Ob finanzielle Nöte, Sorge oder Trauer um Angehörige, Beziehungsprobleme oder auch nur Mangel an Lebensfreude, die Corona-Zeit hat bei vielen ihre Spuren hinterlassen. Sie leiden an psychischer Erschöpfung, sind nicht nur genervt, sondern fühlen sich körperlich und emotional ausgelaugt. „Stiller Burnout“ wird das Übel genannt und ist oft der unmittelbare Vorläufer von „echtem“ Burnout. Aber wie zeigt es sich und was kann man dagegen tun?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unter den 180 Burnout-Symptomen, die aber nicht bei jedem auftreten müssen, ist die psychische Erschöpfung eine von drei Hauptsymptomen. Sie ist häufig der Einstieg und wird auch als „stiller Burnout“ bezeichnet – ein Stadium, wo man oft noch mit einfachen Maßnahmen helfen kann. Fünf Symptome sollten Warnsignale für den Beginn sein. Wichtig ist auch, wie schnell Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde das Problem bei jemandem erkennen. Wichtig zu wissen: Das subjektive Stressempfinden kann als unerträglich erlebt werden und hat oft nur ganz wenig mit objektiver Belastung zu tun. Was andere für gut bewältigbar halten, kann für den Betroffenen eine unüberwindbare Hürde sein.

ERKENNUNGSMERKMALE DES „STILLEN BURNOUTS“:

1. SCHNELL MÜDE UND ENERGIELOS
Erholungsphasen reichen nicht aus, um zu seiner Kraft zurückzufinden. Man fühlt sich ausgelaugt und ist kaum leistungsfähig, braucht für alles viel länger. Konzentration, Geduld und die Qualität der Arbeit lassen nach. Dadurch wächst der Druck noch weiter an. Man neigt jetzt dazu, die verminderte Leistungsfähigkeit zu überspielen und zu verheimlichen – durch noch längere Arbeitszeiten, aber auch durch Medikamente, Alkohol oder Drogen.

2. SCHLAFLOS

Solange man noch gut schlafen kann, ist alles halb so schlimm. Liegt man aber nachts wach und grübelt, obwohl man eigentlich müde ist, oder man kann aufgrund der Anspannung nicht ein- oder durchschlafen, dann ist es höchste Zeit Hilfe zu suchen.

3. SCHLECHT DRAUF

Ein Gefühl der Leere, der Machtlosigkeit und Enttäuschung herrschen vor. Man wird zynisch, verurteilend, auch sich selbst gegenüber. Das Wesen verändert sich, man erkennt sich selbst nicht wieder, lässt andere nicht mehr an sich heran.

4. ZURÜCKGEZOGEN UND PASSIV

Man will sich nicht mehr treffen, zieht sich in die Isolation zurück und nimmt sich für nichts mehr Zeit, was früher Spaß



gemacht hat. Auch Hobbys machen keine Freude mehr. Man bewegt sich kaum noch.

5. GESUNDHEITLICH ANGESCHLAGEN
 Verschiedene körperliche Beschwerden kommen und gehen. Kopf- und Rückenschmerzen, Infekte, Magen-Darmbeschwerden, Muskelverspannungen treten häufiger auf. Manche flüchten sich auch unbewusst in schwere Krankheiten.

WAS HILFT, DAS BURNOUT AUFZUHALTEN?

Bei rechtzeitiger Anwendung haben speziell Natursubstanzen, die auch sogenannte „Adaptogene“ (Hilfen zur Stressanpassung) sind, die Kraft, eine Balance der Psyche ohne nebenwirkungsreiche Psychopharmaka wiederherzustellen.

DIE SCHLAFBEERE ASHWAGANDHA

Wird man von innerer Anspannung, Nervosität, Angst und Panik überrollt, ist man mentalem Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgesetzt bzw. kann nicht gut schlafen, ist die indische Anti-Stress-Pflanze *Ashwagandha* genau die richtige Wahl. Das Kraut beruhigt die Cortisol-Ausschüttung binnen weniger Minuten. Man wird gelassen, klar im Kopf und entspannt. Schlaf ist wieder möglich. Die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert.



DAS WIKINGERKRAUT RHODIOLA

Benötigt man hingegen mehr Energie, ist das Power-Gewächs *Rhodiola* noch idealer. Es verbessert Wohlbefinden und Antrieb, erhöht das Glückshormon Serotonin und das Antriebshormon Dopamin. Damit hilft es gegen Depressionen und ist ideal für Ängstliche, Trauernde und Überfürsorgliche. Es hilft auch bei saisonalen af-



fektiven Störungen. Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf und hat seine Emotionen wieder besser im Griff. Bei bipolaren Störungen ist *Rhodiola* allerdings nicht geeignet, da manische Phasen verstärkt werden könnten. Beim *Rhodiola Mix*, einer Mischung mit *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams*, kommt die stärkende, ausgleichende und antidepressive Wirkung noch mehr zum Tragen. Stress resistenter wird man durch alle genannten Natursubstanzen. Es ist auch möglich, *Ashwagandha* abends und *Rhodiola* morgens zu nehmen.

DER WEGWEISER IM LEBEN BRAHMI

Auch *Brahmi*, das wichtigste „Bewusstseinsmittel“ im Ayurveda, ist ein starkes Adaptogen und ermöglicht dem Körper die Anpas-

sung an den Stress, indem es Stresshormone reguliert. *Brahmi* verbessert ebenfalls die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen. Vor allem schützt *Brahmi* das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet. *Brahmi* stärkt außerdem die Funktion der Nebennieren, unser wichtigstes Stressbewältigungsorgan. *Brahmi* kann Burn-Out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird. Antidepressive Wirkung hat die Pflanze auch noch, was sich durch die Veränderungen der Gehirnchemie sowie die antioxidative Wirkung



erklären lässt. Die enthaltenen Bacoside erhöhen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA usw., Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei Daueranwendung zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung.

DER NERVENHEILER HERICIUM

Der *Hericium Vitalpilz* stärkt das Nervenkostüm bei schwachen Nerven. Der Pilz ist einfach phantastisch für die Regeneration des Nervengewebes. Er regt nachweislich die Produktion von Nervenzellwachstumsfaktoren an und baut die Myelinscheiden der Nerven wieder auf. Durch seine stimmungsaufhellende Wirkung ist er geeignet bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten



Blutdruckschwankungen, Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Beschwerden. Er ist ebenfalls ein Adaptogen und sorgt dafür, dass Stresshormone den Körper weniger leicht überrollen und schädigen können. ☺

PAD ODER TAB

WIE REINIGT MAN GESCHIRR UMWELT- SCHONEND?

JEDER BRAUCHT SPÜLMASCHINENTABS, TÄGLICH, DAS GANZE JAHR ÜBER. DAS GEHT NICHT NUR GANZ SCHÖN INS GELD, ES BELASTET AUCH NOCH DIE UMWELT. ABER NUR WENIGE WISSEN, DASS SPÜLMASCHINENTABS SOGAR DIE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN! DARUM HABEN WIR NACH ALTERNATIVEN GESUCHT – UND IN SPÜLMASCHINENBEUTELN AUCH GEFUNDEN.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer würde wirklich sein Geschirr mit Chemikalien waschen wollen, die die Fortpflanzungsfähigkeit beeinflussen und Wasserorganismen massiv gefährden, wenn er eine gute Alternative hätte? Niemand wahrscheinlich. Darum plädieren wir für Spülmaschinenbeutel (pads), die etwa 1000 Spülgänge schaffen. Damit ist es ganz leicht möglich, umweltbewusst und ohne Gesundheitsbedenken zu spülen. Man sollte jedoch bei größeren Geschirrmengen und fettem Geschirr lieber zwei davon in die Maschine geben, sie täglich mit Geschirrspülmittel kurz reinigen und einmal pro Woche eine Maschinenreinigung mit leerer Maschine durchführen. Bewährt hat sich auch die Schale einer halben, ausgepressten Zitrone mit in die Maschine zu geben.

GIFT IN TABS SPRICHT FÜR PADS

Nahezu alle Spülmaschinentabs enthalten Benzotriazol – ein Silberschutzmittel, obwohl heute kaum mehr jemand Silberbesteck verwendet und es daher ohnehin für die meisten unnützlich ist. Das Umweltbundesamt warnt bereits seit 2016 vor diesem Stoff. Er ist

giftig für Wasserorganismen und auch potentiell für Menschen. Denn Benzotriazol steht im Verdacht, das Hormonsystem zu stören.

Ob ein Geschirrspülmittel umweltschädliches Benzotriazol enthält, lässt sich oft erst erkennen, wenn man sich das Datenblatt nach Detergenzienverordnung im Internet anschaut. Auf der Packung müssen die Inhaltsstoffe ärgerlicherweise nicht vollständig angegeben werden. Von Benzotriazol geht bei gespültem Geschirr zwar wahrscheinlich keine Gesundheitsgefahr aus, ganz sicher ist aber auch das nicht, da keine Studien dazu zu finden sind. Über das Spülwasser gelangt das Gift auf jeden Fall ins Abwasser und muss bei der Trinkwasseraufbereitung aufwendig entfernt werden. Wenn es denn überhaupt funktioniert, denn im Klärwerk durchläuft die Chemikalie



ungehindert alle mechanischen und biologischen Reinigungsstufen, um dann in Bächen und Flüssen zu landen - und sich anzureichern. Es braucht daher aufwendige, energiereiche weitere Verfahren, die sich wiederum in Preiserhöhungen niederschlagen.

SPÜLMASCHINEN- BEUTEL UND WASCHBALL – ZWEI HELFER, EIN GEDANKE

Auch andere Stoffe wie Mikroplastik, Acrylate, Phosphate, Phosphonate oder Chlor halten wir durchaus für verzichtbar für das Spülergebnis. All das spricht letztlich dafür, dass der Verbraucher die Sache selbst in die Hand nimmt und Spülmaschinenbeutel verwendet. Wir haben im letzten Magazin über den Waschball berichtet und wie man damit Waschmittelrückstände in der Wäsche völlig vermeidet. Nicht nur bei sensibler, trockener Haut. Dabei haben wir das Übel der Duftstoffe im Waschmittel noch gar erwähnt. Nur etwa 300 der rund 3.000 Duftstoffe sind toxikologisch genau untersucht. Es gibt Duftstoffe, die zu Kontaktallergien führen oder im Verdacht stehen, das Fortpflanzungssystem zu beeinträchtigen und Krebs auszulösen. Es müssen nur 26 Duftstoffe deklariert werden, die nachweislich allergieauslösend sind. Von den anderen weiß man es meist gar nicht. *J*

> WIE FUNKTIONIEREN SPÜLMASCHINENBEUTEL UND WASCHBALL?

- Beide arbeiten nach demselben Prinzip: Durch den Waschvorgang werden die Keramik-Kügelchen im Inneren in Bewegung gebracht. Die Reibung erzeugt negative Ionen und einen Infraroteffekt
- Der pH-Wert von 10-12, der durch übliches Waschmittel erzeugt wird, wird gehalten. Somit werden Schimmel, Bakterien und Rückstände verhindert
- Rost, Kalk, Bakterien und Chlorverbindungen im Wasser und in der Maschine werden beseitigt
- Starke Magnete vergrößern die molekularen Bewegungen für bessere Reinigung
- Für das Waschergebnis reichen geringere Temperaturen und kürzere Waschvorgänge, das spart Geld, Zeit, Wasser und Energie
- Sehr schmutzige und fleckige Kleidung benötigt dennoch Extrabehandlung – etwas Waschpulver hinzu und Vorbehandlung mit Fleckenspray
- Bei fettem Geschirr haben sich zwei Beutel statt einem, grobes Vorreinigen und gegen Gerüche, Fett und Kalk Schalen ausgepresster Zitronen im Geschirrkorb bewährt
- Die Beutel selbst nach jedem Waschvorgang mit Geschirrspülmittel ausspülen, um Fettreste auf dem Textilbeutel zu entfernen
- Für über 1000 Waschvorgänge und alle Maschinen geeignet, ökologisch und wirtschaftlich

> TIPPS FÜR ÖKOLOGISCHES SPÜLEN UND MASCHINENPFLEGE

JEDEN TAG: ÄTHERISCHES ZITRONENÖL GEGEN FETT, GERÜCHE, BAKTERIEN UND KALK

- Zwei, drei Tropfen ätherisches Zitronenöl mit zwei Esslöffeln Wasser vermischen und auf die Spülmaschinenbeutel träufeln, bevor man sie in die Maschine legt
- Alternativ (aber nicht so gut) kann man auch die Schale einer ausgepressten Zitrone hineinlegen
- Damit bildet sich Kalk erst gar nicht
- Duftet frisch und sauber
- Eignet sich auch, um die Spülmaschine zu entfetten und ölige Rückstände an den Wänden zu beseitigen
- Desinfiziert und wirkt antibakteriell mit der Kraft der Natur

HIN UND WIEDER: MASCHINE REINIGEN MIT NATRON UND ESSIGESSENZ

- Entkalkt die Spülmaschine, bekämpft unangenehme Gerüche, wirkt antibakteriell und gegen Pilze
- Ein bis zwei Esslöffel Natron auf den Boden der leeren Spülmaschine geben
- Etwa 20 Milliliter Essigessenz ins Pulverfach füllen
- Ein Programm – ohne Vorspülen – mit der höchsten Temperatur durchlaufen lassen
- Spülmaschine erst öffnen, wenn sie abgekühlt ist wegen eventuell reizender Essigdämpfe

DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS

Telomere werden auch mit dem Zünder einer Bombe verglichen. Sie sind die Schutzkappen an den Chromosomen-Enden unserer Zellen. Mit jeder Zellteilung werden die Telomere kürzer und sind irgendwann so kurz, dass die Zelle stirbt. Telomerverkürzung ist einer der wichtigsten Mechanismen für Alterung, Krankheit und Tod. Die gute Nachricht aber ist: Das wahre biologische Alter ist veränderbar. Denn der Prozess der Telomerverkürzung lässt sich beeinflussen! Binnen drei Monaten können sie sich auch wieder verlängern. Bewegung, Ernährung, Entspannung und Natursubstanzen helfen dabei!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Alterungsprozesse spiegeln sich im Körper ganz besonders an einer bestimmten Stelle wider: An den Telomeren, den schützenden Enden unserer Chromosomen, die das Erbmateriale beherbergen. Ihre Länge wird in Basenpaaren (DNS-Einheiten) gemessen. Neugeborene haben noch eine Länge von rund 10.000 Basenpaaren. Doch mit jeder Zellteilung verkürzen sie sich um 30 bis 200 Basenpaare. Sind die Basenpaare einmal aufgebraucht, die Telomere also nur noch ganz kurz, können sie ausfransen oder miteinander verkleben. Die Zelle kann dann ihre Funktionen zuneh-

mend schlechter ausführen. Sie hört auf, sich zu teilen, zu erneuern, zu reparieren, zu recyceln und vergreist. Die sich schnell teilenden Zellen von Haut, Haaren und Schleimhäuten sind stärker von der Telomerverkürzung betroffen als andere. Falten, weiße und schütterere Haare, ein „schrumpfender Körper“ und trockene Schleimhäute (infolgedessen auch erhöhte Infektanfälligkeit) sind typische Anzeichen dafür. Aber auch andere Alterserscheinungen, in den Gefäßen, Organen, Knochen, in der Muskulatur und natürlich auch im Gehirn, spiegeln die Telomerverkürzung wider.

REGENERATION AUCH IM GEHIRN?

Am Max Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften verglich man die Telomerlänge der Studienteilnehmer mit ihrer Großhirnrinde. Sie ist zuständig für Gedächtnis, Verstand, Denken, zielorientiertes Handeln und die Entstehung von Gefühlen. Mit dem Alter wird sie zunehmend dünner – vor allem in bestimmten Hirnregionen, wenn einige neurologische, altersbedingte Erkrankungen vorliegen. Die erstaunlichen Erkenntnisse der Forschung: Die Großhirnrinde wird parallel zu den Telomeren kürzer. Vor allem reagierte der sogenannte Precuneus – ein wichtiger Stoffwechsel- und Netzwerkknoten, der für Selbstwahrnehmung und Bewusstsein zuständig ist. Die gute Nachricht ist: Gelingt es, die Telomere zu verlängern, verdickt sich auch die Großhirnrinde wieder! Unser biologisches Alter scheint also flexibler zu sein, als bisher angenommen wurde. Veränderungen in die eine oder andere Richtung finden schon innerhalb von nur drei Monaten statt.



KÜRZERE TELOMERE - HÖHERES KRANKHEITS- RISIKO, KÜRZERES LEBEN

Die Verkürzung der Telomere wird außerdem mit verschiedenen chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, einigen neurologischen Erkrankungen, verschiedenen Krebsarten und einem erhöhten Sterberisiko in Verbindung gebracht. Der Genetiker Richard Cawthon fand etwa in seinen Studien heraus, dass über 60jährige ein dreifach höheres Risiko hatten, wegen kürzerer Telomere an Herzerkrankungen zu sterben. Von zwei Gleichaltrigen mit unterschiedlicher Telomerlänge hat derjenige mit den kürzeren Telomeren das größere Risiko zu erkranken und auch früher zu sterben. Und etwas, das unbedingt in die Beurteilung von tödlichen Covid-19-Verläufen einfließen sollte und durch keine Impfung wettzumachen ist: Das Risiko für tödlich verlaufende Infektions-

krankheiten war bei kürzeren Telomeren sogar achtmal höher. Auf seine Telomere zu achten bedeutet demnach, aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

URSACHEN DES ALTENS

Am wahrscheinlichsten ist, dass uns mehrere Faktoren zusammen altern lassen. Neben kurzen Telomeren ist das der Anstieg von oxidativem Stress, Glykation (Verzuckerung) des Gewebes, Insulinresistenz, Verlust der Leistungsfähigkeit bei der Energiegewinnung der Zelle, fortschreitendes Lebensalter mit Erschöpfung der Stammzellen und schlechterer Zellkommunikation sowie ungenügende Zellreparatur mit instabilem Erbgut und Fehlfunktion verschiedener Gene durch chemische Einflüsse. Zwei Ursachen sind besonders interessant und auch gut beeinflussbar. Oxidativer Stress (Oxidation) zählt zu den wichtigsten Alterungsfaktoren, verursacht er doch Schäden an der DNA, an Proteinen

und Lipiden (Fetten). Dabei entstehen unkontrollierte Zerstörungsprozesse durch hochreaktive Substanzen (freie Radikale), normalerweise während der Atmung, aber auch als unmittelbare Folge von Entzündungen, vor allem „stillen Entzündungen“, Infektionen, Insulinresistenz sowie von Alkohol- und Nikotinkonsum oder durch psychische Faktoren wie Stress, Ängste und Traumen. Bei den Betroffenen fand man kürzere Telomere. Andererseits spielt Glykation (Verzuckerung der Gewebefasern) ebenfalls eine große Rolle. Dabei reagieren Kohlenhydratgruppen aus überschüssigem Zucker mit körpereigenen Proteinen oder Lipiden ohne Beteiligung von Enzymen und bilden AGEs (Advanced Glycation Endproducts) in der Haut und im Bindegewebe, die für Verklebungen, Verhärtungen, Risse, schlafe Haut und Faltenbildung verantwortlich sind. AGEs wüten aber auch im Körper, speziell in den Gefäßen. Bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes) können sich AGEs besonders im Körper anhäufen und Gefäße schädigen. Ungesund und zu viel essen spielt eine maßgebliche Rolle: Glykation ist wahrscheinlich die Ursache, warum in Studien das Leben von Tieren durch Kalorienbeschränkung verlängert werden konnte.

EIN ENZYM MACHT TELOMERVERKÜRZUNG RÜCKGÄNGIG

Die Molekularbiologin und Nobelpreisträgerin Liz Blackburn fand heraus, wie sich die Verkürzung der Telomere beenden, ja sogar rückgängig machen lassen könnte. Die „Telomerase“ ist ein Enzym, das die Telomere regeneriert und sogar über die genetische Veranlagung hinaus neu produziert, indem es am Ende der Telomere Basen hinzufügt und bei jungen Zellen verhindert, dass sich die Telomere zu stark abnutzen. Da sich die Zellen unentwegt teilen, ist irgendwann nicht genügend Telomerase vorhanden, sodass sich die Telomere mit der Zeit verkürzen und die Zelle altert. Interessant: Hummer erleiden keine Verkürzung der Telomere aufgrund einer besonders aktiven Telomerase. Sie werden immer größer, wachsen ständig, müssen sich deshalb auch regelmäßig häuten. Dazu fehlt ihnen irgendwann die Kraft und sie sterben schließlich doch. Der älteste Hummer wird auf 140 Jahre geschätzt.

MASSNAHMEN, UM ALTERUNG ZU STOPPEN

Man hat schon einiges Wirksames untersucht und mit der Telomerlänge abgeglichen. Erfolgreiche Lebensstiländerungen umfassten beispielsweise die Kombination einer fettarmen, pflanzlichen, vollwertigen Ernährung mit moderater Bewegung, täglich 30 Minuten Stressausgleich in Form von Yoga oder Meditation und einmal wöchentlich die Teilnahme an einer psychologischen Gruppensitzung. Folgende regenerative Maßnahmen haben ebenfalls eine Verlängerung der Telomere gezeigt:

INTAKTES SOZIALLEBEN

Überall auf der Welt gibt es einzelne Gemeinden, wo Menschen vital bis ins hohe Alter sind und älter werden als der Rest der Bevölkerung. Altersforscher vergleichen deren Lebensweisen und analysieren die möglichen Gründe. Gemeinsam haben diese Menschen, dass sie naturbelassen essen, viel Bewegung, eine schöne Umgebung in noch weitgehend intakter Natur und intakte Gemeinschaften haben, wobei sie aufeinander achten und sich viel austauschen. Sie leben nicht isoliert, verbringen ihre Freizeit nicht vor Fernseher und Computer, essen kein Fast Food und sitzen nicht so viel, wie wir es gewöhnt sind. Ändern sie diesen Lebensstil, weil sie etwa in andere Länder auswandern und sich dort an Ernährung und Umstände anpassen oder kommt das moderne Leben mit Technisierung, Zerstörung natürlicher Umwelt und Verlust des gemeinsamen Lebens hinzu, dann ändert sich das schlagartig, mitunter in einer einzigen Generation.

So geschah es in Roseto, Pennsylvania bei einer Gruppe italienischer Einwanderer, die erstaunlich resistent gegen Herzerkrankungen waren und gesund steinalt wurden. Sie trafen sich jeden Abend zu gemeinsamem Kochen, Essen, Tratschen und Singen. Bis die Verbreitung der Fernsehgeräte dieses Idyll zerstörte und tödliche Herzinfarkte genauso an der Tagesordnung waren wie im Rest der USA. Fazit der Forscher: Isoliert lebende Menschen werden leicht von den Herausforderungen des Alltags überwältigt und sind gestresster als Menschen in schönen Gemeinschaften.

SPORT

Moderater Sport ist die ideale Maßnahme, oxidativen Stress zu senken und die



Telomere nachweislich zu verlängern, wie Studien zeigen. Walken, langsam Joggen, Radfahren oder Schwimmen dreimal pro Woche je 45 Minuten scheint besonders wirksam zu sein. Übertriebener Sport bei schlechter Kondition oder Krankheit kann oxidativen Stress hingegen sogar noch erhöhen. Bei den Betroffenen hat sich sechsmal pro Woche zumindest 30 Minuten leichte Bewegung bewährt.

ABNEHMEN AN BAUCH UND TAILLE

Bauchfett ist Wegbereiter für Diabetes Typ 2 und das ist wiederum mit kürzeren Telomeren verbunden. Während Abnehmen am Bauch wichtig ist, um gegen solche Stoffwechselstörungen gewappnet zu sein, ist beim normalen Gewichtsverlust die Studienlage nicht eindeutig. Bei Bauchfett sollte das Taille-Hüft-Verhältnis (Umfang der Taille geteilt durch Umfang der Hüfte) bei Frauen nicht über 0,85 liegen und bei Männern nicht über 1,0. Taillenfett steht in Zusammenhang mit kürzeren Telomeren.

HERZHOSE FÜR HERZPATIENTEN

Die sogenannte Individual Shear Rate Therapy (ISRT) - eine weiterentwickelte Form der Herzhoose®-Therapie - wirkt verjüngend auf Arterien ein. Patienten, die an einer peripheren Arterienkrankheit (PAD) leiden, sind häufig nicht mehr in der Lage, sich ausreichend und angemessen zu bewegen. Die Herzhoose ist eine spezielle

Hose, die das Blut durch Druckimpulse in den Beinen schneller fließen lässt und damit ähnliche Bedingungen wie bei körperlicher Anstrengung schafft. Der Blutfluss in den Gefäßen wird erhöht, ohne den Patienten zu belasten.

GUTER SCHLAF

Mindestens sieben Stunden Schlaf steht mit langen Telomeren, eine kürzere Schlafdauer mit kürzeren in Verbindung.

MEHR OBST & GEMÜSE, WENIGER KOHLENHYDRATE

Heidelbeeren, Himbeeren, Granatäpfel, Äpfel, Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln enthalten Antioxidantien und wirken gleichzeitig anti-entzündlich, genau wie Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Seefisch, aber auch Nüssen und Blattgemüse enthalten sind. Je mehr Zucker wir über die Nahrung aufnehmen, desto mehr Glykations-Endprodukte (AGEs) fallen an. Gebratene, gegrillte oder gebackene Lebensmittel enthalten AGEs in der braunen Kruste, die beim Erhitzen der Lebensmittel entsteht. Außerdem verursachen stark glukose- und konzentriert fruktosehaltige Lebensmittel wie süße Säfte, Fertiggerichte mit verstecktem Zucker, Alkohol und Sojasoße jede Menge zerstörerische Verzuckerungsrückstände im Gewebe. Fermentiertes Gemüse verlängert hingegen ebenfalls die Telomere und ist auch noch



gut für die Darmflora. Vor allem abends keine Kohlenhydrate essen!

WENIGER ESSEN UND INTERVALL-FASTEN

Viele Alterungsfaktoren lassen sich mit weniger essen bremsen, mit dinner cancelling (abends nichts essen) oder mit Nahrungsverzicht über mehrere Stunden täglich (wenn man beispielsweise 16 Stunden fastet und nur während weiterer acht Stunden isst). Zuviel essen und das Falsche essen beschleunigt hingegen Alterung und begünstigt Krankheiten.

SPÄT NOCH EIN KIND

Spätgebärende haben längere Telomere. In einer groß angelegten Studie wurden 551 Familien untersucht. In allen lebten betagte Frauen, 95 Jahre alt oder älter. Sie hatten eines gemeinsam: 462 Mütter waren beim letzten Kind 33 Jahre oder älter.

BESONDERS WIRKSAME ANTI-AGING NATURSUBSTANZEN

KRILLÖL UND MIKROALGENÖL – ANTIENTZÜNDLICHE WIRKUNG REDUZIERT OXIDATION

Omega-3-Fettsäuren sind in der Ernährung selten, aber extrem wichtig. Sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend

zugleich, selbst bei stillen Entzündungen, die man über Messung des hochsensiblen C-reaktiven Proteins (hsCRP) herausfinden kann. Mit Hilfe von *Krillöl* oder dem veganen *Mikroalgenöl* lässt sich ein optimiertes Omega-3-Omega-6-Fettsäurenverhältnis im Blut herstellen. Das sorgt für den Rückgang von Entzündungen und zugleich für eine Verminderung von freien Radikalen im Blutkreislauf. Entzündliche Prozesse sind möglicherweise die wichtigsten Gründe, warum es zu Oxidation kommt, da Entzündungen vom Immunsystem über die Bildung freier Radikale bekämpft werden. Je besser es gelingt, Entzündungen zu reduzieren, desto weniger freie Radikale müssen produziert werden, desto leichter lassen sich Telomere verlängern und damit die Erbsubstanz schützen sowie Alterungsprozesse verlangsamen. Zahlreiche Rückmeldungen von Anwendern von Omega-3-Fettsäuren zeigen, dass nach einiger Zeit Aktivität, Vitalität, Gesundheit, Lebensfreude und Widerstandskraft deutlich höher sind als zuvor.

ASTAXANTHIN – ÜBERZEUGENDES ANTIOXIDANS

Der rote Farbstoff Astaxanthin stammt aus einer Meeresalge, die Krustentieren wie Krill die Farbe verleiht, und darüber hinaus extrem antioxidativ, entzündungshemmend und verlängernd auf Telomere wirkt. Astaxanthin gehört zu den wirksamsten Natursubstanzen zum Schutz der DNA. Es ist auch als Sonnenschutz von innen wirksam, wenn man auf vernünftigen Umgang mit der Sonne achtet. Astaxanthin kann Schäden durch UV-Licht vor allem auch im Bereich der UVA-Strahlen abhalten, gegen die Sonnenschutzprodukte nicht gut wirken. Im *Krillöl* ist Astaxanthin natürlich enthalten und wird in besonders hochwertigen Krill-Präparaten noch zusätzlich hinzugefügt.

LUTEIN, ZEAXANTHIN UND VITAMIN E – ANTI-AGING FÜR AUGEN UND HAUT

Diese Anti-Aging-Substanzen wirken vor allem als antioxidativer Schutz und Hilfe gegen diverse Alterungserscheinungen der Augen und der Haut. Auch hier konnte eine Verlängerung der Telomere gezeigt werden. Die Mischung hilft bei Augenschäden durch Blaulicht und bei grauem Star. Bei grünem Star und erhöhtem Augeninnendruck ist hingegen die *Buntnessel* geeigneter.

TRAUBENKERNEXTRAKT UND COENZYM Q10 – JUNGBRUNNEN FÜR GEFÄSSE UND HERZENERGIE

Eine gelungene Kombination gegen Alterungsprozesse. Denn während Traubenkernextrakt aufgrund seines hohen OPC-Gehalts eines der stärksten Antioxidantien überhaupt ist, ist Coenzym Q10 neben seiner antioxidativen Wirkung auch bekannt für seine Funktion andere Antioxidantien wie Vitamin C und E aufzubereiten. Q10 ist Energiequelle für alle Organe, die ständig arbeiten, so etwa das Herz. Auch Muskelschwäche kann mit Q10-Mangel verbunden sein. Herz- und Muskelschwäche treten gehäuft bei Einnahme von Cholesterinsenkern auf, die die körpereigene Q10-Produktion bremsen und es sollte daher unbedingt dazu verabreicht werden. Ideal ist es, *kolloidales Selen* dazu zu nehmen, da unsere selenarmen Böden häufig zu Selenmangel führen, Selen aber für den zellulären Energieumsatz von Q10 benötigt wird und selbst auch ein bedeutendes Antioxidans ist.

ASHWAGANDHA – ANTI-STRESS-HILFE BREMSST ALTERUNG

Das bedeutendste „Rasayana“ (Verjüngungsmittel) im Ayurveda fördert Entspannung, Schlaf und die Telomerase, die Telomere verlängert. Wahrscheinlich gibt es nichts Wirksameres in Stresszeiten als dieses außergewöhnlich wirksame Cortisol-senkende Entspannungsmittel.

GUGGUL – VERJÜNGEN DURCH ENTGIFTUNG

Ein weiteres Verjüngungsmittel im Ayurveda, gewebereinigend und -regenerierend, vor allem in Bezug auf das Nervengewebe. Die reinigende Wirkung hilft bei hohem Cholesterinspiegel, Arteriosklerose und Schlaganfall. *Guggul* fördert die Telomerase (Achtung blutverdünnend) und ist mit seiner reinigenden Wirkung grundlegend für die Gesundheit.

ASTRAGALUS – ALTERUNGSBREMSE MIT BLUTAUFBAUENDEN KRÄFTEN

Astragaloside aus dem *Astragalus* sind begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Außerdem bauen sie Qi und Blut auf. Besonders ge-



eignet bei Schwäche, Erschöpfung und Kältezuständen.

CORDYCEPS ODER REISHI VITALPILZ – ANTI-AGING-PILZE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Die Pilze gelten in der TCM als lebensverlängernd und als Kraftquelle, etwa optimieren sie die Sauerstoffversorgung und leisten einiges für die Psyche, indem beide für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Außerdem aktivieren diese Pilze die Telomerase und trainieren das Immunsystem, wirken positiv auf Leber, Lunge, Herz-, Kreislauf und Prostata.

KOLLOIDALE FULLERENE – KAUM BEKANNTER JUNGBRUNNEN VERLÄNGERT TELOMERE

Fullerene werden aus Edelhungit, einem Meteoritgestein, gewonnen und gehören deshalb zu den effektivsten und am längsten wirkenden Antioxidantien, die je untersucht wurden – und das schon bei 1000fach niedrigerer Konzentration als man von herkömmlichen Antioxidantien benötigen würde. Sie entfernen etwa freie Radikale wie Superoxid, die Gewebszerstörung, Alterungs- und Verschleißprozesse auslösen und im körpereigenen Zellstoffwechsel anfallen. Sie neutralisieren freie Radikale, die durch Strahlung oder im Zuge chronischer Entzündungen vermehrt auftreten, bei Dauerbelastung durch Erreger oder durch äußere Einflüsse wie Rauchen und Umweltgifte. Sie sind dabei noch deutlich wirksamer als Coenzym Q10. Außerdem verhindern sie die Oxidation von Fetten, somit auch von Cholesterin, das sich nur in oxidierten Form an der Gefäßwand anlegt. Fullerene verlängern Telomere möglicherweise am effektivsten.

GRANATAPFEL – KLASSIKER UNTER DEN ANTI-AGING-SUBSTANZEN

Die Polyphenole des Granatapfels zäh-

len zu den wirksamsten Antioxidantien der Natur und fördern körpereigene antioxidative Schutzsysteme. Sie schützen die Telomere und bieten einiges gegen Alterungsprozesse der Gefäße und der Haut wie etwa Sonnenschutz von innen, Verlangsamung der Alterungsprozesse in der Haut, Hemmung der Aktivität des gewebszerstörenden Enzyms Collagenase und damit Schutz der strukturellen Faser, die die Haut geschmeidig und jung hält. Außerdem wirken sie Gewebe-Verzuckerung der Haut und damit Hauterschlafung und Falten entgegen und machen sie zum Teil rückgängig.

ROSMARIN – GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER

Der antioxidative, Durchblutung und Gehirn fördernde *Rosmarin* ist einer der Jungbrunnen der Einwohner des kleinen italienischen Dorfes Acciaroli, wo die Einwohner besonders alt werden und dabei auch noch gesund bleiben. Das lebensverlängernde Küchengewürz kann man in Form von Kapseln einnehmen, um eine möglichst hohe und effektive Dosierung zu erhalten.

MAGNESIUM – WICHTIGSTES ANTI-AGING-MINERAL

Magnesium stabilisiert und repariert die DNA, fördert die Zellteilung, reduziert die Oxidation, wird für 300 Enzymprozesse benötigt und wirkt entzündungshemmend. Außerdem ist die Verlängerung der Telomere – die Telomerase – von ausreichend Magnesium abhängig. Magnesium wirkt verjüngend, speziell bei Verhärtungen und Funktionseinbußen von Körperstrukturen aber auch auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Besonders empfehlenswert, da schnell und intensiv wirksam, sind *kolloidales Magnesium* oder *kolloidales Magnesiumöl*, die man direkt auf betroffene Stellen aufbringen kann.

B-VITAMINE – DAS LEBENSVER- LÄNGERENDE ANTI-STRESS-VITAMIN

Stress verkürzt Telomere. Die acht Vitamine des B-Komplexes sind besonders wichtig in Stresszeiten, da sie mit Stress besser umgehen lassen, Schlaf und Entspannung fördern und die Telomere sich in stressreicher Umgebung viel schneller verkürzen als bei Entspannung. Eine besondere Rolle spielt die Folsäure (Vitamin B9) in Bezug auf die Länge der Telomere.

VITAMIN D – IMMUNKRAFT GEGEN ALTERUNG

Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit guten Vitamin D-Spiegeln nicht nur vitaler sind und ein besseres Immunsystem haben, auch ihre Telomere sind länger als bei Gleichaltrigen mit Vitamin D-Mangel.

AMINOSÄURE LYSIN – BAUSTOFF FÜR DAS STRAFFENDE KOLLAGEN

Die Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau hemmt zusätzlich Kollagenabbau. Kollagenmangel führt zu Alterungserrscheinungen in allen Körperstrukturen und in allen Körpersystemen. Lysin schützt das Eiweißgerüst des Körpers vor Kollagenverlust, wirkt gegen Falten und schlafes Bindegewebe und verlängert Telomere.

ZINK – WICHTIGSTES ANTI-AGING-SPURENELEMENT

Das antioxidative Spurenelement fördert die Telomerase, ist besonders wichtig für das Immunsystem, für 300 Enzymprozesse, für die Sehkraft, für alle sich schnell teilenden Zellen wie Haut, Haare und Schleimhaut sowie bei Diabetes. ✎

WIE MAN GRÜBELN BESIEGT

Hauptverursacher des nächtlichen Gedankenkarussells ist der Stress. Wachen wir nachts auf, ist bei erhöhtem Stresslevel die Gefahr recht groß, dass wir zu grübeln beginnen. Es ist dunkel, es gibt keine Ablenkung und selbst aus kleinen Sorgen können jetzt ganz Große werden. Frauen neigen häufiger zu nächtlichem Grübeln als Männer. Die TCM kann begründen, warum wir überhaupt grübeln – egal ob tagsüber oder nachts – und hilft auch mit den richtigen Natursubstanzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man wacht nachts auf, weil man zur Toilette muss, ein Geräusch gehört hat oder sich einfach zwischen zwei Schlafzyklen befindet. Doch wehe, man beginnt jetzt zu denken. Sinnlose, quälende Gedanken ziehen in Dauerschleife vorbei und halten wach, manchmal sogar bis zum Morgen. Sie zu stoppen, ist nicht einfach. Denn der Denkprozess an sich, üblicherweise lösungsorientiert, ist nachts eingeschränkt und schafft es gar nicht, zu einer Lösung zu kommen. Das gelingt höchstens im Schlaf, wenn wir die Lösung eines Problems träumen. Aber davon kann ja gerade keine Rede sein. Wie besessen wiederholt man dies und jenes im Kopf. Das nervt und raubt den wertvollen Schlaf.

ANGST ETWAS NICHT ZU SCHAFFEN

In Zeiten großer Anspannung fällt es schwerer, sich fallen zu lassen. Vor allem, wenn wir befürchten, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen. Hoher Leistungsdruck führt zu hohen Stresshormon-Ausschüttungen und versetzt in erhöhte Alarmbereitschaft. Deshalb kommen Schlafstörungen in Verbindung mit Stress häufig vor.

Eigentlich sollten wir sechs ganze 90minütige Schlafzyklen nach dem Einschlafen haben mit Leichtschlaf-, Tiefschlaf- und Traumphase, um morgens erholt zu erwachen. Bei hohem Stresshormonlevel wacht

man aber oft schon nach zwei bis drei Schlafzyklen mit Gedanken im Kopf auf.

PROBLEME IN DER WARTESCHLEIFE

Gehen Schlafphasen durch Schlaflosigkeit verloren, kommt auch noch die nächtliche Verarbeitung emotionaler Probleme und Erlebnisse zu kurz. Und noch etwas spielt eine Rolle: Ist man gerade sehr gefordert, weil man viel entscheiden muss, viele Probleme auf einmal hat

oder ein sehr großes Problem, dann befindet sich einiges in der Warteschleife, will bearbeitet werden. Das ist aber erst möglich, wenn Raum dafür da ist. War man tagsüber mit anderem beschäftigt, dann lauert all das in der Nacht, wenn man erwacht.

STRESSREDUKTION IST BESSER ALS SCHLAFMITTEL

Bei Schlafstörungen geht es nicht darum, sich mit Medikamenten gleich ganz zu betäuben. Wenn einfachste Tipps wie Aufstehen, Lesen, Lüften, Gedanken aufschreiben, Klärung der Tageserlebnisse bereits vor dem Zubettgehen oder Entspannungstechniken nicht helfen, bleibt die Möglichkeit, sich mit Natursubstanzen zu entspannen.

Im Ayurveda setzt man seit Jahrhunderten *Ashwagandha* dafür ein. Die Pflanze beruhigt innerhalb weniger Minuten und lässt uns schnell wieder in den Schlaf gleiten. Noch besser ist es, in Stressphasen morgens und abends *Ashwagandha* einzunehmen. Auch *Brahmi* oder der *Reishi Vitalpilz* helfen dabei, abends leichter zu entspannen. Eine Kombination mit *Ashwagandha* ist ebenfalls möglich. *Ashwagandha*, *Brahmi* und *Reishi* erhöhen den Botenstoff GABA im Gehirn. Bindet sich ein GABA-Molekül an ein Protein im Gehirn, hemmt es die Erregung der Nervenzellen, wirkt beruhigend bei Angstgefühlen oder Stress und kann für mentale Entspannung und Ausgeglichen-



heit sorgen. Das ist Balsam für die Nerven, denn das Gehirn nimmt den ganzen Tag Reize auf und gibt diese Reize ungefiltert weiter. Die Reizüberflutung löst Stress aus, wenn GABA die einlangenden Reize nicht mehr transportiert und die Stress und Angst auslösenden ankommenden Signale werden völlig gehemmt. Die Gedanken bleiben durchgehend entspannt und somit ist eine innere Ausgeglichenheit gewährleistet.

WOHER KOMMT DIE NEIGUNG ZU GRÜBELN?

Die TCM hat eine interessante Erklärung dafür, warum wir überhaupt grübeln – egal ob tagsüber oder nachts – und wa-

rum Frauen davon häufiger betroffen sind als Männer. Grübeln bedeutet emotionaler Stress und wird in der TCM als innere Krankheitsursache gesehen. Sie verletzt direkt die Milz und löst dort ein Ungleichgewicht aus, indem sie – ähnlich wie die Emotion der Sorge – die Lebensenergie Qi verknotet. Dadurch wird die Milz in ihrer Aufgabe geschwächt, den Körper mit Qi zu versorgen, indem die Nahrung in Qi umgewandelt und Qi verteilt wird. Dadurch werden die Verdauung selbst und die Energiegewinnung daraus geschwächt. Grübeln ist ein typischer Ausdruck dafür, dass die geschwächte Milz auch Emotionen, Gedanken und Sinneseindrücke nicht „verdauen“ kann. Deshalb bleiben sie unverdaut und lösen übertriebenes Denken, Wiederkaufen von Gedanken und Grübeln aus. Typisch ist

das ständige Brüten über Ereignisse oder Menschen, auch wenn es keinen konkreten Anlass dafür gibt. Es wird nostalgisch der Vergangenheit hinterhergetrauert, anstatt das Leben selbst zu leben.

GESCHWÄCHTE MILZ NEIGT ZU FEUCHTIGKEIT

Die Milz liebt Wärme und Trockenheit, Kälte und Feuchtigkeit schaden ihr hingegen. Nun neigt aber eine geschwächte Milz dazu, nicht nur wenig Qi zu erzeugen, sie sammelt auch noch Feuchtigkeit und Schleim an. Ein schwaches Lungen-Qi und Nieren-Yang können ebenfalls mitspielen. Die Zunge ist bei Feuchtigkeit generell geschwollen, weshalb man seitlich Zahnabdrücke sehen kann. Die Milz-Qi-Schwäche selbst zeigt sich durch weißen Belag in der Mitte der Zunge, Lungen-Qi-Mangel an weißem Belag am vorderen Zungendrittel und bei Nieren-Yang-Mangel fehlt es generell an Wärme für die Umwandlung der Feuchtigkeit. Auch Traumata können einen Yang-Mangel nach sich ziehen. Es zeigt sich weißer Belag an der Zungenwurzel tief in der Mundhöhle.

Feuchtigkeit erstickt das Qi. Bei Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim kommt es deshalb zu Müdigkeit, Trägheit und Lethargie. Außerdem können die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umgewandelt und nach oben geschickt werden. Die Nässe bleibt im Bereich Magen und Milz stehen, führt zu Schmerzen im unteren Rücken, breiigem Stuhl und Blähungen. Wenig Qi infolge Feuchtigkeit bedeutet auch ein schwaches Immunsystem und eine schwache Blutbildung. Feuchtigkeit ist an den meisten schweren Erkrankungen beteiligt. So ist man etwa bei Krebs und Autoimmunerkrankungen bemüht, Feuchtigkeit auszuleiten bzw. zu vermeiden.

FEUCHTIGKEIT DURCH GRÜBELN

Andererseits ist Grübeln nicht nur eine Ursache für Feuchtigkeit und Schleim, sie führt auch dazu. Man lebt in der Vergangenheit, hält an Verletzungen, Personen oder Ereignissen fest und wiederholt in Dauerschleife. Dabei gibt es zwei Ausprägungen. Grübeln und Feuchtigkeit tritt bei eher introvertierten Menschen auf, die

sich generell viel Sorgen um alles mögliche machen und sich auch gerne als Opfer sehen. Typisch sind Kreisen der Gedanken um Probleme, jedoch ohne Lösung, gepaart mit Hoffnungslosigkeit sowie das Unvermögen Lebensumstände zu ändern, etwa toxische Beziehungen zu beenden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Typisch sind auch Müdigkeit, Trägheitsgefühl und Schwellungen, wenig Appetit oder genau das Gegenteil - kein Sättigungsgefühl. Grübeln und Feuchtigkeit tritt andererseits auch bei sehr tatkräftigen, extrovertierten und extrem hilfsbereiten, jedoch mitunter überfürsorglichen Menschen auf, die – meist ohne es zu ahnen – abhängig von Anerkennung und Zuwendung anderer sind. Sie brauchen andere, um sich nicht leer zu fühlen.

AUS FEUCHTIGKEIT WIRD SCHLEIM

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist Nässe bzw. die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, die nach Ansicht der TCM zu Schleim verdickt. Schleim ist trüb und zäh, neigt zur Bildung von Blockaden in den Meridianen mit Beeinträchtigung des Qi- und Blutflusses. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sein sollen. Laut TCM kann Schleim „die Öffnung des Herzens“ blockieren und psychische und psychiatrische Erkrankungen, Schwindel, Ohrensausen, geistige Vernebelung, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit verursachen. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit und dumpfem Kopfschmerz. Auch Symptome eines Schlaganfalls können auf Schleim zurückzuführen sein. Schleim im Magen führt zu Übelkeit und schleimigem Erbrechen. Bei der Entstehung von Schleim wirkt entweder Kälte (Schleim Kälte) oder Hitze (Feuchte Hitze) mit.

• SCHLEIM-KÄLTE

Bei „Schleim Kälte“ sind die Milz, eventuell auch die Lunge und die Niere geschwächt. Der Zungenbelag ist oft dick weißlich oder schleimig. Kälte verhindert, dass Feuchtigkeit umgewandelt werden kann. Sie sinkt ab und bleibt liegen. Daraus entsteht Schleim und behindert Yang und Qi, die für Aktivität, Wärme und guten Transport

sorgen. Anzeichen sind Kälteempfindlichkeit, Verlangen nach Wärme, warmen Speisen und Getränken, wässriger, weißlicher Auswurf beim Husten, geruchsarme Körperausscheidungen, Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Lethargie, Trägheit, Energielosigkeit, Schwellungen, schwere Glieder, Blähungen (geruchlos), Candida, weißer Ausfluss, Appetitlosigkeit, häufige Erkältungen.

• FEUCHTE HITZE

Bei „Feuchte Hitze“ ist die Leber mitbeteiligt. Feuchtigkeit und Körpersäfte werden durch Hitze verdickt und blockieren die Zirkulation. Stress, Hektik, Rauchen, scharfes oder hastiges Essen, erhaltende Gewürze, Kombination von fett und süß, fett und scharf, scharf und süß, Fast Food, Alkohol, Kaffee, harte Drogen bilden Hitze. Eine weitere Ursache für Schleim-Hitze ist Stagnation von kaltem Schleim, der in die Hitze „kippt“. Sehr häufig entsteht Hitze durch ein Ungleichgewicht in der Leber infolge von Emotionen. Frustration, Depression oder unterdrückter Zorn beeinträchtigen den geschmeidigen Fluss des Qi, die wichtigste Funktion der Leber aus Sicht der TCM. Es kommt zu einer Leber-Qi-Stagnation, einem Stau im Lebermeridian, der sich mit Nässe verbinden kann und sich langfristig in Feuchter Hitze äußert. Die Zunge ist rot und geschwollen, der Belag gelb und schleimig. Weitere Anzeichen sind: Hitzegefühl, Husten mit zähem, gelbem Auswurf, übelriechende Körperausscheidungen, Durchfall, rotes Gesicht, gelblicher Ausfluss, Blähungen (übelriechend), Mundgeruch, Gallensteine, Herpes, Abszesse, nässende Hautausschläge, Genitalpilze, Arteriosklerose, Hepatitis, Augeninfektionen, Netzhauterkrankungen.

DIE LÖSUNG: GUGGUL MIT PLEUROTUS UND THYMIAN

Die Lösung der hier genannten Symptomatik ist recht einfach. Wer sich angesprochen fühlt und Symptome an sich erkennt, der kann gegensteuern durch Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim mithilfe von *Guggul* mit *Pleurotus Vitalpilz* und *Thymian*. Das gilt sowohl bei Schleim-Kälte als auch bei feuchter Hitze. Die wohltuende Wirkung sollte sich auch darin zeigen, dass man zu mehr geistiger Klarheit kommt und schließlich weniger grübelt.

Bei ausgeprägter oder akuter feuchter Hitze macht es Sinn, zuerst ein paar Tage zu kühlen – etwa mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* –, bevor man mit *Guggul* mit *Pleurotus* und *Thymian* schließlich über ein paar Wochen die Feuchtigkeit transformiert. Außerdem wird infolge der Hitze Yin geschwächt sein, das sind die Körperflüssigkeiten und jegliche Substanz im Körper. Bei uns würde man sagen, der Körper benötigt grundlegende Regeneration. Yin stärkend wirken: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, Stress vermeiden, angemessen essen statt hungern, nicht zu scharf essen, nicht zu trocken essen, statt vielen Brotzeiten lieber Suppen, Kompotte, saftige Eintöpfe essen, nicht zu viel Bitteres (Kaffee!) trinken. *Aloe vera* oder der *Auricularia Vitalpilz* sind zur Yin-Stärkung ebenfalls günstig. ✂

> FEUCHTIGKEIT ENTSTEHT DURCH:

- Zu viel grübeln, denken und sich sorgen, in der Vergangenheit „hängen“, sich überessen oder zu wenig essen (fasten, hungern), schlecht kauen, spät abends essen oder trinken zum Essen. Feuchtes Wetter, feuchte Kleidung, Mangel an Verdauungsenzymen, Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Antibiotika.
- Zu oft und zu viele abkühlende, befeuchtete und schleimfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte (insbesondere Joghurt), Soja, Weizen, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Süßfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost wie Tomaten, Gurken, zu viele kalte Mahlzeiten, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte, Gebackenes, Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, kalte Getränke.
- Zu schwache Transformation der Nahrung: Durch eine Schwäche der Verdauungskraft (Milz-Qi-Schwäche) wird auch im Grunde geeignetes, gut verträgliches Essen nicht verarbeitet und führt dann genauso zu Feuchtigkeit und Schleim. Auch zu hastiges, unregelmäßiges, zu viel, zu wenig oder zu spätes Essen und unverträgliches Essen hat diesen negativen Effekt.
- Mangelnde Zirkulation: Qi und Blut bewegen sich immer miteinander durch den Körper. Wenn zu wenig Bewegung von Qi und Blut im Körper herrscht, kann sich Feuchtigkeit ansammeln. Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Zirkulation aus.





NEBEL IM KOPF

WIE SICH
LONG COVID
AUF'S GEHIRN
SCHLÄGT

Betroffene sind erschöpft, ständig müde, haben Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen. Selbst Monate nach einer überstandenen Corona-Infektion leiden manche Patienten weiter unter vielen Beschwerden. Symptome, die unter dem Begriff Long Covid bekannt sind. Während wir im letzten Magazin über Long Covid-Symptome durch Reaktivierung des Epstein Barr Virus und deren Behandlung mit Naturheilkunde berichtet haben, widmen wir uns diesmal der Frage, wie Long Covid Symptome im Kopfbereich gelindert werden können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ihre graue Hirn-Substanz ist oft weniger dick als bei Menschen, die sich nicht mit Covid-19 infiziert hatten. Darum können Corona-Genesene Defizite in Hirnarealen aufweisen, die an Gedächtnisprozessen beteiligt bzw. wichtig für die Erinnerung an Gerüche sind. Zudem fallen Schäden am „olfaktorischen Kortex“ auf, die Region, wo Duftreize verarbeitet werden. Auch milde Krankheitsverläufe führten schon zu solchen Veränderungen im

Hirn – soweit das Ergebnis einer im Fachmagazin "Nature" erschienenen Studie. Fazit: Die Gehirne der Studienteilnehmer sind im Durchschnitt um 0,2 bis 2 Prozent geschrumpft, wodurch sie Koordinationsschwierigkeiten, Taubheitsgefühle, Wortfindungsstörungen, Gedächtnisverluste und Geruchs-Defizite aufwiesen.

BRAHMI HILFT BEI DER REKON- STRUKTION VON GEHIRNGEWEBE

Abhilfe kann das Ayurveda-kraut *Brahmi* schaffen. Es fördert den Nervenwachstumsfaktor sowie die Verzweigung und Anzahl von Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessern. Eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen deutet darauf hin, dass *Brahmi* die Länge bestimmter Nervenzellen erhöhen kann, die eng mit Gedächtnis und Lernfähigkeit verbunden sind.

ROSMARIN WIRKT GEGEN GEHIRNNEBEL

Studien zeigten die Wirkungen des *Rosmarins* auf Gehirnnebel und den Schutz vor schweren Covid-Verläufen. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des *Rosmarins* spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen.

HERICIUM REPARIERT NERVEN

Der *Hericium Vitalpilz* fördert ebenfalls den Nervenwachstumsfaktor und kann bei der Nervenregeneration helfen. Er reduziert Gehirnnebel und Fokusprobleme sowie Ermüdungssymptome. Laut einer in „Nature“ erschienenen Studie reagiert der Körper bei Long Covid – ähnlich wie nach einer Lungenentzündung – auch nach dem Ende der Infektion noch mindestens sechs Monate anhaltend mit

Müdigkeit und Erschöpfung. Das ist länger als bei einer normalen postviralen Erschöpfung. Abhilfe schaffen etwa Heilpilze. Sie sind sogenannte Biological Response Modifiers, Immunmodulatoren und Adaptogene, arbeiten mit dem Körper zusammen, um die Regulation zu fördern und die Rückkehr zu einer gesunden, normalen Funktion zu ermöglichen.

CORDYCEPS HILFT GEGEN CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Ein Klassiker gegen postvirale chronische Müdigkeit ist der Power-Pilz *Cordyceps*, der auch zur Regeneration der Lunge, Leber und Niere nach Covid-19 beiträgt. Er schenkt die Kraft, die man braucht, um die Infektionsfolgen endgültig zu überwinden. Eine wichtige Rolle spielt dabei seine entzündungshemmende Wirkung, die bei „long fatigue“, wie die anhaltende Müdigkeit auch genannt wird, wesentlich ist.

HAARAUSFALL NACH COVID – URSACHEN UND HILFEN

Haarausfall tritt nach Covid häufig auf, sogar strähnenweise. Die Ursachen sind unklar. Einerseits wird dahinter Stress und dadurch erhöhter Nährstoffbedarf vermutet, andererseits könnte auch die Bildung von sogenannten „Autoantikörpern“ an sehr starkem Haarausfall schuld sein. Autoantikörper richten sich dabei gegen körpereigenes Gewebe, Hormone oder andere Antikörper und sind die Folge einer Entgleisung des Immunsystems. Eventuell kann der *Agaricus Vitalpilz* das Immunsystem wieder ins Lot bringen. Der *Pleurotus* und der *Polyporus Vitalpilz* in Kombination sind ebenfalls extrem bewährt bei starkem Haarausfall. Von Seiten der Nährstoffe sind vor allem der Vitamin B-Komplex, Zink, Silizium und Eisen relevant. Die B-Vitamine und Zink werden bei Stress sehr stark verbraucht und das fällt vor allem bei sich schnell teilenden Zellen von Haut, Haaren und Schleimhäuten ins Gewicht. Diese Nährstoffe sind aber auch sehr schnell wieder ersetzbar durch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *kolloidales Zink*. *Flüssiges Silizium* macht Verluste am Haut-, Haare-, Nägel-Spurenelement Silizium wett und *Eisen-Chelat* bzw. *kolloidales Eisen* beheben Eisenmangel. Da Erreger wie auch Krebszellen „eisenkonsumierend“ sind, tritt Eisenmangel bei Infekten recht häufig auf. Auch das kann Müdigkeit verursachen. ♪

OMEGA-3-FETTSÄUREN LINDERN SCHMERZEN

Omega-3-Fettsäuren haben einen grundlegenden Einfluss bei Schmerzen! Eine Ernährungsweise, reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und sparsam an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren, reduziert sie. Isst man nun nicht unbedingt gern reichlich fetten Kaltwasserfisch, Nüsse und Leinöl, kann man sich mit Omega-3-reichem Krillöl oder Mikroalgenöl die notwendigen Reserven schaffen und die Schmerzbarriere damit deutlich höher legen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Damit Schmerzen gefühlt werden, benötigt der Körper den Botenstoff Prostaglandin. Er sammelt sich an den Schmerzrezeptoren in der Nähe einer Verletzung oder Entzündung an und leitet die Schmerzinformation weiter ans Gehirn. Viele der frei verkäuflichen Arzneimittel unter dem Sammelbegriff NSARs wie ASS (Aspirin), Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen hemmen die Entstehung von Prostaglandin, indem sie das für die Bildung zuständige Enzym Cyclooxygenase – kurz COX – hemmen. Dadurch beruhigen sich die Schmerzrezeptoren wieder und

es werden keine Signale mehr ans Gehirn gesendet. Der Schmerz lässt nach. Paracetamol ist ein weiterer Prostaglandin hemmender Wirkstoff. Er blockiert zusätzlich die Schmerzweiterleitung zwischen Nervenzellen des Gehirns. Außerdem beeinflusst er unser sogenanntes „Endocannabinoid-System“ und hat damit beruhigende und schmerzstillende Effekte.

SCHMERZSTILLENDE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Allerdings haben diese tausendfach verwendeten Schmerzmittel bei Dauergebrauch Nebenwirkungen. Darum sind zwei Dinge wichtig: 1. Eine gesunde Basis durch entzündungshemmende Ernährungsweise und 2. Alternativen zu Schmerzmitteln.

Omega-3-Fettsäuren sind nun insgesamt ein Weg, um Schmerzen und Entzündungen positiv zu beeinflussen. Sie können sogar ausschlaggebend dafür sein, dass Schmerzmittel überhaupt greifen und man nicht allzu große Dosen davon benötigt. Denn: Wird ungesund gegessen, entsteht im Körper auch noch zusätzlicher Schmerzstoff Prostaglandin! Ausgelöst wird er durch übermäßig viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu wenig entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung. Heutzutage sieht dieses Verhältnis katastrophal aus, liegt im Durchschnitt bei 10- bis 20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Dabei sollte es eigentlich zwischen 1 zu 1 und 5 zu 1 liegen.

JEDER HAT PRAKTISCH ZU WENIG OMEGA-3- FETTSÄUREN!

Was ist nun eine entzündungshemmende Ernährung? Nur selten (mageres) Fleisch, keine Wurst, kein Weizen,



> NOCH MEHR ALTERNATIVEN ZU MEDIKAMENTEN

- Sie zeigen sich nachhaltig positiv in vielerlei Hinsicht, sind kombinierbar, aber keine Sofortmittel, sondern brauchen eine gewisse Wirkschwelle.
- Weitere schmerzlindernde COX-Hemmer sind *Weihrauch*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, *Ingwer*, *Curcumin* oder das „Anti-Entzündungs-Wunder“ *Baikal Helmkraut*.
- Alternativ zum Paracetamol wird *CBD-Öl* geschätzt, das ebenfalls auf das „Endocannabinoid-System“ wirkt.
- Bei Erkältungen ist *Baobab* eine gute Paracetamol-Alternative, weil die Tagesdosis genauso fiebersenkend und entzündungshemmend bei Erkältungen eingreift wie 500 mg Paracetamol.

> WAS IST WO ENTHALTEN?

- Omega-6-Fettsäuren stecken zum Beispiel im Sonnenblumen- oder Distelöl und häufig in fertig verarbeiteten Lebensmitteln. Auch Mais und Soja weisen mehr Omega-6 als Omega-3-Fettsäuren auf. Darum sollten Tiere auf die Weide!
- Omega-3-Fettsäuren unterscheidet man in besonders wirksame Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (enthalten in Kaltwasserfischen wie ungeräucherten Makrelen, Sardinen oder Wildlachs, aber auch in Fischöl oder Krillöl bzw. in Mikroalgenöl) und in die etwas weniger stoffwechselaktiven Omega-3-Fettsäuren ALA (enthalten in Leinöl, Hanföl und Nüssen).

der häufig unbemerkt nicht vertragen wird. Keine Fertigprodukte, wenig Milchprodukte (Kühe haben häufig Euterentzündung), viel pflanzliche Nahrung. Und besonders wichtig: Reduktion von Omega-6-Fettsäuren, dafür mehr vom Gegenspieler Omega-3. Nicht jeder schafft das über die Ernährung, vor allem weil die besonders Omega-3-reichen Nahrungsmittel wie Kaltwasserfische entweder aus Zuchtfarmen stammen und daher mit Mais und Soja gefüttert werden, was ihren Omega-3-Gehalt sehr schmälert, oder weil die Omega-3-Fettsäuren durch zu starkes Braten vernichtet werden. Darum ist Nahrungsergänzung mit *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* so wertvoll. Aber Achtung: Sowohl Omega-6- als auch Omega-3-Fettsäuren werden mithilfe desselben Enzyms verarbeitet. Sind alle Enzyme mit Omega-6-Fettsäuren "besetzt", kann der Körper gar kein Omega-3 aufnehmen. Darum wird der Erfolg auch maßgeblich von der Omega-6-Reduktion abhängen! J

Eingeschlafene Arme

Ich leide unter einschlafenden Armen nachts, was kann ich tun?

FA Zunächst ist die Ursache zu finden. Das kann etwa eine Verspannung der Muskulatur der Halswirbelsäule sein. Da hilft *kolloidales Magnesium*, in wässriger oder ölicher Form. Man reibt es in den Nacken, auch mehrmals täglich. Es kann aber – wie bei Beinschmerzen – auch ein Vitamin B12-Mangel dahinterliegen. Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* hilft rasch, da alle B-Vitamine in natürlichem Verband mit ihren zur Aufnahme wichtigen Co-Faktoren enthalten sind. Außer man hat eine Autoimmun-Gastritis, denn dann fehlt der Intrinsic Faktor, um Vitamin B12 aufzunehmen. Dann ist eine Vitamin B12-Spritze notwendig. Den Mangel kann man im Blut feststellen.

Impfnebenwirkung

Ich habe mich nach langem Zögern impfen lassen und habe seitdem das Gefühl, „neben mir zu stehen“. Kann man da etwas tun?

FA Eventuell ja. Die auf Alchemie basierenden „Reset“-Tropfen aus acht Pflanzen und einem Vitalpilz wirken auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene regulierend. Man kann sie einnehmen oder auf Problemzonen oder Akupunkturpunkte auftragen. Sie wirken im gesamten Qi-Feld. Egal, ob man vielleicht nach einer Impfung „neben sich steht“ oder eine Krankheit hat, die „gewendet“ werden sollte, wobei es immer auch um

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

geistig-seelische Prozesse geht – Reset fährt sozusagen „Programme runter“ und unterstützt einen Neustart. Anwender berichten, dass sie nach der Einnahme eine Verbesserung der eigenen Wahrnehmung spüren, mehr „bei sich sind“ und dass sie gerade in herausfordernden Zeiten Einflüsse von außen besser verarbeiten können. Sie schildern schnellere Regeneration nach Erkrankungen und dass seelische Belastungen besser überwindbar waren – ein Reset (Neustart) eben. Bei energetischen Tests zeigt sich auch häufig der Bedarf von *kolloidalem Germanium* bzw. *kolloidalen Fullerenen* (F6) – dreimal täglich auf die Einstichstelle sowie die Armeugen und Arme sprühen und einreiben.

Schwaches Herz

Mein Vater hat ein schwaches Herz, wirkt psychisch recht angeschlagen und muss aufgrund etlicher Medikamente auf viele Naturmittel verzich-

ten. Haben Sie dennoch etwas Stärkendes für ihn?

FA Einerseits ist mit dem Arzt abzusprechen, ob die herzschtützenden und stimmungsverbessernden Omega-3-Fettsäuren wie etwa *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* sowie das die Herzenergie stärkende Coenzym Q10 gegeben werden dürfen. Außerdem könnte *kolloidales Gold* das Richtige für ihn sein. Die phantastische Wirkung von winzigen Goldpartikeln wird neuerdings in der Nanoforschung entdeckt. An der University of Ottawa wurde ein sprühbares Nanotherapeutikum mit Gold entwickelt, das zu einer Steigerung der Herzfunktion, der Muskelkontraktibilität und der elektrischen Leitfähigkeit des Herzmuskels führt. Allerdings muss der Spray direkt auf die Oberfläche des Herzens aufgetragen werden, was etwa nur bei Herzoperationen wie Bypass-Operationen an Koronararterien angewendet werden kann. Beim *kolloidalen Gold*, mit dem wir uns schon länger befassen, ist das anders. Es wird in den Mund und zusätzlich auf die Brust ge-

sprüht, denn es dringt auch über die Haut ein. Nun gibt es zwar dazu keine Forschungen, aber es wird durchaus ebenfalls eine herzstärkende Wirkung beobachtet. Außerdem wirkt es zusätzlich in der Psyche, holt das „echte“ Selbstbewusstsein hervor, ein gesundes Ich-Empfinden, das meist aufgrund von seelischen Verletzungen in der Kindheit verschüttet ist. Solche Menschen sind oft verzagt, brauchen ständige Bestätigung, um sich selbst an ihrem Platz in der Welt zu sehen und sind sehr abhängig von den Reaktionen ihrer Umgebung. Das löst Stress aus und belastet das Herz.

Erschöpfung

Meine Mutter (83) wirkt erschöpft und müde. Laut Arzt hat sie auch Herzrhythmusstörungen. Gibt es Hilfe aus der Natur?

FA Eventuell benötigt Ihre Mutter Coenzym Q10, das für das Herz und die ständig arbeitenden Organe Energie bereitstellt. In der Mischung mit *Traubenkernextrakt* unterstützt es noch effektiver Gefäße, Herz und Kreislauf. Die leicht blutverdünnende Wirkung beachten. Falls Ihre Mutter schlecht schläft und Unruhe das Problem wäre, könnte der *Reishi Vitalpilz* angezeigt sein. Was besonders gut helfen könnte, ist auch das *Krillöl* – einerseits wegen seiner wertvollen, herzschützenden, entzündungssenkenden Omega-3-Fettsäuren und andererseits wegen seines antioxidativen Astaxanthins. Es verbessert den Herzrhythmus und die Lebendigkeit des Herzens (messbar als Herzratenvariabilität), wirkt dadurch positiv auf das Vegetativum, reduziert Stress, reduziert Gefäßablagerungen.

Brustkrebs

Ich habe seit drei Jahren mit Brustkrebs zu kämpfen. Man hat mir ge-

raten, meine Ernährung mit vielen Omega-3-Fettsäuren zu bereichern, warum?

FA Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und entlasten damit das Immunsystem. Das ist aber noch nicht alles. Die Omega-3-Fettsäure DHA hemmt sogar das Tumorstadium, wie in der renommierten Fachzeitschrift "Cell Metabolism" veröffentlicht wurde. Tumorzellen stürzen sich in einer sauren Umgebung auf DHA, können diese jedoch nicht korrekt speichern, so dass sie sich buchstäblich selbst vergiften und absterben. Sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren wirken demnach auf Tumorzellen über ein Phänomen namens Ferroptose, eine Art von Zelltod. Innerhalb weniger Tage haben sich die Tumore in der Studie zurück entwickelt. Laut der Wissenschaftler ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten im Kampf gegen Krebs. Onkologen und Ernährungsspezialisten sollten immer Hand in Hand arbeiten, um eine Krebstherapie noch effektiver zu gestalten.

Diabetes nach Covid

Ich habe seit meiner Covid-Infektion Diabetes Typ 2. Kann ich da etwas mit Naturmitteln verbessern?

FA Erwachsene Menschen, die eine milde Erkrankung mit COVID-19 durchlebt haben, weisen ein um 28 Prozent höheres Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes auf. Bisher ist noch unklar, ob die Erkrankung mit der Zeit wieder abklingt oder ob sie chronisch verläuft. Als Ursache vermutet man, dass das Immunsystem nach der Remission hochreguliert wird, was zu einer Dysfunktion der Betazellen der Bauchspeicheldrüse und zu Insulinresistenz führen kann. Dasselbe kann aber auch nach einer Impfung auftreten. Diabetes droht, wenn zusätzlich zur Müdigkeit auch häufiger Harndrang und erhöhter Durst auftreten. Die *Bittermelone*

erhöht die Anzahl der Betazellen in der Pankreas und unterstützt damit die körpereigene Insulinproduktion positiv.

Ausbleibende Monatsblutung

Bei meiner Tochter ist nach der Impfung die Monatsblutung ausgeblieben. Wissen Sie Rat?

FA Das haben wir schon erlebt und bei dieser Frau halfen: *Granatapfelextrakt* (zwei Kapseln täglich), mit *kolloidalem Germanium* mehrmals täglich die Arme, vor allem an der Einstichstelle und in der Achsel, besprühen und einreiben. Außerdem benötigte diese Frau *Krillöl mit Vitamin D3*. Besonders wichtig könnte ein homöopathisches Mittel sein: *Folliculinum C200* – zu Neumond fünf Globuli im Mund zergehen lassen, eine halbe Stunde vorher und nachher nichts essen oder trinken. Am nächsten Tag 5 Globuli in Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken. Dasselbe muss zu Vollmond und dann wieder zu Neumond und so weiter wiederholt werden. Dieses Mittel hilft auch, wenn nach Absetzen der Pille die Monatsblutung nicht wieder kommen sollte.

Zahnfleischentzündung

Ich bekam eine massive Zahnfleischentzündung. Gibt es etwas dagegen?

FA Das kann etwa durch stressbedingtes Zähneknirschen nachts passieren und so schlimm sein, dass man sogar eine Schwellung im Mund bzw. eine Lymphknotenschwellung bekommt. Allgemeine Tipps sind *Acerola Vitamin C*, *Granatapfelextrakt* sowie Besprühen mit *kolloidalem Zink* und Spülen mit *kolloidalem Silber*. Der durchschlagende Erfolg kommt aber unserer Erfahrung nach häufig durch *kolloidale Fullerene (F6)*, die mehrmals täglich auf die entzündete Stelle gesprüht werden. ✎



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 anführen):

„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.

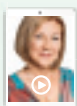
SCHULUNGSVIDEOS 2021

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:



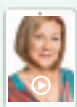
»NATURSUBSTANZEN VON A-Z«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger ≈ 215 min



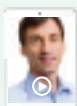
»NEUE NATURSUBSTANZEN«
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
Bernhard Jakobitsch ≈ 50 min



»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 € 52,70

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 Frequenzmodulation 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	für mobile Endgeräte Ø 50 mm	€ 58,-
ambit odem	Ø 236 mm	€ 690,-
car odem	für das Auto	€ 450,-



KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

[kohärent polarisierender Feldeffekt]



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

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

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

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

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 (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 41,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 21,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 34,90
Enzyme VEGAN	180 Kps.	€ 57,90
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 28,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 28,40
Guggul + Pleurotus NEU	180 Kps.	€ 44,90
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	€ 19,90
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 aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 41,90
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® Natursubstanzen	€ 52,70
Testsatz lebe natur® Vitalpilze	€ 46,70
Winkelrute	€ 41,90
achtsame händ. Herstellung	
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Öko Tensor Klassik	€ 42,00
Happy Dolphins in the Wild – CD ethikradio	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray ethikradio	100 ml € 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	
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	€ 35,90
Café Kogi Aluna gemahlen	250 g	€ 10,90
Café Kogi Seivake	1 kg	€ 35,90
ganze Bohne		
Café Kogi Zhigoneshi g.Bohne	1 kg	€ 35,90
Café Kogi Zhigoneshi gemahlen	250 g	€ 10,90
Meersalz - naturbelassen	1 kg	€ 10,90
handgesch. aus der Bretagne		
Zedernüsse Edelbitter BIO	200 g	€ 13,95

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

LEBE DIE NATUR IM HAUSHALT



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