

LEBE

naturlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE 01/23

ENTGIFTUNG

DAS BESTE AUS
DREI WELTEN

GEFÄSSPUTZER

MIT VITAMIN K2
GEFÄSSE REINIGEN

ZÄHNE

WIE SIE LÄNGER
ERHALTEN BLEIBEN

FALTENFREI

HAUT GLÄTTEN MIT
MIT DEM TREMELLA PILZ

TCM

FU LING, DER PILZ
GEGEN FEUCHTIGKEIT

PROSTATAKREBS

ERNÄHRUNG KANN
DAS RISIKO SENKEN

FRAU UM 50

MÜHELOS DURCH
DIE WECHSELJAHRE



REGEN WALD MEDIZIN



PROSTATA MÄNNER- GESUNDHEIT

13



AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

8



GEFÄSS- PUTZER WIE ENTKALKE ICH MEINE GEFÄSSE?

7



AUF DIE FARBE KOMMT ES AN

SCHNUPFEN

14



DER FU LING VITAL PILZ

16



TREMELLA DER SCHÖN- HEITSTIPP UNTER DEN PILZEN

10



MÜHE LOS DURCH DIE WECHSEL JAHRE

24



REGEN WALD MEDIZIN

20



Dr. Doris
Steiner-
Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Tage werden langsam länger und erste Frühlingsgefühle stellen sich ein. Diese Sonderportion Energie kann man nützen, um dem Entgiftungsbedürfnis des Körpers im Frühling nachzukommen. Das Beste aus drei Medizinsystemen zu diesem Thema stellen wir gleich auf den ersten Seiten vor. Dann befassen wir uns mit „Gefäßputzern“ aus der Natur und haben einige Tipps zur Rettung der Zähne. Ein neuer Vitalpilz wird das Herz der Frauen erobern: Tremella – er war jahrhundertlang das Schönheitsgeheimnis der Frauen am chinesischen und japanischen Kaiserhof. Weil auch jetzt noch vermehrt Viren in Umlauf sind, berichten wir anschließend über Schnupfen und wie er in seinen verschiedenen Erscheinungsformen zu beurteilen und zu behandeln ist. Dabei hilft auf jeden Fall auch ein weiterer Vitalpilz, der Fu ling. Er leitet pathogene Feuchtigkeit im Sinne der TCM aus und unterstützt damit mindestens die Hälfte aller Menschen ganz grundlegend, denn Feuchtigkeit ist sehr verbreitet und folgenreich.

Ein Ausflug in den peruanischen Amazonas-Regenwald führt uns auf die Spuren der indigenen Schamanen und einer besonderen Liane – der Katzenkralle. Sie ist unglaublich wirksam, sehr beliebt bei südamerikanischen Auswanderern in den USA, aber bei uns noch viel zu wenig bekannt. Zum Abschluss bringen zwei Artikel zum Thema Prostata und Wechseljahre Tipps und hilfreiche Ratschläge, damit Mann und Frau das Älterwerden positiv erleben können.

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Informiert sein: In unserem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie sind neue Videos inklusive einer weiteren TCM-Schulung verfügbar. Vereinsmitglieder können wählen, was sie interessiert, und um den Mitgliedsbeitrag ein Jahr lang immer wieder ansehen.

IMPRESSUM

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



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



BODY DETOX

ENTGIFTUNG IM FRÜHJAHR

Mögen die „Mülleimer“ auch übervoll sein, die Entgiftungsbereitschaft des Körpers ist jetzt ebenfalls am größten und wird von der Natur heftig unterstützt. Mit frischem Grün, Heilkräutern, Sprossen und Salaten, die bald nur so aus dem Boden schießen. Aber auch über die Energiebereitstellung im Körper selbst. Über die Pulsdiagnose der TCM ist deutlich feststellbar, dass dem Lebermeridian jetzt mehr Energie als sonst zur Verfügung steht. Er übernimmt ab dem Tag des chinesischen Neujahrsfestes - heuer recht

DAS BESTE AUS DREI MEDIZINSYSTEMEN

Beschwerden, die hauptsächlich im Frühjahr auftreten, wie Müdigkeit, Haarausfall, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen oder Allergien sind ein deutliches Zeichen: Jetzt muss der Körper entlastet werden! Rückstände wie Säureschlacken, Schleim oder Gifte gehören speziell im Frühling aus dem Körper entfernt. Darin sind sich die westliche Naturheilkunde, das indische Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin einig. Die Natur unterstützt auf der energetischen Ebene dabei.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

früh am 22. Jänner - bei allen Menschen die Herrschaft innerhalb des Meridiansys-

tems. Was das bedeutet? Die Leber kann jetzt drei Monate lang besonders gut entgiften und besser regenerieren, da sie eben die dafür nötige Energie erhält. Aber nicht nur die Leber will befreit werden. Übersäuerung und Schleimablagerungen sind ebenfalls Entgiftungsthemen, die im Frühjahr angegangen werden wollen. Darum haben wir uns in drei Medizin-Kulturkreisen umgesehen, welche Entgiftungsmaßnahmen leicht zuhause umsetzbar sind. Warum nicht die Traditionen verbinden und das Beste aus jedem Kulturkreis beachten?

Aus ayurvedischer Sicht beginnt der Frühling ab Ende Februar. Das über den Winter angesammelte Kapha (Schlacken) schmilzt jetzt leichter weg, so wie der Schnee auf den Wiesen. Diese perfekte Zeit der Reinigung erfordert stoffwechsellaktivierende Maßnahmen. Tagsüber sollte man daher aus ayurvedischer Sicht nicht schlafen, sondern lieber Körperübungen und Massagen machen.

> HEISSES WASSER GEGEN SCHLACKEN

Die drei Kräfte im Menschen - Vata, Pitta und Kapha - sollen im Ausgleich sein, das Verdauungsfeuer (Agni) soll stark sein und der Transport im Körper - Vitalstoffe rein, Schlacken und Toxine raus - soll gut funktionieren. Wie erreicht man das?

Zehn bis zwanzig Minuten lang gekochtes Wasser erhöht seine Energie, stärkt die Verdauungskraft, kann durch einen dünnflüssigeren Zustand in kleinste Zwischenräume eindringen, Stoffwechselschlacken abtransportieren und Vitalstoffe aus der Nahrung besser im Körper verteilen. Man trinkt es den ganzen Tag lang schluckweise und heiß - am besten aus der Thermosflasche. Es gleicht außerdem ein Übermaß an Vata aus, das durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird und im Körper für Kälte und Trockenheit verantwortlich ist. Die Trinkmenge hängt davon ab, was angenehm ist und wo man seine Schwäche hat. Wichtiger als viel, ist oft zu trinken! Trockene Vata-Menschen brauchen mehr Wasser, feurig-hitzige Pitta-Menschen ebenfalls, sollten aber nicht zu heiß trinken, feuchte, stoffwechselträge Kapha-Menschen brauchen weniger Wasser.

> ASHWAGANDHA GEGEN VERSCHLEISS DURCH STRESS

Die Wurzel ist besonders gut für alle, die hektisch und nervös sind. Sie beruhigt angeregtes Vata, reguliert die Stresshormon-

ausschüttung und lässt uns die besonders entspannenden Tiefschlafphasen leichter erreichen, wodurch der Körper besser regeneriert. Sie gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen. Vitalität, anziehende Ausstrahlung und ein glückliches Lebensgefühl haben hier ihren Ursprung. *Ashwagandha* schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe und verlangsamt Alterungsprozesse.

> SHILAJIT ZUR REINIGUNG DES BINDEGEWEBES

Im Bindegewebe sammeln sich Säureschlacken, gegen die es ein wunderbares Naturmittel gibt: Den *Shilajit*. Er besteht aus Humin- und Fulvinsäuren aus dem Abbau von Pflanzenresten, Flechten und Harzen und tritt im Himalaya aus manchen Stellen aus den Bergen aus. Er enthält 60 Mineralstoffe, Spuren- und Ultraspurenelemente in ionischer, bestens aufnehmbarer Form und ist ebenfalls ein traditionelles Rasayana - ein Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Er leitet Säureschlacken aus, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, bindet Schwermetalle, Pestizide, Rückstände von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten und entlastet das Bindegewebe des Darms. *Shilajit* ist für alle Dosha-Typen geeignet, kann aber im Übermaß erhitzen und ist dann für Pitta-Typen ungünstig. Er hilft, Nährstoffe im Körper besser zu transportieren und verbessert deren Wirksamkeit.



> GUGGUL MIT PLEUROTUS VITALPILZ ZUR SCHLEIMAUSSLEITUNG

Guggul bedeutet wörtlich "Beschützer vor Krankheit". *Guggul* gleicht Vata, Pitta und Kapha aus und ist eines der am stärksten reinigenden Ayurveda-Heilmittel. In Kombination mit dem Pleurotus und Thymian ist seine schleimtransformierende Wirkung noch optimiert. Schleim ist die Steigerungsstufe von pathogener Feuchtigkeit. Schleim (=Schlacken) kennt man sowohl im Ayurveda als auch in der TCM als auch in der westlichen Naturheilkunde. Er zeigt sich in Ansammlungen und Ablagerungen wie verstopfte Nebenhöhlen (Sinusitis), Gallen- und Nierensteinen, Verkalkungen, Gerstenkorn, Fibromen, Lipomen, Zysten, Myomen, Knoten, Krebs, Arteriosklerose. Ihn zu entfernen, ist eine wichtige Maßnahme, um gesund zu bleiben. Bei Trockenheit geringe Dosierung wählen. Schleim kann in Verbindung mit Kälte oder Hitze auftreten.

Vor allem wirkt sie aber hohem Verschleiß durch Stress und einen hektischen Lebensstil entgegen. Erhöhtes Vata kann laut Ayurveda der Auslöser für rund 80 Krankheiten sein. Betroffene leiden verstärkt unter Ängsten, innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, Zerstreuung, Panikattacken, zu viel Grübeln, Wetterföhligkeit, Verkrampfungen und damit verbundenen Schmerzen, wie Kopf- oder Muskelschmerz, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit und vielem mehr. *Ashwagandha* balanciert auch Kapha und wirkt daher unter anderem gegen Verschleimung und hohe Blutfette.

Der richtige Zeitpunkt für das Entgiften bestimmt der Mond, genauer, der abnehmende Mond bis hin zum Hauptreinigungstag, dem Neumond. Der Aschermittwoch spielt als Beginn der christlichen Fastenzeit auch eine wichtige Rolle und ist heuer am 22.2. Die „richtige Mondzeit“ ist aber aus Sicht der Natur viel wichtiger und hat eine weit längere Tradition. Etwa könnte man den März-Vollmond am 7.3. wählen, um mit den Reinigungsmaßnahmen zu beginnen.

> BASENBÄDER

Sie lösen Säureschlacken über die Haut. Natriumbicarbonat ist billig und erhöht den pH-Wert der Haut ins Basische - die Säureausscheidung kann beginnen. Das ist nach etwa 30 Minuten der Fall. Dreimal die Woche ein heißes Bad (nicht mehr als 37 Grad Celsius) mit 100 bis 200 g Natriumbicarbonat (Reformhaus oder Apotheke) nehmen. Alternativ kann man auch täglich ein Basen-Fußbad mit nur 10 bis 15 g machen. Ein pH-Wert Teststreifen vor und nach dem Bad ins Badewasser halten, um zu sehen, wie erfolgreich die Säureausleitung war. Der pH-Wert müsste gesunken sein, also ins Saure gehen. Da Basenbäder oft austrocknend auf die Haut wirken, ist stattdessen *Vulkanmineral* als Badezusatz die oft noch bessere Wahl. Es hilft ebenfalls bei der Säureausscheidung über die Haut, macht sie dabei aber zart und geschmeidig. Harte Haut an den Füßen muss man bei Fußbädern mit *Vulkanmineral* nicht fürchten!

> SANGO MEERESKORALLE ENTSÄUERT UND REMINERALISIERT

Die besonders gut aufnehmbare *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa bietet 20 % Kalzium und 10 % Magnesium im idealen Verhältnis 2 zu 1, eingebettet in 68 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente.

Damit gelingt es, den Körper zu entsäuern und zu remineralisieren. Die Meereskoralle nimmt man in zweistündigem Abstand zum Essen. Sollte man zu wenig Magensäure haben, ist die *Micro Base mit Aronia*, die keinerlei Süßung enthält, besser geeignet. Bei Long-Covid und anderen chronischen Belastungen hat sich gezeigt, dass Natursubstanzen oft dann erst optimal wirken, wenn vorher entsäuert wurde und dem Körper wieder Mineralstoffe und

sein, man braucht jedoch zur Entgiftung etwas mehr. Entweder *Brennnessel* Kapseln zusätzlich nehmen, Tee trinken oder gleich frische Blätter (von den Spitzen) mit etwas Wasser aufkochen, eine kleingeschnittene Kartoffel und Meersalz dazugeben, pürieren und als Püree genießen.

> MARIENDISTEL MIT ARTISCHOCKE

Zahlreiche bekannte und weniger bekannte Gifte - darunter auch Neurotoxine aus einer chronischen Virenbelastung - belasten etwa die Leber und rufen vor allem „Frühjahrmüdigkeit“ hervor. Nicht verwunderlich, denn Müdigkeit ist das Leitsymptom einer überlasteten Leber! Die Mischung wirkt unabhängig von der Ursache der Leberbelastung, verbessert die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung und schützt vor freien Radikalen, die während der Entgiftungsarbeit vermehrt auftreten. Leitet bei Leberproblemen typische Hitze aus, löst Leber-Qi-Stagnation und lindert mit der Leber in Zusammenhang stehende psychische Symptome wie Alpträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen oder Frustrationen. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die *Mariendistel* dazu beitragen Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis oder gerötete Augen zu lindern.

Spurenelemente zum Auffüllen der Depots zur Verfügung stehen. Durch Stress sind aber alle Menschen übersäuert, daher geht es vielen einfach besser durch Entsäuerung.

> BRENNNESSEL ENTWÄSSERT, ENTSÄUERT, ENTSCHLACKT

Die heimische Wildpflanze entgiftet, reinigt Nieren, Blut, Darm und Haut, unterstützt Leber und Galle. In der *Sango Meeres Koralle* kann die *Brennnessel* mit enthalten





Der Tag des chinesischen Neujahrsfestes wird durch den taoistischen Naturkalender festgelegt. Genau an diesem Tag – heuer sehr früh am 22.1. – übernahm der Lebermeridian die Herrschaft im Meridiansystem jedes Menschen und stellt drei Monate lang besonders viel Energie zur Verfügung, um Leber und Galle zu reinigen und zu regenerieren.

> **REIS-KUR
LEITET
FEUCHTIGKEIT
UND HITZE
AUS**

Man isst gedämpften Reis pur – ohne Salz oder sonstige Zutaten, dreimal täglich oder auch zwischendurch. Am besten ist Reis in Bio-Qualität, Vollwertreis nur bei guter Verdauung. Längere Kochzeit ist besser als kurze. Man kann auch die chinesische Heil-Reissuppe Congee machen, die man mit mehr Wasser zwei Stunden köcheln lässt. Drei Tage durchzuhalten ist schon super, denn eine Reis-Kur ist nicht so angenehm, wie sie klingt, bringt aber viel. Bei großer innerer Kälte oder Trockenheit, Untergewicht, Schwäche, nach Krankheit, während der Schwangerschaft und Stillzeit ist sie nicht geeignet, wohl aber bei innerer Hitze, Ödemen, Zysten, Myomen, verschleimter Nase, Regelbeschwerden, häufigen Harnwegsinfekten, roten Hautausschlägen, weichem Stuhl oder Durchfall. Da ist sie genau richtig, um Hitze und Feuchtigkeit auszuleiten, Yin und Yang in Ausgleich zu bringen, den Körper zu entlasten, Entzündungen zu lindern, Abnehmen zu erleichtern, die Verdauung zu regulieren und die Geschmacksnerven zu sensibilisieren. Dazu heißes Wasser trinken.



TCM TIPPS

> **BAIKAL HELMKRAUT MIT
ANDROGRAPHIS LEITEN
HITZE AUS**

Das gegen Viren und Fieber besonders wirksame *Baikal Helmkraut* ist ein phantastisches Hitze-Ausleitmittel. Es wirkt perfekt gegen chronische Belastung mit Viren, die sich etwa in der Leber einnisten können und Toxine freigeben. Es hemmt Entzündungskaskaden und stärkt die Abwehr. Auch *Andrographis*, das indische Echinacea, kühlt Hitze und das Blut, eliminiert toxische Hitze, heißen Wind und

heiße Feuchtigkeit. Es hat leberschützende und leberabschwellende Wirkung. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber.

> **FU LING
VITALPILZ
LEITET FEUCHTIGKEIT
AUS**

Der Pilz wirkt vielseitig gegen Krankheiten, indem er die Milz stärkt, pathogene Feuchtigkeit und Nässe ausleitet. Man erkennt sie an der „Fu ling-Zunge“. Sie ist breit, groß, mit feuchtem Zungenbelag und Zahnabdrücken seitlich. Feuchtigkeit ist die Vorstufe zu Schleim und sollte ausgeleitet werden. Der *Fu ling* reduziert auch Schleim.

> **REISHI VITALPILZ STÄRKT
DIE LEBER**

Er fördert die Blutreinigung und speziell die so schwierige Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Der *Reishi* hilft deshalb auch bei der Ausscheidung von Cholesterin. Er verbessert Leberfunktion und Leberwerte, die nicht immer zeigen, wie es energetisch um die Leber steht. Er fördert den Gallenfluss und hilft gegen Verdauungsbeschwerden, entgiftet und entsäuert und bringt mehr Sauerstoff in den Körper. ☪

> ERNÄHRUNGSTIPPS

- 200 Tage Verzicht auf tierisches Eiweiß löst Eiweißablagerungen
- Trennung Fett und Kohlenhydrate
- Bis Mittag kein Fett essen, stattdessen gedünstetes Obst alle zwei Stunden.

> WAS IST ZUSÄTZLICH SINNVOLL?

Magnesium: Weitet Blutgefäße und senkt dadurch den Blutdruck, entspannt die Muskulatur für ungehinderte Blutzirkulation.

Krillöl oder Mikroalgenöl: Die Omega-3-Fettsäuren lagern sich in der Gefäßwand ein, reduzieren Entzündungen und Oxidation. Bei gleichzeitiger Reduktion von Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung werden Entzündungen, die bei Arteriosklerose ursächlich mitspielen, vermindert. Häufig kann eine Reduktion von Gefäßablagerungen beobachtet werden. *Krillöl* ist schon in Kombination mit *Vitamin D* und *K2* zu bekommen.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäuremischung III: Senken erhöhtes Homocystein (Blutbild), das Zerstörungsprozesse am Gefäßendothel verursacht. Dabei entstehen Narben, das Endothel wird rauer, Ablagerungen können sich festsetzen. Das Gefäß wird starr, die Gefäßverkalkung beginnt. Es ist darum wichtig, auch diesen Prozess zu beobachten und gegebenenfalls zu stoppen.

Guggul mit Pleurotus Löst Schleimansammlungen infolge pathogener Feuchtigkeit, die laut TCM die Ursache für Gefäßverkalkungen sind. Das Vorstadium Feuchtigkeit, die mit erhöhtem Cholesterin gleichgesetzt wird, lässt sich mit dem *Fu ling Vitalpilz* ausleiten.

Das japanische fermentierte Soja-Gericht Natto ist zwar keine Gaumenfreude, aber unglaublich effektiv, wenn es darum geht, Gefäße zu reinigen. In Gegenden Japans, wo Natto täglich gegessen wird, gibt es weder nennenswert viele Herzinfarkte noch Schlaganfälle oder Osteoporose. Die Forschung hat den Grund gefunden: Es ist das *Vitamin K2*! Es kann aus Natto gewonnen werden, wodurch die tägliche Versorgung viel einfacher und angenehmer wird. Zu beachten ist, dass die natürliche, biologisch aktive Form als Menachinon 7 bezeichnet wird.

GEFÄSS-PUTZER: WIE ENTKALKE ICH MEINE GEFÄSSE?

Gesunde Gefäße sind frei von Ablagerungen, flexibel und elastisch. „Verkalkungen“ an der innersten Gefäßwand, dem Endothel, verengen hingegen das Gefäß und lassen es verhärten. Das *Vitamin K2* gilt als „Gefäßputzer“ aus der Natur, das bei langfristiger Einnahme die Gefahr für Durchblutungsstörungen, Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall senken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

BAUT KALZIUM IM KNOCHEN EIN

Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit *Vitamin D* zusammen. Während *Vitamin D* nur die Aufnahme von Kalzium erhöht, sorgt erst das *Vitamin K2* über einen Aktivierungsprozess von Osteocalcin dafür, dass Kalzium richtig und dauerhaft in Knochen und Zähnen eingebaut und festgehalten wird. *Vitamin K2* unterstützt Knochenaufbau und Knochenstärkung und verhindert gleichzeitig überschüssiges Kalzium im Blut sowie Kalzium-Fehleinlagerung in Gefäßen, Gelenken oder Nieren (als Steine). Das ist schon einmal wichtig, um Knochen und Zähne gut zu versorgen und dabei den übrigen Körper vor Verkalkung zu bewahren.

SCHÜTZT ARTERIEN

Doch *Vitamin K2* geht noch weiter. Es aktiviert außerdem ein Matrix-Gla-Protein, das unter anderem für die Regulierung

von Kalzium in den Arterienwänden zuständig ist. Indem es Kalzium im Gefäß bindet, schützt es vor Gefäßablagerungen. Bei einem *Vitamin K2*-Mangel kann das Matrix-Gla-Protein hingegen nicht aktiviert werden, neue Plaques können sich bilden und bestehende wachsen. *Vitamin K2* kann diese Prozesse wahrscheinlich rückgängig machen, senkt zumindest das Risiko einer weiteren Gefäßverkalkung, braucht allerdings Zeit dafür. Sämtliche Studien dazu – wie die Rotterdam Studie oder die Prospect-EPIC-Studie – waren Langzeitstudien von acht bis zehn Jahren Dauer.

HÄLT GEFÄSSE ELASTISCH

Die tägliche Gabe von 180 mcg *Vitamin K2* verhindert laut Studien eine Zunahme der altersbedingten Arterienversteifung und verbessert die Elastizität der Arterien. Eine bestehende Gefäßsteifigkeit kann wieder rückgängig gemacht werden. Allerdings braucht man auch hier Geduld. Der Effekt konnte erst nach zwei bis drei Jahren *Vitamin K2*-Einnahme festgestellt werden.

WER HAT VITAMIN K2-MANGEL?

Viele Medikamente reduzieren die *Vitamin K2*-Aufnahme. Wer Antibiotika, Blutverdünnungsmittel (*Vitamin-K*-Antagonisten), Cholesterinsenker, Diabetes-Medikamente oder Schmerzmittel (*Salicylate*) einnimmt, ist genauso gefährdet wie jemand mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder Sondenernährung.

WIE HOCH DOSIEREN?

Über 50-Jährige sollten sich täglich mit 100 mcg *Vitamin K2* versorgen. Bei familiär gehäuftem Auftreten von Herz-, Kreislauf-erkrankungen oder Osteoporose sollten es 200 mcg sein. Bei Einnahme von Blutverdünnern wie Marcumar oder Walfarin (*Vitamin K*-Antagonisten), ist bis zu 45 mcg täglich ohne Einfluss auf die als Quick-Wert dargestellte Blutverdünnung. J



Sie schmerzen, wenn sie kommen und meist auch, wenn sie gehen. Zähne können eine Menge Probleme bereiten. Mehr als die Hälfte aller akuten und chronischen Beschwerden im Körper geht von den Zähnen aus. Lesen Sie, was die Naturheilkunde rund um Ihre Zähne tun kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eins gleich vorweg: Hier geht es nicht darum, den Gang zum Zahnarzt zu ersparen. Ganz im Gegenteil, je besser man zahnärztlich versorgt und regelmäßig gecheckt ist, bis hin zur Mundhygiene, desto eher erspart man sich Mühsal mit Zähnen und Zahnfleisch. Es gibt aber einige Tipps rund um Zahnfleisch, Zähne und Kiefer, die für Betroffene wertvoll sein können.

BEI ZAHNFLEISCHBLUTEN OZONÖL

Langzeit-Entzündungen des Zahnfleisches führen zu Parodontose und übersieht man etwa Eiterherde, fressen die Bakterien am Knochen und bauen ihn ab. Dem Zahnfleisch kann man eventuell helfen, indem man ein paar Tropfen *kolloidales Ozonöl* zum Putzen verwendet. Durch seinen Ozon-Gehalt wirkt es antibakteriell und keimreduzierend, ohne die Mundflora zu zerstören, wie man das von scharfen Mundwässern kennt. Zahnfleischbluten hört oft binnen einer Woche auf. Zahnbelag bildet sich viel weniger und langsamer.

Natürlich ist auch regelmäßige Mundhygiene mit Zahnseide erforderlich, vor allem, wenn es schon zu Zahnfleischtaschen gekommen ist. Plaques aus Zucker und Bakterien bilden sich besonders gern in Zahnzwischenräumen, wo man mit der Bürste gar nicht hinkommt. Durch Zahnfleischtaschen schließt das Zahnfleisch nicht mehr dicht am Zahn an, darin versteckte Bakterien halten

Entzündungen am Köcheln. Darum empfiehlt sich auch „Ölziehen“ mit *kolloidalem Ozonöl* (zehn bis 15 Minuten das Öl durch die Zähne saugen, gründlich ausspülen und Zähne danach putzen). Zahnfleischentzündungen können außerdem auf „Zähneknirschen“ im Schlaf zurückzuführen sein. Stressabbau (etwa mit *Ashwagandha*) und „Knirschschienen“ für die Nacht lösen das Problem.

ANTIBIOTIKA – JA ODER NEIN?

Bei einem eitrigen Zahn ist es wahrscheinlich nicht empfehlenswert, vom Arzt empfohlene Antibiotika abzulehnen. Zu kritisch kann das Zerstörungswerk der Bakterien sein. Bei einer ausgeprägten Entzündung lässt sich außerdem der Zahnnerv nicht betäuben – die Spritze wirkt nicht. Daher ist es sinnvoll, zuerst drei Tage lang ein Antibiotikum zu nehmen und den Zahn dann erst ziehen zu lassen.

Gegen die Nebenwirkungen von Antibiotika ist man auch nicht ganz machtlos. Einmal ist es sinnvoll, sich die Zusammensetzung auf der Verpackung anzusehen. Einige Antibiotika enthalten Laktose. Hat man eine Laktose-Unverträglichkeit, werden die üblichen Bauchbeschwerden durch Antibiotika, wie Durchfall und Blähungen, noch schlimmer. Ihnen kann man entgegen, wenn man das Enzym Laktrase zusätzlich zuführt. Hilfreich sind auch *Lactobac Darmbakterien*, die ebenfalls Laktrase produzieren und sogar nachweislich dafür sorgen, dass bei paralleler Einnahme die Darmflora durch das Antibiotikum nicht ganz zerstört wird. Die Einnahme danach ist auch noch für mindestens sechs Wochen, besser drei Monate zu empfehlen, damit sich der *Lactobazillus acidophilus* Stamm DDS-1 ansiedeln und alle Funktionen einer gesunden Darmflora übernehmen kann.

Vor allem aber, um den richtigen pH-Wert im Darm zu erhalten, damit pathogene Keime und Pilze in der für sie unangenehmen Umgebung nicht wuchern können.

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

FEUCHTIGKEIT AUSLEITEN

Bei Antibiotika-Einnahme sieht man einen dicken weißen Belag auf der Zunge. Sie ist geschwollen, deshalb zeichnen sich seitlich Zahnabdrücke ab. Das kommt daher, dass Antibiotika nach TCM-Wissen den Körper stark abkühlen und Feuchtigkeit erzeugen. Diese Feuchtigkeit wirkt blockierend und schadet unter anderem dem Immunsystem. Man leitet sie mit dem *Fu ling Vitalpilz* aus *Guggul* – die indische Myrrhe – wirkt noch tiefergehend und transformiert sogar die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit, zähen Schleim. Im Ayurveda wird sie gegen Eiter im Zahnbereich eingesetzt.

KEIMBELASTUNG MIT KRÄUTERN REDUZIEREN

Eine Zahnfleischentzündung erhöht ebenfalls das Risiko für tote Zähne. Im Extremfall werden sie zur Gefahr, wenn die Bakterien in Richtung Herz oder Gehirn wandern.

Zum *Baikal Helmkraut* in Kombination mit *Andrographis* gibt es die Rückmeldung, dass einer Frau nach dem Urlaub ihres Zahnarztes eine Wurzelbehandlung bevorstand. Doch nach zwei Wochen Einnahme war keine Spur mehr von Entzündung und keine Wurzelbehandlung mehr nötig. Verlassen soll man sich darauf zwar nicht, aber wer zu Entzündungen im Mundraum neigt, kann immer wieder eine Kur mit der Kräutermischung machen. Während *Baikal Helmkraut* zu den besten Entzündungshemmern der Welt zählt, ist *Andrographis*, eine antivirale und antibakterielle fernöstliche Heilpflanze, die sehr gut Zahnfleischentzündungen von bakteriell belasteten Plaques bekämpft.

WURZELBEHANDLUNG KANN FOLGEN HABEN

Eine Wurzelbehandlung wird durchgeführt, wenn sich das Innere des Zahnes durch Bakterien entzündet hat oder bereits abgestorben ist. Der Patient hat Zahnschmerzen und eine „dicke Backe“. Die Entzündung kann aber genauso schmerzfrei verlaufen. Ein wurzeltoter Zahn kann auf Karies zurückzuführen sein. Werden Bakterien aus Zahnbelegen nicht entfernt, riskiert man Karies. Die Bakterien greifen den Zahn erst von außen an,



MEDIKAMENTE HARMONISIEREN

Ein Woodoo-Tipp, werden manche denken, aber es wurde beobachtet, dass Antibiotika (oder andere Medikamente), die man in eine Dose Intense-Pulver legt, weniger oder gar keine Nebenwirkungen haben. Man kann den ganzen Blister ins Pulver stecken. Nach einer Stunde ist die auf dem Pulver aufgeprägte harmonisierende Information auf das Medikament übergegangen. Man kann den Blister auch darin lassen und sich laufend daraus bedienen. Die Wirkung ist wirklich phänomenal. Das Pulver ist danach nicht beeinträchtigt. Es kann weiterhin verwendet werden.

graben sich tief in den Zahn ein – manchmal auch unter Kronen oder Inlays (Tiefenkaries) – und sorgen dafür, dass der Zahn-Nerv abstirbt. Jeder „tote Zahn“ kann zur Gefahr für die Gesundheit werden. Er erhält keine lebensnotwendigen Nährstoffe mehr aufgrund fehlender Nerven und Blutgefäße im Inneren und kann zum Stress für den Körper werden durch totes, mit Giften belastetes Gewebe. Diese Gifte, bestehend aus abgebauten Eiweißresten, werden als „Leichengifte“ bezeichnet. Sie gelangen über die Wurzelspitze ins Blut und schaden dem ganzen Körper.

IMPLANTATE – GUT ODER SCHLECHT?

Tiefe Zahntaschen, Eiterherde, wurzelbehandelte Zähne oder Zahnmaterialien für Inlays, Kronen oder Implantate, die nicht getragen werden, können zu Störfeldern werden, in Fernbeziehung zu Organen stehen und sie sogar ernsthaft erkranken lassen. Darum werden etwa wurzelbehandelte Zähne oft lieber entfernt. Doch wenn ein Zahn gezogen werden muss, kommt stets die bange Frage: Und was kommt danach? Im Backenbereich sind Implantate in Mode. Auf jeden Fall aber muss der Kiefer überhaupt bereit sein dafür. Oft sind noch Entzündungen vorhanden oder vorangegangene Entzündungen haben zu einem Rückgang des Kieferknochens geführt. Gelegentlich muss ein chirurgischer Kieferaufbau erfolgen, bevor das Implantat gesetzt werden kann.

REMINERALISIEREN ALS GEBOT DER STUNDE

Der Kiefer hat den höchsten Kalziumbedarf im Körper. Wichtig ist daher eine gute Vitamin D-Versorgung, denn das Sonnenvitamin erhöht die Kalziumaufnahme. Aber immer mit Vitamin K2 kombiniert einnehmen! Denn erst Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Kalzium wirklich in Knochen und Zähnen landet und nicht fehlengelagert wird.

Die *Sango Meeres Koralle* mit ihrem hervorragenden, aktivierten und daher schnell verwertbaren Kalzium im richtigen Verhältnis zum Magnesium ist dem Knochenmaterial des Menschen ähnlich. Sie stellt genau jene Mineralien in der passenden Qualität und Zusammensetzung zur Verfügung, die für den Aufbau eines gesunden

Kieferknochens benötigt werden. Bei Einnahme zwei Stunden Abstand zum Essen halten, da die Magensäure vorübergehend neutralisiert wird. Sie ist aber prinzipiell wichtig, um das Kalzium aus der Nahrung überhaupt verwertbar zu machen. Sollte man ohnehin zu wenig Magensäure haben, helfen Bitterstoffe, eventuell auch die *Aminosäure Lysin*. Alternativ kann man auch *kolloidales Kalzium* verwenden, es ist bereits aktiviert und wird direkt aufgenommen. Eine weitere Alternative ist die *Micro Base*, die aus Citraten besteht, die keinen Einfluss auf die Magensäure haben.

UNSCHLAGBAR EFFEKTIV: DAS AYURVEDA-KRAUT CISSUS

Cissus quadrangularis ist ein Wund- und Knochenheiler. Die Kletterpflanze ist ein absolutes Wundermittel, um Knochen und Kiefer in kürzester Zeit zu regenerieren. Das ist etwa eine wichtige Empfehlung, um das Kiefer für ein Implantat vorzubereiten, aber auch um generell den Kieferknochen zu fördern. Dabei bietet die Pflanze mehrere Vorteile zugleich: Sie beschleunigt die Knochenheilung in jeder Phase, wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Auch im Kiefer. Der Knochen wird remineralisiert und die Knochendichte nachweislich erhöht, außerdem wirkt *Cissus* auch noch entzündungshemmend und antibakteriell. J



TREMELLA

DER SCHÖNHEITSTIPP UNTER DEN PILZEN

Er ist in den teuersten Cremes der Welt enthalten. Sein unvergleichliches Wirkgeheimnis: Der Pilz glättet Falten! Seine Glucuronsäure wirkt hautregenerierend wie die Hyaluronsäure. Nur viermal stärker. Er unterfüllt und stützt das Gewebe, da er die Kollagenproduktion anregt, und rückt erweiterten Äderchen im Gesicht zu Leibe. In der TCM wird der Tremella aufgrund seiner Yin-nährenden Eigenschaften gepriesen. Darum hilft er auch bei Trockenheit wie trockenem Reizhusten oder Gastritis.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die asiatische Küche kennt den wabbeligen Tremella fuciformis Pilz als Spezialität für Suppen und Pfannengerichte. Mit wenig Eigengeschmack, dafür aber sehr gesund. Er wird auch Silberohr, white fungus, snow fungus, Bai Mu Er oder Pinyin genannt und ist ein typisches Beispiel für Nahrung als Medizin. Neben seinen Vorteilen für die Haut wirkt er, wie alle Vitalpilze, entzündungshemmend, antioxidativ, ausgleichend auf das Immunsystem, krebshemmend, blutzucker- und cholesterinsenkend. Er wird traditionell bei Erkältung und Fieber, Kopfschmerzen, Durchfall, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Hautschäden, Lungenschatten und weißen Flecken im Mundraum verwendet. Und natürlich für schöne Haut!

ÜBERZEUGENDE ANTI-FALTEN-WIRKUNG

Er gehört zu jenen Pilzen, die man sich in Zukunft merken wird. Denn wenn es einen Schönheitspilz gibt, dann ist es der Tremella. In China und Japan galt er stets als „das“ Beauty-Geheimnis. Seine gallertige Konsistenz weist bereits auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin. Zu verdanken hat er das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie wirkt jedoch viermal stärker, erhöht Spannkraft und

Feuchthaltevermögen der Haut und mildert Falten. Der verjüngende, hautregenerierende Effekt entsteht nicht nur bei äußerlicher, sondern auch

bei innerlicher Anwendung – selbst wenn die Haut nach Cortisonbehandlung, Sonnenbrand, Dauerstress oder im Alterungsprozess gelitten hat. Die Glucuronsäure wird in die Haut eingelagert und verbessert ihr Vermögen, feucht, flexibel und straff zu bleiben. Der antioxidative und entzündungshemmende Effekt kommt schützend und heilend hinzu.

STRAFFT UND HÄLT DAS STÜTZGEWEBE ELASTISCH

Das ist aber noch nicht alles. Der Tremella befeuchtet nicht nur. Das wäre nur die halbe



> FAKTEN ZU ALTERNDER HAUT

- Kollagen und Hyaluronsäure sind für die Speicherung von Feuchtigkeit zuständig. Der Körper stellt beide selbst her.
- Ab dem 25. Lebensjahr nimmt diese Fähigkeit ab.
- Mit 40 Jahren wird nur noch 40 Prozent der Hyaluronsäure produziert, mit 60 Jahren nur noch 10 Prozent. Auch Kollagen nimmt ab.
- Infolgedessen wird die Haut dünner, faltig, trocken, verliert Spannkraft und Elastizität.

mit auf die Kapillaren der Haut wirkt. Der nach einigen Wochen auffallende Anti-Aging-Effekt resultiert nicht nur aus seiner Anti-Falten-Wirkung und einer besseren Durchblutung. Die Verfügbarkeit des körpereigenen Antioxidans Superoxid-Dismutase im Gehirn und in der Leber wirkt sich auch positiv auf die Haut aus, da das die Haut zerstörende Wasserstoffperoxid besser unschädlich gemacht werden kann.

MEHR ALS EIN SCHÖNHEITSPILZ: TREMELLA NÄHRT DAS YIN

Noch etwas weiteres kann der *Tremella* vorzüglich. Wie der *Auricularia Vitalpilz*, dem er sehr ähnelt, nährt der *Tremella* das Yin. Yin ist der Gegenpol zum Yang und entspricht im Körper der Körpersubstanz und -struktur, beinhaltet das Blut und die wertvollen Säfte. Yin-Mangel haben sehr, sehr viele Menschen – Frauen und Männer jeden Alters. Hektik, Nervosität und Überanstrengung führen zu innerem Ausbrennen, daher „vertrocknet“ der Mensch.

HILFT TROCKENEN SCHLEIMHÄUTEN

Ein Yin-Defizit gilt als Ursache für chronische Entzündungen. Es wirkt sich etwa an den Schleimhäuten aus, die gut durchfeuchtet sein müssen. Der *Tremella*

befeuchtet nicht nur die Haut, sondern hilft auch zu trockenen Lungen- und Magenschleimhäuten, wie sie etwa bei einer Bronchitis oder Gastritis auftreten. Er beruhigt und löst Schleim bei quälendem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), wirkt auswurfördernd und entzündungshemmend. Asthma, allergischer Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium *Pseudomonas aeruginosa* sind weitere Einsatzmöglichkeiten. Derselbe regenerierende Effekt zeigt sich beim Magen, wenn eine Gastritis die empfindlichen Schleimhäute belastet.

SCHÜTZT VOR RADIOAKTIVITÄT UND UNTERSTÜTZT BEI KREBS

Der *Tremella* schützt sogar noch, nachdem man Strahlenbelastung ausgesetzt war. In China sind deshalb für den Fall erhöhter Strahlung *Tremella*-Präparate für die Bevölkerung deponiert. Bei Strahlenbehandlung und daraus resultierend Abnahme der

> GESICHTSMASKE MIT TREMELLA

- Den Inhalt einer Kapsel *Tremella* in ein Schälchen geben.
- Mit einem Esslöffel warmem Wasser glatt verrühren.
- Einen schwachen Teelöffel Baobaböl hinzufügen. Über Nacht aufquellen lassen.
- In das gereinigte Gesicht und den Hals reiben und einwirken lassen.
- Die Maske macht man beliebig häufig (z.B. dreimal die Woche).
- Zusätzlich je drei bis vier Kapseln *Tremella* täglich einnehmen.
- Die feuchtigkeitsspendende Wirkung wird durch Aloe vera Gel noch verstärkt.
- Alternativ eine Kapsel *Aloe vera* öffnen, eine Messerspitze voll hinzufügen.
- Wer es noch intensiver mag: Ein paar Tropfen *kolloidales Ozonöl* dazugeben und die Sauerstoff--Tiefenwirkung genießen. Die *Kolloide Gold, Kupfer, Zink, Schwefel* und *Silizium* haben – jedes für sich – ebenfalls verschönernde Wirkung auf die Haut.

Miete. Er unterstützt auch die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion. Kollagen ist der Hauptbestandteil des Bindegewebes, durchzieht es wie ein dreidimensionales Netz, wodurch es für Festigkeit und straffe Konturen sorgt. Kollagenstrukturen der Haut, Haare, Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel profitieren ebenfalls. Zu Cellulite und schlaffer Haut neigende Frauen sollten den *Tremella* Pilz zusammen mit dem entwässernden *Fu ling Vitalpilz* nehmen. Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne unterstützt der wundheilende und entzündungshemmende *Tremella* ebenfalls.

BEI ERWEITERTEN ÄDERCHEN

Er lindert erweiterte Äderchen im Gesicht, indem er leicht blutverdünnend und da-



> TREMELLA UNTERSTÜTZT BEI:

- Äderchen im Gesicht
- Akne
- Arthritis
- Asthma
- Augenentzündungen
- Bindegewebe
- Blutverdünnung
- Blutzuckersenkung
- Bronchitis
- Cellulite
- Cholesterin
- COPD
- Diabetes Typ 2
- Ekzeme
- Entzündungen
- Erschöpfung
- Falten
- Gastritis
- Hautalterung
- Hautleiden
- Hautschäden nach Cortison
- Hautschlaffheit
- Hepatitis
- Husten
- Immunaktivierung
- Immunmodulation
- Krebs (Lungenkrebs)
- Lähmungen
- Leberschutz
- Leukopenie
- Lungenentzündung
- Nebenwirkungen Chemo oder Bestrahlung
- Nervenregeneration
- Neurodermitis
- Radioaktivität
- Regeneration nach Geburt
- Reizhusten
- Schuppenflechte
- Sonnenbrand
- Triglyceride
- Trockenheit
- Thrombose
- Vergesslichkeit
- Yin-Mangel

weißen Blutkörperchen kann der *Tremella* ebenfalls gute Dienste leisten. Schon währenddessen eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt. Überhaupt ist der *Tremella* ein in der Krebsbegleitung zu befürwortender Pilz. Seine Polysaccharide wirken immunstimulierend sowie der Entstehung, dem Wachstum vor allem von Lungenkrebszellen und der Me-

tastasierung von Tumoren entgegen. Immunzellen werden zur Produktion von Immunbotenstoffen (Interleukinen) und der vermehrten Bildung des Tumornekrosefaktors angeregt.

REGENERIERT NERVEN UND HILFT DER LEBER

Wie der *Hericum Vitalpilz*, regt auch der *Tremella* den Nervenwachstumsfaktor an und kann damit zur Regeneration bei allen Nervenschäden beitragen. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung. Er wirkt leberschützend, wie alle Vitalpilze, und wirkt sich günstig bei Hepatitis, Dauerbelastung durch Erreger und deren Toxine, Entzündung oder Schädigung durch Alkohol und Drogen aus.

BEI ERHÖHTEM CHOLESTERIN UND DIABETES

In Japan ist der Pilz beliebt als Cholesterin- und Triglyceridsenker, weil er die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm hemmt. Au-

Berdem wird die Fließfähigkeit des Blutes durch seine blutdrucksenkende und thrombosereduzierende Wirkung verbessert. Da er zusätzlich noch entzündungshemmend wirkt, wird er zur Vorbeugung von Arteriosklerose geschätzt. Das ist ganz besonders für Diabetiker interessant, da der *Tremella* bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 die Insulinproduktion erhöht, damit den Blutzucker senkt, die Inselzellen schützt und für deren Regeneration sorgt.

STÄRKUNGSMITTEL & MEHR

Nach einer Geburt oder anderen Anstrengungen, daraus resultierenden Erschöpfungszuständen oder bei Altersschwäche ist der *Tremella Vitalpilz* ideal. Nach einer Geburt regeneriert er auch die Geschlechtsorgane. Wie der *Auricularia* hilft der *Tremella* bei Augenentzündungen und bei Lähmungen, verbessert außerdem das Gedächtnis.

NEBENWIRKUNGEN

Der Pilz muss in der Schwangerschaft gemieden werden. Seine blutverdünnende, Blutdruck senkende Wirkung ist bei Medikamenteneinnahme zu beachten. ☞

MÄNNER GESUND HEIT

AUS DER KÜCHE: DAS HILFT DER PROSTATA

Keine Tumorart wird bei Männern häufiger diagnostiziert. Jeder Zehnte über 50 ist von Prostatakrebs betroffen. Jährlich zur Prostata-Untersuchung zu gehen, hilft einen Tumor früh zu erkennen, aber nicht ihn zu vermeiden. Ernährungsstudien haben gezeigt, dass es einige kraftvolle Krebschützer aus dem Gemüseregal gibt.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger



Grüne Blattgemüse wie Salat oder Spinat und Kreuzblütler-Gemüse wie alle Kohlsorten, insbesondere Brokkoli und die weniger bekannten wie Rucola, Senf, Kresse, Rettich, Radieschen, Raps und Chinakohl sollten ganz oben auf dem Speiseplan stehen. Ihr Indol-3-Carbinol und ihr Sulforaphan, ein Senföl, haben krebshemmende Eigenschaften. Sulforaphane bilden sich erst, wenn man das Gemüse aufschneidet und mindestens 30 bis 45 Minuten ruhen lässt vor der Zubereitung. Beim Kochvorgang bleiben sie fast vollständig erhalten. Dennoch reichen für Brokkoli etwa drei bis höchstens fünf Minuten Kochzeit. In Eintöpfe oder Suppe gibt man Brokkoli erst in den letzten Minuten, da der Geschmack sonst unangenehm wird.

FÜR GEMÜSEMUFFEL: GRANATAPFEL

Unter den Obstsorten sind Marillen, Melonen und der Granatapfel empfehlenswert. Granatapfel, Grüntee und Selen dürften in jedem Stadium hilfreich sein. Neueste Studien zeigen, dass beim Prostatakrebs, der trotz Hormonblockade weiterwächst, der anti-entzündliche Granatapfel den Androgenrezeptor und androgenaufbauende Enzyme



herabregulieren und eine wirkungsvolle Ergänzung zu den üblichen Standardtherapien sein kann. Wichtig ist hohe und geprüfte Qualität, wie sie etwa der *Granatapfel*extrakt Pomella in Kapseln bietet.

MEDITERRANE KÜCHE BEVORZUGEN

Wer sich mediterran ernährt – mit Olivenöl, Fisch statt Fleisch, frischen Gewürzen und vielen Tomaten, ist ebenfalls besser geschützt. Vor allem Tomatenmark, bei dem der Inhaltsstoff Lycopin gekocht und damit aktiviert wurde, ist vielversprechend in der Prostatakrebs-Vorbeugung und weit besser als isoliertes Lycopin. Nicht einmal auf Kaffee muss man verzichten. Schon eine Tasse Kaffee pro Tag senkt das Krebsrisiko.

Der nicht nur auf der Pizza beliebte Oregano hat ebenso Einfluss auf Prostatakrebszellen. Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorstoffwirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltoxische Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein Thymol, das auch im Thymian enthalten ist, hat zelltoxische Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst. Am intensivsten ist die Wirkung in Form von *Oreganoöl*, die es in magensaftresistenten Kapseln gibt.

AUS ASIENS KÜCHEN

In Ländern, wo viel Soja gegessen wird – unfermentierter Tofu (100 g) bzw. Sojamilch (200 ml) sollen am wirksamsten sein –, haben Männer deutlich seltener Prostatakrebs. Soja lindert Nebenwirkungen der Bestrahlung und macht sie

wirksamer. Soja und Grüntee sind noch dazu eine wirkungsvolle Kombination. Allerdings hängt alles vom Stadium der Erkrankung und dem individuellen Rezeptormuster ab. Pflanzenöstrogene, zu denen beispielsweise auch der an Isoflavonen reiche Rotklee gehört, reduzieren deutlich das Risiko des auf die Prostata beschränkten Karzinoms. Im fortgeschrittenen Stadium nützen sie kaum mehr. Der in der asiatischen Küche beliebte *Ingwer* ist ebenfalls günstig und wird in der TCM bei Prostatakrebs gerne eingesetzt. Er wirkt selektiv zytotoxisch, rückt Krebszellen durch Senkung der Aktivität der Bcl-2-Proteine zu Leibe. *Curcuma* – oder noch besser, da intensiver *Curcumin* – wirkt Metastasenbildung entgegen.

EIN HOCH AUF DIE PILZE!

Dasselbe kann man vom *Maitake Vitalpilz* erwarten, speziell in Bezug auf Knochenmetastasen. Man bekommt ihn in unseren Breiten jedoch kaum frisch, weshalb er als Kapseln angeboten wird. Pilze scheinen überhaupt phantastisch im Kampf gegen Prostatakrebszellen zu sein. Japanische und US-amerikanische Forscher fanden an 36.499 Männern im Alter von 40–79 Jahren in 13,2 Jahren Beobachtung heraus, dass Männer, die ein- bis zweimal wöchentlich Pilze aßen, ein geringeres Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken. Geeignet ist der heimische Champignon, aber auch der brasilianische Champignon *Agaricus blazei murrill*, der als Kapseln erhältlich ist. Der *Reishi Vitalpilz* wird zusammen mit *Papayablatt* Tee oft in der Krebsbegleitung ausgewählt. Der Pilz hat sich aber etwa auch bei Prostatavergrößerung und damit zusammenhängenden Problemen bewährt – insbesondere in einer Mischung mit dem *Sägepalmbblatt*. ☞



Schleim in der Nase lässt an einen grippalen Infekt denken. Eine laufende Nase kann aber auch eine allergische Reaktion darstellen oder auf Alkohol zurückzuführen sein, da Allergene und Alkohol die Nasenschleimhaut ebenfalls anschwellen lassen. Auf die Farbe des Nasensekrets kommt es an, wenn es darum geht, den Schnupfen richtig zu behandeln.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei einem Schnupfen produziert das Immunsystem eine Entzündung und die Nasenschleimhäute schwellen als Reaktion auf eingedrungene Viren oder Bakterien an. Sie sondern Sekret ab, mit dem die Erreger ausgeschwemmt werden sollen. Wer durch die Gegend schnupft und nicht gerade einen Heuschnupfen hat, dem geht man daher lieber aus dem Weg, um sich nicht anzustecken.

VIRAL ODER BAKTERIELL?

Verbreitet ist der Glaube: Ist Schleim durchsichtig, dann ist eher eine virale Infektion dahinter, ist er hingegen gelb, ist an eine bakterielle Infektion zu denken. Das ist aber nicht immer richtig. Bei gelbem Schnupfen vorschnell Antibiotika zu geben, wird heute als großer Fehler angesehen, da immer mehr Antibiotika aufgrund zu leichtfertiger Verschreibung unwirksam werden. Gelbes Schnupfensekret ist tatsächlich meist kein Anzeichen für eine bakterielle Superinfektion – also eines hinzugekommenen bakteriellen Befalls – und Antibiotika hätten gar keine Wirkung. Der gelbe Schleim weist meist auf ein späteres Stadium eines viralen Infekts hin, der immer mit anderen Grippe-Symptomen auftritt. Er ist weniger ansteckend und entsteht, wenn das Immunsystem den Turbogang einlegt und das anfangs flüssige Sekret zäher wird durch Reste weißer Blutkörperchen und abgestorbener Erreger, die im Abwehrprozess anfallen. In der TCM sieht man gelben Schleim als Zeichen von innerer Hitze, die ausgeleitet werden sollte und die eher auf einen grippalen Infekt oder Grippe zurückzuführen ist, während weißer Schleim mit Kälte und Erkältung in Verbindung steht.



SCHNUPFEN

AUF DIE FARBE
KOMMT ES AN



> HÜHNERSUPPE BEI SCHNUPFEN?

Bei der Hühnersuppe scheiden sich die Geister. Einerseits ist sie laut TCM ungünstig, da sie adstringierend wirkt (nach innen zieht) und den Erreger einschließt. Andererseits wärmt sie und ist günstig, wenn man sich nur erkältet hat und keinen Grippevirus eingefangen hat. Westliche Forscher fanden heraus, dass Hühnersuppe die Aktivität der weißen Blutkörperchen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind, hemmen. Wenn bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege eindringen, bewegen sich die weißen Blutkörperchen dorthin. Die Schleimhäute schwellen an und es kommt zu Husten und Schnupfen. Durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden.

Die Alternative bei grippalem Infekt: Gemüsesuppe mit Zwiebel oder Lauch, Schnittlauch, Reis, Wurzelgemüse und viel frische Petersilie (Vitamin C-reich).

BEI ERKÄLTUNG WÄRMEN

In der Schnupfen-Anfangsphase kann Schwitzen helfen. Darum sind wärmende Maßnahmen wie *Sternanis* oder *Ingwer* und dazu ein heißes Fußbad oder Bad (nie alleine wegen Kreislauf), in warme Tücher hüllen, heißen *Tulsi* oder *Cistus Tee* trinken in diesem Stadium ideal. Anders bei Vitamin C, Zitronensaft oder Aspirin! Sie kühlen und der saure Geschmack zieht zusammen und nach innen, statt die Poren zu öffnen und Erreger mit dem Schweiß

auszuleiten. Ernährung, die eine weitere Abkühlung und Verschleimung fördert, sollte man ebenfalls besser meiden und auf Milchprodukte, Südfrüchte wie Banane oder Orange, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Brotmahlzeiten (v.a. Weizen), Tiefkühlkost, Mineralwasser lieber verzichten.

BEI GRIPPEVIREN HITZE AUSLEITEN

Ist mehr dahinter als eine Erkältung, vor allem wenn hohes Fieber auftritt, kann es notwendig sein, eher zu kühlen, auf jeden Fall aber Hitze auszuleiten. Jetzt sind Ingwer, heißes Bad usw. nicht ideal, dafür sollte man zu Vitamin C und Zitrone greifen.

HEILKRÄUTER BEI SCHNUPFEN

STERNANIS

Manchmal gelingt es damit sogar, beginnenden Schnupfen noch abzufangen. Mit hohen Dosen *Sternanis* – etwa 2x5 Kapseln verhindert man oft die Ausbreitung von Schnupfen- und Grippeviren. Damit muss dann auch der Schnupfen, der ja im Grunde nur eine Abwehrreaktion des Körpers ist, nicht so schlimm ausfallen. Kindern gibt man den *Sternanis* über Nacht auf eine Creme und reibt damit die Fußsohlen ein, Socken darüber und ab ins warme Bett. Damit kann man oft auch Husten lösen, der sich gern infolge des Schnupfens einstellt.

CISTUS TEE

Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. *Cistus* fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Der Tee wirkt nachweislich gegen Influenzaviren, aber auch gegen „humane Rhinoviren“ – die üblichen Schnupfenverursacher. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer.

INGWER

Viren können bei kaltem Wetter besser andocken und Erkältungen verursachen. Die Zunge ist in diesem Fall weiß belegt. Bei beginnendem Schnupfen ein paar Kapseln *Ingwer* und ab ins Bett. Stirn mit einem weichen Tuch einbinden, auch während des Schlafs.

Ingwer wirkt schleimlösend und kann Schnupfen eventuell noch verhindern.

GUGGUL MIT PLEUROTUS

Hilft bei Verschleimung, leitet Schleim aus.

FU LING

Bei weißem Zungenbelag und seitlichen Zahnabdrücken auf der geschwollenen Zunge. Leitet die überschüssige und blockierende Feuchtigkeit aus.

TULSI TEE

Tulsi – das heilige Basilikum – hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, die mit Atembeschwerden zusammenhängen. Die Inhaltsstoffe wie Cineole, Campher und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. *Tulsi* reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen und wirkt antibakteriell.

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Sehr bewährt bei Schnupfen. Einnahme der Kapseln wirkt antiviral und antibakteriell, sehr wirksam bei allen Infektionen, aber nur empfehlenswert, wenn man keine Medikamente nehmen muss.

BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS

Bei Hitzeerscheinungen, roten Wangen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, Schnupfen mit gelbem Schleim leiten diese beiden Heilkräuter die Hitze aus. Vor allem senken sie auch hohes Fieber.

BAOBABÖL

Trockene Schleimhäute begünstigen die Infektion mit Schnupfenviren. Daher täglich die Nasenschleimhäute mit je ein bis zwei Tropfen *Baobaböl* pflegen. Das hält sie feucht und geschmeidig. ✂

> DIE WICHTIGSTE EMPFEHLUNG: KOLLOIDALES ZINK UND SILBER

Ganz besonders wirksam ist das Einreiben der Nasenflügel und Stirn abwechselnd mit *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl*. Die Nase wird schnell wieder frei. Bei Ohrenscherzen in die Ohrmuschel reiben.

Ob sich aus einem Schnupfen eine Stirn- und/oder Nebenhöhlenentzündung entwickelt hat, erkennt man daran, dass ein Nachvorneigen des Kopfes mit einem stechenden Schmerz verbunden ist. Sogar dann sind die Kolloide ratsam und verschaffen schnell Linderung.



DER FU LING VITAL PILZ

Frühjahrskur einmal anders? Nicht für jeden sind die bitteren, kühlenden Frühlingskräuter geeignet. Die TCM lehrt, dass Blockaden, die wir als „Verschlackung“ bezeichnen, sehr häufig mit zu viel Feuchtigkeit im Körper zu tun haben und einen anderen Weg der Ausleitung benötigen: Den Fu ling Vitalpilz! Er befreit den Körper von pathogener Feuchtigkeit, die aus einer Milz-Qi-Schwäche stammt und beugt dadurch vielen Krankheiten vor. Da es sich hier um ein grundlegendes Gesundheitsproblem handelt, ist der Pilz in nahezu jeder Rezeptur der Traditionellen Chinesischen Medizin enthalten. Er kann aber auch von Laien in Eigenregie angewandt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Geschichte des *Fu ling* geht weit zurück. Der Pilz genießt in Ostasien seit jeher eine hohe Wertschätzung als Heil-

> EIN PILZ MIT VIELEN NAMENN?

Der Vitalpilz *Fu ling* heißt auch *Poria cocos*, botanisch *Wolfiporia extensa*, und gehört zu den Stielporlingen. Er ist ein Juwel der Traditionellen Chinesischen Medizin, aber auch in Japan, Australien und den USA heimisch. Am besten gedeiht er unter Kiefern, was ihm die weitere Bezeichnung „Kiefern-pilz“ eingebracht hat. Er hat noch verwirrend viele weitere Namen und lebt meist unter der Erde im Verborgenen. Von den amerikanischen Ureinwohnern wird er unter dem Begriff „Tuckahoe“ geschätzt – das bedeutet „Knolle“. Denn er sieht in seiner unterirdischen Form – dem Sklerotium – wie eine Knolle aus. Alle wertvollen Wirkstoffe sind dort enthalten und bei guten Bedingungen erwachsen daraus die Fruchtkörper. Der Pilz kann sich aber auch für lange Zeit ins Sklerotium zurückziehen und so überleben. Mit seiner braunen Haut außen und dem harten, weißen Innenteil ähnelt das Sklerotium einer kleinen Kokosnuss, deshalb ist auch „Kokospilz“ ein geläufiger Name.

mittel und wurde bereits in 2000 Jahre alten Schriften beschrieben. Zusammen mit dem *Reishi* und dem *Tremella* ist er einer der am längsten und am häufigsten verwendeten Medizinalpilze Chinas überhaupt. Er ist in etwa 300 traditionellen chinesischen Rezepturen enthalten – darunter in etwa 52 der wichtigsten, klassischen TCM-Kräutermischungen wie dem berühmten Bu-Chy zur Begleitung chronischer Krankheiten, wo er sogar die Hauptzutat ist. Meist macht er mengenmäßig den höchsten Prozentsatz in der Rezeptur aus, was seine medizinische Bedeutung, aber auch den Bedarf höherer Dosen unterstreicht.

MIT DEM FU LING ERHOLT SICH DIE MILZ

Der *Fu ling* wirkt vor allem immunmodulierend, antientzündlich, krebshemmend, entwässernd, nierenschützend, beruhigend und wundheilend. Seine bedeutendste Eigenschaft aus Sicht der TCM ist aber die Stärkung des Milz-Qi und Ausleitung der pathogenen Feuchtigkeit und Nässe, die sich im Zuge einer schwachen Milzenergie im Körper ansammeln. Dadurch lässt sich die Abwärtsspirale der Milz unterbrechen und sie kann sich wieder erholen.

> DIE INHALTSSTOFFE DES FU LING

Wie in allen Vitalpilzen gehen die Wirkungen von den Polysacchariden aus, vor allem von den Beta-Glucanen, darunter auch spezielle wie Pachyman und Pachymaran. Außerdem sind seine Triterpene erwähnenswert, auch hier ganz besondere wie die nierenschützende Porikonsäure. Die entwässernden Eigenschaften sind auf seinen Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Der *Fu ling* stellt dem Körper auch eine Palette an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wie beispielsweise Zink, Kupfer und Mangan zur Verfügung. Außerdem enthält er Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen. Er enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann und ist sehr reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen.

Aus der Sicht der TCM ist ungesunde Feuchtigkeit – im Gegensatz zur „guten“ Feuchtigkeit in Form von Körpersäften und Blut – die Ursache vieler (vor allem chronischer) Krankheiten und betrifft durch den modernen Lebensstil heute mehr Menschen denn je. Man erkennt Feuchtigkeit an der „Fu ling-Zunge“. Sie ist breit, mit einem dicken, feuchten Zungenbelag. Er ist weiß, wenn Kälte hinzukommt und gelblich, wenn Hitze hinzukommt. An den Zungenrändern zeigen sich Zahnabdrücke, weil die Zunge aufgrund der Feuchtigkeit aufgequollen und daher groß ist. Ist sie auch dick und klebrig, dann liegt die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit – Schleim – vor, womöglich begleitet von Kopfschmerz und Schwindel als Zeichen für aufgestiegenen Schleim.

ENTWÄSSERT HERZSCHONEND

Wie sein Verwandter, der *Polyporus*, hat der *Fu ling* entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Er gilt aber als sanfter und nicht so stark ausleitend. Die entwässernden Eigenschaften sind auf den Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Der *Fu ling* hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM), Brennen und Schmerz beim Urinieren, ist aber bei Polyurie kontraindiziert. Poriatin senkt Bluthochdruck, indem es dem blutdruckerhöhenden Aldosteron entgegenwirkt, das auch die Speicherung von Salz veranlasst und die Kaliumausscheidung provoziert. Poriatin hemmt deshalb die Wiederaufnahme von Natrium, entwässert ohne Kaliumverlust – ein großer Vorteil gegenüber Entwässerungstabletten, denn Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz. Der *Fu ling* senkt auch Cholesterin, das in der TCM eine Folge der Feuchtigkeit ist.

SCHÜTZT DIE NIEREN

Ein weiterer Inhaltsstoff ist ebenfalls relevant für die Niere: Die Porikonsäure. Sie schützt die Nierenkörperchen durch ihre antientzündlichen Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Bei einer chronischen Nierenerkrankung verhindert sie die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und

> WARUM DIE MILZ IN DER TCM SO BEDEUTEND IST

Die Milz ist in der TCM das, was für uns im Westen der Dünndarm ist – zuständig für die Aufnahme und Verwertung der Nahrung und daraus die Gewinnung der Lebensenergie Qi und von guten Säften, aus denen in weiterer Folge das Blut gebildet wird. Außer Nahrung nimmt die Milz aus Sicht der TCM auch Gedanken, Eindrücke und Emotionen auf und ist für klares Denken, gutes Lernen und Konzentration zuständig.

Die Milz bildet in der TCM zusammen mit dem Magen das Erdelement, das auch als „Element der Mitte“ bezeichnet wird. Ihr Qi bestimmt unseren Energielevel, beeinflusst die Immunkraft, Herz, Kreislauf und Lungen. Sie hält das Blut in den Gefäßen und alle Organe an ihrem Platz, versorgt die Muskulatur und das Bindegewebe, lässt uns klar denken. Die Milz liebt Bewegung, braucht, um gut arbeiten zu können, Wärme und Trockenheit und hasst Feuchtigkeit.

> WIE ENTSTEHT PATHOGENE FEUCHTIGKEIT?

1. Durch befeuchtende Lebensmittel wie Milchprodukte, v.a. Joghurt und Käse, Südfrüchte, Brotmahlzeiten, v.a. feuchtes, frisches Weizenbrot, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Rohkost, v.a. Tomaten, Gurken, fettes Fleisch, Tiefkühl- und Mikrowellenkost, Fertigprodukte und generell kalte, statt warme Mahlzeiten, wobei Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch und Bananen noch weiter gehen und sogar verschleimen.
2. Durch übermäßiges Grübeln, Denken, Lernen und geistiges Überarbeiten erstickt die Milz in zu viel Feuchtigkeit.
3. Zusätzlich bedeutet eine bereits vorhandene Milz-Qi-Schwäche, dass der Körper nur eine schwache Transformationskraft besitzt und auch „gesundes“, nicht befeuchtendes Essen, nicht richtig verarbeiten kann. Er reagiert nach dem Denken der TCM mit Feuchtigkeit und Schleim. Zu schnelles, unregelmäßiges, übermäßiges, unverträgliches und zu spätes Essen am Abend hat ebenfalls diesen Effekt.
4. Wer sich wenig bewegt, vielleicht noch dazu viel geistig arbeitet, hat eine schlechte Zirkulation von Qi und Blut. Auch so bleibt „Müll liegen“ und Feuchtigkeit sammelt sich an.

erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion. Der *Fu ling* kann zur Verstärkung der entwässernden Wirkung des *Polyporus Vitalpilzes* dienen.

BALLASTSTOFFE FÜR DARM UND HERZ-KREISLAUF

Der *Shiitake Vitalpilz* enthält bis zu 35 Prozent Ballaststoffe. Der *Fu ling* enthält aber – genau wie der *Reishi* – stolze 85 Prozent. Traditionell lebende Völker konsumieren keine verarbeiteten Nahrungsmittel und nehmen täglich 50 bis 60 Gramm Ballaststoffe zu sich. Wir sind hingegen froh, wenn wir auf 15 Gramm kommen. Dabei belegen

Studien, dass ballaststoffreiche Ernährung Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs halbieren könnte. Ballaststoffe sind der wichtigste Einzelfaktor, der bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung eine Rolle spielt. Man wird sich deshalb wohl mehr Gedanken über seine täglichen Gewohnheiten machen müssen. Medikamente allein sind jedenfalls nicht der Schlüssel. Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle für die Ausscheidung von Cholesterin und einen gesunden Cholesterinspiegel. Außerdem ist der *Fu ling* aufgrund seiner feuchtigkeitsausleitenden Wirkung, die in der TCM immer mit cholesterinsenkender Wirkung gleichgesetzt wird, als Cholesterinsenker bekannt.

WIRKUNG AUF DEN DARM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der *Fu ling* gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM.

Wie andere Vitalpilze fördert er ein gesundes Darmmilieu, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang. Er schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt außerdem Brechdurchfall hervorrufende Rotaviren zurück.

BEI VIREN UND KREBS

Aufgrund seiner Polysaccharide wirkt der *Fu ling* immunmodulierend auf das Immunsystem. Es wird eben nicht nur gestärkt, sondern vielmehr reguliert und trainiert. Die Interferon-Bildung wird erhöht, was die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus – enorm verbessert. Bei Krebs zählt der Pilz zwar nicht zu den bedeutendsten Naturmitteln, enthält aber genau wie andere Pilze wertvolle Polysaccharide, darunter spezielle wie Pachyman

> UNTER SCHLEIM VERSTEHT DIE TCM:

- Schleim in den Nasennebenhöhlen, im Rachen, in den Bronchien.
- Schleim in Form von Ablagerungen und Ansammlungen im Körper wie Atherosklerose, Myome, Lipome, Verkalkungen, Abszesse, Pickel, Akne, Knoten, Zysten, Fieberblasen oder Tumore jeglicher Art. Auch Bluthochdruck, Nieren- und Gallensteine und Blasenentzündung gelten als Schleim.
- Schleim, der „die Öffnung des Herzens blockiert“ und uns geistig vernebelt sowie zu diversen psychischen und psychiatrischen Erkrankungen führen kann.

> ERNÄHRUNGSTIPPS GEGEN FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Reis (vor allem Rundkorn), Mochireis, Apfel (roh und gedünstet), Kohlgemüse wie Brokkoli, Kohlrüben, Kohlsprossen, Kraut, Kohl etc., Bohnen v. a. Azuki-, Mungo- und Kidneybohnen, Linsen, Karotten, Süßkartoffel, Kürbis und Kürbiskerne, Hirse, Hafer, Buchweizen, Mais (und Polenta), Quinoa, Amaranth, Gerste, Roggen, Kümmel, Kardamom, Kerbel, Koriander, Fenchel, Anis, Zimt, Muskat, Rettich, Radieschen, Paprika, Kresse, Dill, Berberitze, Lauch, Endivie, Artischocke, Avocado, Zucchini, Sauerkraut, Stangensellerie, Austernpilze, Shiitake, Steinpilze, Champignons, Algen, Oliven, Misopaste, Karpfen, Sardine, Makrele, Thunfisch, Lachs, Forelle, Tofu, Maroni, Leinsamen, Cashews, Haselnuss, Walnuss, u. a. Allgemeine Tipps: Nichts Kaltes aus dem Kühlschrank essen, keine kalten Getränke zu sich nehmen, heißes Wasser schluckweise trinken, warme Mahlzeiten und warmes Frühstück (Brei mit Reis-Kokos-, Mandel-, Hafermilch – doch erhaltenden Hafer bei „feuchter Hitze“ meiden) essen, Brot lieber tosten

> DEN TEUFELSKREIS DER FEUCHTIGKEIT DURCHBRECHEN

Durch die Feuchtigkeit wird die Bildung von Verdauungssäften und die Energiegewinnung aus der Nahrung erschwert, die Zirkulation von Qi und Blut verlangsamt sich, was insgesamt wiederum gebläht, energielos, grüblerisch und bewegungsfaul macht.

Den Körper laufend von zu viel Feuchtigkeit zu befreien, ist daher eine wichtige Aufgabe, die der *Fu ling Vitalpilz* besonders gut erfüllt. Die schwache Milz sollte zusätzlich noch durch ein starkes Nieren-Yang und die richtige Ernährung sowie Bewegung unterstützt werden (*Cordyceps Vitalpilz* oder *Astragalus* stärken etwa das Nieren-Yang).

> AUS FEUCHTIGKEIT KANN SCHLEIM WERDEN

Leitet man die Feuchtigkeit nicht aus, sondern lässt sie durch falsches Verhalten weiter ansammeln, kann sie verdichten und – vor allem bei zusätzlich vorhandener Hitze, Rauchen, Stress, Hektik, heißen Emotionen wie Ärger, erhaltender Ernährung (scharf essen, zu schnell essen, Fast Food, paniertes oder frittiertes essen), Alkohol, Kaffee, Drogen, Schweinefleisch, Wurst – zu zähem Schleim werden. Er belastet den Körper extrem und blockiert vor allem die Körpersäfte wie das Blut. Klassische Symptome bei Feuchtigkeit und Schleim sind Müdigkeit, Schweregefühl, Hustenreiz, Brechreiz und Schwindelzustände. Der *Fu ling* leitet nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Schleim aus. Eventuell noch besser ist hier aber *Guggul mit Pleurotus und Thymian* geeignet, da diese Mischung noch tiefer geht und den Schleim transformiert.



die in Verbindung mit Bläschen und Krusten stehen und nassen, wie Neurodermitis, reagieren sehr gut auf den *Fu ling*. Denn hier spielt pathogene Feuchtigkeit eine Rolle. Es ist zusätzlich sehr wichtig, auf feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel zu verzichten.

GEGEN UNRUHEZUSTÄNDE UND ALS STÄRKUNGSMITTEL

Fu ling fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben, wodurch sich deren Lebensqualität verbessert. Der Pilz gilt als nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind. *Fu ling* wirkt auch beruhigend auf das Herz. Er wirkt Herzklopfen sowie Schwindelzuständen entgegen, indem er aus der Sicht der TCM dem Schleim im Bereich des Oberen Erwärmers entgegenwirkt. Er enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann.

WIRKUNG AUF LUNGE UND LEBER

Der *Fu ling* wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsausleitenden und antiviralen Wirkung bei Husten. Wie alle Vitalpilze, zeigt auch der *Fu ling* positive Wirkungen bei Hepatitis.

WIRKUNG AUF DEN BLUTZUCKER

Er verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt. Seine Ballaststoffe tragen ebenso dazu bei, dass sein Blutzuckerspiegel in Schach gehalten wird, zügeln den Appetit und verzögern die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett, wenn sie vor dem Essen zugeführt werden.

und Pachymaran, sowie Triterpene, die die Therapie verschiedener Krebsarten vor allem bei Magen- und Pankreaskrebs unterstützen und gleichzeitig die Nebenwirkungen von Chemotherapie lindern. Bei Brustkrebs wird von einer antitumoralen Wirkung ausgegangen, wobei sogar die Aktivität bestimmter Schlüsselgene des Tumors verändert werden sollen. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist. In der Tiermedizin wird der Pilz bei verschiedenen Krebsarten eingesetzt, darunter Leukämie, Melanome, Sarkome, Lungen-, Prostata-, Brust-, Haut-, Eierstock-, Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

BEI ENTZÜNDUNGEN DER HAUT UND GELENKE

Der *Fu ling* hemmt außerdem die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und der Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt. Hautausschläge,

GEGENANZEIGEN

Nicht einsetzen bei Polyurie, Spermatorrhoe, Vorfall der Urogenitalorgane.

TIERMEDIZIN

Bei Ödemen, Unruhe, Milzschwäche, Krebs (Leukämie, Melanomen, Sarkomen, Lungen-, Prostata-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs), Neurodermitis, Psoriasis, Arthrose, Entzündungen. Nicht bei Trächtigkeit geben! ✍

> FU LING UNTERSTÜTZT BEI

- Akuter Lymphatischer Leukämie
- Altersschwäche
- Anti-Aging
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerotischen Ablagerungen
- Arthrose
- Aufgedunsenheit
- Ausfluss
- Bakterien
- Bauchfett
- Bauchspeicheldrüsenenerkrankungen
- Blähungen
- Brechreiz
- Breiigem Stuhl
- Bronchitis chronisch
- Cellulitis
- Cholesterin
- Darmflora
- Darmkrebs
- Diabetes
- Divertikulitis
- Durchfällen
- Dysurie
- Ekzeme
- Epstein-Barr-Virus
- Fettstoffwechselregulation
- Feuchtigkeit
- Gallensteinen
- Gelenkschmerzen
- Glomerulonephritis
- Harnverhalt
- Hautproblemen
- Hepatitis B
- Herzbeklemmung
- Herzschlag unregelmäßig
- Herzwäche
- Husten mit Auswurf
- Hustenreiz
- Immunmodulation
- Infekten
- Knochen
- Knoten in der Schilddrüse
- Kopfschmerzen
- Lipomen
- Lungenemphysem
- Milz-Qi-Schwäche
- Müdigkeit (v. a. nach dem Essen)
- Myomen
- Nasenrinnen
- Nervosität
- Neurodermitis
- Nierensteine
- Ödeme (Nieren-, Leber-, Herzerkrankungen)
- Psoriasis
- Restharnbildung
- Rheuma
- Rota-Viren
- Schlaflosigkeit
- Schleimbildung
- Schnupfen
- Schweregefühl
- Schwindel
- Sinusitis
- Stuhl zu weich
- Übelkeit
- Übergewicht
- Unruhe
- Verdauungsstörungen
- Vergesslichkeit
- Viren
- Völlegefühl
- Zunge groß, geschwollen, nass

DIE KATZEN- KRALLE

HEILPFLANZE AUS DEM AMAZONAS- REGENWALD

Auch wenn man der Urwaldpflanze auf den ersten Blick nicht ansieht, was in ihr steckt. Zahlreiche Heilungsberichte säumen ihren Weg in die westliche Welt und schenken Hoffnung, wenn jemand schwer erkrankt ist. Dabei zeigt die dornenbewachsene Liane eine geradezu einmalige Vielseitigkeit an Wirkungen. Das macht sie aus Sicht unserer Wissenschaft aber auch verdächtig. Krebs, Viren, Bakterien, Rheuma, Allergien, chronische Entzündungen - wie kann eine einzige Pflanze hier überall wirken?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie klettert meterhohe Bäume bis zum Blätterdach hoch, krallt sich mit ihren Dornen fest, unscheinbar in ihrem Äußeren,

doch gehaltvoll und tief in ihrem Wesen. Ursprünglich wurde die Katzenkralle oder Krallendorn in der Medizin der Inkas oder noch früher genutzt und ist unter vielen Namen bekannt. Botanisch heißt sie *Uncaria tomentosa*, in Südamerika *Uña de Gato*, *Samento* oder *Saventaro*, in den USA *Cat's Claw*. Sie gehört zur Gattung des tropischen Labkrauts, ist eigentlich eine Lilie aus der Familie der Rötengewächse, von denen es viele Unterarten im gesamten Regenwaldgebiet gibt. Die *Uncaria tomentosa* ist jedoch die Bemerkenswerteste, zählt sie doch zum Heilrepertoire des peruanischen Amazonas-Regenwalds. Abenteurer, Forscher und Missionare kamen bei den indigenen Stämmen der Shipibo, Conibo, Asháninca, Aguaruna und Casibo mit der Heilpflanze in Kontakt und waren von ihren Heilwirkungen beeindruckt. Vor allem in den USA ist die Katzenkralle seit

> KASHIRIS GESCHENK AN DIE ASHÁNINCA

Den engsten Bezug zur Katzenkralle haben die Asháninca, die die dornenbesetzte Liane als „*Vilacacora*“, als heilige Pflanze, verehren. Das geht auf einen Mythos zurück, als ein erschöpfter Jäger nach langer erfolgloser Jagd nachts einen mächtigen Jaguar beobachtete, der den Saft einer Liane trank und wieder verschwand. Der Jäger probierte ebenfalls von dem Saft und fiel daraufhin in einen erholsamen Schlaf. Nachdem er gestärkt wieder erwachte, hatte er endlich das erhoffte Jagdglück und erlegte ein stattliches Gürteltier mit einem einzigen Pfeil. Der Jäger sah darin die Gnade des Gottes Kashiri, der die Erkenntnis über die Kraft der Liane ermöglichte. Der Jaguar hatte auch Glück – er wurde fortan nicht mehr gejagt, damit Kashiri nicht erzürnt.

den 1990er Jahren als sehr wirksam bekannt, wird sogar von der WHO als Heilpflanze geführt und zählt heute zu den beliebtesten und meistverkauften Nahrungsergänzungsmitteln im US-amerikanischen Raum.

MEISTERPFLANZE BEI SCHICKSALSHAFTEN ERKRANKUNGEN

Die *Katzenkralle* dient den Indigenen als Heilmittel, aber aufgrund ihrer grundlegend lebensspendenden Eigenschaften auch zur Stärkung, Reinigung und Krankheitsvorbeugung – und das ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Sie ist – selbst nicht berauschend – Bestandteil des Ayahuasca Trance-Tranks der Amazonas-Schamanen, weil sie etwas Besonderes kann: Sie hilft, grundlegendes zu verändern, dient dabei als Brücke zwischen der materiellen und spirituellen Welt. Schamanen schätzen ihre Fähigkeit, Störungen in der Kommunikation zwischen Körper und Geist aufzuheben. Da Krankheiten in ihrem Verständnis prinzipiell eine seelische Ursache haben und einem persönlichen Ungleichgewicht entspringen, kann man die Magie dieser Pflanze abseits aller entdeckter pharmazeutischer Wirkstoffe nur erahnen. Eine einzige im Zuge eines schamanischen Rituals getrunkene Tasse Katzenkralle-Tee kann schon eine grundlegende Änderung hervorrufen. So etwas ist nicht über chemische Reaktionen erklärbar, weil es sich um einen geistig-spirituellen Ansatz handelt, bei dem vieles zusammenspielen muss, um die tiefe Umstimmung im Körper zu ermöglichen.

FASZINATION KREBSHEILUNG

Die krebshemmende Wirkung war das erste, das nach Europa zurückgereiste Forscher in den 1970er Jahren an ihr faszinierte. Es wurde von einigen spektakulären Krebsheilungen durch die *Katzenkralle* berichtet, allerdings waren die Therapien von Schamanen individuell zugeschnitten. Kein Wunder, dass diese Hilfe bei der größten Geißel der westlichen Welt wesentlich zum Hype um die *Katzenkralle* in den 1990er Jahren beigetragen hat. Heilungen von Brustkrebs, Lungenkrebs, Leukämie, Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs machten schnell die Runde in der westlichen Welt und sorgten für Erstaunen. Kann Krebsheilung wirklich so einfach sein? Verallgemeinern kann man es nicht und sie hilft definitiv nicht bei jedem, aber bei einigen sogar aussichtslosen Fällen ist die *Katzenkralle* so wirksam, dass man sprachlos ist. Das trifft aber auf viele Naturheilmittel zu und wie meist bei Natursubstanzen, fehlen umfangreiche Studien, weil niemand sie bezahlen kann. Darum die eindringliche Warnung: Nicht allein darauf verlassen!

KREBSHEMMEND IN JEDEM STADIUM

Potentiell, das haben Untersuchungen bisher bereits gezeigt, kann die *Katzenkralle* aber in allen Etappen des Krebsgeschehens wirken – gegen krankhafte Zellveränderungen vorbeugen, die Krebs-Ausbreitung in jedem Stadium hemmen, das Immunsystem anregen, einige

Krebszellen selektiv abtöten (zytostatische und zytotoxische Wirkung), Blutbild regenerieren, Zellen schützen, entgiften und regenerieren nach und Nebenwirkungen lindern während Chemo und Bestrahlung. Die *Katzenkralle* repariert DNA-Schäden nach Chemotherapie, wie in einer Studie anhand des deutlichen Rückgangs der DNA-Schäden festgestellt wurde und führt zu einer Zunahme der weißen Blutkörperchen sowie einer insgesamt besseren Befindlichkeit mit weniger Müdigkeit. Die *Katzenkralle* kann aber noch mehr: Sie ist ein Türöffner bei wirkungslos gewordenen Therapien. Sozusagen eine zweite Chance, etwa bei Chemotherapien, gegen die Resistenzen entwickelt wurden und die daher ihre Wirksamkeit verloren haben. Diese besondere Eigenschaft kennen wir auch vom *Reishi Vitalpilz*.

60 PROZENT MEHR IMMUNPOWER

Die *Katzenkralle* stimuliert mit ihren pentazyklischen Oxindolalkaloiden (abgekürzt POA) das Immunsystem unspezifisch. Das ist ihre Hauptzielrichtung. Die Anzahl der Fresszellen und Leukozyten steigt an – auch wenn sie durch Chemotherapie schon stark gesunken sind –, außerdem wird die Vermehrung der Lymphozyten reguliert. Das Immunsystem soll deshalb um bis zu 60 Prozent effektiver sein. Oxindolalkaloide sind Immunstimulanzien, aber nicht nur. Sie gleichen auch aus, wirken im Grunde immunmodulierend. So werden niedrige Werte der für die Infektabwehr verantwortlichen weißen Blutkörperchen erhöht und zu hohe Werte gesenkt.

SPEKTAKULÄR VIELSEITIG GEGEN ERREGER

Die *Katzenkralle* ist im Regewald ständig potentiell

> DIE KATZENKRALLE UND DAS EPSTEIN-BARR-VIRUS

Für Anthony William, bekanntes „Medizinmedium“, Bestsellerautor und beliebtester Therapeut der Stars in den USA, ist die Katzenkralle das vielleicht sogar erste Mittel der Wahl beim hartnäckigen Retrovirus mit dem Namen Epstein-Barr (EBV), ein Herpes-Virus. Nachdem er das Pfeiffersche Drüsenfieber ausgelöst hat, verbleibt er in den Zellen im Verborgenen – vornehmlich der Leber und/oder der Milz und kann sich immer wieder reaktivieren (daher „retro“), wenn der Körper geschwächt ist durch Stress oder andere Infektionen wie Corona.

> REAKTIVIERUNG DES EBV DURCH CORONA

Bei Long-Covid handelt es sich laut Studien in 66,7 Prozent der Fälle um eine EBV-Reaktivierung! Für den Nachweis sind neben dem EBV IgG auch die Werte Epstein-Barr-Virus-Nuclear-Antigen (EBNA) und Antikörper gegen Early-Antigen (Anti-EA) wichtig. Vor allem ein positives Anti-EA spricht zusammen mit dem positiven EBV-VCA IgG für eine Reaktivierung. Ein positives EBNA kann in Kombination mit einem positiven IgG eine chronische EBV-Infektion bedeuten. Zusätzlich können bei einer Leberbeteiligung LDH und Transaminasen erhöht sein. Im Blutausschlag kann eine Lymphozytose mit bis zu 90 Prozent atypischen Lymphozyten und Virozyten auftreten.

> WEITERE URSACHEN FÜR EINE REAKTIVIERUNG

Auch hormonelle Veränderungen lassen das Virus häufig wieder aufleben – die Pubertät, die Tage der Regelblutung, die Geburt eines Kindes oder die Wechseljahre –, da in diesen Zeiten das Immunsystem geschwächt ist. In so einer Phase weitet sich das Virus leichter auf weitere Organe aus, wie z.B. die Schilddrüse, die mit Antikörpern reagiert und es kommt zu autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen. Auch andere Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes oder Multiple Sklerose können durch EBV provoziert werden bzw. fortbestehen. Eine Studie mit 10 Millionen Teilnehmern (Militärs) erhärtete die Vermutung, dass MS und EBV eng zusammenhängen.

> BELASTUNG DURCH NEUROTOXINE

Aggressive Herpesviren leben nicht nur die meiste Zeit im Verborgenen, sie stoßen auch Neurotoxine aus, stören die Leberentgiftung und führen eventuell zu Leber- und Milzentzündungen. Sie schädigen die für die Zellenergiegewinnung zuständigen Mitochondrien und machen chronisch müde, belasten das Verdauungssystem und reduzieren die Magensäureproduktion. Zu wenig Magensäure kann genauso wie zu viel Magensäure zu Aufstoßen führen. Neurotoxine schädigen die Darmschleimhaut und rufen häufig Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervor. Bei einer Schwermetallbelastung sind Neurotoxine noch giftiger und Epstein-Barr-Viren noch bösartiger. Sie lösen immer wieder schreckliche und mysteriöse Krankheiten aus, die die Schulmedizin damit aber weder in Verbindung bringt noch richtig bekämpfen kann. Dazu zählen am häufigsten chronische Müdigkeit, Fibromyalgie, Milzschwellung, Hepatitis, Multiple Sklerose, Lupus, Rheuma, Diabetes Typ 2, Unterzuckerung, Gewichtszunahme, Hashimoto thyreoiditis, Morbus Basedow, Nebennierenschwäche, Schwindel, Tinnitus, Migräne, Candida, Depression oder Morbus Hodgkin.

tödlichen Mikroben ausgesetzt. Als Überlebensstrategie hat sie sich mit einem Arsenal an Wirkstoffen ausgestattet, die eng ineinandergreifen, um alles abzuwehren, was ihr gefährlich werden könnte. Dieselben Wirkstoffe helfen auch bei uns Menschen und Tieren.

> STREPTOKOKKEN TRETEN MIT EBV AUF

Außerdem gedeihen speziell mit dem Epstein-Barr-Virus auch Streptokokken. Diese Bakterien sind die Co-Infektion Nummer eins bei Epstein-Barr und lösen immer wieder Entzündungen der Mandeln, Nasennebenhöhlen, Harnwege, Nieren oder Blase aus. Erreichen die Neurotoxine das Nervensystem, verursachen sie Nervenentzündungen.

Für Anthony William ist die *Katzenkralle* deshalb so wirksam, weil sie antiviral und antibakteriell wirkt, gleichzeitig dem Epstein-Barr-Virus und seinem Co-Faktor, den Streptokokken, entgegentritt und ein nahezu idealer Entzündungshemmer ist. Sie vermag die Virenausbreitung über die IFN-alpha-Reduktion zu hemmen, Schwellungen von Milz, Leber und Schilddrüse zu reduzieren und EBV-bedingte Knoten, Zysten und Tumore in Schilddrüse und Leber abzubauen. Siehe Anthony William „Medical Medium“ und „Heile deine Schilddrüse“.

> HITLISTE HILFREICHER NATURSUBSTANZEN BEI EBV

Betroffene müssen manchmal auch langfristig gegen das Virus gerüstet sein. Neben der *Katzenkralle* ist aus unserer Erfahrung die *Artemisia annua*, der *Reishi Vitalpilz* und bei Nervenbeteiligung auch der *Hericium Vitalpilz* gegen das Epstein-Barr-Virus zu empfehlen. Vitamin D nur in Maßen anwenden, nur die Tagesdosierung. Höchstdosen sollen zu Blockaden am Rezeptor und in der Folge zur Unterdrückung des Immunsystems führen. Ausnahme: Wenn das Vitamin D mit Vitamin K2 kombiniert ist. Sehr wichtig sind die *Aminosäure Lysin* (bei allen Herpes-Viren täglich!) und das Spurenelement *Zink*. Antiviral wirken außerdem beispielsweise *Ashwagandha*, *Baikal Helmkraut*, *Andrographis*, *Sternanis*.

Es gibt außerdem weitere reaktivierte Herpesviren wie Varizella Zoster (HHV-3), Cytomegalie (HHV-5) und HHV-6, die ebenfalls großen Schaden anrichten und mit der *Katzenkralle* und den erwähnten Natursubstanzen behandelt werden. Als Unterstützung zur Regeneration der Mitochondrien etwa auch an das Coenzym Q10 denken, besonders bei Müdigkeit!

Zusätzlich zu den Oxindolalkaloiden tragen Polyphenole, Procyanidine (OPC), Triterpene, Flavonoide, Pflanzensterine, Tannine und Terpene dazu bei. Aus dem Gesamtcocktail ergeben sich ihre phänomenalen antiviralen, antibakteriellen, antimykotischen (pilzhemmenden) und antiparasitären Wirkungen. Naturheilkundler und Pflanzenforscher der ganzen Welt würdigen gerade die *Katzenkralle*, die in einem Atemzug genannt wird mit der *Artemisia annua*, dem *Baikal Helmkraut* oder der *Andrographis paniculata*.

Die *Katzenkralle* wird mit Erregern schneller fertig - Viren vom einfachen Schnupfenvirus bis zum Grippevirus, heimtückischen Epstein-Barr-Virus oder einem der anderen Herpes-Viren, die als Retroviren immer wieder ausbrechen und den Körper mit Neurotoxinen überschütten. Sie nimmt es auch mit Bakterien auf wie beispielsweise den ungemein belastenden Borrelien, Streptokokken oder Akne-Bakterien, mit Parasiten und Plasmodien wie



dem Malaria-Erreger, mit Pilzen wie *Candida*. Sie alle werden durch die *Katzenkralle* eingedämmt, ihre Gifte werden entschärft und ausgeleitet, die hervorgerufenen Entzündungen wieder normalisiert, selbst wenn sie bereits chronisch geworden sind. Hier gibt es unendlich viele Beispiele, auch bei tödlichen Erregern aus der Tiermedizin wie Katzenschnupfen, Katzenleukose, Katzenaids, bei Corona oder bei durch das Epstein-Barr-Virus hervorgerufene schwere Erkrankungen (siehe Kasten).

ARTHRITIS, ARTHROSE UND FIBROMYALGIE

Entzündungen im Bewegungsapparat und ihre Endstation, die Arthrose, können sich durch die *Katzenkralle* bessern. Moduliert (in Ausgleich gebracht) werden etwa der Transkriptionsfaktor NF-KappaB, der für die Entstehung entzündlicher Prozesse mitverantwortlich ist, TNF-

alpha, ein an allen Entzündungsreaktionen schon ganz zu Beginn beteiligter Botenstoff, ebenso Interleukin-10, ein Botenstoff, der im Körper ablaufende Entzündungsreaktionen hemmt. Durch den Entzündungsrückgang werden Schmerzen reduziert. Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthritis, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – sämtliche Entzündungsstadien und Krankheitsbilder können von der *Katzenkralle* profitieren und es gibt unzählige Erfolgsberichte von Betroffenen dazu. Viele schaffen es, Cortison durch die *Katzenkralle* zu reduzieren. Die *Katzenkralle* hat noch viele Wirkungen rundum, die das Krankheitsgeschehen insgesamt und in vielfältiger Hinsicht bessern. Sie wirkt antimikrobiell, antiviral, antioxidativ, immunmodulierend, abschwellend und entzündungshemmend zugleich.

RHEUMA-BESSERUNG MÖGLICH

Bei der Autoimmunkrankheit Rheuma greifen die überaktiven T-Lymphozyten des eigenen Immunsystems Knorpelzellen an. Bei einer

> OFT DIE LETZTE CHANCE BEI ALLERGIEN: DIE KATZENKRALLE ZUSAMMEN MIT DEM AGARICUS BLAZEI MURRILL VITALPILZ

Viele Allergiker konnten sich bereits durch die Einnahme des *Reishi Vitalpilzes*, des *Cordyceps Vitalpilzes* oder des *Agaricus blazei murrill Vitalpilzes* beschwerdefrei über die Allergiezeit retten. Die *Astragalus* Wurzel hat ebenfalls schon geholfen.

Startet man die Einnahme bereits rund ein Monat vor der individuell belastenden Zeit, ist die Aussicht auf anhaltendes Wohlbefinden noch größer.

Dennoch gibt es Allergiker, die darauf nicht ansprechen. Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht wirken, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma in einer gemeinsamen Einnahme der *Katzenkralle* und des *Agaricus blazei murrill Vitalpilzes*. Die Liane und der Pilz sind ein besonderes Team. Sie wirken immunregulierend, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend. Warum sie das gerade gemeinsam so gut können, ist nicht bekannt. Es dürfte sich aber, wie so oft, um eine besondere Synergie in der Natur handeln.

dreijährigen Studie der Universität Innsbruck zeigte sich durch die *Katzenkralle* eine signifikante Verbesserung der Morgensteifigkeit der Gelenke und ein Rückgang der Schwellungen gegenüber der Placebo-Gruppe, deren Beschwerden sich nicht veränderten. Dass die Überaktivität des Immunsystems beruhigt wird, ist ein Zeichen für die immunmodulierende Wirkung der Katzenkralle, wie wir sie auch bei den Heilpilzen sehen – wahrscheinlich, da sie ebenfalls Triterpene enthält. Eigentlich ist eine Entzündung eine lebenswichtige Reaktion des Körpers, um sich vor Reizen bzw. Krankheitserregern zu schützen. Gerät die Entzündung aber außer Kontrolle, wird sie chronisch und richtet sich gegen den Körper. Es geht also bei der *Katzenkralle* nicht nur um Immunaktivierung allein, sondern vielmehr um Immunregulierung – ganz als ob die Intelligenz der Pflanze entscheiden könnte, ob sie anregen und kämpfen oder beruhigen soll!

HILFT BEI WEITEREN ENTZÜNDUNGEN

Obwohl es nur wenige Studien zur Wirkung der *Katzenkralle* gibt, wird sie in den USA sehr häufig gegen Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt, darunter chronische Verdauungsbeschwerden, eine gestörte Darmflora, Candida, Entzündungen wie Divertikulitis, Colitis (Morbus Crohn), Leaky-Gut-Syndrom, Hämorrhoiden, Parasiten, Gastritis und Magengeschwüre. Die *Katzenkralle* kann bei Einnahme von Schmerzmitteln magenschützend wirken. Außerdem kann sie bei Prostataentzündung sowie Hepatitis oder Entzündungen im Mundraum hilfreich sein.

REINIGT UND ENTGIFTET

Die *Katzenkralle* hat, wie die europäischen Labkräuter, reinigende und lymphaktivierende Wirkung. Von den Indigenen ist bekannt, dass sie die *Katzenkralle* hin und wieder zur Nierenreinigung einsetzen. Zu Beginn der Katzenkralle-Einnahme zeigt sich meist auch ein beißender Geruch des Urins, der auf die ausleitende Wirkung hinweist. Eine bemerkenswerte Untersuchung bestätigte indessen die reinigende und krebsvorbeugende Wirkung bei Rauchern. Die zahlreichen krebsregenden Gifte, die im Urin der Raucher nachweisbar waren, verschwanden im Zuge der Anwendung. So ganz nebenbei wurde sogar Raucherhusten gelindert.

VERJÜNGEND UND GEGEN MÜDIGKEIT

Auch die Zellerterung soll durch die *Katzenkralle* verlangsamt und die Zellerneuerung unterstützt werden. Sie kann so einen po-

sitiven Einfluss auf die Wundheilung ausüben. Sie ist reich an Antioxidantien, enthält vor allem das verjüngende OPC und wirkt 3,18mal stärker antioxidativ als Vitamin C. Mit ihren Terpenoiden schützt sie die Mitochondrien, deren Gesundheit über die Energiegewinnung der Zellen entscheidet. Damit ist sie ein wesentlicher Faktor gegen Müdigkeit, aber auch generell wichtig für den Weg aus jeder Krankheit. Im Westen wird die *Katzenkralle* darum speziell auch bei langer, erschöpfender Krankheit eingesetzt.

SENKT BLUTHOCHDRUCK UND SCHÜTZT DAS HERZ

Die *Katzenkralle* wirkt mild blutgerinnungshemmend und blutdrucksenkend, daher ist Vorsicht bei Blutverdünnern und Blutdrucksenkern geboten und die Einnahme ist zehn Tage vor einer Operation auszusetzen. Sie fördert die Durchblutung und senkt Cholesterin, hat insgesamt einen günstigen Einfluss auf Herz und Blutgefäße. Allerdings sollte sie bei Herzrhythmusstörungen (Bigeminie) nicht angewendet werden.

EINNAHMEHINWEISE

Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern und Blutdrucksenkern. Die Katzenkralle benötigt genügend Magensäure, um aufgenommen zu werden, deshalb nicht gleichzeitig mit Magensäureblockern anwenden. Bei den Indigenen wird sie zur Empfängnisverhütung eingesetzt, daher sollten Frauen mit dringendem Kinderwunsch lieber eine Zeit lang auf Katzenkrallen-Präparate verzichten. Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 3 Jahren ist sie tabu, weil man einfach nicht genug über sie weiß. Nicht bei Allergien auf Hölzer anwenden, nicht bei Organtransplantation oder geplanten Impfungen. Zehn Tage vor einer Operation absetzen. ♪

> KATZENKRALLE IN DER TIERMEDIZIN

Bei Arthrose, Arthritis, Bauchfellentzündung, Borreliose, Gastritis, Herpes, Hufrehe, Hüftgelenksfehlstellung, Katzenaids, Katzenleukämie, Katzenschnupfen, Katzensuche, Krebs, Magengeschwüre, Melanome, Nierenproblemen, Ohrenentzündung, Equines Sarkoid

> KATZENKRALLE UNTERSTÜTZT BEI

- Akne
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen (durch EBV)
- Bakterien
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Blutreinigung
- Blutverdünnung
- Borrelien
- Candida
- Cholesterin
- Covid-19
- Darmflora
- Dermatitis
- Diabetes
- Divertikulitis
- Durchblutung
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Epstein-Barr-Virus (EBV)
- Fibromyalgie
- DNA-Schäden nach Chemotherapie
- Gastritis
- Hämorrhoiden
- Harnwegsinfekt
- Hepatitis
- Herpes
- Heuschnupfen
- HIV
- Immunaktivierung
- Immunmodulation
- Infektionen
- Kniearthrose
- Knochenschmerzen
- Krebs (Leukämie, Brust-, Lungen-, Eierstock-, Gebärmutterhalskrebs)
- Krebschutz
- Leaky-Gut-Syndrom
- Leberbelastung (v. a. durch EBV)
- Leukopenie (Leukozyten zu niedrig)
- Leukozyten zu hoch
- Lungenentzündung durch Ozon
- Lymphaktivierung
- Magengeschwüre
- Magenschutz
- Malaria
- Mandelentzündung
- Menstruation unregelmäßig
- Milzschwellung (durch EBV)
- Müdigkeit chronisch
- Mundschleimhautentzündung
- Mitochondrien-Schutz
- Morbus Crohn
- Nebenhöhlenentzündung
- Nebenwirkungen Chemo oder Bestrahlung
- Nierenreinigung
- Osteoarthritis
- Parasiten
- Pilzkrankungen
- Polyarthritis
- Prostataentzündung
- Psoriasis-Arthritis
- Resistenz gegenüber Chemo
- Rheuma
- Schilddrüsenschwellung (durch EBV)
- Schleimbeutelentzündung
- Schmerzen
- Streptokokken
- Verdauungsbeschwerden
- Viren
- Wundheilung
- Zysten (Milz, Leber, Schilddrüse durch EBV)



... DURCH DIE WECHSEL- JAHRE

Wie alles im Leben haben auch die Wechseljahre der Frau zwei Seiten. Einerseits hört ihre Fruchtbarkeit bald endgültig auf und das Älterwerden wird ihr bewusster. Andererseits ist es auch mit dem Auf und Ab ihrer Energie vorbei. Sie behält sie nun für sich und kann sich auf einen „zweiten Frühling“ einstellen – unabhängiger, selbstbewusster und selbstbestimmter. Damit das auch wirklich positiv erlebt werden kann, helfen Pflanzen die mühsame Seite der Wechseljahre zu meistern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei traditionell lebenden Japanerinnen tritt der Wechsel später ein. Sie haben weniger Wechseljahrsbeschwerden, eine geringere Brustkrebsrate, weniger Herz-Kreislauferkrankungen und nur 5 bis 10 Prozent der Asiatinnen leiden unter Hitzewallungen. Was ist bei ihnen so anders? Auf jeden Fall einmal die Ernährung, die reich ist an Pflanzenhormonen wie Soja. Und auch die Psyche spielt eine große Rolle. Bei Naturvölkern wie den Mayas, Inderinnen der Rajput-Kaste oder südafrikanischen Bantus sind Wechseljahrsbeschwerden überhaupt unbekannt. Vielleicht, weil nicht mehr gebärfähige Frauen dort als weise und wertvoll für die Gesellschaft gelten?

LEBEN WIR IN EINER HORMON- MANGEL-GESELLSCHAFT?

Der Anteil an Pflanzenhormonen, die Hormonschwankungen bis zu einem gewissen Grad wettmachen könnten, ist bei uns sehr gering und auch geringer als in früheren Zeiten, wo man noch mehr Wiesenkräuter und natürliche Nahrung zu sich nahm. Stress ist ebenfalls ein Feind einer ausgeglichenen Hormonsituation. Verbraucht der Körper viel Cholesterin, um daraus das Stresshormon Cortisol zu bilden, bleibt weniger übrig,

um damit Geschlechtshormone herzustellen – überhaupt, wenn Stress und die Einnahme von Cholesterinsenkern zusammenkommen. Denn Cholesterin ist der wichtigste Grundbaustoff für das Gehirn und die Vorstufe für alle Nebennieren- und Sexualhormone. Aus Cholesterin wird neben Progesteron, Östrogen, Testosteron, auch DHEA (das Prohormon der Jugend) und das Stresshormon Cortisol gebildet. Wird Cholesterin vehement und zu tief gesenkt, mangelt es an allen vom Cholesterin abhängigen Hormonen.

Ein weiterer Grund für einen Mangel an Geschlechtshormonen ist Bormangel. Bor ist die Voraussetzung zu ihrer Bildung. Kunstdünger hemmt die Boraufnahme der Pflanze im Wachstum. Durch eine Glutenunverträglichkeit, Candida Pilze im Darm, Konsum von vielen phytinsäurehaltigen Backwaren oder Hülsenfrüchten kann die Bor-Resorption im Darm zusätzlich erschwert werden.

WODURCH KOMMT ES ZUM WECHSEL?

Der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken hält keine ganze Lebensspanne an, sondern ist um das 50. Lebensjahr herum erschöpft. Damit beginnt eine große Hormonumstellung für die Frau: Der „Wechsel“. Bei manchen Frauen ist der Beginn schon früher – wenn der Beginn der Menstruation vor dem oder um das 11. Lebensjahr stattfand, die Mutter früh damit dran war, eine Frau kinderlos blieb, keine hormonelle Verhütung gewählt hat, raucht, unterernährt ist, eine Gebärmutterentfernung, Krebsbehandlungen oder schwere chronische Krankheiten hatte. Wenn die Mutter während der Schwangerschaft mangelernährt war, geraucht hat oder bestrahlt wurde, kann sich das negativ auf die Eizellen des ungeborenen Kindes auswirken.

SO BEGINNT DIE UMSTELLUNG

Unmittelbar vor der letzten Regelblutung kann die Regel schon unregelmäßig werden, stärker oder schwächer werden oder länger ausbleiben. Einmal werden mehrere Eizellen abgesetzt, einmal gar keine. In dieser Phase und im Jahr danach spricht man von der Peri-

MÜ- HE- LOS



menopause, die sechs Monate bis zehn Jahre dauern kann. Eine Schwangerschaft ist bis zu einem Jahr nach endgültigem Ausbleiben der Regel immer noch möglich. Sowohl der Östrogen- als auch der Progesteronspiegel schwankt in dieser Zeit sehr stark und kann erste Symptome auslösen wie Energielosigkeit, Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität, Kopfschmerzen und unruhigen Schlaf. Hormontests sind nun oft nur Momentaufnahmen, so schnell kann sich die Hormonsituation verändern.

WAS BRAUCHT DIE FRAU IN DIESER ZEIT?

Regulieren, modulieren, ausgleichen – das ist die Stärke der Pflanzen und genau das, was jetzt helfen kann. Es geht im Prinzip um das richtige Verhältnis Östradiol (früher Östrogen genannt) und Progesteron. Ihre Feinabstimmung macht den normalen Zyklus aus. Auch wenn er sich verändern muss: Bestimmte Pflanzen helfen, ein gewisses Maß zu halten, indem sie die körpereigenen Hormone zum Teil ersetzen. Dadurch kann alles wieder in ein gut erträgliches Maß kommen. *Rotklee*, *Yams* und *Cissus* ist etwa eine sehr beliebte und erfolgreiche Mischung (Kapseln) im Wechsel. Aber sie wirkt nicht bei jeder Frau gleich – manche brauchen *Granatapfelextrakt*, manche nur *Yams*. Ein energetischer Test gibt Aufschluss, aber auch er ist nur eine Momentaufnahme. Darum raten wir, es zunächst mit der 3er Mischung zu probieren, wenn Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafprobleme, Stress, Hautprobleme, Knochenschwund und – bei beginnendem Wechsel – Regelbeschwerden auftreten.

PFLANZEN UND PILZE FÜR DEN WECHSEL

HITZEWALLUNGEN

Bis zu 85 Prozent aller Frauen leiden darunter und das mitunter schon zu einem frühen Zeitpunkt, wenn die Regel noch gar nicht ganz ausgeblieben ist. Hitzewallungen können über Jahre zu einem unangenehmen Begleiter werden, tagsüber oder nachts, nur kurz oder auch minutenlang anhalten. Vielen hilft bereits *Rotklee mit Yams und Cissus*. Doch bei manchen reicht das nicht und

am besten man zieht die TCM zu Rate. Sie erklärt das „Hitzeproblem“ im Wechsel so: Die eigentliche Ursache ist ein Yin-Mangel, genauer ein Blutmangel. Das Blut entspricht nach dem Denken der TCM der Kühlflüssigkeit im Körper. Mit zunehmendem Alter nimmt die Nieren-Essenz (Jing) ab, die grundlegende, ererbte Lebensenergie, die ein Leben lang anhalten sollte. Stress, Raubbau an den eigenen Kräften, unregelmäßiger Schlaf und ein ausschweifendes Leben lassen die Nieren-Essenz früher schwinden und wirken lebensverkürzend. Ganz wenige Natursubstanzen wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die *Shilajit Huminsäure* oder die Goji Beere sind imstande, dem entgegenzuwirken.



Nimmt nun aber die Nieren-Essenz tatsächlich ab, arbeitet auch die für die Blutbildung zuständige Milz langsamer. Außerdem entsteht Blutmangel durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, am Bildschirm und langes Aufbleiben nachts. Ist zu wenig Blut da, fehlt Kühlflüssigkeit und das führt zu Schweißausbrüchen, Herzrasen, nächtlichem Schwitzen und Schlafproblemen. Gegen den Blutmangel helfen der *Reishi* und *Pleurotus Vitalpilz*, auch die *Aloe vera*.

NACHTSCHWEISS

Der *Auricularia Vitalpilz* hat nicht nur selbst hormonell ausgleichende Wirkung, er ist auch ideal bei Nachtschweiß und Schweißausbrüchen, die den Schlaf rauben, da er das Yin wieder aufbaut. Helfen kann auch das kühlende *Baikal Helmkraut* vor dem Schlafengehen. Es ist sogar reich am Schlafhormon Melatonin und hilft generell beim Einschlafen.

MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Sie ist häufiger auf einen Yin-Mangel durch Kälte zurückzuführen. Abkühlende Milchprodukte, vor allem Joghurt, Rohkost, Salate, kalte

Getränke, Mineralwasser führen zu einem kalten und trägen Verdauungsapparat, der weder genug Qi extrahieren, noch genug Blut und gute Säfte produzieren kann. Achtet man nicht auf gute, gekochte Mahlzeiten, kommt es zu Qi-Mangel. Daraus entsteht in weiterer Folge ein Yang-Mangel mit Kälte, Müdigkeit, schwachem Immunsystem und Antriebslosigkeit. Blässe und Trockenheit machen sich breit, wenn sich der Yang-Mangel bereits zu einem Blut- und Säftemangel ausgeweitet hat. Erschöpfung, Schlafstörungen, Haarausfall, Ergrauen, innere Unruhe, plötzliche Schweißausbrüche, Gereiztheit und nervliche Anspannung können die Folge sein. Der *Astragalus mit Goji Beere* und *Angelika sinensis* baut Blut besonders gut auf, ist aufgrund seiner Yang-stärkenden Wirkung genau bei innerer Kälte und nicht bei Hitze angezeigt. Außerdem führt ein Mangel an Nieren-Essenz zu Müdigkeit und Erschöpfung, was für die Goji Beere, aber auch etwa für den *Cordyceps Vitalpilz* spricht.

TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Sie entstehen durch Yin-Mangel und dabei spielt ursächlich entweder Hitze oder Kälte eine Rolle. Nimmt im Zuge des Älterwerdens die Nieren-Essenz und infolgedessen auch die Milz-Energie ab, stehen dem Körper neben einer geringeren Blutmenge auch weniger befeuchtende Körperflüssigkeiten zur Verfügung und das führt zu trockener Haut, trockenem Mund, Augen, Haaren, Fingernägeln, Lippen und nicht zuletzt trockener Schleimhaut – gerade im Genitalbereich so typisch in den Wechseljahren, aber auch im Darm, wo vermehrt Verstopfung auftritt. Der *Auricularia* und der *Tremella Vitalpilz* nähren das Yin und wirken positiv auf Schleimhautveränderungen – auch der Scheide und Blase.

Ein guter Tipp on top: *Baobaböl* hilft bei Scheidentrockenheit. Eine kleine Menge in eine nadellose Spritze füllen und zum Schlafen im Liegen anwenden.

HERZRASEN

Durch die sich erschöpfende Nieren-Essenz kommt es zu dem erwähnten Blutmangel. Durch Schwitzen verstärkt er sich noch. Schweiß ist in der TCM jedoch „der Saft des Herzens“. Wird das Herz nicht ausreichend mit Blut versorgt, lässt sich das durch Unruhe, Nervosität, Herzklopfen, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen erkennen. Dabei kann der *Reishi Vitalpilz* gut helfen. Er hat auch hormonell ausgleichende Wirkung, entspannt und hilft der Knochendichte.

BLUTHOCHDRUCK

Curcumin (etwa *Curcugreen*) hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren, außerdem wirkt es dem strukturellen Umbau von Blutgefäßen entgegen – sehr wichtig bei Bluthochdruck im Wechsel, wenn das Herzinfarkt-Risiko bei der Frau steigt. Der *Auricularia Vitalpilz* wirkt dem ebenfalls entgegen, indem er Bluthochdruck und Cholesterin senkt sowie das Blut verdünnt.

NERVOISITÄT UND DEPRESSION

Der *Hericium Vitalpilz* hat hormonell ausgleichende Wirkung und stärkt die Nerven. Er ist genau richtig, wenn das „Nervenkostüm“ sich zu dünn anfühlt. Nebenbei hilft er bei Nachtschweiß und wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase. Ist depressive Verstimmung das Problem, hilft oft der *Cordyceps Vitalpilz*, der auch noch die abnehmende Nieren-Essenz steigert.

REIZBARKEIT

Die Funktionstüchtigkeit der Leber nimmt mit der Zeit ebenfalls ab. Das schlägt sich auf die Entgiftungsfähigkeit und auf den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut – die Hauptaufgabe der Leber in der TCM. Speziell im Wechsel kann es noch leichter zu einem Stau im Lebermeridian – zur Leber-Qi-Stagnation kommen. Heiße Emotionen wie unterdrückte Wut, Eifersucht oder ein frustrierendes Erlebnis führen schnell zu Gereiztheit. Der Stau verursacht Hitzezustände im Brust- und Kopfbereich, Bluthochdruck, Engegefühl in der Brust, Migräne, trockenen Augen, steifen Gelenken, Verspannungen und Seufzen. Die Gefahr für Brust- oder Unterleibskrebs ist ebenfalls erhöht, verläuft doch der Lebermeridian von den Füßen aufsteigend entlang der Unterleibsorgane bis zur Brust.

Erst wenn der Qi-Fluss wieder ins Lot kommt, fühlt man sich besser. Bewegung, kreative Tätigkeiten, das Klären von Emotionen und Meiden von Alkohol sowie der *Reishi Vitalpilz*, bei Kühlungsbedarf auch die *Mariendistel* und die *Artischocke*, helfen die Stagnation zu lösen.

MYOME UND ZYSTEN

Myome und Zysten zeigen sich bevorzugt zwischen Mitte dreißig und den Wechseljahren – eine Zeit, in der die Progesteronproduktion der Eierstöcke deutlich abnimmt und das Östradiol überwiegen kann (nicht muss). Östradiol ist zellwachstumsfördernd, was auch zu erhöhter Krebsgefahr führen kann, wenn es zu einer Östradiol-Dominanz kommt. Zwei

Maßnahmen sind jetzt empfehlenswert: *Yams*, das die Progesteronproduktion fördert und den Ausgleich zum Östradiol wiederherstellt und *Guggul mit Pleurotus und Thymian*, das Schleim ausleitet. Schleim ist nach der TCM für Ablagerungen im Körper wie Zysten und Myome verantwortlich und geht ursprünglich von Feuchtigkeit aus, die für das Unverdaute steht. Durch Einwirkung von Hitze wird aus Feuchtigkeit Schleim. Er verhindert das freie Fließen von Qi und Blut und kann ebenfalls zu einer Leber-Qi-Stagnation führen.



BLASENSCHWÄCHE

Der *Cordyceps Vitalpilz* hat hormonell ausgleichende Wirkung, wird bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasen-schließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel. Er ist schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz und verbessert die Stimmung. Auch der *Granatapfel-extrakt* ist günstig bei Blasenproblemen und Östrogenmangel im Wechsel.

STRESS UND ERSCHÖPFUNG

Yams beugt einer Schwäche der Nebennieren vor und unterstützt den Körper, wenn das bereits der Fall ist. Die Wurzel hilft dem Körper mit Stress besser umzugehen. Es wird weniger Cortisol ausgeschüttet. Dadurch werden die schädlichen Stress-Effekte auf den Körper reduziert, die Nebenniere und die ebenfalls stressanfällige Schilddrüse werden geschont. Ist der Stress sehr stark, ist dazu noch das schlaffördernde *Ashwagandha* empfehlenswert. Auch der *Tulsi Tee* stärkt eine nervlich strapazierte Nebenniere.

KNOCHENDICHTE

Cissus wirkt hormonell ausgleichend und wirkt sich gleichzeitig positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel aus, verbessert die Knochendichte. Dazu ist es ausreichend, wenn man während des Beginns der Wechseljahre

Rotklee mit Yams und Cissus wählt. Hat sich die Knochendichte schon verschlechtert, benötigt man höhere Dosierungen von drei Kapseln reinem *Cissus*. Liegt ein Knochenbruch vor, Sehnenriss, Gelenkproblem etc. – *Cissus* hilft sämtliche Strukturen des Bewegungsapparates zu regenerieren und hat sogar schon so manche Operation ersparen können – kann man auch kurzzeitig auf vier bis sechs Kapseln erhöhen. Außerdem darf man nicht vergessen, wie es aus Sicht der TCM überhaupt zu Osteoporose kommt – die nachlassende Nieren-Energie ist dafür verantwortlich. Daher sind die Nieren-Essenz stärkende Natursubstanzen wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die Goji Beere oder die *Shilajit Huminsäure* auch für die Knochen von Bedeutung.

WASSERANSAMMLUNGEN

Die *Löwenzahnwurzel*, der *Polyporus Vitalpilz*, der *Fu ling Vitalpilz* und die Brennnessel helfen bei Wasseransammlungen sanft zu entwässern. Die *Brennnessel* ist überhaupt ein Phänomen für sich, weil sie gleich in alle Richtungen wirkt – Yin aufbauend, pathogene Feuchtigkeit trocknend, aber auch im guten Sinne befeuchtend, wärmend und kühlend – und bei Wechselbeschwerden und Nachtschweiß bewährt ist.

GEWICHTSZUNAHME

In dem Maße, wie der Östrogenspiegel im Laufe der Wechseljahre immer weiter absinkt, verändert sich die Körperzusammensetzung – Bauchfett entsteht. Die *Buntnessel* hilft beim Abnehmen von Fett. Sie optimiert die Wirkung der Schilddrüsenhormone und kann gerade bei nachlassender Leistungsfähigkeit der Schilddrüse beim Abnehmen behilflich sein. Aber die Hauptverantwortung für das Zunehmen im Wechsel trägt die abnehmende Milz-Energie, auch infolge der nachlassenden Nieren-Essenz. In diesem Fall bringen Diäten und Hungerkuren nicht viel. Im Gegenteil, die Milz will genährt werden – ein wichtiges Anliegen der TCM-Ernährung, die Nieren-Essenz will geschont und nachgefüllt werden, weiterer Blutmangel durch Stress, Hektik, Überarbeitung und langes Aufbleiben will vermieden werden. Drei wichtige Tipps: Gekochtes Frühstück, morgens heißes Wasser, kein Zucker.

KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

Sie tritt oft gemeinsam mit Nervosität, Wetterfühligkeit und Kopfschmerzen auf. Hier ist der *Rosmarin* unschlagbar. Er sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangen kann, das Denken, Lernen, Konzentrieren unterstützt. Außerdem beruhigt er die Nerven, gleicht den Blutdruck aus (auch zu niedrigen) und tröstet das Herz. ♪

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

Allergie

Jedes Jahr im Mai quäle ich mich mit Heuschnupfen herum. Können Sie mir einen Rat geben, wie ich das loswerde?

FA Vielen hilft, wenn sie im Vorfeld der Allergiezeit den *Reishi*, den *Cordyceps* oder den *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* einnehmen. Der Gängigste ist der *Reishi*, der *Cordyceps* ist aber dann von Bedeutung, wenn man viel Stress hat und der *Agaricus blazei murrill* balanciert das Immunsystem am besten. Eine besondere Kombination ist die *Katzenkralle* und dazu der *Agaricus blazei murrill*. Therapeuten berichten, dass das auch dann hilft, wenn sonst alles erfolglos war.

Harnsäure

Ich habe erhöhte Harnsäure und auch schon einmal ein geschwollenes Gelenk gehabt. Was kann ich dagegen tun?

FA Die Harnsäure lässt sich senken, wenn man regelmäßig zweimal täglich die entlastende *Akazienfaser* einnimmt, die Harnsäure ausleitende *Aminosäure Threonin* und entsäuernde *Brennnessel* Kapseln. Die Threonin Tagesdosis aber auf drei Einnahmen aufteilen! Die Aminosäure löst Harnsäure und das kann, wenn man die gesamte Tagesdosis auf einmal nimmt, zu viel sein und eventuell sogar einen Gichtanfall auslösen. Zusätzlich ist eine Diät zur Reduktion der anfallenden Säure sinnvoll. Tomaten, Pilze, Rindsuppe und Alkohol treiben die Harnsäure in die Höhe.

Polyneuropathie

Meine Füße brennen häufig. Der Arzt tippt auf Polyneuropathie.

Ist man dagegen ganz machtlos?

FA Dagegen gibt es sehr wohl Hilfe aus der Natur. Polyneuropathien gehen mit Missempfinden einher und können sowohl kalte als auch brennende, taube oder kribbelnde Füße hervorrufen. Häufig helfen der *Hericum Vitalpilz* - die wohl wichtigste Natursubstanz bei Nervenschäden setzt Reparaturmechanismen in Gang -, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Aminosäure Threonin*. Der Bedarf

an Threonin ist bei Polyneuropathie erhöht. Threonin baut den wichtigsten Nervenbotenstoff Glycin auf und dämpft damit überschießende Nervenreaktionen. Threonin-Mangel führt zu neurologischen Beschwerden und ist bei Polyneuropathien keine Seltenheit, da der Bedarf erhöht ist.

Hämoglobin

Ich habe bei einer Operation viel Blut verloren und jetzt einen niedrigen Hämoglobin-Spiegel. Kann man da etwas dagegen tun?

FA Das *Moringa*-Blatt kann hier wahre Wunder wirken und den Hämoglobin-Spiegel bereits innerhalb weniger Tage anheben. Auch die *Aminosäure Threonin* kann helfen, denn sie ist nötig, um daraus Glycin aufzubauen und daraus Kollagen, Hämoglobin und Kreatin zu bilden.

Helicobacter Pylori

Ich soll Helicobacter Bakterien haben. Kann man dagegen Naturmittel nehmen?

FA Ja, da gibt es sehr wirksames - *Oreganoöl* Kapseln etwa und dazu *Lactobac Darmbakterien*. Bewährt sind auch *Cistus Tee*, der *Chaga* und der *Hericum Vitalpilz*. Außerdem kann *Brahmi* helfen. Wenn man eher zu Trockenheit und Verstopfung neigt, sind der *Hericum* und der *Brahmi* besser geeignet als *Oreganoöl* und *Chaga*, die eher trocknend wirken.

Antriebslosigkeit

Mein Sohn (14) ist recht antriebslos und soll einen Dopaminmangel

haben. Kann ich ihm mit Naturmitteln helfen? Er ernährt sich ziemlich schlecht.

FA Wenn er sich schlecht ernährt, das heißt wohl Fast food bevorzugt, hat er sicher einen Omega-3-Fettsäure-Mangel. Abhilfe schafft *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*. Die Dopaminbildung wird auch gefördert durch *Brahmi*, *Rhodiola rosea* und dem *Cordyceps Vitalpilz*. *Rhodiola rosea* und *Cordyceps* gibt es auch als Mix - damit lässt sich schnell feststellen, ob man ihrem Sohn auf einfache Weise helfen kann.

Aggressionen

Kann man Aggressionen beeinflussen, sodass sie weniger oft auftreten?

FA Omega-3-Fettsäuren wirken häufig lindernd bei Aggressionen, indem sie die Serotoninbildung verbessern. Darum kann man mit *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* Aggressionen besser in den Griff bekommen. Auch andere serotoninbildende Natursubstanzen wie *Rhodiola rosea* oder *Brahmi* oder das *kolloidale Lithium* sind aggressionsmildernd.

Altersflecken

Kann man etwas bei Altersflecken machen, die ich in den letzten Jahren bekommen habe?

FA Der *Reishi Vitalpilz* ist besonders gut bei Altersflecken. Er verzögert Alterung, entgiftet, baut Ablagerungen in der Haut ab, wirkt antioxidativ. Auch der *Chaga Vitalpilz* wird traditionell bei Altersflecken verwendet. Einen anderen Weg bietet *Traubenkernextrakt*. Er wirkt antioxidativ und gegen negative Folgen der UV-Strahlen. Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der melaninproduzierenden Zellen. Günstig ist auch Hautpflege mit *Baobaböl*. Es ist ideal für reife, trockene und barrieregestörte Haut. Seine Palmitinsäure reguliert den Wasserverlust und beugt Altersflecken vor. Übersäuerung kann Altersflecken begünstigen, daher kann gute Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium von Bedeutung sein. Etwa mit der *Micro Base* oder der *Sango Meeres Koralle*.



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 **EUR 30,-** 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

Für die **Premiummitgliedschaft** um **EUR 190,-** (alle 3 Blöcke) erhalten Sie zusätzlich nach Zahlungseingang 365 Tage lang Zugang zu sämtlichen online-Schulungen mehrerer Referenten. Diese sind sooft man möchte und in individuellem Tempo abrufbar. **Die Blöcke sind stattdessen auch einzeln um je EUR 70,- buchbar.**

SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2023

- **Senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogsersdorf, Austria
- oder **scannen Sie das ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie es 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):
 „2023 | Name“

| | |
|--|---|
| Vorname: | Nachname: |
| Straße Nr: | PLZ Ort: |
| Telefon: | E-Mail: |
| Premiummitgliedschaft <input type="checkbox"/> BLOCK 1 BLOCK 2 BLOCK 3 gesamt EUR 190,- oder Auswahl einzelner Blöcke <input type="checkbox"/> BLOCK 1 EUR 70,- Schulungen Natursubstanzen & Kolloide <input type="checkbox"/> BLOCK 2 EUR 70,- Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung <input type="checkbox"/> BLOCK 3 EUR 70,- Die 5-Elemente der TCM | Einfache Mitgliedschaft EUR 30,- <input type="checkbox"/> |
| Newsletter, einmal pro Monat (natursubstanzen.com): | JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/> |
| Unterschrift: | Datum: |

Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

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

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.

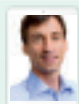
BLOCK 1 (SEIT 2021) „Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“



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



»NEUE NATURSUBSTANZEN | 2022/23« ≈ 73 min
»NEUE NATURSUBSTANZEN | 2020/21« ≈ 50 min
»VITALPILZE AUS SICHT DER TCM« ≈ 55 min
Bernhard Jakobitsch & Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



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



»WOFÜR NAHRUNGSERGÄNZUNG« ≈ 30 min
»OMEGA-3-FETTSÄUREN« ≈ 100 min
Mag. Martin Traunmüller



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



»ERFAHRUNGEN | 2023 « ≈ 210 min
»KOLLOIDE & MONOS | TEIL 1 & 2« ≈ 115 min
»BIOPHOTONEN IM ALLTAG« ≈ 30 min
»WASSERBELEBUNG« ≈ 25 min
Wolfgang Bischof



»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR« ≈ 25 min
»DIE ODEM-TECHNOLOGIE | STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN« ≈ 35 min
Thomas Aigelsreiter

IHRE VORTEILE



Einfache Anmeldung unter naturundtherapie.at



Für EUR 190,- Premium Mitgliedschaft (Block 1, Block 2 & Block 3)



Jeder Block einzeln buchbar



Jederzeit und überall via Internet abrufbar



Lernen im eigenen Tempo

ZUSÄTZLICH: Einjährige Vereinsmitgliedschaft, inkl. monatlicher Newsletter auf naturheilkundlicher Basis samt 4 Ausgaben des Magazins „LEBE natürlich“

BLOCK 2 (SEIT 2022)

„Die Grundlagen der TCM & ihre praktische Anwendung“ | 12 Stunden



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

Wir lernen die Grundbegriffe der TCM kennen, sie ganzheitlich 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.

BLOCK 3 (AB 2023)

„Die 5-Elemente der TCM“ | 12 Stunden



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

Vermittelt werden die Vorstellung und Bedeutung der 5-Elemente, ihre Organbezüge und praxisrelevanten Dysbalancen - sowohl innerhalb eines Elements als auch der Elemente zueinander wie „die Feuer-Wasserachse“ oder „Holz attackiert Erde“. Wie stellt man hier die Regulation wieder her unter Berücksichtigung interner und externer Faktoren wie Lebensstil, Ernährung, Natursubstanzen und Geisteshaltung? Außerdem relevant: Der Einfluss und der Ausgleich von Yin und Yang in den einzelnen Organsystemen und im Gesamten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sichtweise der ursprünglichen TCM mit ihren energetischen, emotionalen und mentalen Zuordnungen und schließlich die neue Sichtweise der westlichen und östlichen TCM dazu. Wie beeinflussen sich die Elemente gegenseitig und was war zuerst da - die Emotion oder die Dysbalance im Organ?

Werden Sie jetzt Mitglied

Kontaktieren Sie uns unter
+43 664 3111387 | werktags von 8 -12h
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Nähere Informationen erhalten Sie unter
natursubstanzen.com





Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.

Kolloide

| | | |
|------------------------|--------|---------|
| Bismut | 100 ml | € 45,90 |
| Bor | 100 ml | € 45,90 |
| Kalzium | 100 ml | € 44,90 |
| Chrom | 100 ml | € 44,90 |
| Eisen | 100 ml | € 44,90 |
| Fullerene | 100 ml | € 44,90 |
| Germanium | 100 ml | € 45,90 |
| Glyko | 100 ml | € 29,90 |
| Gold | 100 ml | € 45,90 |
| Kalium | 100 ml | € 44,90 |
| Kobalt | 100 ml | € 44,90 |
| Kupfer | 100 ml | € 44,90 |
| NEU K6 Mix | 100 ml | € 45,90 |
| Lithium | 100 ml | € 45,90 |
| Magnesium | 100 ml | € 44,90 |
| Mangan | 100 ml | € 44,90 |
| NEU Meteoreisen | 100 ml | € 44,90 |
| Molybdän | 100 ml | € 44,90 |
| Natrium | 100 ml | € 44,90 |
| Nickel | 100 ml | € 44,90 |
| Platin | 100 ml | € 45,90 |

| | | |
|----------|--------|---------|
| Schwefel | 100 ml | € 44,90 |
| Selen | 50 ml | € 56,50 |
| Silber | 100 ml | € 28,90 |
| Silizium | 100 ml | € 44,90 |
| Tantal | 100 ml | € 44,90 |
| Vanadium | 100 ml | € 44,90 |
| Zink | 100 ml | € 44,90 |
| Zinn | 100 ml | € 44,90 |

Kolloide Nachfüllpack

| | | |
|-------------------|--------|---------|
| Fullerene | 200 ml | € 79,50 |
| Germanium | 200 ml | € 83,90 |
| Gold | 200 ml | € 83,90 |
| Magnesium | 200 ml | € 79,50 |
| NEU K6 Mix | 200 ml | € 83,90 |
| Silber | 200 ml | € 45,90 |
| Silber | 500 ml | € 95,50 |
| Silizium | 200 ml | € 79,50 |
| Zink | 200 ml | € 79,50 |

kolloidale Massageöle

(für äußerliche Anwendung)

| | | |
|---------------------|--------|---------|
| Eisenöl | 50 ml | € 56,90 |
| Germaniumöl | 50 ml | € 56,90 |
| Goldöl | 50 ml | € 56,90 |
| NEU Kupferöl | 50 ml | € 56,90 |
| Magnesiumöl | 50 ml | € 56,90 |
| Silberöl | 50 ml | € 56,90 |
| Siliziumöl | 50 ml | € 56,90 |
| Zinköl | 50 ml | € 56,90 |
| Ozon-Öl | 200 ml | € 46,50 |

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

Monos

| | | |
|-----------|-------|---------|
| Bor | 30 ml | € 40,50 |
| Chrom | 30 ml | € 40,50 |
| Eisen | 30 ml | € 40,50 |
| Germanium | 30 ml | € 40,50 |
| Gold | 30 ml | € 40,50 |
| Iridium | 30 ml | € 40,50 |
| Kupfer | 30 ml | € 40,50 |
| Magnesium | 30 ml | € 40,50 |
| Mangan | 30 ml | € 40,50 |
| Meteorit | 30 ml | € 40,50 |
| Osmium | 30 ml | € 40,50 |
| Palladium | 30 ml | € 40,50 |
| Platin | 30 ml | € 40,50 |
| Rhodium | 30 ml | € 40,50 |
| Ruthenium | 30 ml | € 40,50 |
| Silber | 30 ml | € 40,50 |
| Silizium | 30 ml | € 40,50 |
| Vanadium | 30 ml | € 40,50 |
| Zink | 30 ml | € 40,50 |
| Zinn | 30 ml | € 40,50 |
| Zirkon | 30 ml | € 40,50 |

Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele



5G-Harmonisierung.com

Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur

Funktionsweise der KPF-odem Produkte

Programmiertes Trägermaterial erzeugt den „KPF-Feldeffekt“, der eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den stressenden Auswirkungen von Störzonen aller Art (Elektromog, 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.

| | | |
|------------------------------|--|---------|
| souls repose odem | schwarz, aus recyceltem PET | € 123,- |
| | schwarz, aus Leder | € 135,- |
| activator ease odem | schwarz, aus recyceltem PET (weitere Modelle im online Shop) | € 123,- |
| guardian odem | für mobile Endgeräte Ø 50 mm | € 58,- |
| car odem | für das Auto | € 450,- |
| home ambit odem | Ø 236 mm | € 690,- |
| NEU work odem | für den Arbeitsplatz | € 450,- |

Von Profis empfohlen

KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

(kohärent polarisierender Feldeffekt)





Krillöl Premium | 60 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/
Tagesdosis **€ 57,90**

Krillöl Premium | 80 Kps.
+ Vitamin D3 + Vitamin K2
+ Astaxanthin **€ 72,90**

Krillöl Premium | 100 Kps.
+ 6 mg Astaxanthin/
Tagesdosis **€ 86,90**

Omega-3 Mikroalgenöl | 150 ml
ohne
Astaxanthin **€ 34,90**

lebe natur® Natursubstanzen

- Acerola pur 180 Kps. € 42,90
- Acerola + Zink 90 Kps. € 27,00
- Akazienfaser | Pulver **BIO** 360 g € 30,90
- Aloe Vera 90 Kps. € 40,90
- Aminosäuren I 180 Kps. € 35,90
- Aminosäuren III 180 Kps. € 35,90
- Aminosäure Glutamin | Pulver 350 g € 35,90
- Aminosäuren Lysin 180 Kps. € 29,40
- Aminosäure Threonin 180 Kps. € 31,60
- Aminosäuren Tryptophan 180 Kps. € 31,60
- Ashwagandha 90 Kps. € 25,90
- Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis 90 Kps. € 36,90
- Baikal Helmkraut + Andrographis 90 Kps. € 36,90
- Baikal Helmkraut + Andrographis 180 Kps. € 57,90
- Baobab | Pulver **BIO** 270 g € 30,90
- Bittermelone 60 Kps. € 22,90
- Brahmi 90 Kps. € 27,90
- Brennnessel **BIO** 180 Kps. € 24,90
- Buntnessel 180 Kps. € 37,90
- CBD-Öl 10 % siehe Non Food
- Chlorella 280 Ptg. € 31,90
- Cissus 90 Kps. € 28,00
- Cissus 180 Kps. € 47,90
- Cistus siehe Kosmetik
- Curcuma **BIO** 90 Kps. € 28,00
- Curcumin (Curcugreen™) 90 Kps. € 42,60
- Eisen-Chelat 90 Kps. € 24,90
- Enzyme **VEGAN** 90 Kps. € 35,90
- Granatapfelextrakt 60 Kps. € 29,40
- Grapefruitkernextrakt 90 Kps. € 29,40
- Guggul + Pleurotus 180 Kps. € 45,90
- Ingwer 90 Kps. € 29,90
- Jiaogulan 90 Kps. € 28,00
- Katzenkralle **NEU** 90 Kps. € 26,90
- Lactobac 60 Kps. € 32,90
- Löwenzahnwurzelextrakt 90 Kps. € 27,90
- Lutein + Zeaxanthin + Vit. E 90 Kps. € 29,40
- Maca + L-Arginin + L-Lysin 180 Kps. € 29,90
- Mariendistel+Artischocke+ Löwenzahn 90 Kps. € 29,90
- Mate Tee | gerebelt **BIO** 250 g € 20,90
- Micro Base | Basenpulver 360 g € 35,90
- Micro Base + Aronia | Basenpulver 360 g € 35,90
- Moringa **BIO** 180 Kps. € 32,90
- MSM 60 Kps. € 26,40
- MSM 130 Kps. € 39,90
- Oreganoöl 60 Kps. € 26,90
- Papayablatt 180 Kps. € 28,00
- Rhodiola Mix 60 Kps. € 32,70
- Rhodiola rosea 90 Kps. € 32,70
- Rosmarin **BIO** 90 Kps. € 18,90
- Rotklee + Yams 90 Kps. € 32,90
- Sango Meeres Koralle + Vitamin K2 180 Kps. € 35,90

- Sägepalmextrakt + Reishi 90 Kps. € 32,90
- Shilajit Huminsäure 90 Kps. € 32,90
- Silizium flüssig 200 ml € 35,90
- Spirulina **BIO** 180 Kps. € 35,90
- Sternanis **BIO** 90 Kps. € 23,90
- Sternanis **BIO** 180 Kps. € 36,90
- Tausendguldenkraut **BIO** 180 Kps. € 24,90
- Traubenkernextrakt OPC 60 Kps. € 29,90
- Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10 90 Kps. € 29,40
- Tulsi Tee | gerebelt 80 g € 20,90
- Vitamin B-Komplex aus Quinoa 90 Kps. € 32,70
- Vitamin B-Komplex aus Quinoa 180 Kps. € 58,90
- Vitamin D3 + K2 + Goji Beere **NEU** 90 Kps. € 34,90
- Vitamin D 1000 IE 90 Kps. € 42,90
- aus Champignons + Vitamin K2 90 Kps. € 35,90
- Vitamin K2 90 Kps. € 29,90
- Weihrauch 180 Kps. € 50,90
- Weihrauch 90 Kps. € 23,90
- Yams 90 Kps. € 28,00
- Zink 90 Kps. € 28,00

lebe natur® Vitalpilze

- Agaricus | Pilz **BIO** 90 Kps. € 32,70
- Auricularia | Pilz **BIO** 90 Kps. € 29,40
- Auricularia | Pilz **BIO** 180 Kps. € 50,80
- Chaga | Pilz 90 Kps. € 24,90
- Chaga | Pilz 180 Kps. € 42,90
- Cordyceps | Pilz **BIO** 90 Kps. € 29,40
- Cordyceps | Pilz **BIO** 180 Kps. € 48,00
- Fu Ling | Pilz **BIO** **NEU** 90 Kps. € 32,90
- Hericium | Pilz **BIO** 90 Kps. € 32,70
- Hericium | Pilz **BIO** 180 Kps. € 55,50
- Maitake | Pilz **BIO** 90 Kps. € 27,90
- Pleurotus | Pilz **BIO** 90 Kps. € 24,90
- Polyporus | Pilz **BIO** 90 Kps. € 27,90
- Reishi 4-Sorten | Pilz **BIO** 90 Kps. € 32,90
- Reishi 4-Sorten | Pilz **BIO** 180 Kps. € 55,50
- Reishi 4-Sorten | Pilz | Pulver **BIO** 140 g € 62,90
- Shiitake | Pilz **BIO** 90 Kps. € 22,90
- Shiitake | Pilz **BIO** 180 Kps. € 38,90
- Tremella | Pilz **BIO** **NEU** 90 Kps. € 32,90

lebe natur® Kosmetik

- Baobaböl **BIO** 100 ml € 24,90
- Baobaböl Duo-Package 100 ml +30 ml € 35,90
- 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 € 22,90
- Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert 45 g € 30,00
- Vulkanmineral Badezusatz 120 g € 22,90

lebe natur® Kuren

- MSM-Premium Krillölkur € 174,00
- Buntnesselkur klein € 101,90
- Buntnesselkur groß € 213,00

Non Food

- Reset – alchemistische Tropfen 50 ml € 36,90
- CBD-Öl 10 % 10 ml € 70,00
- Testsatz lebe natur® Teil 1 € 52,70
- Testsatz lebe natur® Teil 2 € 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 **BIO** € 15,00
- Happy Dolphins in the Wild – Spray **BIO** 100 ml € 15,00
- Happy Dolphins in the Wild – Package **BIO** € 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 € 30,90
- Treibstoffzusatz (fuel saver)
- Akaija Anhänger **BIO**
- Sterling Silber | 1,9 cm € 59,00
- Sterling Silber | 2,2 cm € 65,00
- Akaija Anhänger Gelbgold **BIO** € 275,00
- 8 Karat | 1,9 cm
- Akaija Aurahealer Bild **BIO**
- Nachtleuchtfarbe | 13 x 13 cm € 19,60
- Nachtleuchtfarbe | 30 x 30 cm € 29,60
- Suzu Ama Schmuckanhänger **BIO** € 150,00
- Sterling Silber | 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen
- Aqua-Sinus-Plus (ASP) Mini € 425,00

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

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2023

NEU



NEU



NEU



NEU



lebe natur® Natursubstanzen enthalten ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe keine Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter lebenatur.com und natursubstanzen.com | Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten ab 01.01.2023 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

Nachfolgender Partnercode (Beraternummer) ermöglicht es Ihnen, im **lebe natur**® Onlineshop auf lebenatur.com/shop problemlos einzukaufen.

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: