

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

**SCHWARZ-
KÜMMEL**

HEILMITTEL DES
ORIENTS

ATEMNOT

WIE MAN SIE BESIEGT

SILIZIUM

WOZU WIR ES
BRAUCHEN

LERNEN

WIE ES LEICHTER
GEHT

MAGNESIUM

MANGEL FÜHRT
ZU DEPRESSIONEN

ISCHIAS

FÜNF TIPPS ZUR
ERLEICHTERUNG

**KONTAKT-
EKZEM**

ERSTAUNLICH
SCHNELLE HILFE



DIE HERZ- ENERGIE IM SOMMER





LERNEN FÜR FAULE

14



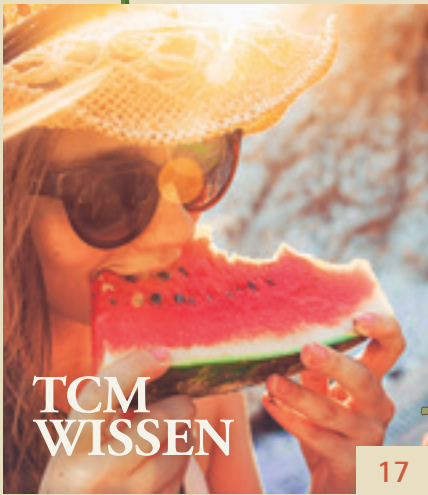
ATEM NOT

8



SILIZIUM

10



TCM WISSEN

17



ISCHIAS SCHMERZ

12



KONTAKT EKZEM

13



GRANAT APFEL

24



DEPRESSIONEN UND ANGST

28



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

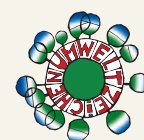
Liebe Leserinnen und Leser,

Unser Magazin erfreut sich großer Beliebtheit. Mittlerweile haben wir eine Auflage von 120.000 Stück und das freut uns natürlich sehr, denn unser Herz schlägt für die Naturmedizin. Wenn auch nicht alles nach strengen wissenschaftlichen Kriterien bewiesen ist, so gibt es doch unzählige Erfahrungswerte aus der ganzen Welt. Das macht die Naturmedizin aus, finden wir. Sie ist einfach in erster Linie eine Erfahrungswissenschaft und hat deshalb ihren Platz in der nach streng wissenschaftlichen Regeln agierenden Schulmedizin verloren. Das aber macht unsere Welt nicht besser und Gesundheitsbewussten die Suche nach wertvollen Informationen zunehmend schwerer. Das wollen wir ändern. In diesem Heft widmen wir uns der traditionellen Heilpflanze Schwarzkümmel, deren Einsatz bis heute auf den Erfahrungen des Orients beruht. Wir betrachten den Sommer aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und erfahren, was das Herz jetzt besonders braucht. Wir ergründen, wie man Kontaktexzem, Ischias und Atemnot besiegt und widmen uns den mit Studien belegten Vorzügen des Granatapfels. Zwei Mineralstoffe stehen ebenfalls im Fokus dieser Ausgabe. Wir stellen uns der Frage, wofür Silizium eingesetzt wird und warum Magnesium bei Depressionen helfen kann. Ein psychologisches Thema haben wir auch: Lernen für Faule – so gelingt's und macht das Leben entscheidend leichter! Probieren Sie es aus!

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
In unserem Verein finden Sie unter natursubstanzen.com viele Informationen zu Natursubstanzen samt Erfahrungsberichten und bisher erschienenen LEBE-Artikeln. Mit einer Premium-Mitgliedschaft stehen Ihnen auch diverse Schulungsvideos zur Verfügung.



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

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 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, BSc, Paul Ebert, BSc Auflage: 120.000
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

SCHWARZ KÜMMEL

HEIL- MITTEL DES ORIENTS

Im Ayurveda nennt man Gewürze „die kleine Apotheke“. Tatsächlich gehören sie nicht nur zum kulinarischen Erbe der Völker, sondern werden gleichermaßen aufgrund ihrer Heilwirkungen geschätzt. Der Schwarzkümmel genießt dabei eine Sonderstellung – sowohl als Öl als auch als pulverisierter Samen in Kapseln –, weil er so überaus vielseitig und breit gefächert wirksam ist. Von Verdauungsbeschwerden bis Allergien, von Diabetes bis Rheuma, von Viren bis Hauterkrankungen hat der Schwarzkümmel erstaunliches vorzuweisen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Schwarzkümmel ist ganz vorne mit dabei beim Wirksamsten, das die Natur zu bieten hat. Er ist wichtiger Bestandteil der orientalischen Küche. Doch das allein erklärt noch nicht das anhaltende Interesse an den winzigen schwarzen Samen über bereits mehrere Jahrtausende. Der echte Schwarzkümmelsamen (*Nigella sativa*), ein Doldengewächs, mit dem an Pfeffer, Sesam

und Kreuzkümmel erinnernden Geschmack ist ein Juwel der Naturmedizin. Mit dem Kümmel und dem Kreuzkümmel teilt er nur die Bezeichnung, verwandt ist er mit ihnen nicht.

VEREHRT IN DER ALTEN WELT

Der Schwarzkümmel stammt ursprünglich aus Westasien, der Türkei und dem Irak. Seine Verwendung geht bis in die altbabylonische Zeit zurück, ins Ägypten der Pharaonen, ins Persien des großen Gelehrten Avicenna, ins gelobte Land der biblischen Zeit, ins antike Griechenland des Hippokrates oder Dioskurides und ins antike Rom des Plinius. Bis Indien und China wird er von Vertretern des Ayurveda und





SCHWARZ KÜMMEL INHALTS STOFFE

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit hohem Gehalt an Linol- und Gamma-linolensäure, entzündungs- und krebs-hemmende sowie vor Strahlung schüt-zende Tocotrienole (Vitamin E), Phenole, Sterole, Alkaloide, B-Vitamine und die Spurenelemente Zink, Chrom, Vanadium, Mangan und Selen, ätherische Öle und eine bemerkenswerte Reihe von einzigartigen Wirkstoffen, darunter insbesondere Thymochinon.

der TCM gelobt. Kaiser Karl der Große beauftragte den Anbau der Gewürz- und Heil-pflanze in Europa. Seit dieser Zeit war der Schwarzkümmelsamen als Heilmittel auch bei uns verbreitet und findet etwa in der Medizin der Renaissance Erwähnung.

HOCHGELOBT IM ORIENT

Während er bei uns im Europa des 16. Jahr-hunderts in Vergessenheit geriet, hat ihn der Orient nicht nur weiterhin verwendet, sondern bis heute nahezu verehrt. Der als Propheten-Medizin bekannte Schwarzküm-mel heilt laut den Worten des Propheten Mohammed „jede Krankheit außer den Tod“. Es muss also schon etwas dran sein an einer Natursubstanz, die so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht. Allerdings wird man, abgese-hen von etlichen kleineren Studien an Uni-versitäten weltweit, große Studien vergeblich suchen, was wohl eher darauf zurückzufüh-ren ist, dass es sich um ein Naturmittel han-delt. Da ist das Interesse naturgemäß nicht so groß, denn Studien sind teuer und es sind hier kaum Patente zu erwarten.

IMMUNSTÄRKEND VON CORONA BIS KREBS

In der Corona-Zeit hat man dem *Schwarz-kümmel* ebenfalls wieder vermehrt Inter-esse geschenkt. Computersimulationen zeigten, dass das enthaltene Thymoquinon keimtötend wirkt – selbst gegen Covid-19. Dieser Wirkstoff fiel in anderem Zusam-menhang ebenfalls auf. Nach dem Sloan Kettering Krebsforschungs-Institut in South Carolina/USA zeigt es in Zellversuchen krebshemmende Wirkung bei verschie-denen Krebsarten, positive Wirkungen auf die Produktion von Immunzellen und In-terferon sowie auf Knochenmarkszellen. Es reduziert Nebenwirkungen der Bestrahlung (als Öl auftragen) und mildert die leber-schädigende Wirkung bei Chemotherapie.

UNTERSTÜTZT DIE CHEMOTHERAPIE

Die Wirksamkeit von Krebs-Medikamenten wird durch den Schwarzkümmel sogar ver-stärkt. Etwa die krebstötende Wirkung von Tamoxifen bei Brustkrebszellen, von Temo-dal bei Glioblastomzellen, von Irinotecan bei Darmkrebszellen, von Cisplatin bei Lun-genkrebszellen, von Oxaliplatin bei Bauch-speicheldrüsenkrebszellen. Obwohl die Stu-

dienlage letztlich noch viel zu mager ist, ist von einer zumindest unterstützenden Wirkung bei Krebspatienten auszugehen.

HÄLT HERPES-VIREN IN SCHACH

Schon länger bekannt ist die antivirale Wirkung des *Schwarzkümmels* bei hartnäckigen, mitunter folgenschweren Herpes-Viren wie Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und Cytomegalie Virus (Herpesvirus Typ 5). Diese sogenannten „Retroviren“ verbleiben nach der ersten Ansteckung im Körper und können durch andere Infektionen oder Stress wieder aktiviert werden. Man vermutet, dass Autoimmunerkrankungen

wieder regulieren. Weitere wirksame Pflanzen gegen Epstein-Barr sind übrigens die *Artemisia annua* – gerade bei Autoimmunerkrankungen! –, die *Katzenkrallen* und der *Fu ling Vitalpilz*.

Ein genauso großes Übel ist das Cytomegalie Virus. Es löst subtile Organentzündungen aus, die lange unbemerkt bleiben können, da es außer Müdigkeit, leichtes Grippegefühl, etwas Fieber, Druck rechts im Oberbauch, schlechtere Leberfunktion – man verträgt keinen Alkohol mehr – kaum Beschwerden verursacht. Dieses Virus ist jedoch ebenfalls für eine Immunschwäche verantwortlich und kann daher Tumore begünstigen. Seine Aktivität wird anhand erhöhter Antikörperwerte im Blut nachgewiesen.

Hintergrund der antiallergischen Wirkung sind die Linol- und Gamma-Linolensäuren, die zum Aufbau immunregulatorischer körpereigener Substanzen benötigt werden.

ALLERGIKER BRAUCHEN MEHR UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau der körpereigenen Prostaglandine aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Daher hilft ihnen *Schwarzkümmel* oft so gut! Prostaglandin

E1 wirkt entzündungshemmend und verhindert das Freisetzen von allergischen Überträgerstoffen wie Histamin. Prostaglandin E2 wirkt bronchienerweiternd. Beide Prostaglandine können das Immunsystem stark regulieren. *Schwarzkümmel* besserte in Studien die Häufigkeit von Asthmasymptomen, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt.

WOHLTAT FÜR DIE HAUT

Der bei Allergikern gestörte Prostaglandin-Aufbau spielt zugleich eine wichtige Rolle bei allergischen Hauterkrankungen wie Nesselausschlag, oft auch bei Ekzemen und Neurodermitis. Neben der schon beschriebenen

antiallergischen Wirkung bei innerer Anwendung ist die antibakterielle und damit desinfizierende Wirkung des Schwarzkümmelöls bei äußerlicher Anwendung wirklich beachtlich. Das Öl ist äußerlich günstig bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), die zu den Autoimmunerkrankungen zählt. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend.

BEI MAGEN- UND VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Sie zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des *Schwarzkümmels*: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe. Im Orient weiß man aus Erfahrung, dass der *Schwarzkümmel*



kungen – darunter Hashimoto Thyreoiditis, Multiple Sklerose, Lupus erythematoses, Rheuma, und manche Krebserkrankungen wie Lymphome, durch das Epstein-Barr-Virus ausgelöst werden. Denn das überaktive Immunsystem kann gegen den Erreger überschießend mit Autoimmunantikörpern reagieren. Naheliegender, dass der Schwarzkümmel gerade bei den genannten Erkrankungen erfahrungsgemäß so gut wirkt!

DAS IMMUNSYSTEM BERUHIGT SICH

Hält der Schwarzkümmel den Epstein-Barr-Virus in Schach, wird das Immunsystem wieder entlastet und kann sich eventuell

BEWÄHRT BEI ALLERGIEN UND ASTHMA

Aber gehen wir zurück zur Basis und zur Frage, warum Menschen in so vielen Gegenden der Welt nach Schwarzkümmel fragen. Da steht ganz vorne das leidige Thema Allergien. Jedes Jahr steigt die Anzahl der Allergiker weiter an. Doch der Schwarzkümmel hat dem etwas entgegenzusetzen. Einerseits kann man bei Heuschnupfen und Hausstauballergie das Öl wie Nasentropfen anwenden, andererseits kann die Einnahme Histamin senken und damit allergische Symptome lindern. Mit zwei Gramm täglich (3 bis 4 Kapseln) sollte schon vor der individuellen Pollensaison begonnen werden.

> WEITERE WIRKUNGEN

PARASITEN UND PILZE

Samen werden von der Natur mit Stoffen ausgestattet, die ihnen ein Überleben in der Erde ermöglichen. Damit erklärt man sich die beachtliche antiparasitäre Wirkung des *Schwarzkümmelsamens*. Sein ätherisches Öl Thymochinon wirkt Bakterien, Viren, Pilzen (Darmpilz) und Parasiten (Würmern) entgegen.

HYPERAKTIVITÄT UND ADHS

Schwarzkümmel wirkt sich oft positiv bei verhaltensauffälligen Kindern aus. Es besänftigt und gleicht aus, leistet so seinen Beitrag bei Hyperaktivität und ADHS.

ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN

Schwarzkümmelöl zeigt gute Ergebnisse bei Zahnfleischentzündung und pflegt die Mundschleimhaut. Es bildet sich darüber hinaus weniger Zahnbelag.

WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Die hormonell ausgleichende Wirkung des *Schwarzkümmels* ist ebenfalls erwähnenswert. Frauen mit Wechseljahresbeschwerden erhielten über drei Monate entweder 1,6 g Schwarzkümmelsamen und nach 2 Wochen Pause ein Placebo. In Bezug auf Psyche und Ängste gab es signifikante Verbesserungen durch den *Schwarzkümmel*. Bei Depressionen, psychosomatischen und vasomotorischen Beschwerden half er jedoch nicht.

BRUSTSCHMERZEN

Zur Behandlung von wiederkehrenden Mastalgien setzte man Schwarzkümmelöl versuchsweise ein. Zwei Monate lang wurde zweimal täglich 600 mg Schwarzkümmelöl

auf der schmerzhaften Seite eingerieben. Mit Erfolg. Die Schmerzen nahmen vergleichbar deutlich wie in der Gruppe, die das Schmerzmittel Diclofenac bekam, ab, während die Placebo-Gruppe nur wenig Besserungen spürte.

UNFRUCHTBARKEIT DES MANNES

Wer hätte das gedacht: Ein einfaches Naturmittel wie der *Schwarzkümmel* kann mit nur 5 ml Öl sogar Männern mit Kinderwunsch helfen. Bei seit mehr als einem Jahr unfruchtbaren Männern mit abnormalen Spermien, verringerter Spermienanzahl und verminderter Typ A- oder Typ B-Beweglichkeit zeigte eine Studie in nur zwei Monaten Einnahme erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien.

DROGENABHÄNGIGKEIT

Eine Untersuchung an 35 Drogenabhängigen zeigte eine Abnahme der Entzugserscheinungen durch die Einnahme von 500 mg *Schwarzkümmelsamen*. Blutdruck, Puls etc. wurden nicht beeinflusst. Die Patienten hatten vermehrt Appetit, nahmen jedoch nicht an Gewicht zu. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl außerdem bei durch Cannabis ausgelöste Psychosen.

WAS MAN BEACHTEN SOLLTE

Nicht auf leeren Magen einnehmen. Man kann auf Schwarzkümmel mit Übelkeit, Juckreiz und Allergie reagieren. In der Schwangerschaft soll grundsätzlich auf ätherische Öle verzichtet werden aufgrund möglicher wehenfördernder Wirkung. Katzen darf man Schwarzkümmel nicht geben, vor allem nicht als Öl.

mel Speisen bekömmlicher macht. Selbst bei einer Gastritis und Magengeschwüren – etwa ausgelöst durch Stress, Cortison oder Chemotherapie – wirkt sich der *Schwarzkümmel* genauso positiv aus. Er wirkt sogar, wenn die Entzündung von *Helicobacter pylori* Bakterien ausgeht. Laut einer Studie kann er bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang mit der konventionellen Antibiotika-Therapie durchaus mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden, der *Helicobacter* war im Stuhl nicht mehr nachweisbar. Bei *Salmonellen* und *Escherichia coli* Bakterien hilft der *Schwarzkümmel* ebenfalls, jedoch nicht bei *Listerien* und *Pseudomonas aeruginosa*.

LINDERT RHEUMATISCHE BESCHWERDEN

Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. An der Universität Kairo in Ägypten, wo das Interesse an Schwarzkümmelöl seit der Pharaonenzeit groß und das Wissen um seine Heilwirkung Kulturgut ist, haben Forscher bei rheumatoider Arthritis signifikante Verbesserungen nach einem Monat Einnahme von *Schwarzkümmel* gegenüber der Gabe von Placebo-Kapseln im Monat davor, festgestellt. Die Anzahl



geschwollener Gelenke und die Morgensteifheit der Gelenke hatte deutlich abgenommen. Allerdings erhielten die Patientinnen zusätzlich die üblichen Medikamente, jedoch ohne Cortison, das musste bereits sechs Monate vor der Studie abgesetzt werden.

HILFE FÜR DIABETIKER

Der *Schwarzkümmel* unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. Eine zwar kleine, aber doch interessante Studie aus dem Iran, wo der *Schwarzkümmel* sehr beliebt ist, schaffte das eingesetzte Schwarzkümmelöl zwar nicht, den Nüchternblutzucker in acht Wochen auf ideale 70 bis 100 mg/d zu senken, doch von durchschnittlich 219 mg/dl auf danach 153 mg/dl schaffte er es. Das entspricht immerhin einer Reduktion um etwa 70 mg/dl. Nebenbei reduzierte er zusätzlich das glykierte Hämoglobin und die Ansprechbarkeit auf Insulin verbesserte sich. Am überzeugendsten ist aber vielleicht, dass der *Schwarzkümmel* bei gefäßgefährdeten Diabetikern gleichzeitig eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung bewirkt. Bei infizierten Wunden konnte nachgewiesen werden, dass das Auftragen des Öls gegen acht antibiotikaresistente *Staphylococcus aureus*-Keime hilft. Selbst wenn es den übrigen elf nichts anhaben konnte – dieses Ergebnis ist beachtlich.



VERBESSERT DIE NERVENREIZLEITUNG

Das Schwarzkümmelöl nützt außerdem den bei Diabetikern stark gefährdeten Nerven. Es verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress,

salz in Fleisch- und Wurstwaren. Er beugt außerdem Nierensteinen vor. Die Lunge schützt er bis zu einem gewissen Grad gegenüber Formaldehyd oder Cadmium, weshalb der *Schwarzkümmel* bei Rauchern beliebt sein sollte.

Der »einfache« Arzt behandelt das Symptom,
der »bessere« Arzt die Krankheit,
der »überragende« aber verhindert die Krankheit
und bewahrt die Gesundheit.«

Altes chinesisches Sprichwort

Diabetes, Gifte und Strahlen, fördert die kognitiven Leistungen und kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder entzündungshemmend bei Multipler Sklerose auswirken, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden.

Damit ist noch immer nicht alles gesagt. Bei Diabetikern können ebenso die Nieren und die Lungen gefährdet sein. Da ist jede Entlastung willkommen. Der *Schwarzkümmel* schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökel-

VERBESSERT DIE SCHILDDRÜSE UND HILFT BEIM ABNEHMEN

Die Hashimoto Autoimmunkrankheit ist die häufigste Ursache bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Der *Schwarzkümmel* wirkte sich in einer Studie günstig auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3 aus. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen

von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve. Die Studienteilnehmer konnten darum mit dem *Schwarzkümmel* obendrein ihr Gewicht reduzieren. J

> SCHWARZKÜMMEL UNTERSTÜTZT BEI:

- Abnehmen
- ADHS
- Ängsten
- Allergien
- Asthma bronchiale
- Arthritis
- Arthrose
- Aufstoßen
- Bakterien (Helicobacter pylori)
- Bestrahlung
- Bluthochdruck
- Brustschmerzen (Mastalgie)
- Chemotherapie
- Cholesterin
- Covid
- Cytomegalie Virus
- Darmpilz
- Diabetes mellitus
- Entzündungen
- Entzugserscheinungen, Drogenentzug
- Epileptischen Anfällen
- Epstein-Barr-Virus
- Ekzemen
- Escherichia coli Bakterien
- Gastritis
- Hashimoto Thyreoiditis
- Hausstauballergie
- Helicobacter pylori Bakterien
- Heuschnupfen
- Hyperaktivität
- Immunsystem
- Krebs
- Leberschutz
- Lungenschutz
- Magenschutz
- Multipler Sklerose
- Nervenschutz
- Nesselausschlag
- Neurodermitis
- Nierenschutz
- Parasiten (Würmer)
- Pilzen
- Psoriasis
- Rheuma
- Salmonellen
- Sodbrennen
- Staphylococcus aureus
- Wechseljahresbeschwerden
- Wunden
- Verdauungsbeschwerden
- Viren
- Vitiligo
- Unfruchtbarkeit (bei Männern)
- Zahnfleischentzündung



BERG
WANDERN

ATEM NOT

WOHER SIE KOMMT UND WIE MAN SIE BESIEGT

Auf den Bergen hat schon so mancher sein Glück gefunden. Doch um die herrliche Bergwelt auch genießen zu können, fehlt es mitunter an Atem. Lesen Sie, mit welchen Natursubstanzen man die Sauerstoffaufnahme des Körpers verbessern, die Lunge unterstützen und eine Bergwanderung genussvoller machen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Atemnot beim Bergaufgehen bzw. bei größeren Anstrengungen kann auf eine schlechte Kondition zurückzuführen sein, aber auch Trainierte treffen. Der Erfahrungsschatz der Naturheilkunde weltweit kennt einige Natursubstanzen, die das Atmen in Höhenlagen erleichtern. Man denke nur an die Coca-Blätter, die bei Touren in den Anden Höhenkrankheit verhindern sollen.

KRAFTPILZ AUS DEM HIMALAYA

Auch Tibet liegt so extrem hoch und dort wendet man ein Naturmittel an, das spezieller nicht sein könnte: Den *Cordyceps Vitalpilz*. In der Natur wächst

er aus einer Raupe heraus und ist nur unter der Erde zu finden. Die in den Höhen lebenden Yaks, eine Rinderart, graben ganze Berghänge um, um an das begehrte Potenz- und Kräftigungsmittel heranzukommen. Bei uns wird der Pilz schon lange auf Nährböden kultiviert, was auch die einzige Möglichkeit ist, den *Cordyceps* zu verbreiten. Denn das seltene Kleinod der alten Kaiser wird auch heute noch nahezu mit Gold aufgewogen, so teuer ist er.

VERBESSERT LUNGENFUNKTION UND O₂-AUFNAHME

Dafür kann der Pilz auch ganz besonderes. Wie der bekanntere *Reishi* Vi-

> ATEMNOT UND NATURSUBSTANZEN

ATEMNOT DURCH LUNGENPROBLEME

Wird Atemnot nicht rechtzeitig erkannt, kann ein Lungenhochstand (COPD) übersehen werden. Atemnot signalisiert dann bereits eine deutliche Einschränkung der Lungenfunktion und tritt mit der Zeit bei immer geringerer Belastung auf. Auch Lungenentzündung, selbst wenn sie bereits überstanden ist (Covid), eine Lungenembolie oder Bronchial-Asthma können Atemnot verursachen.

- Bei COPD helfen alle Vitalpilze besonders gut, speziell wieder der *Cordyceps* und der *Reishi* gemeinsam.
- Bei Lungenentzündung unterstützen sie ebenfalls, da ist außerdem der *Sternanis* bewährt.
- Bei Asthma bringt die *Buntnessel* eine Weiterstellung der Atemwege, die außerdem die Sauerstoffversorgung und das Abhusten von Schleim erleichtert. Auch der *Schwarzkümmelsamen* hilft gut bei allergischem Asthma. Er mindert die Kontraktionen und stärkt die Lungenfunktion. Der *Reishi* wirkt bei allergischem Asthma histaminsenkend und erhöht, wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die Sauerstoffsättigung des Blutes.
- Mit der pflanzlichen Schwefelverbindung MSM erzielt man gute Wirkungen bei Allergien, die sich auf die Bronchien schlagen. MSM versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes. Deshalb ist er bei Lungenemphysem ebenfalls günstig.
- *Krillöl* erhöht die Elastizität des Lungengewebes und hilft hervorragend bei Asthma durch Anstrengung.
- *Ashwagandha* wird traditionell bei stressbedingten Lungenbeschwerden durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung verabreicht.
- Der *Fu ling Vitalpilz* entwässert und entlastet bei Lungenemphysem und Lungenödem.
- Die *Astragalus* Wurzel unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot und ist bei Kälte und Blutmangel geeignet.

ATEMNOT DURCH HERZPROBLEME

Herzschwäche, defekte Herzklappe, Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen gehen oft mit Atemnot einher. Der Weißdorn stärkt das Herz. Der *Auricularia Vitalpilz* wirkt sehr gut bei Herzrhythmusstörungen und verbessert die Herzdurchblutung. Herzschmerzen werden gelindert und der periphere Widerstand wird vermindert. Allerdings verdünnt er das Blut und darf nicht zusammen mit Blutverdünnern gegeben werden. Bei Herzrhythmusstörungen und nervösem Herzen kann der beruhigende *Reishi Vitalpilz* sehr gut helfen. Er fördert das Herz-Blut, laut TCM ist Herz-Blut-Mangel für solche Störungen verantwortlich. Herzschwäche kann für Wasseransammlungen in der Lunge ver-

antwortlich sein, eine Lungenstauung verursachen, die sich bis zum akuten Lungenödem ausweiten kann. Den entwässernden *Fu ling Vitalpilz* bei Lungenemphysem und Lungenödem haben wir bereits genannt. Der *Polyporus Vitalpilz* verstärkt diese Wirkung noch bei Bedarf.

ATEMNOT DURCH NIERENPROBLEME

Im Zuge einer Nierenschwäche lagert sich mit der Zeit das Wasser, das die kranken Nieren nicht mehr ausscheiden, auch in anderen Organen ein. Ist die Lunge betroffen, zieht dies in der Regel Atemnot und ein Lungenödem nach sich. Den entwässernden *Fu ling Vitalpilz* haben wir bereits vorgestellt. Er kann jedoch noch mehr, denn er hat zusätzlich nierenkräftigende Wirkung und schützt die Nierenkörperchen durch anti-entzündliche Eigenschaften. Bei einer chronischen Nierenerkrankung reduziert er die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst schwindende Nierenfunktion. Zusätzlich stärkt der *Cordyceps Vitalpilz* die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion. Der Pilz aus dem Himalaya ist auch sehr wirksam bei Nierenentzündung.

ATEMNOT DURCH DIABETES

Diabetes ist mit dauerhaften Entzündungszuständen im Körper verbunden, die der Lunge schaden können. Das Risiko, eine Lungenfibrose selbst bei geringer Belastung zu entwickeln, ist bei Diabetikern gleich groß wie bei Rauchern. Oxidativer Stress kann die Ursache sein. Bei einer Lungenfibrose als Spätfolge von Diabetes vermehren sich die Bindegewebsfasern der Lunge, das Gewebe verhärtet sich und vernarbt. Vor allem, wenn bereits eine Nierenerkrankung vorliegt. Entzündungshemmende und antioxidative Nahrungsergänzung, wie beispielsweise *Krillöl*, ist für Diabetiker deshalb sehr wichtig. Auch der *Cordyceps Vitalpilz* und weitere wie der *Agaricus blazei murri*, *Chaga* oder der *Maitake*, aber auch *OPC*, *Acerola Vitamin C* oder *Granatapfel* – deren antioxidative und entzündungshemmende Effekte ja legendär sind –, sind zum Schutz vor Diabetes-Folgen sehr empfehlenswert.

ATEMNOT DURCH EISENMANGEL

Mit *Eisenchelate* oder eventuell dem an Eisen und Hämoglobin reichen *Moringablatt* wird Eisenmangel schnell ausgeglichen.

ATEMNOT DURCH PANIKATTACKEN

Ashwagandha, ebenfalls reich an Eisen, hilft nicht nur bei Schlafproblemen. Bei nervlicher Anspannung und Neigung zu Panikattacken mit Atemnot ist das cortisolsenkende und damit stressminimierende Entspannungskraut genauso hilfreich.

talpilz verbessert der Cordyceps die Sauerstoffaufnahme einerseits und unterstützt andererseits die Lungenfunktion. Wer das weiß, hat vor allem den Cordyceps bei Höhenwanderungen stets dabei und versorgt sich mit bis zu fünf Kapseln am Tag damit. Der Pilz unterstützt auch noch Leber, Herz, Stimmung und vor



Das ganze Geheimnis des Lebens steckt in der Atmung.

O.M. Aihvanov

allem die Nieren und Nebennieren, die er bei Stress schützt. Er bekämpft Viren und verlängert sogar das Leben, indem er die Nieren-Essenz (Jing), das ist das vorgeburtlich über die Eltern angelegte Qi eines Menschen, wieder auffüllt. Dadurch ist der Energiepilz bei Erschöpfung und Burnout genauso ideal wie bei einem anstrengenden Leben mit vielen Aufregungen oder beim Sport.

ATEMNOT – WAS LIEGT DAHINTER?

Bei körperlicher Anstrengung verbrauchen die Muskeln deutlich mehr Sauerstoff als gewöhnlich, sodass Herz und Lunge mehr leisten müssen. Für Gesunde und Trainierte ist das kein Problem. Bei einer Schwächung von Herz oder Lunge bekommen die Muskeln aber schnell einmal zu wenig Sauerstoff. Das Gehirn meldet Atemnot und versucht dadurch, Herz und Lunge weiter anzutreiben. Wer bei Anstrengung sehr heftig aus der Puste kommt, sollte deshalb vorsichtig sein. Atemnot kann auch auf ernste Probleme hinweisen – etwa der Lunge, des Herzens, der Nieren, auf Diabetes, Eisenmangel oder Panikattacken. ✍



SILIZIUM

ÜBERALL UND DOCH SO SELTEN?

Silizium ist das zweithäufigste Element auf der Erde und in Spuren in jedem menschlichen Gewebe vorhanden. Siliziummangel gibt es offiziell jedoch nicht und daher auch keine empfohlene Tagesmenge. Dennoch berichten Anwender, dass sie mit Silizium nicht nur Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe unterstützen, sondern gleich in vielen Bereichen Verbesserungen erzielen konnten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Paul Ebert BSc.

Zarte, ja nahezu filigran strukturierte Pflanzen wie der Ackerschachtelhalm oder die Brennnessel verdanken ihre Elastizität und Stabilität dem Silizium. Und der Mensch? Eins zu eins ist ein Bedarf wissenschaftlich korrekt zwar nicht zu übertragen, doch auch der Mensch braucht Silizium.

AUFNAHME OFT NUR GERING

In Hafer, Hirse, Kartoffeln, Gerste und daraus Hergestelltem, etwa Bier, ist relativ viel Silizium enthalten. Aufgrund der großen Moleküle ist es für den Organismus aber schwer aufnehmbar. Die Resorptionsrate liegt meist nicht höher als fünf Prozent. Wie viel zur Zelle gelangt, hängt überhaupt von der Leistung der Zellatmung in den Mitochondrien ab - und die wird im Laufe des Alterungsprozesses oder bei chronischer Krankheit immer schwächer.

PRALL ALS BABY – SCHRUMPELIG IM ALTER

Das schlägt sich auch optisch nieder: Da Silizium für die Wasserspeicherung der Zelle notwendig ist, sieht man Siliziummangel mit der Zeit. Gegenüber dem prallen Baby mit 90 Prozent Wasseranteil besteht der alte Mensch nur noch zu 65 Prozent aus Wasser. Er bekommt runzelige Haut, schrumpft, die Bandscheiben sind anfälliger. Auch die Entgiftungsfähigkeit nimmt ab, die Gelenke leiden häufiger an Arthrose und die Gefäße an Arteriosklerose. Die Haare werden dünn und schütter, die Nägel werden unansehnlich, das Immunsystem wird weniger leistungsfähig und die Schleimhäute schützen nicht mehr optimal. Natürlich ist nicht nur das Silizium allein dafür verantwortlich, aber es hat maßgeblichen Anteil an der Problematik.

SELTSAME ERFAHRUNGEN

Nicht erst seit dem Mystiker Rudolf Steiner, der dem Silizium sehr große Bedeutung zumaß, ist Silizium ein beliebtes Forschungsthema. Dennoch sind seine Wirkungen weniger wissenschaftlich nachgewiesen als durch Beobachtung erkannt. Etwa wird *kolloidales Silizium* aus Österreich nach Dubai verkauft, weil man sich in dem Land mit überdurchschnittlich vielen Diabetikern für die offenbar Blutzucker stabilisierende Wirkung begeistert. Andere entdeckten, dass sich durch Silizium der Schlaf verbessert, die Entspannung tiefer ist und Alpträume seltener sind. Weitere Anwender beobachteten Verbesserungen bei nächtlichem Schwitzen. Wieder andere schwören auf die entzündungshemmende und die Heilung beschleunigende Wirkung von Kopf bis Fuß, besonders aber im Bereich Mund, Rachen, Hals, Speiseröhre, Magen, Haut, Bronchien, Gelenke, Blasen-, vaginal- und Darmschleimhaut.

BEDARF IST SCHWER FESTZUMACHEN

Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg Silizium aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch

Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Doch das ist eben das Minimum. Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre Funktionen zu erfüllen. Es kommt aber auch auf die Darreichung an. Sogenannte kolloidale Lösungen – das ist flüssiges Silizium mit einer sehr kleinen Teilchengröße – haben aufgrund ihrer großen inneren Oberfläche die Nase vorne. Sie werden leichter resorbiert. Hersteller geben aber trotzdem völlig unterschiedliche Dosierempfehlungen von 100 bis 400 mg an. Das entspricht ein paar Pumpstößen (100 mg) bis hin zu dreimal täglich einem Teelöffel (400 mg) in etwas Wasser. Allerdings zeigt eine Untersuchung, dass die beste Zellgängigkeit erst mit 400 mg täglich erreicht wird. Das entspricht auch unseren Erfahrungswerten. Einige Beispiele für den höheren Bedarf:

CANDIDA BELASTUNG

Mehr Bedarf besteht bei einem hartnäckigen Pilz (*Candida albicans*), wovon speziell viele Frauen leiden. Um das Immunsystem grundlegend zu verbessern und zu aktivieren, kann eine höhere Dosierung von drei Teelöffeln täglich nötig sein.

ARTHROSE UND ARTHRITIS

Bei Kniearthrose kann diese Dosierung den besten Erfolg bringen. Da Silizium entzündungshemmend wirkt, lindert es auch Arthritis. Außerdem wird vermutet, dass Silizium für die Quervernetzung bestimmter Moleküle sorgt, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind, sowie die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht. Mit der regelmäßigen Anwendung von Silizium lassen sich Alterungs- und Verschleißerscheinungen zumindest verzögern.

SENKUNGSPROBLEMATIK

Blasen- oder Gebärmutter-senkung ist Anzeichen für ein schwaches Bindegewebe und erfordert ebenfalls eine hohe Dosis Silizium (außerdem die Angelika Wurzel, den *Fu ling Vitalpilz* und eine Milz-Qi-stärkende Diät nach der TCM).

HAARAUSFALL UND BRÜCHIGE NÄGEL

Sie sollte man zuerst mit Silizium behandeln – auch hier keine Mini-Dosen, sondern drei Teelöffel am Tag.

HAUT UND ALTERUNG

Bei älteren Menschen wird hauptsächlich die inaktive, in Haaren und Nägeln abgelagerte Si-

lizium-Form vorgefunden. Daraus lässt schließen, dass ein ständiger Siliziumstoffwechsel im Körper vor sich geht, der bei alten Menschen Unterstützung braucht. Dafür reicht bei normalem Bedarf auch eine kleine Dosis. Hat der Siliziummangel allerdings schon zu auffallend trockener, schlaffer Haut und Faltenbildung geführt, wird eine höhere Dosierung sinnvoll sein.

> WO KANN SILIZIUM SINNVOLL EINGESETZT WERDEN?

- Haut, Haare (Haarausfall), Nägel
- Bindegewebe (Cellulite, Senkung)
- Entgiftung (Säuren, Aluminium, Dioxin)
- Bänder, Sehnen, Knorpel und Gelenke (Arthrose)
- Knochen (Osteoporose)
- Gefäße (Arteriosklerose, Krampfadern)
- Aktivierung des Immunsystems (Bakterien, Viren, Pilze)
- Trockene Schleimhäute (trockener Mund, Verstopfung)
- Alterungsprozesse
- Diabetes
- Lunge (Lungenemphysem)
- Niere (Nierenschwäche)
- Entzündungen

Bei Neurodermitis und Psoriasis liegen durch die ständigen Hauterneuerungsprozesse ebenfalls Siliziummängel vor. Dabei ist Silizium bei Heilprozessen in der Haut wichtig, da es auch an Vernarbungsvorgängen beteiligt ist. Es wirkt entzündungshemmend und kann selbst bei Akne eingesetzt werden. Bei Insektenstichen und Verbrennungen lindert es den Juckreiz.

BLASENENTZÜNDUNG

In höherer Dosierung hat Silizium schon Erfolg über Nacht gebracht. Empfohlene Kombination: Zusammen mit weiteren Natursubstanzen wie vor allem *Grapefruitkernextrakt*, *MSM* oder *Buntnessel*, *Cordyceps Vitalpilz* oder *Sägepalmextrakt*.

NIERENSCHWÄCHE BESSERN

Schwache Nieren reagieren oft sehr gut auf Silizium. Allerdings wurde das beim kolloidalen Silizium beobachtet und muss bei anderen Präparaten nicht der Fall sein. Empfohlene Kombination: Zusätzlich *Akazienfaser* und *Cordyceps Vitalpilz*.

LUNGENPROBLEME REDUZIEREN

Silizium wirkt sich auf die Elastizität des Lungengewebes günstig aus bei Asthma, Lungenemphysem, Bronchitis und vielen weiteren Lungenproblemen. Mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt in der Lunge ab. Empfohlene Kombination: Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, der *Chaga* oder *Cordyceps Vitalpilz*.

Bei Lungenemphysem der *Fu ling Vitalpilz*. Bei Reizhusten der *Tremella Vitalpilz*. Bei Asthma die *Buntnessel* und der *Schwarzkümmel*. Bei Bronchitis die *Buntnessel*.

OSTEOPOROSE UND KNOCHENBRUCH

Beides kann mit Siliziummangel zu tun haben. Silizium ist ein Hauptelement der knochenbildenden Zellen. Es fördert die Kalziumaufnahme und beschleunigt den Mineralisierungsprozess in den Knochen. Silizium ist dort mitverantwortlich für die Struktur des schwammartigen, trabikulären Knochens. Bei der Osteoporose geht er hauptsächlich verloren und erhöht die Gefahr eines Knochenbruchs. Empfohlene Kombination: *Cissus*, ein Kraut aus dem Ayurveda gegen Osteoporose und zur schnelleren Heilung eines Knochenbruchs.

GEFÄSSPROBLEME LINDERN

Silizium sorgt für gesunde Flexibilität der Blutgefäße. Forscher fanden in arteriosklerotischen Gefäßen vierzehnmal weniger Silizium als in Gesunden. Elastische Blutgefäße neigen weniger zu Bluthochdruck, da sie sich weiten können, ohne dass der Blutdruck erhöht werden muss. Silizium hilft auch bei Krampfadern, was anfangs schmerzen kann, da das Gewebe fester wird.

ENTGIFTEN MIT SILIZIUM

Das Nervengift Dioxin lässt sich mit Silizium binden, der gefährliche Alzheimer-Auslöser Aluminium damit ausleiten. Es entsäuert das Bindegewebe, darum wirkt Silizium gegen Cellulite, die durch schwaches und verklebtes Bindegewebe entsteht. J



Über den Co-Autor:
Paul Ebert, BSc.

Nach seinem Studium der technischen

Physik macht der Sohn von Dr. med. Michael Ehrenberger derzeit den Abschluss in Pharmazie.

Er ist seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH.

ISCHIAS SCHMERZ

5 TIPPS ZUR BESÄNFTIGUNG

Macht der Ischiasnerv Probleme, sind die Schmerzen oft kaum auszuhalten. Der dickste Nerv unseres Körpers versorgt die Beinmuskulatur. Gerät der Nerv unter Druck, sendet er Schmerzsignale. Fünf Lösungen für ein unangenehmes Problem! Der Entzündungshemmer Curcumin darf dabei nicht fehlen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Manchmal reicht schon eine unbeachtete Bewegung, wenn man etwas Schweres hebt, und der Schmerz meldet sich ausstrahlend bis ins Bein hinunter. Der Nerv kann aber auch zwischen zwei Wirbeln eingeklemmt werden, wie das bei einem Bandscheibenvorfall vorkommen kann, oder er entzündet sich infolge einer Gürtelrose oder von Borreliose. Oft ist auch nur der Hüftmuskel (Musculus piriformis) verspannt, der direkt unter dem großen Gesäßmuskel liegt oder der Nerv verläuft sogar durch diesen Muskel hindurch (bei etwa 20 Prozent aller Menschen ist das so). Je nach Ursache des Schmerzes muss man eine andere Maßnahme setzen. Ärztliche Abklärung ist deshalb ratsam. Denn bei größeren Problemen wie einem Bandscheibenvorfall darf man nichts auf eigene Faust unternehmen. Umso wichtiger ist aber, dass man bei bloßen Verspannungen oder Reizungen wirklich rechtzeitig aktiv wird und auch dranbleibt.

TIPPS GEGEN ISCHIAS-SCHMERZ

1. HÜFTMUSKEL DEHNEN

Den Hüftmuskel regelmäßig zu dehnen, kann den Ischias bei einer Verspannung wieder beruhigen. Dafür gibt es spezielle Übungen. Geeignet sind die Yoga-Übungen die sitzende Taube, die liegende Taube, das Kind.

2. VERSPANNUNGEN LÖSEN

Vorher sollte man den Bereich mit kolloidalem Magnesiumöl einreiben, damit das Gewebe

flexibler wird und die Verspannung leichter nachlässt. Es gibt Menschen, die ständig zu Verspannungen neigen. Manchmal liegt ein Magnesiummangel dahinter, manchmal ist aber auch der Qi- und Blutfluss im Blasenmeridian gestört. Qi- und Blutmangel sind ebenfalls möglich, oft im hohen Alter. Sehnen, Bänder und Muskeln werden dann nicht ausreichend versorgt. Bei Blutmangel wichtig: Blut baut sich im Schlaf auf, daher ausreichend schlafen! Stress, Zeitdruck, langes Aufbleiben nachts, intensive Bildschirmarbeit vermeiden, rote Säfte trinken, Eisenmangel ausgleichen etwa mit dem Moringablatt oder mit Eisenchelat. Auch die Brennnessel baut Blut auf – und kann bei Ischias zusätzlich äußerlich als Bad aus frischen Zweigen oder Einreiben mit frischen Brennnesseln lindernd wirken.

3. WÄRME

Eine Wärmeflasche oder Infrarotbestrahlung kann bei einer Verspannung lindernd wirken. Bei einer Entzündung ist allerdings Hitze ungünstig.



4. ENTZÜNDUNG LINDERN

Der beste Tipp unserer Meinung nach und sehr bewährt bei Entzündung ist der Entzündungshemmer Curcumin, der Hauptwirkstoff in der Curcumawurzel. Anwender berichten, dass es etwa drei bis sieben Tage dauert, bis der Schmerz nachlässt. Der Sternanis ist ebenfalls bewährt bei Nervenschmerzen.

5. ERREGER BEKÄMPFEN

Ist ein Herpes-Erreger, wie Herpes zoster, der Verantwortliche für Gürtelrose und daher die Ursache für die Entzündung, dann muss man mehreres kombiniert versuchen. Auch Borrelien kommt man bei – am allerbesten mit der Artemisia annua hochdosiert



KONTAKT EKZEM

ENDLICH WIRKLICH BESIEGEN!

Entzündliche Hauterscheinungen, sogenannte Kontaktekzeme, sind auf ein oder mehrere Allergene zurückzuführen. Nicht immer kann der Auslöser schnell gefunden werden. Dann ist das Leiden groß und die Verunsicherung ebenfalls. Es gibt aber unerwartete Hilfe aus der Naturmedizin Asiens - beispielsweise den Fu ling Vitalpilz!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Manchmal kommt einem der Zufall zu Hilfe. In der Literatur wird der Erfolg hier und da nachzulesen sein, aber was man selbst erlebt hat, ist immer am überzeugendsten. So war das kürzlich bei einer Frau mit einem Handekzem, ausgelöst durch gleich mehrere Allergene, darunter ätherische Öle und Desinfektionsmittel. Das war speziell in der Corona-Zeit ein häufiges Problem, weshalb sich wohl einige Leser für dieses Thema interessieren werden. Vorerst half jedenfalls nichts. Doch dann spielte der Zufall Regie.

GEHEIMWAFFE BEI EKZEMEN: DER FU LING

Ein versierter TCM-Therapeut setzte den *Fu ling Vitalpilz* bei der Frau ein, versuchsweise, und weil er wusste, dass der Pilz in Asien in Salben gegen Kontaktekzeme empfohlen wird. Das Erstaunen war groß. Denn tatsächlich hilft auch die Einnahme! Und zwar so überzeugend und oft schon über Nacht, dass man das wirklich verbreiten muss. Die schulmedizinische Alternative ist nämlich in erster Linie Cortison, das Entzündung und Juckreiz zwar lindert, aber bei längerfristigem Einsatz schwere Hautschäden wie Ausdünnung und Knitterigkeit der Haut sowie Akne hervorrufen kann. Eingenommen über lange Zeit, können Cortisonschäden auch an den Knochen als Knochenerweichung auftreten oder Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte verursachen. Bei nässenden Ekzemen werden schulmedizinisch auch hydrophile Lotionen, Cremes oder wäss-

rige Lösungen eingesetzt, bei trockenen Ekzemen fette Salben. Aber die Erfolge damit sind nur gering, wenn die auslösenden Allergene nicht vermieden werden können.

MANCHMAL NÖTIG: ZUSÄTZLICH HITZE AUSLEITEN

Anders der *Fu ling*, der ohne Nebenwirkungen auskommt bzw. nur positiven Zusatznutzen hat. Er hilft bei Kontaktekzemen, weil er den pathogenen Faktor Feuchtigkeit ausleitet, der typisch ist bei nässenden Ekzemen. Die Betroffenen haben auch die typische „Fu ling-Zunge“, die groß aufgequollen ist und deshalb Zahnabdrücke seitlich an den Zungenrändern aufweist. Leidet die Person außerdem unter Hitze, muss gekühlt werden. Besonders gut gelingt das etwa mit Hilfe der *Mariendistel mit Artischocke* oder auch mit dem *Baikal Helmkraut*. Haben sich Bakterien hinzugesellt – das kann leicht geschehen, wenn man kratzt und die Wunde infiziert – dann hat sich die Einnahme der *Artemisia annua* bewährt. Auch das *Baikal Helmkraut* kann helfen, wenn es gemischt angeboten wird mit der *Andrographis paniculata*, eine Pflanze, die als bestes Antibiotikum im Ayurveda gilt.

SCHWARZKÜMMELÖL ÄUSSERLICH

Zur äußeren Pflege ist Schwarzkümmelöl empfehlenswert. In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf den Schweregrad des Ekzems und

der Verbesserung der Lebensqualität. Außerdem wirkt es antibakteriell. Die Einnahme von *Schwarzkümmelsamen* wirkt antiallergisch.



FÜR DIE NERVICHE KOMPONENTE

Wer zu Ekzemen und Neurodermitis neigt, macht sich auch einmal Gedanken darüber, ob die Psyche vielleicht mitspielt. Vor allem in stressigen Zeiten ist die Wahrscheinlichkeit allergisch zu reagieren größer als in entspannten Momenten. Wer unter Dauerstress leidet, ist besonders gefährdet. Hier hilft beispielsweise die Indische Wurzel *Ashwagandha*, den Cortisolspiegel zu senken und dem Dauerstress auf diese Weise zu entkommen.

AUSGLEICH DES IMMUNSYSTEMS

Die Neigung zu überschießenden Reaktionen des Immunsystems, wie Allergien, kann mit der Zeit durch immunbalancierende Maßnahmen verändert werden. Dabei ist der brasilianische Immunpilz *Agaricus blazei murrill* sehr gut geeignet und bewährt. Er hat eine starke Affinität zur Haut, lindert Entzündungen und ist bei vielen weiteren Hautproblemen sehr günstig, denn er fördert die Regeneration der Hautzellen. J



LERNEN FÜR FAULE



Aus der Gehirnforschung wissen wir: Das Wichtigste beim Lernen sind die Wiederholungen. Wir sind es zwar gewohnt in Ereignissen zu denken, aber in der Neurobiologie des Gehirns ist Lernen nicht ein AHA-Erlebnis nach dem anderen, sondern es ist ein Prozess aus vielen Wiederholungen. Indem man ihn so gut wie möglich gestaltet, macht man das Lernen so effizient wie möglich.

UND JETZT DAS ERSTAUNLICHE

Wissenschaftler fanden heraus, dass, wenn man etwas übt und wiederholt, das Gehirn

Das Semesterende steht vor der Tür und Schüler wie Studenten müssen noch einmal durchstarten, bevor die Ferien beginnen. Das ist nicht für jeden so einfach. Es gibt aber ein paar Tricks, wie man die Fähigkeiten seines Gehirns besser nutzen und effektiver lernen kann.

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

in der Pause auch noch weitermacht. Wenn man also fokussiert an etwas arbeitet und dann innehält, beispielsweise für dreißig Sekunden in die Luft schaut, dann macht das Gehirn ganz kleine Wiederholungen von dem, was es schon erlebt hat. Das geht

in ganz kurzen Zeitintervallen vor sich. Erst diese kleinen Pausen festigen das Gelernte! Man sollte sich aber in den Pausen nicht von etwas Neuem ablenken lassen, etwa indem man aufs Handy schaut. Denn es geht um einen Prozess von „etwas tun“ und es dann auch wieder „sein lassen“ können und dann „wieder tun“.

FOKUS IST NICHT, WAS WIR GLAUBEN

Dem widerspricht allerdings unsere Vorstellung von Fokus. Wir glauben: Wenn man fokussiert arbeitet, dann ist man ef-

fizient wie ein Laser. Das kann schon einmal der Fall sein. Dennoch heißt das nicht, dass man idealerweise 90 Minuten „lasert“, sondern dass man zwischendurch innehält, in die Luft schaut, sinniert, die Augen kurz schließt – ganz anders als man es früher für richtig hielt, wenn man das Kind selbst bei kurzen Pausen ermahnte: „Tu was, schau nicht in die Luft!“. Fokussiert sein bedeutet vielmehr schnell wieder zurückzukommen, nachdem man eine Pause eingelegt hat. Ein fokussierter Mensch kann sofort wieder reinkommen ins Lernen.

LERNINTERVALLE UND SCHLAF

Zeitintervalle von 90 Minuten sind für das Lernen ideal. Das Lernvermögen baut sich bis zu einem gewissen Peak auf und geht dann wieder zurück. Studien haben gezeigt, dass ein kurzes Schläfchen von bis zu einer halben Stunde dazu beiträgt, dass sich das Gelernte gut festigt und so viel mehr „hängenbleibt“, als wenn man etwa die ganze Nacht durchlernt. Der Schlaf ist der Verbündete des Lernens, sein Gegenspieler, ohne den nichts geht. Lernen muss immer eine Mischung aus Fokus und Entspannung sein. Wer ständig nur fokussiert ist, dem geht die Energie irgendwann aus und wer nur entspannt ist, der bringt nichts zustande.

DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS

Sehr erfolgreiche Menschen sind oft nicht nur in einem Bereich erfolgreich, sondern in vielen. Sie können etwa gut schreiben, aber auch gut kochen oder malen, sind exzellent im Rechnen, aber auch im Auswählen von nötigen Dingen und im Umgang mit der Familie. Sie haben einfach die richtigen Strategien entwickelt, die man für verschiedene Aspekte gut gebrauchen kann. Ganz im Gegensatz dazu gibt es allerdings

auch die „Lasertypen“, die nur in einer Sache erfolgreich sind, rundum aber alles vernachlässigen, auch sich selbst.

DEN LERNSTOFF SELBST UMSTRUKTURIEREN

Genauso wie es darum geht, dass man Pausen macht und die Entspannung integriert, sollte man sich in den 90 Minuten Lernzeit die Wiederholungen so angenehm

zu einem Lernstoff formuliert, dann kann man ihn viel besser integrieren, als wenn man sich allein auf die Antwort fokussiert. Es kommt also immer auf den Switch zwischen Entspannung und Fokus, Frage und Antwort, das Hin und Her zwischen beidem an. Das vernetzt erst den Lernstoff, macht etwas Statisches zu etwas Dynamischem.

LERNEN UND STRESS

Aber Stress kann das Lernen nicht nur erschweren, sondern den Lerninhalt auch festigen. Angeblich hat man früher Kinder, nachdem sie etwas Wichtiges gelernt hatten, in den Fluss geworfen. Heute verschafft man sich den Adrenalinausstoß etwa durch eine kalte Dusche. Dahinter steht dasselbe Prinzip: Wenn eine Information wichtig ist, um eine Stresssituation zu bewältigen, prägt sie sich ins Gedächtnis ein. Gelerntes wird zusammen mit der Situation als rettende Information mit und tief abgespeichert. Man erkannte das anhand von Ratten, die man durch ein Labyrinth um ihr Leben schwimmen ließ. War das Wasser kalt – eine instinktiv gefühlte Bedrohung für das Leben – merkten sich die Ratten den rettenden Weg viel besser und fanden ihn das nächste Mal schneller.

STRESS HAT ZWEI SEITEN

Stress an sich kann Erinnerungen sowohl hemmen als auch stärken. Wer an der Tafel steht und fast umfällt vor Angst, der hat schnell ein Blackout. Doch welche

Auswirkungen der Stress im Einzelfall hat, hängt vor allem davon ab, wann, wodurch, wie stark und wie oft er auftritt. Einige Neurowissenschaftler meinen, dass moderater Stress das Gedächtnis verbessert, starker Stress ihm jedoch schadet. Denn starker Stress ist ein Ausnahmezustand. Unsere gesamte Aufmerksamkeit richtet sich in diesem Moment auf zwei Dinge – auf die



Der Schlaf ist der Verbündete des Lernens,
sein Gegenspieler, ohne den nichts geht.
Lernen muss immer eine Mischung aus Fokus
und Entspannung sein.



DIE WICHTIGSTEN LERNPFLANZEN

Geordnet nach Beliebtheit, in Form von Kapseln erhältlich. Die Pflanzen können untereinander kombiniert werden. In halber Dosierung auch für Kinder im Schulalter geeignet.

◦ BRAHMI (KLEINES FETTBLATT)

Potentiale des Gehirns werden entfaltet und besser genützt. Hilft sogar bei Legasthenie und Rechenschwäche, fördert Gedächtnis, mentale Klarheit, Intelligenz, visuelle Informationsverarbeitung, Lern- und Konzentrationsfähigkeit sowie Schlaf und Stimmung. Gegen Reizüberflutung und Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses durch fehlerhafte Filter. Benannt nach Brahman, den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus.

◦ RHODIOLA ROSEA

Erhöht die Leistung des Gehirns, schenkt Kraft und Mut. Reduziert Prüfungsangst, erhöht die Merkfähigkeit, reduziert Stress und Emotionen, klärt den Kopf, verbessert den Schlafrhythmus. Statt Antidepressiva, aber nicht dazu.

◦ ROSMARIN

Im antiken Griechenland trat man zur Prüfung mit einem Kranz aus Rosmarin an und war dadurch entspannter, aber auch aufmerksamer, klarer, da Gehirndurchblutung, Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit verbessert wurden. Bei Stress durch Emotionen wie Liebeskummer.

◦ KRILLÖL ODER MIKROALGENÖL

Omega-3-Fettsäuren verbessern den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung. Sie verbessern den für Stimmung und Antrieb wichtigen Do-

pamin- und Serotoninspiegel. Das Cholin aus den Phospholipiden des Krillöls hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel.

◦ MORINGA

Sein hoher Borgehalt verbessert die Gehirnfunktionen. Im Ayurveda bei Alzheimer empfohlen. In Afrika gibt man Schulkindern Moringa, damit sie besser lernen.

◦ REISHI VITALPILZ

Erhöht die Sauerstoffaufnahme ins Blut, stärkt die kognitiven Funktionen des Gehirns, wie etwa das Gedächtnis, und entspannt.

◦ ASHWAGANDHA

Fördert Abschalten, Ein- und Durchschlafen, Tiefschlafphasen, reduziert Prüfungsangst und Stress. Sie ist ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel, verbessert dadurch die kognitiven Leistungen, die unter Stress massiv nachlassen können. Auch für Kinder bei ADS, ADHS. Gute Eisenquelle.

◦ JIAOGULAN

Ebenfalls eine nervenschonende Anti-Stress-Pflanze, besonders hilfreich, wenn sich Stress auf den Magen schlägt oder Blutdruckschwankungen verursacht.

DIE WICHTIGSTEN KOLLOIDE ZUM LERNEN

◦ KOLLOIDALES GOLD

Das Edelmetall für mehr Selbstbewusstsein, weniger Stress und äußere und innere Widerstände, bessere Konzentration.

◦ MAGNESIUM

Wirkt sich das positiv auf Entspannung, Konzentration und Gedächtnis aus. Ist die Magnesiumkonzentration im Gehirn höher, merkt man sich Lerninhalte leichter.



Bedrohung und auf einen möglichen Ausweg. Es ist also kontraproduktiv, die Aufmerksamkeit beim Lernen auf den negativen Gedanken „Hilfe, ich schaffe das nicht“ zu lenken. Besser ist es, den Druck, den die bevorstehende Prüfung erzeugt, fürs Lernen zu nutzen, also gezielt die „rettende Information“ daraus zu machen. ✂



Über den Co-Autor:
Benjamin Ehrenberger, BSc.

Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien mit dem Schwerpunkt Krisenintervention für Jugendliche. Seit Ende 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH.



TCM

WISSEN – DAS GROSSE YANG DES SOMMERS GENIESSEN

Was bekommt dem Körper im Sommer am besten? Was schadet ihm? Die Traditionelle Chinesische Medizin gibt Tipps, wie wir Störungen in der dem Feuerelement zugeordneten heißen Jahreszeit vermeiden und die Organe Herz und Dünndarm vor Hitze und Trockenheit schützen können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Sommer wird in der TCM dem Feuerelement, der Farbe Rot, der Hitze, dem Süden, dem Mittag, dem Lachen, der Lebenskraft, dem Tanz, dem Sprechen, der Jugend und dem jungen Erwachsenenalter zugeordnet. Genauso fühlt er sich auch an. Es ist die Zeit des Nach-Außen-Gehens, der Lebensfreude, der Aktivität und der Leidenschaft. So, wie es Jugendliche halt am liebsten haben und zum Ausdruck bringen wollen. Natürlich spüren Ältere die Feuerenergie des Sommers ebenfalls, auch wenn sie es schon ruhiger angehen lassen.

DIE HITZE UND TROCKENHEIT DES SOMMERS

Der Sommer ist nun die beste Zeit, das Feuerelement und alles, was zu ihm gehört, zu stärken. Es ist aber auch die Zeit, wo Hitze

und die dadurch ausgelöste Trockenheit als Belastung hinzukommen. Prinzipiell geht es in der TCM darum, Yin und Yang in Balance bringen. Man sollte auf der einen Seite nicht zu viel vom Yin – der Grundkonstitution, Körpersubstanz, den Körperflüssigkeiten und Blut – verbrauchen und auf der anderen Seite auch wirklich schonend umgehen mit dem Yang – der Wärme und Aktivität. Alles, was im Ungleichgewicht ist, stört den Energiefluss, führt längerfristig zu Störungen und hinterlässt Spuren in der psychischen Verfassung. Kommt dann noch ein äußerer

Factor – wie im Sommer extreme Hitze und starke Sonnenstrahlung – hinzu, dann wird eine schon zuvor bestehende Dysbalance noch stärker ins Gewicht fallen.

Zum Feuerelement zählen außer dem Herzen der Dünndarm, der Herzbeutel (Perikard), der Herz-Kreislauf-Meridian sowie der sogenannte Dreifache Erwärmer-Meridian. Wir wollen uns hier hauptsächlich dem Herzen widmen. Da es zu 90 Prozent aus Yang besteht, ist ein Yin-Verlust eine echte Gefahr. Das kostbare Herz-Yin ist naturgemäß anfällig für Hitze und wird durch Trockenheit bedroht. In der Sommerhitze kann sich daher ein ohnehin schon bestehender Herz-Yin-Mangel noch weiter verschlimmern, wenn man nicht gegensteuert – etwa mit kühlenden, erfrischenden Nahrungsmitteln.

DAS FEUERELEMENT IM KÖRPER

ZU VIEL FEUER

Die Person ist extrovertiert, extravagant, hyperaktiv, schlaflos, lacht laut, ist nervös und unruhig, neigt zum Kontrollieren und Nichts-Abgeben-Können. Das kann sich bis zur Hysterie steigern oder zu manischen Phasen einer Depression. Schnelles und zu viel Sprechen gehört ebenfalls dazu oder es kommt zu Sprachstörungen wie Stottern. In der Pubertät tritt das häufiger auf, wenn das Feuerelement ohnehin besonders aktiv ist und erhitzende Emotionen überwältigend sein können.

Später kennt man diese Stressmerkmale als Managerkrankheit, wobei drohender Herzinfarkt und Bluthochdruck infolge übermäßigen Feuers durch energetische Stärkung des Wasserelements gebessert werden kann.

Es kommt infolge Verlusts des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang zu:

> HERZ-BLUT-MANGEL

Ursachen: Stress, Hektik, Schlafmangel, Computerarbeit, viel Fernsehen, übermäßiges Schwitzen, Blutverlust (auch starke Regelblutung), scharfe, erhitzende Gewürze, Rauchen, viel Kaffee, zu wenig essen, chronische Krankheiten

Zunge: Blass, dünn, klein, trocken, wenig Belag, rote Zungenspitze, Bläschen oder Geschwüre (Aphten) im Mund und an der Zunge

Symptome: Herzklopfen, Extra-Herzschläge, Schreckhaftigkeit, lebhaftere Träume, Sprechen im Schlaf, Einschlafprobleme, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung, mattblaues Gesicht

Das hilft: *Reishi Vitalpilz* (Kapseln), rote Rübe, rote Beeren und deren Säfte, Eigelb, Cashews, Endiviansalat, Melonen, schwarze Oliven, Mungbohnen, getrocknete Maulbeerfrüchte, Weizen. Bei Leber-Blutmangel Beeren, Brokkoli, Datteln, Eigelb, Petersilie, schwarzer Sesam, Linsen, Karotten, Pinienkerne, weißer Spargel

> HERZ-YIN-MANGEL

Ursachen: Anhaltender Herz-Blut-Mangel, hektische, aufzehrende Lebensweise, psychischer Stress, Auspowern, Überstimulation der Sinne, intensive Bildschirmarbeit, Lesen am Abend, intellektuelle Überanstrengung, Alkohol (außer Bier), Rauchen, Kaffee, schlechte Ernährungsweise, die Yin vernachlässigt, zu erhitzend ist, mit viel Fleisch und Fett, Gegrilltes, Frittiertes (Schnitzel), scharf Gebratenes, Geräuchertes, Geröstetes, zu häufig scharfe oder erhitzende Gewürze wie Chili, Tabasco, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Muskat, Curry, Zimt, Senf, Oregano, Rosmarin, Thymian

Zunge: Rot, dünn – vor allem vorne, Riss bis zur Spitze, rote Punkte an der Spitze, wenig Belag, trocken

Symptome: Unruhe, Unzufriedenheit, nicht zur Ruhe kommen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Herzrasen, Panikattacken, nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen, rote Wangen bei blasser Haut, Unfähigkeit zu entspannen

Das hilft: *Reishi Vitalpilz* (Kapseln), Wassermelone, Melisse, Hopfen, Dinkel, Kamut, Weizen, Roggen, Curcuma, Cashew, Erdnuss, Hefe, Majoran, Wildschwein, Eier, Kirschen

VIELE EMOTIONEN BELASTEN DAS HERZ

Nicht nur die Hitze von außen stellt eine Gefahr für das Herz dar. Noch häufiger entsteht Hitze durch starke Emotionen im Körper selbst. Dabei geht es nicht darum, ob man die Emotion als positiv oder negativ bewertet. Auch zu viel Freude oder Begierde, wenn sie intensiv sind, können das

Yang gefährlich erhöhen. Überhaupt, wenn das länger andauert oder man die Angewohnheit hat, sehr emotional zu reagieren. Yang-Emotionen bestehen zwar nur kurze Zeit, sind in der Regel aber intensiv. Neben Freude bzw. Begierde zählen dazu Eifersucht und Zorn. Bestehen solche „heißen“ Emotionen über einen längeren Zeitraum, nimmt durch aufsteigende Hitze das Yang überhand und das Yin wird verletzt.

DER DÜNNDARM SCHÜTZT DAS HERZ

Der Dünndarm ist das Partnerorgan des Herzens und wird ebenfalls vom Feuerelement beherrscht. Er kontrolliert das Sprechen und unterscheidet zwischen Brauchbarem und Unbrauchbarem in der Verdauung. Als Nothelfer leitet der Dünndarm übermäßige Herzenergie über die Blase ab, damit zu starke Eindrücke nicht ungefiltert an das Herz weitergehen. Dadurch kann es allerdings zur Blasenentzündung kommen. Das werden vielleicht manche kennen – große Aufregungen und am Tag danach ist die Blasenentzündung da.

WIE KONTROLLIERT DIE NIERE DAS HERZ?

Das ist aber nicht die einzige Hilfestellung, die das Herz über die Niere erhält. Nach dem 5-Elemente-Zyklus der TCM löscht Wasser das Feuer. Ist das Wasser – die Nierenenergie – stark, ist das Feuer – das Herz – besser vor übermäßigem Feuer geschützt. Maßgeblich ist ein genügend starkes Nieren-Yin, damit das Herz-Yang nicht hochschießt und das Herz-Yin austrocknet. Genauso hat



Kontrolle über die Emotionen hängt jedoch vom „Jing“ ab, der Essenz, die in der Niere gespeichert ist und die wir teils von den Eltern mitbekommen haben, teils auch nachgeburtlich aufbauen. Jing wird erschöpft durch einen exzessiven Lebensstil. Gestärkt wird Jing durch den *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln) und über die Ernährung (etwa mit Amaranth, Linsen, Maroni, Sesam, Walnuss, Eigelb, Ziegenmilch).

FRAUEN SIND EBENFALLS BETROFFEN

Auch wenn Männer durch ihr „Mehr an Yang“ für Hitze in der Regel anfälliger sind, sind es heutzutage immer mehr die an sich „yin-lastigeren“ Frauen, die vermehrt in den Herz-Yin-Mangel rutschen, da viele den Hang zum Sich-Verausgaben haben, sich emotional und nervlich „heiß laufen“ und nicht früh genug bemerken, wie hektisch, überarbeitet und unkonzentriert sie sind.

ZU WENIG FEUER

Ist das Feuer ausgeglichen,
hat auch der Mensch
inneres Gleichgewicht und
der Sommer bringt ihm Freude
und Erfüllung.

das Nieren-Yang Einfluss auf die Herzenergie und zwar in die andere Richtung – zu wenig Nieren-Yang führt zu Herz-Yang-Mangel, zu wenig Nieren-Qi führt zu Herz-Qi-Mangel, also zu Kältesymptomen und Schwäche.

Und die Niere spielt darüber hinaus noch eine weitere Rolle: Im Herzen sitzt aus der Sicht der TCM der Geist Shen. Ein starker Shen drückt sich über leuchtende Augen, gutes Auffassungsvermögen und eine rosige Gesichtsfarbe aus. Er ist das Zentrum des Bewusstseins, der Persönlichkeit, des Fühlens und Denkens. Der Shen sollte nun eigentlich unsere Emotionen kontrollieren, damit es gar nicht zu einer Überhitzung kommt. Seine Stabilität und damit die

Fehlen dem Herzen Lebensenergie (Qi) und Wärme (Yang) ist alles verlangsamt und man wird träge, kühl und kraftlos, kann sich nicht gut ausdrücken, ist schweigsam, verwirrt und freudlos, lacht oder lächelt nicht, ist blass. Die Augen sind ohne Glanz. Es können auch die Herzensqualitäten herzlich und warmherzig zu sein, zu geben und Liebe sowie Kritik von anderen annehmen zu können, verloren gehen.

> HERZ-QI-MANGEL

Ursachen: Große psychische Belastungen, zu viel sprechen, geistiges Überarbeiten, Mangel an Nieren-Qi und Milz-Qi

Zunge: Rot, dünn – vor allem vorne, Riss in der Mitte vertikal bis zur Spitze

Symptome: Müdigkeit, Bedürfnis nach Ruhe, Gleichgültigkeit, Begeisterung, Optimismus und Leidenschaft fehlen, trauriges Gesicht, kein Lachen, wortkarg

Das hilft: *Rosmarin* (Kapseln) verbessert auch Nieren-Qi- und Milz-Qi, Buchweizen, Hafer, Schnittlauch, roter Pfeffer, Curcuma, *Cordyceps Vitalpilz* verbessert Nieren-Qi

> HERZ-YANG-MANGEL

Ursachen: Allgemeiner Qi-Mangel, der letztendlich in einem Yang-Mangel mündet oder Mangel an Nieren-Yang, Medikamente, chronische Krankheiten

Zunge: Blass, nass, leicht geschwollen, weißer Belag, glatt

Symptome: Unfähigkeit sich zu begeistern, fehlende Freude, Pessimismus, Müdigkeit, Erschöpfung, Kälteaversion, niedriger Blutdruck, Herzrasen, schneller, unregelmäßiger Herzschlag, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Ödem, Spontanschweiß, Herzinsuffizienz

Das hilft: *Rosmarin* (Kapseln), Schnittlauch, Nelken, Cayennepfeffer, *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln) verbessert Nieren-Yang Mangel



Trockenheit infolge Hitze zeigt sich zuerst als Herz-Blut-Mangel und in der Folge als Herz-Yin-Mangel. Zu wenig Blut spielt also eine maßgebliche Rolle bei Hitzezuständen und macht sich auf irritierende Weise bemerkbar durch Herzklopfen, Extra-Herzschläge, Schreckhaftigkeit, lebhaftere Träume, Sprechen im Schlaf, Einschlafprobleme, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme. Setzt sich das Geschehen bis zum Herz-Yin-Mangel fort, kommt es zu Herzrasen, Panikattacken, starker innerer Unruhe, Durchschlafstörungen, nächtlichem

Schwitzen, Hitzewallungen und roten Wangen bei blasser Haut.

Besonders alarmiert sollte man sein, wenn man sich gar nicht mehr entspannen kann. Denn das zeigt bereits mehr als deutlich einen unruhigen Shen an, der nicht gut verankert ist, weil der Yin-Anteil des Herzens bereits stark im Defizit ist. Herz-Hitze zeigt sich durch eine rote Zungenspitze.

HERZ-BLUT UND HERZ-YIN AUFBAUEN

Die Regeneration von Blut und Yin braucht ihre Zeit, ausgiebigen Schlaf, die richtige Ernährung, Nervenschonung und bewusste Entspannung. Ausgleich schaffen insbesondere die Herz-Yin aufbauende rote Rübe (Beete), rote Beeren und deren Säfte, Eigelb, Cashews, Endiviensalat, Melonen, schwarze Oliven, Mungbohnen, getrocknete Maulbeerfrüchte und Weizen. Es macht aber

überhaupt Sinn, Blutaufbau zu betreiben, nicht nur speziell Herz-Blut. Besonders geeignet ist dafür unter anderem der *Reishi Vitalpilz*. Er nährt das Herz-Blut, auch das der Leber, Lunge, Milz und Niere, reguliert Qi, löst Leber-Qi-Stagnation auf, beseitigt Hitze, nährt Herz-Yin und Leber-Yin, beseitigt Unruhe und ermöglicht guten Schlaf, da er den Geist Shen beruhigt. Diese Fähigkeit haben außerdem der *Hericium*, der *Chaga* und der *Cordyceps Vitalpilz*. Vielen Gestressten hilft auch das indische Kraut *Ashwagandha*, das Stress reduziert und den Schlaf verbessert.

NICHT ERLAUBT BEI HITZE

Bei jeder äußeren oder inneren Hitze sollte man besonders auf Ausgleich achten. Nicht zu viel Bitter-Warmes oder Bitter-Kaltes, weil beides das Blut austrocknet und dann Schlaflosigkeit, Nervosität und Stress hervorruft. Die austrocknende Wirkung von Kaffee, Schwarztee, Grüntee und Zigaretten erschöpft die Säfte des Herzens. Alkohol ist auch ungünstig, weil er das Yang zusätzlich anhebt, je hochprozentiger, desto mehr. Schnäpse und Rotwein verstärken toxische Hitze im Blut und führen zu Herz-Feuer. Ausnahme ist das Bier. Ein Bier dann und wann ist ein Yin-Tonikum und zum Abkühlen erlaubt. Es nährt das Herz-Blut (und das Nieren-Yin). Gerade Jugendliche mit einem überbetonten Feuerelement vertragen Alkohol, Zigaretten und Drogen nicht gut – das trifft auch auf als harmlos geltende wie Cannabis zu, das toxische Hitze im Blut erzeugt, längerfristig die Herzkanäle mit Schleim verlegt und die Klarheit des Shen stört.

ABKÜHLEN, ABER NUR NICHT ZU VIEL

Kurzfristiges Abkühlen im Sommer und bei Überhitzung gelingt etwa über die Ernährung. Erfrischend wirken die typischen sommerlichen Speisen wie Salate – vor allem die bitteren Sorten wie Rucola, Chicorée, Radichio, Löwenzahn, Blattsalate, Endivie. Bitter leitet die Energie nach unten und wirkt damit aufsteigender Hitze und Unruhe entgegen. Rote Rübe Saft erfrischt das Blut, gerade bei zu viel Hitze. Die Grapefruit ist günstig, Kokosmilch und Mungbohnenprossen sind ebenfalls bei Sommerhitze empfohlen. Wässrige Obst- und Gemüsesorten wie Wassermelonen, Ananas, Birnen, Zitrone, Zuckermelone, Tomaten und Gurken erfrischen, wenn es sehr heiß ist.



Ursachen:

- Alle Emotionen (daraus entsteht Leber-Qi-Stagnation) führen zu Hitze und verletzen das Yin.
- Auch Kälte durch Milz-Qi-Mangel ist als Ursache möglich (Kälte kippt in Hitze), daraus entsteht Feuchtigkeit. Kommt Hitze über Emotionen hinzu, entsteht Schleim, wodurch die Produktion von Yin blockiert wird.
- Weitere Ursachen sind Alterung, Stress, zu wenig Schlaf, Nacharbeit, Schichtarbeit, Computerarbeit, chronische Erkrankungen, Rauchen, Kaffee, viel Fleisch, Alkohol, scharfe Speisen, viel Sport, Medikamente, Infektionskrankheiten, Geldsorgen, viele Geburten, Gebärmutter- und/oder Gallenblasenentfernung, Chemo- und Strahlentherapie, Drogen

Symptome: Schwindel, Vergesslichkeit (Langzeitgedächtnis), Tinnitus, (hohe Töne), Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken abends (Lumbalzone) und den Knien, Kopf-, Zahn-, Kieferschmerzen, trockener Stuhl, Verstopfung, Nachtschweiß, heiße Extremitäten, Zwischenblutungen, ausbleibende oder vorzeitige Regelblutung, Osteoporose, Hüftarthrose, Ergrauen der Haare, Schlaflosigkeit, Diabetes mellitus, trockene Haut, Pigmentstörungen, Durst, Unruhe, schwarze Augenringe, tiefliegende Augen, rote, trockene, schmale Lippen, Altersflecken, Falten um den Mund, chronische Halsschmerzen, Ischias, trockene Vaginalschleimhaut, Haarausfall, dunkler Urin, verminderte Harnausscheidung, Wechseljahresbeschwerden, Makuladegeneration, postoperative Depression durch Erschöpfung, willensschwach, antriebslos, müde, entspannen fällt schwer

Zunge: Rot, dünn, klein oder wenig Belag, trocken, ev. Risse links und rechts ganz hinten im Bereich der Zungenwurzel, schmal bei Blutmangel, schief, halbseitig geschwollen, zittrig, Zungenwurzel schwarz und trocken

Das hilft: *Cordyceps*, *Maitake* und *Shiitake Vitalpilz* (Kapseln), kein Kaffee, nichts Bitteres, keine Zitrusfrüchte, kein Essig, nichts Scharfes, kein Alkohol, keine Zigaretten, keine Drogen, dreimal täglich warm essen, sehr gut sind Pilze, Algen (Wakame), Innereien, Wachteleier, Knochensuppe, Entensuppe, Amaranth, Bohnen (schwarz oder dunkel), Brombeeren, Fisolen (grüne Bohnen), Heidelbeeren (Blaubeeren), Himbeeren, Hirse, Johannisbeeren, Kokosnuss und -milch, Linsen, Maulbeerfrüchte, Olivenöl, Rosinen, schwarzer Sesam, Sesamöl, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Sonnenblumenkerne, Tofu, dunkle Weintrauben, Hasel-, Wal-, Cashewnüsse, Chia, Leinsamen, Kompotte



WANN MAN NICHT KÜHLEN DARF

Die TCM ist aber leider nicht so einfach, dass es damit schon genug wäre. Es gibt noch einen weiteren wichtigen Aspekt, der die bisherigen Empfehlungen auf den Kopf stellt und deshalb Erwähnung finden muss. Bleiben wir beim Blutmangel, der im trockenen Sommer besonders zu schaffen machen kann. Er kann durch einen Milz-Qi-Mangel verschlimmert werden, der konstitutionsbedingt entsteht oder durch zu viele kalte Mahlzeiten, kalte Getränke, abkühlende Nahrungsmittel, übermäßig fette Speisen, unregelmäßige Ernährung, Überessen, viel Grübeln, sich Sorgen und Vergangenes nicht loslassen. Wer sich hier wiedererkennt, darf sich auf keinen Fall Abkühlungsexzessen hingeben! Die Milz muss bewusst genährt wer-

Bei Sommerhitze kühlt man mit erfrischenden Nahrungsmitteln. Bei einer Milz-Qi-Schwäche kann das aber kontraproduktiv sein, weil zu viel pathogene Feuchtigkeit entstehen kann.

den, etwa mit dem *Pleurotus Vitalpilz* und dreimal täglich gekochtem Essen. Günstig bei Milz-Qi-Schwäche ist auch im Sommer ein warmes Frühstück. Obst sollte man nur kurz gedämpft und noch warm essen. Das wird auch im Ayurveda empfohlen, schmeckt gut und ist erstaunlich wohltuend. Gedämpfter Reis ist vor allem zur emotionalen Abkühlung günstig. Saftige Eintöpfe, Suppen (im Sommer nicht zu heiß) und erfrischende Kompotte bauen Blut und Yin auf und sind ein sanftes Gegengewicht zur trockenen Hitze des Sommers.

MILZ-QI-SCHWÄCHE UND FEUCHTIGKEIT

Wichtig bei einer Milz-Qi-Schwäche ist, dass sie mit der Bildung von pathogener Feuchtigkeit einhergeht. Sie erstickt die Milz, die es warm und trocken mag.

Feuchtigkeit erschwert ihre Aufgabe, Qi und Blut zu gewinnen und zu bewegen. Und sie verhindert, dass Yin produziert werden kann. Pathogene Feuchtigkeit blockiert, macht träge, müde, infektanfällig, bläht den Bauch, fördert Durchfall und schwächt das Bindegewebe, man neigt zu Ödemen, die Stimmung ist nicht optimal und die Anlaufzeit morgens lang. Deshalb müssen Betroffene vorsichtig sein mit stark abkühlenden Nahrungsmitteln, die gleichzeitig immer auch stark befeuchten. Besonders trifft das zu auf stark abkühlendes wie Tomaten, Paprika und Gurken, vor allem

in Zusammenhang mit sauer-kühlenden Milchprodukten wie Joghurt, Topfen, Creme fraiche und bitteren Salaten. Und dann erst die Eiscreme, da ist zusätzlich noch der feuchtigkeitsbildende Zucker dabei! Nicht jeder verträgt das! Wenn man schon zu viel Feuchtigkeit im Körper hat, sieht man das anhand einer groß aufgequollenen, sehr nassen Zunge mit Zahnabdrücken seitlich.

LEBER-QI-STAGNATION UND FEUCHTE HITZE

Zur Feuchtigkeit gibt es noch eine Steigerungsstufe. Kommt starke emotionale Erregung hinzu, speziell Frustration mit Gedanken wie „nie ist Zeit für mich, ich muss immer zurückstecken und kann mich nicht verwirklichen“ - kommt es leicht zu einem Feuchtigkeitsstau im Lebermeridian. Begünstigt wird er noch durch fettes Essen. Die Leber ist für den freien Fluss von Qi und Blut zuständig, doch der Stau blockiert den Qi-Fluss. Man spricht von „Leber-Qi-Stagnation“. Die Zunge zeigt rote Ränder bei sonst normaler Farbe. Aus Feuchtigkeit und staubedingter Hitze kommt es in der Folge zur sogenannten, „feuchten Hitze“. Typische Symptome sind unter anderem Körpergerüche, Mundgeruch, dunkler Urin, Herpes, Candida und Durst ohne Lust aufs Trinken. Die Zunge hat einen dicken gelben Belag und ist deutlich gerötet.

Die feuchte Hitze macht es besonders schwer bis unmöglich, Blut effektiv aufzubauen. Hilfreich ist es auf feuchtigkeitsbildende und erhitzende Nahrung zu verzichten, Alkohol (außer Bier), Zeitdruck, Stress und Rauchen zu vermeiden. Gegen Hitze kann man etwa mit dem *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* vorgehen. Entblockierend auf das Leber-Qi wirkt außerdem der *Reishi Vitalpilz*. Die Feuchtigkeit lässt sich mit dem *Fu ling Vitalpilz* transformieren.

SCHLEIM TRANSFORMIEREN SENKT HERZINFARKTGEFAHR

Je nachdem, wo der Schleim belastet, können die Gelenke schmerzen (Rheuma), Knoten, Lipome, Zysten, Fibrome, Gerstenkorn, Myome, Krebs, verstopfte Nebenhöhlen, Gallen- und Nierensteine oder Tumore entstehen lassen. Schleim erhöht auch die Arteriosklerose-, Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr und kann sogar die Herzöffnungen verschließen. Dann trübt er das Bewusstsein, die Hitze nimmt enorm zu und erregt den Shen. Verwirrung, hysterisches Lachen, Weinen, Schreien, Manie, Schwindel, Ohrensausen und Schlaflosigkeit sind typisch dafür. Schleim erhöht die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr, stört die Durchblutung bei Diabetikern, zeigt sich in Drehschwindel und

Angina pectoris. Aber auch dafür gibt es eine Lösung. Wer zu Feuchtigkeitssymptomatik neigt, sollte immer wieder eine Kur mit einer Mischung aus *Guggul*, *Pleurotus* und *Thymian* durchführen und wird erstaunt sein, was alles sich verbessert, wie gut der Schleim transformiert wird, Entzündungsherde zurückgebildet werden. Bei größeren Herden geht man es lieber langsam an, beginnt mit 2x1 oder 2x2 Kapseln und steigert langsam auf 3x2. Will man nur einfach einmal Schleim ausleiten, ohne dass man größere Probleme hat, dann kann man auch gleich mit 3x2 Kapseln beginnen und weitere zwei Tage lang mit 2x2 oder 2x1 Kapseln fortfahren. Da Thymian sehr stark trocknet, kann man bei Yin-Mangel *Aloe vera* oder den *Auricularia Vitalpilz* dazu nehmen. Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Alle sind nicht geeignet bei Schwangerschaft und Stillzeit.

WEITERE INFORMATIONEN IM VEREIN

Die TCM ist sehr komplex und wir konnten in diesem Artikel das umfangreiche Thema Feuelement nur ansatzweise erklären. Für tiefere Informationen empfehlen wir die Videoschulungen „die Grundlagen der TCM“ und „die 5-Elemente-Lehre der TCM“ auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum Seite 2). ☺



CORDYCEPS VITALPILZ

- Beruhigt den Geist Shen
- Nährt Jing
- Vermehrt Nieren-Yin
- Erhöht Nieren-Yang
- Verbessert Nieren-Qi



BAIKAL HELMKRAUT

- Kühlt feuchte Hitze
- Bei Infekten mit Fieber
- Vor und nach Schlaganfall
- Bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, Herzrhythmusstörungen
- Fördert den Schlaf
- Minimiert das Arteriosklerose-Risiko, vor allem der Herzkranzgefäße (gegen Kollagenüberproduktion)
- Hemmt die Verklumpung der Blutplättchen
- Senkt Cholesterin
- Nicht bei Ödemen wegen Milz-Qi-Mangel



FU LING VITALPILZ

- Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus
- Entwässert
- Stärkt die Milz
- Beruhigt den Geist
- Bei Yin-Mangel begleitend Yin stärken (etwa mit Auricularia Vitalpilz)



GUGGUL MIT PLEUROTUS VITALPILZ

- Transformiert Schleim in der Tiefe
- Gegen Ablagerungen, Verhärtungen, Zysten usw.
- Stärkt die Milz
- Blutbewegend und gewebereinigend
- Stoffwechselaktivierend
- Entzündungshemmend
- Beruhigt den Geist
- Bei Yin-Mangel begleitend Yin stärken (etwa mit Auricularia Vitalpilz)

Neigung zu Sonnenbrand

Ich liebe die Sonne, aber als Rothaarige bekomme ich schnell Sonnenbrand. Gibt es da Hilfe außer Sonnencremen?

FA Krillöl schützt die Haut aufgrund seines Astaxanthins von innen, braucht aber etwa zwei Wochen Vorlaufzeit zur Anreicherung des Schutzstoffes im Körper. Die *Buntnessel* oder der *Chaga Vitalpilz* fördern die Melaninbildung in der Haut und lassen sie schneller Bräune zum Selbstschutz entwickeln. Wer einen Vitamin D-Mangel hat, bekommt eher Sonnenbrand. Darum ist Vitamin D zu Beginn der Saisonsaison, wo die meisten bereits einen Mangel aufgrund über den Winter geleerter Vitamin-D-Depots haben, besonders wichtig.

Trockene Haut

Ich muss eigentlich ständig Hautlotions verwenden, mache mir aber Sorgen, weil man hört, das seien Chemiebomben. Kann ich meiner Haut auch auf andere Weise helfen?

FA Trockene Haut weist auf einen Yin-Mangel der Haut hin. Der *Tremella Vitalpilz* baut Yin wieder auf und wirkt so ursächlich gegen trockene Haut. Der Pilz strafft und polstert die Haut auf, fördert die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, wirkt gegen Hautalterung. Mitunter benötigt die Haut auch mehr Fettsäuren von innen. Entweder *Schwarzkümmelöl* oder *Krillöl* bzw. das vegane *Mikroalgenöl* haben sich ebenfalls bei trockener Haut bewährt.

Polyneuropathie

Bis jetzt hat mir nichts helfen können und meine Neuropathie wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Einen Versuch würde ich noch gerne machen. Gibt es ein Naturmittel, das mir Linderung bringt?

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

FA Probieren Sie den *Heridium Vitalpilz*. Er wirkt nervenregenerierend und hat schon so manches Wunder vollbracht. Erhöht dosieren (etwa fünf Kapseln täglich), Ergebnisse sind nach einem Monat zu erwarten.

Allergien

Ich habe viele Allergien. Vom Jänner bis in den Oktober geht es praktisch durch mit Heuschnupfen und juckenden Augen. Was kann ich tun?

FA Der *Reishi Vitalpilz* unterbricht die Histamin-Ausschüttung. Die Einnahme erfolgt besser schon einen Monat vor der Belastungszeit. Manchmal kann der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* noch geeigneter sein (deshalb energetisch austesten). Seine absolute Stärke liegt in der Balancierung des Immunsystems, sodass es ausgeglichener reagieren kann. Sehr gut ist auch *Schwarzkümmelsamen*, da bei Allergikern der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört ist. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Wer viel Stress hat und erschöpft ist, ist auch mit dem *Cordyceps Vitalpilz* gut beraten. Wer sogar monatelang unter Allergien leidet, dem kann eine Kur mit *MSM*, einer pflanzlichen Schwefelverbindung, helfen. *MSM* versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt und wirkt antihistaminisch sowie entzündungshemmend. Auch diese Natursubstanz benötigt eine „Vorlaufzeit“ von etwa einem Monat.

Abnehmen

Mit Sport habe ich nun schon zehn Kilo abgenommen. Aber jetzt steht alles, kein Gramm geht mehr weg. Ich würde gern auf gesunde Weise nachhelfen, aber wie?

FA Die *Buntnessel* verbessert die Resorption der Schilddrüsenhormone und hilft, gezielt wirklich Fett abzunehmen – ohne den Verlust von Muskelmasse oder Körperwasser, die sich meist so schön spektakulär auf der Waage niederschlagen. Zusätzlich stellen die

Aminosäuremischungen I und III diejenigen „Befehlsgeber“ zur Verfügung, die das Abnehmen im Körper dirigieren. Alternativ ist auch *Grapefruitkernextrakt* geeignet, wenn man keine Medikamente oder die Pille nimmt, denn er beeinflusst deren Abbau in der Leber. *Grapefruitkernextrakt* regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. *Grapefruitkernextrakt* baut diese Fettsäuren ab, wie während einer strengen Diät. Auch das Hungergefühl geht deutlich zurück und Gier nach Süßem wird gelindert. Es ist für diese Effekte aber die doppelte Tagesdosis erforderlich.

Blutverdünnung

Meine Mutter soll leichte Blutverdünner nehmen. Ich mache mir aber Sorgen, weil sie schon öfter Gastritis hatte und man von Magenblutungen hört.

FA Es gibt eine Alternative: Den *Auricularia Vitalpilz*. Er wirkt gefäßerweiternd, entlastet den Blutdruck, indem er das Zusammenkleben der Blutplättchen hemmt, verdünnt das Blut im Ausmaß von ThromboASS, reduziert Gesamtcholesterin und Triglyceride und wird zur Thrombosevorbeugung, zur besseren Herzdurchblutung sowie bei Gastritis eingesetzt. Er provoziert keine Blutungen. Man muss sich aber dafür oder dagegen entscheiden, denn eine Kombination mit Aspirin oder ThromboAss wäre zu viel des Guten. Bei stärkeren Blutverdünnern kann er aber nicht mit, da bleibt man besser bei der Schulmedizin.

10 GUTE
GRÜNDE FÜR
DEN

GRANA NAT APFEL



Er ist sogar noch besser als sein Ruf. Der Granatapfel wird auch in Studien dem gerecht, was man seit Jahrhunderten über ihn weiß. Das Symbol für Herzgesundheit, Jugend, Fruchtbarkeit und ein langes Leben gilt nicht nur als gesund, konzentriert als Extrakt kann er sogar ein Naturheilmittel sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

I. Schützt das Kollagen der Haut

UV-Strahlen treiben die Hautalterung voran. 14 Studien beweisen, dass der *Granatapfelextrakt* Pomella® vor oxidativem Stress und UV-Strahlen schützt, die Haut jugendlicher, lebendiger und gesünder aussehen lässt. Außerdem wird der die Hautstruktur schwächende Abbau des häufigsten Haut-Kollagens (Typ-I) gebremst. Dadurch wird die Faltenbildung verlangsamt und die Haut sieht lebendiger und voller aus. Außerdem wird der Aufbau von neuem Kollagen gefördert. Pomella® reguliert auch die Vernetzung von Typ-I-Kollagen, die im Übermaß ebenfalls die Hautalterung fördert.

2. Schützt vor Prostatakrebs

Prostatakrebs gehört zu den am häufigsten Krebsarten bei Männern. Ist der PSA-Wert im Blut erhöht, zeigt das meist eine Veränderung der Prostata an. Der Granatapfel kann dabei helfen, die Produktion von Krebszellen einzudämmen und diese sogar zu bekämpfen. Für den Pomella® *Granatapfelextrakt* ist die Senkung des PSA-Werts nachgewiesen.

3. Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der *Granatapfel* wirkt sich positiv auf Durchblutung, Blutdruck, Cholesterin und Triglyceride, CRP-Wert sowie auf den Risikofaktor Homocystein aus. Etwa zeigte eine Studie an Herzinfarkt-Patienten bei 300 mg Pomella® zweimal täglich 30 Tage lang (zusammen mit den Medikamenten) signifikante Verbesserungen des anti-oxidativen Status, des HDL-Cholesterins, Senkung des LDL-Cholesterins, oxidierten LDL -Cholesterins, Homocysteins, C-reaktiven Proteins (CRP) und der Triglyceride gegenüber der Kontrollgruppe, die nur Medikamente und ein Placebo bekam.

In einer anderen Studie konnte gezeigt werden, dass Pomella® imstande ist, ACE zu regulieren und so einer Verengung der Blutgefäße (mit Blutdruck-erhöhung) entgegenzuwirken. Antioxidativ und entzündungshemmend wirkt der *Granatapfel* obendrein. Nachdem Gefäßerkrankungen in erster Linie Oxidations- und Entzündungserkrankungen sind, kann man sich vorstellen, wie der Granatapfel zu seinem Ruf als Naturheilmittel für das Herz kam. Besonders wichtig ist das für Diabetiker, die besonders an den Folgen von Oxidation leiden mit Herzinfarkt, Schlaganfall, Amputationen, Nierenversagen, Trübung der Augenlinse, Nervenschmerzen und Taubheitsgefühlen.



4. Regt körpereigene Schutzsysteme gegen Oxidation an

Zwei Enzyme unseres Körpers sind primär für den Schutz vor Zerstörungsprozessen durch Oxidation verantwortlich: Die Superoxiddismutase, kurz SOD, und die Glutathionperoxidase. Pomella® hilft die Spiegel beider Enzyme hoch zu halten.

Es fördert außerdem den Glutathionspiegel im Blut. Das bedeutet: Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion, Verbesserung der Schmerzbehandlung, Unterstützung der Gehirnfunktion, der Hautgesundheit, der Entgiftung und der Krebsabwehr.

5. Schützt vor Voranschreiten von Entzündungen

Am Ende einer langandauernden Entzündung der Gelenke steht meist die Arthrose und damit der Funktionsverlust verbunden mit Schmerzen. In unseren Gelenken ist das Typ-II-Kollagen verbreitet. *Granatapfelextrakt* kann helfen, ein bestimmtes Enzym (MMP-13) zu regulieren, das dieses wichtige Kollagen abbaut und damit zum Gelenksverschleiß führt.

6. Schützt gegen Alzheimer

Granatapfelextrakt kann vermutlich gegen die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit schützen. Doch die Forscher fragten sich wie, denn die enthaltenen Polyphenole können die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Sie fanden heraus, dass bei der Verstoffwechslung der Granatapfelpolyphenole durch Darmbakterien Urolithine gebildet werden, entzündungshemmende und neuroprotektive Verbindungen, die ins Gehirn vordringen können. Sie reduzieren die bei der Alzheimer-Krankheit typischen Eiweißablagerungen, zumindest sind sie dabei im Reagenzglas höchst erfolgreich.

7. Hemmt bakterielle Infektionen

Ganz bekannt ist der Einsatz von *Granatapfel* bei Blasenentzündung, da das Wachstum der auslösenden Bakterien unterdrückt wird. Das gilt auch für Zahnfleischentzündungen.



8. Hemmt Krebs und speziell Brustkrebs

Granatapfel wirkt gleich in mehrfacher Hinsicht krebshemmend – er bremst etwa die Östradiolsynthese im Fettgewebe (Östradiol kann in Zusammenhang mit Entstehung von Brust- und Prostatakrebs stehen).

9. Hilft durch die Wechseljahre

Granatapfel wirkt als schwaches Östrogen und lindert dadurch Wechseljahrbeschwerden ohne Östrogendominanz zu fördern.

10. Schenkt ein langes Leben

Was man im Orient und im Mittelmeerraum für selbstverständlich hält, konnten Forscher erstmals nachvollziehen. Eine Studie erbrachte erste Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des „Langlebigkeits-Gens“ Sirtuin SIRT1 durch den Granatapfel. ♪





DEPRES- SIONEN UND ÄNGSTE DURCH MAGNESIUM- MANGEL?

Ängste, innere Unruhe, Schlafstörungen, ja selbst schlechte Stimmungen können eine unerwartete Ursache haben: Magnesiummangel. Gerade viele Ältere leiden darunter und sind psychisch angeschlagen, anstatt ihren Ruhestand zu genießen. Aber das Problem ist oft leicht zu lösen und bringt noch viele weitere Verbesserungen. Denn Magnesiummangel wirkt sich schließlich im ganzen Körper aus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Paul Ebert BSc.

Bei Stress, körperlicher oder nervlicher Anspannung steigt der Magnesiumbedarf. Erreicht nun nicht genug Magnesium die Zellen, dann fehlt es, um die erregten Nerven wieder zu beruhigen. Magnesium hat eben eine wichtige Aufgabe in Bezug auf die Nerven: Es macht sie weniger erregbar und wirkt außerdem noch der Freisetzung von Stresshormonen entgegen. Magnesium sorgt aber auch für die Entspannung der Muskulatur und vor allem der Blutgefäße. Die durch Erregung verengten

Blutgefäße können sich wieder weiten und der Blutdruck kann runtergehen, weil der Körper nicht mehr soviel Druck aufbringen muss, um die Blutsäule durch verengte Gefäße zu führen.

ÄLTERE NOCH HÄUFIGER BETROFFEN

Soweit sind die Bedeutungen von Magnesium schon recht bekannt. Weniger bekannt ist aber, dass der Einfluss von Magnesiummangel auf die Nerven nicht im Körperlichen

endet, sondern sich auch in der Psyche niederschlägt. Magnesium ist ein Vorläufer für die Bildung des Glückshormons Serotonin im Körper. Ist die Versorgung mit Magnesium unzureichend, können Betroffene von Überempfindlichkeit, Depressionen, Angstzuständen, aber auch aufgrund der erregten Nerven von Reizbarkeit, Erregbarkeit, Streitsucht oder Anspannung geplagt werden, ohne den Zusammenhang überhaupt nur zu ahnen. In schlimmen Fällen führt das bis zu Persönlichkeitsveränderungen mit Orientierungslosigkeit und Verwirrtheit. Vor allem ältere Menschen erleben das sogar recht häufig. Warum? Weil sie aus vielerlei Gründen fast immer einen fortgeschrittenen Magnesiummangel haben, der sich über viele Jahre aufgebaut hat. Mit innerer Unruhe, Schwindel, Konzentrationsschwäche bzw. Schlafstörungen fängt es meist an. Symptome, die allzu schnell als Altersproblematiken abgetan werden, gegen die man nichts tun könne. Selbst Appetitlosigkeit, unter der Ältere häufig leiden, nimmt man oft nicht ernst. Dabei ist auch dieses Symptom ein typisches Anzeichen für Magnesiummangel.

WIE MAN MANGEL ERKENNT

Natürlich muss auch wirklich ein Magnesiummangel vorliegen, damit Magnesium bei den genannten Beschwerden helfen kann. Man erkennt ihn leicht, könnte ihn aber auch missverstehen, weil die Symptome so allgemeiner Natur sind. Körperliche oder geistige Erschöpfung treten schon bei leichtem Defizit auf.

DIE MUSKELN VERSPANNEN

Häufig geht mit dem Defizit Muskelschwäche einher. Dafür kann zusätzlich der Verlust von Kalium in den Muskelzellen verantwortlich sein. Zu Erschöpfung und Muskelschwäche gesellen sich mit der Zeit deutlichere Anzeichen wie Zuckungen am Augenlid, hartnäckige Muskelverspannungen, Verhärtungen oder Zittern hinzu. Das deshalb, weil bei Magnesiummangel das anregende Kalzium zu lange in der Zelle verbleibt und die Muskelkontraktion aufrechterhalten wird statt durch Magnesium wieder beruhigt zu werden. Nächtliche Muskelkrämpfe an den Waden sind ein bereits fortgeschrittenes Magnesium-Mangelsymptom. Treten sie auf, leidet der Herzmuskel möglicherweise schon am Magnesiummangel.

HERZ UND GEFÄSSE IN GEFAHR

Herz und Gefäße zeigen Magnesiummangel etwa anhand von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen mit oder ohne Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern sowie Koronarkrämpfen an. Dazu kommen Durchblutungsstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl, kalte Hände und Füße – vor allem bei Gefäß-Risikogruppen, die zusätzlich unter Gefäßerkrankungen oder Diabetes leiden bzw. rauchen. Ein fortgeschrittener Magnesiummangel kann mit einem niedrigen Kaliumspiegel oder Kalziumspiegel im Blut einhergehen (Hypokalzämie, Hypokaliämie).

VIELES VERSCHLECHTERT SICH

Bei Menstruations- oder Schwangerschaftsbeschwerden wie vorzeitige Wehen, starken Kopfschmerzen und Migräne, Entzündungen und chronischen Schmerzzuständen kann Magnesiummangel ebenfalls mitspielen. Darüber hinaus zählen Magen-Darm-Probleme wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen zu Symptomen eines Magnesiummangels.

ZU WENIG VITAMIN D-AKTIVIERUNG

Die Psyche – aber auch Knochen und das Immunsystem – leiden noch durch einen weiteren Grund, wenn das Magnesium im Defizit ist. Denn dann fehlt es gleichzeitig an Vitamin D im Blut – egal, ob es über die Sonne oder Nahrungsergänzung in den Körper gelangt. Ohne genügend Vitamin D kann Magnesium nicht aktiviert werden. Das schlägt sich auf die Stimmung! Noch mehr Niedergeschlagenheit, Depressionen, Ängste und Unruhe begleiten den Mangel. Da Vitamin D auch für eine bessere Kalziumaufnahme sorgen sollte, fehlt infolge-

dessen zusätzlich Kalzium. Knochenbrüche und Osteoporose sind daher immer auch mit Magnesium zu begleiten.

WAS FÖRdert, WAS BLOCKIERT?

Übrigens hängt der Magnesium-Tagesbedarf auch davon ab, wieviel Kalzium und Phosphor wir zu uns nehmen. Je höher die Kalziumzufuhr, desto höher ist auch der Magnesiumbedarf.

Andererseits kann Magnesium nur aufgenommen werden, wenn genügend Vitamin B6 vorhanden ist. Daher sind Magnesium und der *Vitamin B-Komplex* auch gemeinsam so wertvoll, vor allem für die Nerven und in Hinblick auf die psychischen Wirkungen. Hochdosiertes Zink über einen längeren Zeitraum kann die Magnesiumaufnahme behindern.

Ursprünglich könnte zudem eine Aluminiumbelastung die Ursache für Magnesiummangel sein. Denn Aluminium verdrängt



Magnesium ist ein
Vorläufer für die Bildung
des Glückshormons
Serotonin im Körper.

Magnesium sowie Bor vom Rezeptor in der Zelle, sodass weniger Magnesium in den Körper aufgenommen wird. Silizium löst Aluminium und behebt man darüber hinaus den Bormangel – etwa durch *kolloidales Bor* –, dann geht zusätzlich weniger Kalzium und Magnesium über den Urin verloren.

WELCHES MAGNESIUM WOFÜR?

Nicht alle Magnesiumquellen sind gleich gut aufnehmbar und gleich schnell wirksam. Für die Versorgung gibt es mehrere Möglichkeiten:

Kolloidales Magnesium

Spitzenreiter, aber nur wenigen bekannt, ist das *kolloidale Magnesium*, das wässrig und zusätzlich als Öl zum Aufsprühen bzw. Einreiben angeboten wird. Es hat nahezu Sofortwirkung, da es nicht erst verdaut werden

muss, sondern über die Haut direkt zur Zelle gelangt. *Kolloidales Magnesium* – in wässriger oder ölicher Form – verursacht keinen Durchfall. *Kolloidales Magnesiumöl* ist besonders bewährt im Sport, etwa bei Fußballern mit Wadenkrampf oder überall dort, wo ein Krampf, eine Verspannung oder eine Entzündung vorliegt. Betroffene schildern außer-

> GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN ...

... oder auch ein Pilz. Weitere wirksame Natursubstanzen, mit denen man bei Depressionen, Ängsten, neurologischen Beschwerden und Schlafstörungen zusätzlich unterstützen kann:

- *Cordyceps Vitalpilz*
Gegen Depressionen, Schwäche, Ängste, Schlafstörungen, unterstützt die Nieren
- *Hericiem Vitalpilz*
Antidepressiv, Nerven und Magenschleimhaut stärkend
- *Ashwagandha*
Stressreduzierend, schlaffördernd, nervenentlastend
- *Brahmi* (kleines Fettblatt)
Das antidepressive, Schlaf- und Entspannung fördernde „Denk- und Gedächtniskraut“
- *Aminosäure L-Tryptophan*
Stimmungsaufhellend und schlaffördernd
- *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*
Die Nervennahrung und Voraussetzung für die Magnesiumaufnahme
- *Rhodiola rosea*
Die stimmungsaufhellende, leistungssteigernde Wikinger-Pflanze

Allerdings sollte man bei Einnahme von Antidepressiva prüfen, ob sich die jeweilige Natursubstanz damit verträgt. *Cordyceps* harmonisiert nicht mit MAO-Hemmern, *Rhodiola rosea*, *Brahmi* und *L-Tryptophan* sind überhaupt nicht zusammen mit Antidepressiva einzunehmen. *Ashwagandha* und der *Hericiem* gelten hingegen als unproblematisch.

dem, wie *kolloidales Magnesium* im Nacken Verhärtungen löste und die erzielten Verbesserungen in der Blut- und Sauerstoffversorgung so weit gingen, dass sich Gedächtnis, ja sogar Sehschwäche, Schwerhörigkeit oder Tinnitus schlagartig verbesserten. Dasselbe hört man auch von hartnäckigen Spannungskopfschmerzen, kalten Händen und Füßen, Gelenks-, Rücken- und Muskelschmerzen.



Basenpulver oder Sango Meereskoralle

Magnesium gibt es auch in Mischungen wie das *Microbase Basenpulver* oder auch die *Sango Meeres Koralle*, die gleichzeitig den Magnesium-Gegenspieler Kalzium mitenthalten. Sie haben den Vorteil der leichteren Löslichkeit gegenüber Magnesium-Monopräparaten, da zum Lösen von Magnesiumverbindungen der Gegenspieler Kalzium benötigt wird. Beim Kolloid fällt das weg, denn Kolloide sind keine Verbindungen, sondern der reine Stoff. Sie müssen daher nicht erst gelöst werden, sondern liegen bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor.

Magnesiumkomplexe

Außerdem gibt es Magnesiumkomplexe, die mehrere Formen von Magnesiumverbindungen auf einmal anbieten („3 in 1“ oder „5 in 1“). Es werden mehrere gut aufnehmbare Verbindungen kombiniert und die Vorteile der einzelnen potenzieren sich zu einem wirksamen Komplex. Während eine Verbindung schnell verfügbar ist, ist eine andere lange verfügbar. Außerdem hat jede Magnesiumverbindung ihre Vorteile. Nachteile aber auch. Wer zu Durchfällen neigt, ist damit nicht unbedingt gut beraten. Hintergrund ist eben, dass der für die Löslichkeit notwendige Gegenspieler Kalzium fehlt und die ungelöst gebliebene Verbindung „einfach durch den Körper durchmarschiert“, weil sie ungelöst nicht aufgenommen werden kann. Andererseits gibt es auch Forscher, die vor zu viel Kalzium warnen und

gerade bei größerem Magnesiumdefizit dem Magnesium ohne Kalzium den Vorzug geben.

- Magnesiumdicitrat etwa beeinflusst die Magensäure nicht und ist günstig bei Verstopfung und Nierensteinen.
- Magnesiumbisglycinat ist an die Aminosäure Glycin gebunden, die Entspannung und Schlaf besonders fördert und die Schleimhäute im Verdauungstrakt schützt. Das macht die Verbindung besonders gut verträglich.
- Magnesiummalat vitalisiert und ist für Müde und Erschöpfte gut geeignet. Es zeigt besonders gute Ergebnisse bei Fibromyalgie, die mit chronischen Schmerzen einhergeht. Malate sind die Salze der Äpfelsäure.
- Magnesiumgluconat ist besonders geeignet, wenn die muskulären Funktionen leiden. Nicht bei schwerer Nierenfunktionsstörung anwenden.
- Magnesiumoxid wirkt gegen Verstopfung und Sodbrennen.

MAGNESIUM-EXTRA-VERSORGUNG: NICHT ZU FRÜH WIEDER BEENDEN

Kommt im Alltag nicht genügend Magnesium bei den Zellen an, entzieht der Körper notgedrungen Magnesium aus der Muskulatur, um seine etwa 300 magnesiumgesteuerten enzymatischen Prozesse vollziehen zu können. Von einer Unterversorgung mit Magnesium ist deshalb die Muskulatur – und dazu zählt

auch der Herzmuskel – besonders stark betroffen. Bei Muskelschwäche, Muskelkrämpfen und anderen Befindlichkeitsstörungen der Muskulatur, aber auch bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Herzrasen ist eine gute Magnesiumversorgung über etwa ein halbes Jahr Grundvoraussetzung für eine konstante Verbesserung und den Aufbau ausreichender neuer Depots.

AUF KALIUM NICHT VERGESSEN!

Dabei ist außerdem Kalium, der Verbündete von Magnesium bei Herzrhythmusstörungen extrem wichtig. Es kann allerdings recht leicht über die Nahrung oder Kräutertees zugeführt werden. Bananen, Marillen (Aprikosen) – auch getrocknet –, Birnen, Kartoffeln, Vollkorn, Gemüse und Nüsse enthalten viel Kalium. Bei Einnahme von Entwässerungstabletten, chronischen Durchfällen und starkem Schwitzen ist Kaliummangel zu erwarten, da das Kalium mitausgeschieden wird. Zur Entwässerung sind deshalb die kaliumhaltigen *Brennnesseln*, *Löwenzahn*, *Fu ling* oder *Polyporus Vitalpilz* besser geeignet, die explizit keinen Kaliummangel verursachen.

Kalium ist maßgeblich an der Weiterleitung von Signalen an die Zellen beteiligt. Ein Mangel führt zusammen mit Magnesiummangel zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche, Müdigkeit und verminderten Reflexen. Auch Verstopfung und vermehrte Urinausscheidung (Polyurie) sind Anzeichen. *Kolloidales Kalium* gleicht den Mangel am schnellsten aus. ✍

TEE IM SOMMER? JA, KALT UND MIT ZITRONE!

Mate Tee tagsüber

Ein besonderer Tipp ist gerade im Sommer, wenn es heiß ist und man viel schwitzt, kalter *Mate Tee* mit Zitrone. Bei über 30 Grad Celsius muss das Herz um bis zu 20 Schläge pro Minute schneller schlagen! In vielen Ländern Südamerikas trinkt man daher zum Hitzeausgleich, zur Stabilisierung des Kreislaufs und zur Stärkung des Herzens *Mate Tee*. Er enthält reichlich Elektrolyte wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium. Kein anderer Tee kann die mit dem Schweiß verlorenen Mineralien so gut ersetzen wie *Mate Tee* und er enthält das herzschützende Rutin. Allerdings kann sein Matein, das mit Coffein verwandt ist, munter machen, daher ist *Mate* ein Tagesgetränk. Er hat aber nicht die negativen Coffein-Wirkungen wie Energydrinks, Kaffee oder Cola, die – überhaupt durch die zusätzliche Glukose oder Fruktose – noch mehr Kalium ausleiten, da der *Mate* eben extrem viele Elektrolyte enthält.

Tulsi Tee abends

Abends trinkt man zur Entspannung *Tulsi Tee* – kalt mit Zitrone oder warm – der ebenfalls über reichlich Magnesium, Kalium und Kalzium verfügt und Phosphor, Eisen sowie Vitamin K1 für den gesunden Blutfluss und Lutein für die Augen enthält. Bei Einnahme von Blutverdünnern ist die Expertenmeinung neuerdings, dass man Vitamin K1 nicht mehr völlig vermeiden muss, doch sollte der Vitamin K1-Spiegel von Tag zu Tag möglichst konstant gehalten werden. Wenn man eine Tasse *Tulsi* trinkt, hat man den Tagesbedarf schon erreicht. Dann sollte man an diesem Tag nicht noch zusätzlich Vitamin K-reiche Gemüse wie Grünkohl, Schnittlauch, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Kichererbsen oder Traubenkernöl essen.

FALLBERICHT EINES 86JÄHRIGEN „MAGNESIUM HAT ALLES VERÄNDERT“

Er ist sehr, sehr rüstig. Sein Alter sieht man ihm keineswegs an, er fährt Auto und ist den ganzen Tag aktiv. Aber er leidet unter kalten Füßen und Beinschmerzen. Dass er kaum essen kann, weil ihm der Appetit fehlt, er von Schlafstörungen, beginnender Vergesslichkeit und trotz eines sonnigen Gemüts auch unter Phasen leichter Schwermut leidet, wurde schon als „normal in diesem Alter“ angesehen. Umso erstaunlicher ist, wie Einreibungen mit *kolloidalem Magnesiumöl* abends die Situation verändern. Dabei wird das reine Magnesium, das nicht erst verstoffwechselt werden muss, sofort über die Haut aufgenommen und wirkt nicht nur örtlich, sondern wird auch im ganzen Körper verteilt.

Der Erfolg: Die Beinschmerzen verschwinden bald

Erstaunlicherweise hat er auf einmal wieder Appetit, räumt seinen Hobbykeller gründlich auf und ist alles in allem nicht wiederzuerkennen. Man muss dazu sagen, dass der Mann an sich sehr gut mit Natursubstanzen versorgt ist – nur eben das Magnesium hat gefehlt. Er nimmt keine Medikamente außer einem Protonenpumpenhemmer, was schon schlimm genug ist, er ihn sich aber nicht ausreden lässt, da er sonst unter massivem Aufstoßen leidet.

Gesund und fit im hohen Alter

Sein Gefäßsystem und Blutdruck sind perfekt, wohl auch dank *Krillöl*-Einnahme seit zehn Jahren. Seine Prostata ist laut Urologen die „eines Jungen“, seit er seit sechs Jahren täglich den *Reishi* und den *Cordyceps Vitalpilz* einnimmt. Den *Cordyceps* auch deshalb, weil er etwas Unterstützung für die Niere braucht (seine Mutter hatte eine Schrumpfniere). Mit dem *Hericium Vitalpilz* und dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ist seine Trigeminusneuralgie vollständig ausgeheilt. Er hatte nie einen Rückfall, versorgt sich aber lieber laufend mit dem nervenschützenden *Hericium* und der *Vitamin B-Komplex* ist ohnehin eine Lebensversicherung für die Nerven. Gichtanfälle kennt er nicht mehr, seit er die *Aminosäure Threonin* einnimmt.

Nicht nur auf Wadenkrämpfe achten

Auf den Magnesiummangel hat nichts bei dem Mann direkt hingewiesen. Aber manchmal ist das Fehlen von typischen Wadenkrämpfen nachts auch irreführend und es liegt halt trotzdem ein Magnesiummangel vor. Sein fortgeschrittenes Alter, die geringe Nahrungsaufnahme und die Einnahme von Protonenpumpenhemmern sind wahrscheinlich die Ursachen für den Mangel gewesen.

URSACHEN FÜR MAGNESIUMMANGEL

Ernährung, wenn sie nicht ausgesprochen magnesiumreich ist, konventionell Angebautes nimmt weniger Magnesium auf, ausgemahlenes Mehl und gelagertes Gemüse verliert Magnesium
Alter, da sich der Mangel über lange Zeit aufbaut und er erst dann spürbar wird, wenn er über die Ernährung allein nicht mehr auszugleichen ist

Stress erhöht den Magnesiumbedarf sehr stark

Sport und viel Schwitzen sorgen für Magnesiumverluste über den Schweiß

Gene sind bei 0,5 Prozent der Bevölkerung für Magnesiumverluste verantwortlich

Medikamente wie Chemotherapeutika, Protonenpumpenhemmer, Diuretika, Bisphosphonate und Antibiotika

Schwangerschaft führt aufgrund bestimmter Hormone zu einer erhöhten Magnesiumausscheidung bei gleichzeitig erhöhtem Bedarf. Das kann bis zu vorzeitigen Wehen gehen

Vorerkrankungen wie Morbus Crohn, Zöliakie, Durchfälle generell, Erkrankungen der Nebenschilddrüse und Diabetes Typ-2 sind oft mit Magnesiummangel verbunden

Operationen wie die Magenbypass-Operation oder Operationen an den Nebenschilddrüsen oder der Schilddrüse können Magnesiummangel hervorrufen

Alkoholkonsum kann zu einem Mangel an Magnesium führen

Bor-Mangel, denn dadurch scheidet der Körper vermehrt Kalzium und Magnesium aus

Vitamin B6-Mangel und alles, was ihn verursacht, wie u.a.

Verlust in Lebensmitteln durch Licht und Hitze, Medikamente wie Antibabypille, Antidepressiva, krampflösende Mittel, Alkoholismus her, merkt man sich Lerninhalte leichter.



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 Mogensdorf, 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.

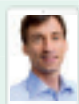
BLOCK 1 (SEIT 2021) „Schulungen Natursubstanzen & Kolloide“



»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 natursubstanzen.com



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	€ 45,90
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

Selen	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
NEU K6 Mix	200 ml	€ 83,90
Magnesium	200 ml	€ 79,50
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-Feldefekt“, der eintreffende Störfrequenzen durch Frequenzmodulationen ausgleicht und vor den stressenden Auswirkungen von Störzonen aller Art (Elektrosmog, Mikrowellenstrahlung, geopathische Störzonen, WLAN, GSM, LTE, 4G, 5G, 6G, S.M.A.R.T.-Tech...) schützt.

Die daraus entstehende „natürliche Ordnung“ stimuliert die Vitalfunktionen, insbesondere den geschwächten Parasymphathikus, 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,-
activator esse odem	schwarz, aus Leder	€ 135,-
activator esse 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,-
work odem	für den Arbeitsplatz	€ 450,-

Von Profis empfohlen

KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

(kohärent polarisierender Feldefekt)





bezahlte Anzeige

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 **ethikaplanet 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 Plg. € 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
- Katzenkrallen **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
- Magnesium Komplex 5 in 1 **NEU** 90 Kps. € 23,90
- 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 180 Kps. € 35,90
- + Vitamin K2

- Sägepalmextrakt + Reishi 90 Kps. € 32,90
- Schwarzkümmelsamen **BIO** **NEU** 180 Kps. € 27,90
- 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 **ethikaplanet 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
- Vitamin K2 90 Kps. € 35,90
- Weihrauch 90 Kps. € 29,90
- Weihrauch 180 Kps. € 50,90
- Yams 90 Kps. € 23,90
- 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 **ethikaplanet BIO** 100 ml € 24,90
- Baobaböl Duo-Package 100 ml € 35,90
- ethikaplanet BIO** +30 ml
- 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 € 49,00
- Happy Dolphins in the Wild – CD **ethikaplanet** € 15,00
- Happy Dolphins in the Wild – Spray **ethikaplanet** 100 ml € 15,00
- Happy Dolphins in the Wild – Package **ethikaplanet** € 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 **ethikaplanet** € 59,00
- Sterling Silber | 1,9 cm € 65,00
- Sterling Silber | 2,2 cm € 275,00
- Akaija Anhänger Gelbgold **ethikaplanet** € 275,00
- 8 Karat | 1,9 cm
- Akaija Aurahealer Bild **ethikaplanet** € 19,60
- Nachtleuchtfarbe | 13 x 13 cm € 29,60
- Nachtleuchtfarbe | 30 x 30 cm € 150,00
- Suzy Ama Schmuckanhänger **ethikaplanet** € 150,00
- Sterling Silber | 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen € 425,00
- Aqua-Sinus-Plus (ASP) Mini

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 ZHIGONESH I g.Bohne 1 kg € 35,90
- CAFÉ KOGI ZHIGONESH I 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



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: