

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

04/23

VERSTOPFUNG

MIT BALLASTSTOFFEN LÖSEN

HERZ

STÄRKEN MIT WEISSDORN

WINTER

DEPRESSION IN DER NATUR

PARKINSON

FRÜH ERKENNEN, SCHNELL HELFEN

GRIPPEWELLE

UNSERE BESTEN ERFAHRUNGEN

BLASEN-ENTZÜNDUNG

NACH TCM BETRACHTET

WUNDLIEGEN

DRUCKSTELLEN SO VERMEIDEN

ABFÜHRMITTEL

ERHÖHTES RISIKO FÜR DEMENZ

WIE NEUGEBOREN MIT AYURVEDA



WIE NEUGEBOREN

DURCH MODERNES AYURVEDA!

14



DIE BESTEN DARMHEILER AUS DEM AYURVEDA

12



WUNDLIEGEN MUSS NICHT SEIN

26



VERSTOPFUNG?

BALLASTSTOFFE BRINGEN DEN DARM IN SCHWUNG

08



GRIPPEWELLEN IM HERBST. WAS HILFT?

22



SILVESTER FEIERN OHNE FOLGEN!

25



BLASENENTZÜNDUNG TIEFER BETRACHTET

24



DER WINTER DEPRESSION IN DER NATUR

18



PARKINSON FRÜH ERKENNEN

06



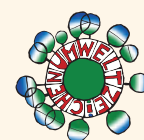
Liebe Leserinnen und Leser,

Der Nahrungsergänzungsmittel-Markt boomt. Besonders, aber nicht erst seit Corona. Nachdem sich die Medizin bereits komplett der Pharmazeutischen Industrie verschrieben hat, fühlen sich viele nicht mehr wohl mit dem Gedanken, dass es nur chemische Produkte für sie geben soll. Und so kommt die Naturheilkunde „über die Hintertür“ wieder zurück in unser Leben. Die Menschen verlangen und suchen sie! Daran können auch restriktive Verordnungen der EU nicht viel ändern. Sinnlos mutet so manches Verbot traditioneller Natursubstanzen in der EU an, während genau dasselbe in Asien und den USA verkauft werden darf. Aber Insekten und Glyphosat? Wie lange schon in Anwendung? Sichtbare Folgen ignorierbar? Hauptsache wissenschaftlich geprüft und für in Ordnung empfunden? Geld regiert die Welt, kann man da nur sagen. Und das ist teilweise auch bei Nahrungsergänzungsmitteln so. Wo ein Markt, da auch eine Geschäftsmotivation. Viele ursprünglich für die Naturheilkunde engagierte Firmen wurden bereits von der Pharma aufgekauft. Darum Vorsicht bei allem, wo keine „echten Menschen“ dahinterstehen. Was die Qualität angeht, kann man ebenfalls viel behaupten. Wird erklärt, ohne Beistoffe zu verkapsulieren, dann sind die Rieselstoffe halt im Wirkstoff schon mit dabei. Unseres Wissens nach ist es – bis auf wenige Ausnahmen – nur in Manufaktur möglich, ohne Zusatzstoffe zu produzieren. Das wollten wir hier an dieser Stelle einmal niederschreiben. Denn die Bezeichnung der Produkte ist mittlerweile bei allen gleich und doch sind die Unterschiede gravierend.

herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
In unserem Verein finden Sie unter www.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 Mogsersdorf, natursubstanzen.com Chefredakteurin:
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 Grafik: e-quadrat.at
Fotos: istock.com Erscheinungsort: Mogsersdorf
Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger, Bsc, Sarah Ehrenberger, 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



DER WEISS DORN

Es gibt im Frühling kaum etwas Schöneres als einen mit weißen Blüten übersäten Weißdorn. Doch der in Mythen und Märchen verankerte Baum ist auch zu einem weihnachtlichen Symbol geworden. Lebensspendend und langlebig zugleich schenkt er uns vor allem eins: Ein starkes Herz!

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

Immer am 1. Mai sollten die Blüten aufgegangen sein, um kein schlechtes Omen darzustellen. Der Weißdorn leuchtet dann vor allem nachts an Wegrändern und Hecken auf. Er leitet das Leben im Frühling ein, vor allem das von 150 Insektenarten, die seine Gesellschaft genießen. Später im Jahr werden seine Beeren rot gefärbt sein

und unwiderstehliche Anziehungskraft auf Vögel ausüben.

MYTHEN RANKEN SICH UM IHN

In England und Irland ist der als Feen- oder Wunschbaum bekannte und oft schon sehr alte Weißdorn häufig mit bunten Stoffbän-

dern geschmückt – für jeden Wunsch ein Stoffband. Man verwendet ihn auch dicht gesetzt als schützende Hecke, die das Böse vertreibt. Das könnte auf einen Brauch der Römer zurückgehen, die ihre Kinder mit Weißdornzweigen vor Dämonen schützten. So wie Dornröschens Schloss von einer undurchdringlichen Weißdorn-Hecke umgeben war, die das Böse fernhielt. Überhaupt sollen gute Feen im Weißdorn wohnen.

EIN WEIHNACHTSSYMBOL

Das Christentum gab ihm sogar einen ganz besonderen Platz. So soll die Dornenkrone

> WEISSDORN UNTERSTÜTZT BEI

- Altersherz
- Angina pectoris
- Arteriosklerose
- Augenringen
- Bluthochdruck
- Erschöpfung
- Herzschwäche
- Kreislaufstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Niedrigem Blutdruck
- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlafproblemen
- Schwindel
- Überaktivität
- Verdauungsstörungen
- Wechseljahrbeschwerden



Jesu aus Weißdornzweigen geflochten gewesen sein und wer kennt nicht das Adventslied „Maria durch ein Dornwald ging, der hat seit sieben Tagen kein Laub mehr getragen“? Als Maria mit dem Christuskind unter ihrem Herzen durch den Wald ging, fing er zu blühen an. Mitten im Winter sogar. So wurde der Weißdorn nicht nur zu einem Lebenssymbol im Frühling, sondern auch zu einem Symbol für Weihnachten. Und tatsächlich, in England gibt es Exemplare, die ein zweites Mal zu Weihnachten blühen. Wie der heilige Weißdornbaum von Glastonbury, der aus dem Stab des Josef von Arimathäa entstanden sein soll, der vor 2000 Jahren den heiligen Gral nach England brachte. Der Baum – geschmückt mit zahlreichen bunten „Wunschstreifen“ – wunderschön und mächtig auf einer großen Wiese auf einem Hügel stehend, erinnerte das Oberhaupt der englischen Monarchie zu Weihnachten daran, dass der heilige Gral nach England kam. Seit König Artus bis 2009 stand jedes Jahr am königlichen Weihnachtstisch ein blühender Weißdornzweig von diesem besonderen Baum. Unbekannte haben ihn im November 2010 brutal umgeschnitten.

Der Weißdorn ist großartig bei altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.

STÄRKT DAS HERZ

Das in sich gedrehte Holz des Baumes wurde von Griechen „krateios“ (fest, stark) genannt, woraus der botanische Name *Crataegus* hervorging. Tatsächlich verfügt der Weißdorn über eine nahezu unbezwingbare Lebenskraft, wie über 1200 Jahre alte Exemplare – etwa in Wohngehaig bei Bayreuth – zeigen. Eine Kraft, die auch auf den übergeht, der seine Blüten und Blätter zur Herzstärkung einnimmt. Schon Paracelsus wusste davon. Doch erst im 19. Jahrhundert wurde der irische Arzt Thomas Green weithin bekannt dafür, Herzkranke mit Weißdorn helfen zu können. Reich an Flavonoiden und OPC (oligomere Procyanidine) wirkt das Rosacea-

Gewächs, auf natürliche Weise unterstützend auf die Herz-Kreislauf-Funktion.

HEILSAM OHNE NEBENWIRKUNGEN

Der *Weißdorn* wird bei Herzinsuffizienz-Stadium II nach der NYHA-Klassifikation empfohlen. Idealerweise setzt man ihn aber schon bei ersten Symptomen ein. Jedenfalls hat der *Weißdorn* keine Nebenwirkungen und es gibt auch keine Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen – außer, dass man eine fortgeschrittene Herzschwäche nicht ohne Arzt selbst behandeln sollte. Bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigt, man schnell außer Atem gerät, leichte Schwellungen auftreten, man nachts häufiger zur Toilette muss oder schlecht Luft bekommt und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann, ist der *Weißdorn* aber großartig. Überhaupt wenn man nervlich sehr belastende Zeiten hinter sich hat. Denn der *Weißdorn* entlastet einfach das Herz, stärkt die Kontraktions-



EIN BESONDERES ADAPTOGEN

Der Weißdorn ist ein Adaptogen und wirkt daher regulierend, etwa auch den Blutdruck, zu niedrigen und zu hohen. Er hilft, mit Stress besser zurechtzukommen, Ängste zu lösen und stärkt Herzmuskel, Verdauung sowie Immunsystem. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass der Weißdorn auch unter den Adaptogenen eine Besonderheit ist. So etwa stimuliert der Weißdorn die Neubildung von Blutgefäßen (Angio-

WEISSDORN UND PSYCHE

Der *Weißdorn* soll speziell für Menschen interessant sein, die sich in Aktivitäten stürzen, dann erschöpft und schlapp sind und somit einen Grund haben, sich von der Welt und den Mitmenschen zurückzuziehen. Dafür mag es einen längst vergessenen Grund in der Vergangenheit geben. Bei Kummer und gebrochenem Herzen leistet er ebenfalls gute Dienste.

WEISSDORN RICHTIG KOMBINIEREN

- Die *Buntnessel* mit ihrem Hauptwirkstoff Forskolin kann die Schlagkraft des Herzens verbessern, den systolischen und diastolischen Blutdruck sowie den Lungen-Arterien-Druck senken und das Herzminutenvolumen erhöhen. Das Herzschlagvolumen und der Schlagvolumenindex wurden in einer Studie um 70 Prozent verbessert. Außerdem wird Cholesterin gesenkt.

- Coenzym Q10 stellt dem Herzen Energie zur Verfügung. Die Eigenproduktion nimmt mit zunehmendem Alter und bei Einnahme von Cholesterinsenkern ab.

- Der *Polyporus Vitalpilz* oder – etwas schwächer – der *Fu ling Vitalpilz* entwässern bei Ödemen ohne Kaliumverlust. Allerdings bewährt sich bei einer sehr roten Zunge

(Hitze) vor allem der *Löwenzahnextrakt*, aber nicht bei niedrigem Blutdruck oder Gallenproblemen. *Brennnessel* gibt man hingegen nicht bei Ödemen durch Herzschwäche.

- *Krillöl*, der Omega-3-Spender, unterstützt eine normale Herzfunktion.

- Der *Reishi Vitalpilz* stärkt das Herz, senkt Bluthochdruck und Cholesterin, verbessert die Herzdurchblutung. Er ist sehr wichtig bei Unruhe, Herzklopfen, Panik und Schlafproblemen. J

> HERZSCHWÄCHE – LINKS ODER RECHTS?

Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu einem Rückstau von sauerstoffreichem Blut bis in die Blutgefäße der Lunge. Flüssige Bestandteile des Blutes werden aus den Gefäßen ins Lungengewebe gepresst. Es kommt zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“. Der Herzmuskel kann zwar stark genug sein, um weiter zu pumpen, doch die linke Herzkammer ist nicht mehr elastisch genug, um die gewohnte Menge an Blut aufzunehmen. Oder die linke Herzkammer füllt sich zwar mit ausreichend sauerstoffreichem Blut und der Herzmuskel ist zu schwach, um das Blut in gewohnter Weise in den Körperkreislauf zu pumpen.

Ist die rechte Herzhälfte schwach, wird nicht mehr genug sauerstoffarmes Blut zurück zur Lunge geführt, wo es mit neuem Sauerstoff angereichert wird. Es kommt zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst werden.

genese) und wirkt fördernd auf die Differenzierung verschiedener kardiovaskulärer Stamm- bzw. Vorläuferzellen. Damit lassen sich möglicherweise Organschäden teilweise rückgängig machen. Jedenfalls ist die Regenerationskraft des Weißdorns beachtlich.

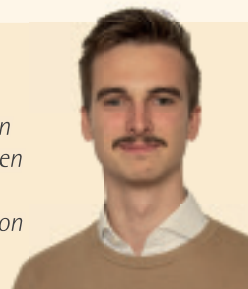
kraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel.

ÜBERZEUGT BEI ALTEN HUNDEN

Nachdem es bei Tieren bekanntlich keine Placebo-Wirkungen geben kann, ist schon sehr auffallend, wie gut der *Weißdorn* bei alten Hunden wirkt. Wenn das Herz schon leichte Geräusche macht, weil die Herzklappe nicht mehr ganz so gut schließt und der Hund nachts oder gegen morgen hin mit einem tiefen Ton husten muss, sind das Anzeichen für eine Herzschwäche beim Hund. Der *Weißdorn* behebt das Problem meist schon in wenigen Tagen, so effizient ist er. In freier Wildbahn fressen Tiere mit Herzproblemen übrigens instinktiv an Weißdornbüschen – trotz der Dornen!

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*.



PARKINSON FRÜH ERKENNEN

Parkinson entsteht nicht von heute auf morgen. Die auch als Schüttellähmung bekannte Erkrankung des zentralen Nervensystems trifft meist ältere Menschen. Bei Jüngeren kann sie infolge eines Virus auftreten. Mit der Naturheilkunde kann man unterstützen und ein Fortschreiten häufig verlangsamen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Parkinson geht mit Bewegungsstörungen und einem Absterben von Nervenzellen einher. Nervenzellen können den für Bewegungsabläufe notwendigen Botenstoff Dopamin nicht mehr produzieren. Infolgedessen kommt es zu Zittern, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, leiser Sprache, starrer Mimik und verspannten, steifen Muskeln. Bei manchen dominiert das Zittern, bei anderen die Steifheit der Muskulatur. Da auch Depressionen – Dopamin sorgt für gesunden Antrieb und positive Gefühle – eine Folge sein können, sind die Betroffenen psychisch mitbeeinträchtigt. Schlafstörungen und Vergesslichkeit können hinzukommen.

ERSTE ANZEICHEN SIND NOCH SEHR UNTYPISCH

Dazu zählen unruhige Träume, Verstopfung, schlecht kontrollierbarer Harndrang, gestörter Geruchssinn, eigentümlicher Körpergeruch, schlurfender Gang, Arm schwingt beim Gehen nicht mit, Schriftbild der Handschrift wird kleiner. Frühes Erkennen ist entscheidend. Bei einer späteren Diagnose können bereits Dopamin bildende Zellen abgestorben sein.

NEUE DIAGNOSEMETHODE!

Das Protein Alpha-Synuclein ist ein Bestandteil von Nervenzellen und kommt vor allem im Gehirn vor, wo es die Dopamin-Ausschüttung reguliert. Bei Parkinson verklumpt das falsch gefaltete Alpha-Synuclein und lagert sich ab. Infolge der Fehlfunktion wird die

„Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung“.

Übertragung des Botenstoffs Dopamin beeinträchtigt und Nervenzellen sterben ab. Eine REM-Verhaltensstörung, die in 80 Prozent zu Parkinson führt, ist über eine Stuhlprobe mit deutlich mehr Alpha-Synuclein-Ablagerungen feststellbar. Außerdem gibt es bereits Alpha-Synuclein-Schnelltests über Haut- und Nasenabstrich. Eine neue Behandlungsmethode gibt es auch: Dr. Petros Kettou (Brain Center Limasol, Zypern) stellte kürzlich in Wien seine Hirnstimulation vor – mit einfach unfassbaren Erfolgen.

VIREN ODER SPRITZMITTEL ALS AUSLÖSER?

Die Ursache von Parkinson ist nicht ganz geklärt. Der Schauspieler Michael J. Fox ist nach einem Virus schon in jungen Jahren an Parkinson erkrankt. Man geht von einer gestörten Funktion der Mitochondrien (Energiegewinnungszentren unserer Zellen) aus. Sie sind besonders anfällig für oxidativen Stress, Entzündungen, neurotoxische Gifte und Autoimmunreaktionen. Als Verursacher sehr wahrscheinlich sind Umweltgifte wie Spritzmittel. Parkinson ist in Frankreich bei Bauern jedenfalls schon so etwas wie eine Berufskrankheit. Und Glyphosat? Das darf man nicht einmal als Verursacher in Erwägung ziehen, ist es doch bereits wieder von der EU-Behörde EFSA als unbedenklich eingestuft worden! Glyphosat tötet jede Pflanze, die nicht gentechnisch so verändert wurde, dass sie den Herbizid-Einsatz überlebt. Was besonders schwer wiegt: Es reichert sich im Fettgewebe von Lebewesen über lange Zeit an. Übrigens leitet die *Shiljait Huminsäure* Glyphosat aus dem Körper aus.

AUTOPHAGIE IN GANG BRINGEN – HILFE BEI PARKINSON?

Wir kennen alle den Begriff des Intervallfastens, das die körpereigene Müllabfuhr – die Autophagozytose – besonders gut in Gang setzt. Dr. Yoshinori Ohsumi erhielt im Jahr 2016 den Medizin-Nobelpreis für seinen Nachweis, dass Zellen den evolutionären Vorgang der Selbstreinigung, auch Autophagie genannt, aktivieren, wenn sie „hungern“. Sie folgen einem Recycling-System. Wenn sie sterben oder fehlerhaft sind, entsteht „Zellmüll“, der dann von speziellen Recycling-Zellen eingekapselt, in „Zellmüllsäcken“ (Autophagosomen) gesammelt und zur Wiederverwendung in kleinste Teile zerlegt wird. Fehler in der Autophagie stehen mit Alterung, kürzerem Leben, neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer, Krebs oder einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionen in Verbindung. Daher der Umkehrschluss: Gute Autophagie ist ein Lebensverlängerer, schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

SPERMIDIN STARTET DIE AUTOPHAGIE

Spermidin wird von bestimmten Darmbakterien gebildet und existiert in allen Körperzellen. Beim Fasten wird Spermidin ausgeschüttet. Je höher der Spermidin-Spiegel, desto mehr Autophagie findet statt. Die Spermidin-Produktion lässt allerdings mit dem Älterwerden nach, darum bieten Nahrungsergänzungshersteller Spermidin zum Einnehmen an. Die Wirksamkeit ist umstritten, weil der Verzicht auf spermidinhaltige Lebensmittel die Menge des Spermidins im Blut nicht reduziert und weil eine Studie aus 2023 zeigte, dass Spermidin im Verdauungstrakt zum größten Teil abgebaut wird. Dennoch fällt auf, dass gerade so gesunde Nahrungsmittel wie das japanische Natto (fermentiertes Sojagericht) oder das koreanische Kimchi viel Spermidin enthalten. Auch Vitalpilze, ja Pilze generell, weisen ordentliche Mengen Spermidin auf.

SPERMIDIN BEI PARKINSON?

Bei Parkinson blockiert abgelagertes Alpha-Synuclein die Autophagie. Spermidin soll sie wieder in Gang setzen. Besonders beliebt ist hier der *Cordyceps*

Vitalpilz, da er Mitochondrien stärkt und Spermidin enthält. Keine überragenden Mengen, aber über Jahrhunderte hinweg schätzten chinesische und japanische Kaiser genau die Wirkungen, die man heute dem Spermidin zuschreibt. Sie bezahlten Vermögen für bestimmte Vitalpilze, insbesondere für den *Cordyceps*, den *Reishi*, den *Shiitake* und den *Maitake*. Kann es denn ein Zufall sein, dass diese Pilze zu den am meisten geschätzten Lebensverlängerern der Kaiser zählen?

DER DARM SPIELT MIT

Sucht man jemanden mit fundierten Ayurveda-Kenntnissen auf, wird man – egal, wie krank man ist – zunächst nach der Verdauung und Darmbeschwerden gefragt. Gerade bei neurologischen Erkrankungen. Parkinson-Betroffene haben oft schon lange Verstopfung. Denn zwischen Darm und Gehirn gibt es eine enge und oft gestörte Beziehung. Und es können Endotoxine, Giftstoffe pathogener Darmbakterien mitspielen. Daher kann es Verbesserungen geben, wenn die Entzündung der Darmschleimhaut ausgeheilt wird und sich die gesunde Bakterienflora erholen kann. Auch wenn man dabei auch noch mit einem guten Bakterienpräparat nachhelfen muss, wie etwa den *Lactobac Darmbakterien* (siehe dazu weitere Artikel zum Thema Darm in diesem Heft).



ZU BEGINN EINE CHANCE: HERICIUM VITALPILZ UND BRAHMI

Im Folgenden werden u.a. *Heridium* und *Brahmi* beschrieben, die begleitend unter Umständen Wunder wirken können. Vor allem zu Beginn von Parkinson, aber auch im Verlauf sind sie unserer Meinung nach die wichtigsten Helfer für die Neurochemie des Gehirns. ♪

EINZELNE NATURSUBSTANZEN BEI PARKINSON

Cordyceps Vitalpilz

Sehr gut zur Stärkung der Mitochondrien. Man ist deutlich weniger müde, hat bessere Stimmung, da der *Cordyceps* auch antidepressiv wirkt, und verfügen über viel mehr Kraft.

Pleurotus, Maitake und Shiitake Vitalpilz

Der *Pleurotus* (Austernpilz), der *Maitake* und der *Shiitake* bieten täglich größere Mengen der lebensverlängernden, zellschützenden und antioxidativen Aminosäure Ergothionein. Das schwefelhaltige Ergothionein schützt Nervenzellen und reguliert Entzündungsprozesse. Von Parkinson Betroffene haben sehr niedrige Ergothionein-Spiegel und meist überhaupt zu wenig Antioxidantien. Ergothionein ist im *Champignon* und im Steinpilz ebenfalls enthalten, wobei der Steinpilz allerdings mit Schwermetallen belastet sein kann, was bei gezüchteten Pilzen nicht zu befürchten ist.

Heridium und Reishi Vitalpilz

Auch der *Heridium* und der *Reishi Vitalpilz* enthalten Ergothionein, wobei deren nervenschützende Wirkung wissenschaftlich bestätigt wurde. Der *Heridium* gilt überhaupt als Nervenheiler, da er den Nervenzellwachstumsfaktor anregt, wodurch der Zerfall von Mitochondrien reduziert werden kann.

Brahmi

Brahmi ist ebenfalls ein Nervenheiler, reguliert aber auch noch die Produktion von Dopamin. Bei Parkinson sterben genau jene Zellgruppen ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind.

Krillöl

Anwender berichten, dass Parkinson nicht voranschreitet. *Krillöl* fördert die Bildung von Dopamin und Serotonin, während das Cholin des *Krillöls* Unregelmäßigkeit des Acetylcholin-Systems im Gehirn behebt, die zu Bewegungsstörungen führen.

Vitamin B-Komplex

Die B-Vitamine sind gerade bei gestörten Bewegungsabläufen wichtig.

Astragalus

Die *Astragalus* Wurzel wirkt erhaltend auf Dopamin regenerierende Zellen im Gehirn.

Rhodiola rosea

Die Kraftpflanze der Wikinger hilft aufgrund ihrer dopaminanregenden Eigenschaften.

Baikal Helmkraut

Das vielseitige Kraut erhöht den Dopaminspiegel, bremst das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn und reduziert erhöhte Glutaminspiegel, die mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang stehen.



VERSTOPFUNG?

BALLASTSTOFFE BRINGEN DEN DARM IN SCHWUNG

Ballaststoffe und ausreichend Wasser trinken ersparen Abführmittel. Wenn man die tägliche Versorgung über die Ernährung alleine nicht schafft, bieten sich etwa die Ballaststoffspender Akazienfaser oder Baobab zusätzlich an – jeder mit besonderen Vorteilen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die meisten Menschen erreichen den erforderlichen täglichen Ballaststoffbedarf gar nicht. Bei Frauen liegt er bei 25 Gramm, bei Männern bei 38 Gramm. Diabetiker benötigen sogar 50 Gramm. Erreicht werden aber durchschnittlich nur 15 bis 18 Gramm – das muss zu denken geben!

WIE WIRKEN BALLASTSTOFFE AUF DEN STUHLGANG?

Lässt die Kraft der Muskulatur nach, bleibt die Nahrung länger im Körper. Aus diesem Grund leiden ältere Menschen häufig an Verstopfung, die oft mit Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen einhergeht. Ballaststoffe geben dem Stuhl Volumen, saugen dadurch Abfallstoffe aus dem Darm heraus und machen den Stuhl weicher. Er verbleibt kürzer im Darm. Dadurch wird auch der Druck auf die Darmwand reduziert und das Risiko für eine Divertikulitis – eine schmerzhafte, entzündliche Schleimhautausstülpung – sinkt. Divertikulitis ist sogar in erster Linie auf Ballaststoffmangel zurückzuführen. Der Stuhl verweilt dabei zu lange im Darm und wird hart. Sogar Kotsteine können auf diese Weise entstehen. Außerdem erhöht sich der Druck im Darm und das verursacht die Ausstülpungen, die sich entzünden können. Durch ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung wird das Risiko für eine Divertikulitis laut Studien fast halbiert: Vegetarier und Veganer haben wesentlich seltener entzündete Divertikel.

DAS DARMMILIEU BESTIMMT DAS MIKROBIOM

Die Natur hat es wohl so eingerichtet, dass der Darm gestillter Kinder nach den ersten Wochen vor allem von den sogenannten "milchsäureproduzierenden" Lacto- und Bifidobakterien bevölkert wird. Gerade diese beiden Stämme sind nicht nur wesentlich für ein gesundes Immunsystem, sie führen auch zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert. Dadurch haben es krankmachende Bakterien und Pilze, die ein anderes Milieu benötigen, besonders schwer, sich überhaupt anzusiedeln. Nach Antibiotika-Einnahme ist daher ein Wiederaufbau der Darmflora besonders zu empfehlen. Nicht nur mit Darmbakterien selbst, wie etwa den besonders bewährten *Lactobac Darmbakterien*, sondern auch mit Ballaststoffen

als deren Futter. Andernfalls herrscht im Darm ein Machtkampf, bei dem die „bösen Siedler“ wie pathogene Keime und Pilze gewinnen könnten. Neben Bakterienpräparaten gibt es auch bestimmte Natursubstanzen, die für die Neubesiedlung genützt werden können – vor allem den *Shiitake* oder den *Pleurotus Vitalpilz* (Austernpilz). Der *Shiitake* ist in Japan ein umfassendes und begehrtes Heilmittel, auch aufgrund seiner krebsvorbeugenden Wirkung. Etwa bekämpft er toxinbildende Bakterien, fördert das Wachstum von probiotischen Bifido- und Laktobakterien und wirkt gegen Verstopfung.



Die meisten decken nur etwa den halben täglichen Ballaststoffbedarf.

Das sorgt mit der Zeit für viele unnötige Beschwerden!



DER ZUSAMMENHANG MIT DEM GEHIRN

Werden die „guten“ Darmbakterien im Darm von gesundheitsschädlichen Keimen verdrängt, wird man von Giften überschwemmt, die von diesen Keimen ständig produziert werden. Etwa können sie entzündungsfördernde Lipopolysaccharide freisetzen, die nicht nur die Darmflora und Darmfunktionen noch weiter schädigen, sondern auch mit neurologischen Erkrankungen von Depressionen über Schizophrenie bis zu Parkinson und Demenz in Verbindung stehen.

GEGEN ENTZÜNDUNGEN IM DARM VORGEHEN

Es gibt viele Natursubstanzen, die entzündungshemmend wirken. Eine haben wir im Westen nur selten im Blick, obwohl es im Ayurveda zu den absolut wirksamsten und be-

sonderen Mitteln zählt: *Guggul*, das Harz der indischen Myrrhe. *Guggul* leitet „Ama“, das ist der Ayurveda-Begriff für „Schleim“, den auch die westliche Naturheilkunde kennt, aus und hemmt zugleich Entzündungen. *Triphala*

hilfreich ist der *Sternanis*, der wärmend und entkrampfend wirkt und andererseits Stress reduziert. Unter Stress stehen die Magen-Darmfunktionen weitgehend still. Es wird weniger Magensäure produziert und die



Regelmäßiger Konsum von Abführmitteln ist keine Seltenheit hierzulande. Rund 20 Prozent der Bevölkerung – bei Pflegeheimbewohnern sind es gar 70 Prozent – greifen immer wieder zu Abführmitteln. Doch welche Auswirkungen hat das auf das Gehirn, genauer gesagt auf die Entstehung von Demenz?

• **Gleich 50 Prozent höheres Risiko**
Die Analyse von Gesundheitsdaten einer halben Million Menschen über einen Zeitraum von zehn Jahren brachte ein erstaunliches und zugleich erschreckendes Ergebnis, wie Forscher der Universität Cambridge und der Chinesischen Akademie der Wissenschaften herausfanden: Wer regelmäßig Abführmittel konsumiert, hat ein 50 Prozent höheres Risiko an Demenz zu erkranken! Vor allem an einer vaskulären Demenz, an Alzheimer hingegen nicht. Die vaskuläre Demenz ist nach Alzheimer die zweithäufigste Form der Demenz. Dabei kommt es zu chronischen Durchblutungsstörungen im Gehirn. Auch hoher Blutdruck, Arteriosklerose mit verdickten und starreren Blutgefäßen und Herzrhythmusstörungen erhöhen die Gefahr an dieser Form der Demenz zu erkranken.

• **Wie wirken Abführmittel auf das Gehirn?**

Das Demenz-Risiko war am größten bei denjenigen, die osmotisch wirksame Abführmittel nahmen, um den Stuhl weicher zu machen. Dabei wird Wasser in den Darm gesogen und Durchfall ausgelöst. Einerseits verändern sich dadurch die Darmflora und die Produktion von Botenstoffen im Verdauungstrakt, die dann über die Darm-Hirn-Achse auch das Gehirn beeinflussen. Andererseits können Abführmittel die Darmbarriere schwächen. Giftstoffe und entzündungsfördernde Botenstoffe aus dem Darm können leichter in das Nervensystem gelangen und Demenz fördern, wie ein Forscher-Team in der Fachzeitschrift „Neurology“ berichtet.

• **Die Dosis macht das Gift**

Zu osmotisch wirksamen Abführmitteln gehören Glaubers- und Bittersalz, Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit (in Dörripflaumen enthalten), Mannit, Magnesiumcitrat und Laktose (Milchzucker). Kleine Mengen wirken oft noch nicht abführend, große Mengen sehr wohl und vor allem sind sie keine Dauerlösung. Vielmehr sollte man prüfen, ob die Verstopfung eine „natürliche Ursache“ hat, nämlich – wie sehr häufig der Fall – Ballaststoffmangel.

und *Shilajit* sind weitere Entzündungshemmer, die speziell im Darm wirken. Ihnen ist eine eigene Doppelseite gewidmet.

VERKRAMPFTER DARM

Ein verkrampfter Darm kann ebenfalls eine Ursache für Verstopfung sein. Besonders

Verdauung ausgebremst. *Sternanis* wärmt außerdem, wenn ein „kalter Bauch“ zu Verdauungsproblemen führt. Das macht auch der *Schwarzkümmelsamen*, der entkrampft, gegen Parasiten hilft, die Ausscheidung fördert und sehr gut zusammen mit Ballaststoffen auf den Darm wirkt.

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Durchlaufen den oberen Verdauungstrakt nur
- Werden erst im Dickdarm von guten Bakterien als Nahrungsquelle genutzt (Probiotikum)
- Vermehren die Anzahl der nützlichen Darmbakterien (Prebiotikum)
- Verbessern die Darmfunktion
- Regen die Stoffwechsellätigkeit an
- Verbessern das Darmmilieu, sorgen für den richtigen pH-Wert und produzieren kurzkettige Fettsäuren (Postbiotikum)
- Schaffen ein längeres Sättigungsgefühl
- Sind deshalb wichtiger Bestandteil von gewichtsreduzierenden Diäten
- Verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten
- Regulieren den Blutzuckerspiegel
- Haben positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Quellen auf und wirken reinigend
- Regen die Darmbewegungen an
- Lockern den Stuhl
- Beschleunigen die Darmpassage

AKAZIENFASER



Die Faser aus dem getrockneten Harz der afrikanischen Seyal-Akazie wird auch Gummi arabicum genannt, ist ein reines Naturprodukt, bio sogar, mit mehr als 80 Prozent löslichen Ballaststoffen. Das ist auch der Mehrwert gegenüber anderen Ballaststoffspendern, die weniger lösliche Ballaststoffe enthalten und in Bezug auf die damit verbundenen Vorteile weniger effektiv sind als die *Akazienfaser*. Einiges heben wir deshalb hervor.

VIERMAL MEHR LAKTO- UND BIFIDOBAKTERIEN

Eine Studie des Human Nutrition Research

Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich die Konzentration von darmfreundlichen Lakto- und Bifidusbakterien im Stuhl bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10 g vervierfachte. Das ist weit mehr als man mit dem bekannten probiotischen Inulin erzielen kann.

WENIGER BLÄHEND ALS ANDERE BALLASTSTOFFE

Hinzu kommt noch, dass die *Akazienfaser* aufgrund ihrer komplexen, verzweigten Struktur im Vergleich zu anderen Ballaststoffen weniger Blähungen auslöst – vor allem bei gleichzeitigem Zuckerkonsum.

REPARIERT DIE DARMBARRIERE

Bei der Verdauung der Akazienfaser-Ballaststoffe durch das Mikrobiom entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die Hauptenergiequelle der Epithelzellen des Dickdarms. Butyrat beeinflusst folglich zahlreiche Zellfunktionen, ermöglicht die Regulierung der Darmbarriere und spielt eine Rolle in Bezug auf Sättigung und oxidativen Stress. Gerade eine gestörte Darmbarriere ist Mitursache für Unverträglichkeiten und Hauterkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis.

ENTLASTET LEBER UND NIEREN, SENKT CHOLESTERIN

Durch ihr Wasserbindungsvermögen haben Akazienfasern die Fähigkeit, bis zum 100-fachen ihres Eigengewichts sekundäre Gallensäuren und mitgeführte Schadstoffe aus der Entgiftungsarbeit der Leber zu binden. Das kurbelt die Produktion neuer Gallensäuren an, wobei Cholesterin verbraucht und dadurch gesenkt wird. Die *Akazienfaser* bindet Gifte wie Ammoniak bereits im Darm und entlastet damit die Nieren ganz maßbeglich. Das ist ganz wichtig bei Nierenschwäche.

SÄTTIGT UND KONTROLLIERT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Außerdem tragen Akazienfasern zu einer guten Figur bei. Sie erhöhen das subjektive Sättigungsempfinden und führen innerhalb von drei Stunden nach Verzehr zu einer verminderten Kalorienaufnahme. Und noch etwas ist bemerkenswert bei Ballaststoffen: Hungersignale entstehen im Gehirn erst bei sinkendem Blutzuckerspiegel. Durch Ballaststoffe werden Kohlenhydrate im Darm jedoch langsamer aufgenommen und der Blutzuckeranstieg nach dem Essen bleibt niedrig. Deshalb wird Diabetikern und Übergewichtigen besonders empfohlen, sich ballaststoffreich zu ernähren.

WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Die Akazienfaser ersetzt eine gesunde Ernährung nicht. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sollte man trotzdem als Ballaststoffquelle schätzen. Ein paar Salatblätter werden niemals für den täglichen Ballaststoffbedarf ausreichen. Ergänzen kann die *Akazienfaser* die Ballaststoffbilanz aber allemal. Dafür ist sie gedacht und das erfüllt sie in bestem Sinne. In seltenen Fällen kann eine Unverträglichkeit auf Ballaststoffe vorliegen. Das ist jedoch viel seltener der Fall als etwa eine Unverträglichkeit auf unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose oder Oligosaccharide. Die *Akazienfaser* wird von manchen auch besser vertragen als *Baobab*, der weitere bedeutende Ballaststoffspender aus Afrika, der etwas Fruktose enthält.

BAOBAB



Ob man sich für *Baobab* oder die *Akazienfaser* entscheiden soll oder auch beide mischt, richtet man danach, ob man Fruktose verträgt. *Baobab* enthält ein wenig Fruktose, weil es das Fruchtpulver des afrikanischen Apotheker- oder Baobab-Baumes ist.

LÖSLICHE UND UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Baobab enthält 44 Prozent Ballaststoffe, je zur Hälfte löslich und unlöslich. Damit bietet es im Grunde die Vorteile der löslichen Ballaststoffe wie die *Akazienfaser*, wenn man nur genug davon nimmt. Das kann aber mit mehr Blähungen verbunden sein, weshalb man die Ballaststoff-Dosis langsam steigert.

BEI VERSTOPFUNG UND DURCHFALL

Unter *Baobab* Einnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang von Darmbeschwerden und erhöhten Leber- und Blutfettwerten. Dabei ist *Baobab* kein Abführmittel, es gibt auch keine Gewöhnungseffekte. Seine Fasern erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher. Die Darmmuskulatur



Baobab wird seit Jahrtausenden in Afrika als ballaststoffreiches Nahrungsmittel hochgeschätzt.

wird angeregt, ihn schneller voranzutreiben, die "Darmpassagezeit" zu verkürzen. Dadurch bewirkt *Baobab* eine allmähliche Regulation des Stuhlgangs. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm – wirkt also gleichzeitig bei Verstopfung und Durchfall. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Lymphe aus und der Darm wird bei regelmäßiger Einnahme konsequent gereinigt, wodurch die Resorption von Nährstoffen verbessert wird. So kann sich z.B. der Eisenspiegel erholen oder die Kalziumaufnahme bei Osteoporose verbessern.

ENTHÄLT WERTVOLLE NÄHRSTOFFE

Baobab enthält im Unterschied zur *Akazienfaser* eine ganze Palette von gut aufnehmbaren Nährstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium, Eisen und natürliches Vitamin C.

WIRKT ANTIVIRAL UND ANTIBAKTERIELL

Es wird gern bei viralen und bakteriellen Belastungen, etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen gegeben. Entzündungshemmend, husten- und schmerzlindernd sowie Fieber senkend wirkt es zusätzlich auch noch. Bei hartnäckigem Hu-

sten kann es sogar wirksamer sein als viele andere Naturmittel. Es wird von Fieberkrämpfen bei Kindern berichtet, die dank Einnahme von *Baobab* bis zum Eintreffen des Arztes schon wieder nachgelassen haben. Sogar bei so schweren Infekten wie Ruhr gibt es Fallschilderungen wie *Baobab* auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Eine Studie der WHO zeigte, dass durch *Baobab* mehr afrikanische Kleinkinder oft tödlich verlaufende Durchfallerkrankungen überleben als durch das von der WHO empfohlene Elektrolytgetränk. Kein Wunder, schenkt *Baobab* doch neben wertvollen Elektrolyten wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch noch verbesserte Abwehrkraft gegen den Erreger selbst und enthält Gerbsäuren, die wie schwarzer Tee gegen den Durchfall helfen. Bemerkenswert ist auch, dass im Senegal, wo *Baobab* traditionell täglich als Getränk getrunken wird, das Ebola-Virus keine Chance auf Verbreitung hatte.

ENTZÜNDUNGSHEMMEND ZUSÄTZLICH

Baobab hilft besonders gut bei Divertikulitis, weil es auch noch entzündungshemmend wirkt. Bei Reizdarm profitiert man von dieser Eigenschaft ebenfalls. ☺

Über die Co-Autorin: Sarah Ehrenberger studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre. Sie ist seit Ende 2022 Geschäftsführerin der Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH



> VERSTOPFUNG – DIE URSACHEN AUS SICHT DER TCM

Ist der Dickdarm zu schwach? Zu kalt? Zu heiß und trocken? Senkt sich das Dickdarm-Qi nicht ab, um die Ausscheidung zu ermöglichen? Das alles können Gründe für Verstopfung sein. Ein paar Tipps aus der TCM könnten helfen, der Verstopfung noch tiefer auf den Grund zu gehen und über die Ballaststoff-Empfehlung hinaus typbezogen zu unterstützen.

• Absenkung des Dickdarm Qi fehlt

Der Dickdarm ist das Partnerorgan der Lunge. Das Lungen-Qi kontrolliert die absenkende Bewegung des Dickdarm-Qi, die eine Voraussetzung für die Darmentleerung ist und daher ebenfalls eine Rolle bei Verstopfung spielt. Die Qi-absenkende Bewegung des Dickdarm-Qi wird durch Bitteres wie bitterstoffreiche Kräuter (z. B. *Triphala*, *Schwarzkümmelsamen*, *Löwenzahnwurzel*, *Tausendguldenkraut*), aber auch Kaffee oder Zigaretten gefördert. Darum „brauchen“ manche Kaffee und Zigaretten, um zur Toilette zu können.

• Qi-Schwäche oder Yang-Mangel

Der Stuhl ist eher weich, ungeformt oder normal geformt, kann aber trotzdem nur mit Anstrengung ausgeschieden werden, denn dem Körper fehlt es an Energie (Qi) oder an Wärme (Yang), um den Stuhl ausreichend rasch durch den Darm zu befördern. Beides hängt zusammen. Der Verdauungstrakt ist kalt, die Verdauungskraft schwach. Zu viele energetisch kalte Nahrungsmittel (wie kaltes Essen, Rohkost, Bananen, süß-saures wie Beeren und Äpfel, Milchprodukte, Zucker, Brotmahlzeiten, kalte Getränke usw.) stören die Transportfunktion. Qi und Yang werden sehr gut gestärkt durch die *Astragalus* Wurzel. Günstig: Warmes Frühstück, Suppen, Backofengemüse, Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Rosmarin, Kardamom, Koriander.

• Blut- und/oder Yin-Mangel

Der Stuhl ist hart und trocken. Verstopfung wird nach der Traditionellen Chinesischen Medizin durch eine Leber-Qi-Stagnation verursacht, die Hitze und Trockenheit erzeugt, weil es an Blut, Yin und Säften mangelt. Ursachen sind neben emotionalem Stress und heftigen Emotionen energetisch heiße Nahrungsmittel (Fleisch, Meeresfrüchte, scharfe Gewürze, Pfeffer, viel Salz) und erhitzende Kochmethoden (Grillen, Frittieren), Entzündungen, Überarbeitung und Hektik. Neben Verstopfung tritt Mundgeruch und trockene Haut auf. Abführmittel sind hier zu vermeiden! Stattdessen muss der Darm befeuchtet werden. Ganz hervorragend dafür geeignet sind der *Hericium* oder der *Auricularia Vitalpilz*. Eine Leber-Qi-Stagnation wird durch den *Reishi Vitalpilz* gelöst. Günstig zur Befeuchtung sind auch Kompotte wie Birnenkompott mit Nüssen, Goji Beeren, Leinsamen, saftiges, gedämpftes Gemüse, Honig, Oliven, Olivenöl, Mandelöl, Trockenfrüchte (Pflaumen), Sesam. Ungünstig: Pfeffer, Chili, zu viel Salz, Abführmittel.

• Feuchte Hitze

Übelriechende Blähungen verraten feuchte Hitze im Darm. Sie muss ausgeleitet werden – etwa mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*. Begleitend: Verzicht auf Milchprodukte, Zucker, Weißmehl.



TRIPHALA, GUGGUL, SHILAJIT

DIE BESTEN **DARMHEILER** AUS DEM AYURVEDA

Häufig Verstopfung und eventuell Kopfschmerzen sind sehr lästig, aber ist man deswegen gleich krank? Im Hintergrund möglicherweise schon. Denn solche simplen Beschwerden können Vorboten von Größerem sein. Blähungen und Müdigkeit nach dem Essen gehören ebenfalls zu den diffusen Symptomen, unter denen fast jeder leidet. Die Ayurveda-Mischung Triphala aus drei Früchten beseitigt nicht nur Verstopfung, sie hat durch ihre reinigenden, regulierenden und regenerierenden Wirkungen im Darm gleich auf vieles positiven Einfluss – überhaupt zusammen mit Guggul und Shilajit!

Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Triphala ist ein legendäres Pflanzenpräparat aus dem Ayurveda, eine Mischung aus drei Beeren – Amlaki, Haritaki und Bibhitaki. Man kann sagen, Milliarden Inder seit Tausenden von Jahren nahmen *Triphala* bereits zu sich. Vor allem abends und zusammen mit Ballaststoffen. Denn über Nacht entfaltet der bittere Extrakt – keine Angst, es gibt ihn auch in Kapseln – seine Wirkung besonders intensiv.

und Kopfschmerzen entstehen. Das Leaky-Gut-Syndrom beschreibt die Vielzahl unangenehmer Symptome, die damit verbunden sind. Durch *Triphala* ist der Spuk häufig schon in drei Monaten vorbei. Ein paar grundlegende Ernährungsempfehlungen dazu befolgt und das Leben macht wieder Spaß! Denn *Triphala* repariert durchlässige Darmwände und wirkt

WIE WIRKT TRIPHALA?

Triphala reinigt den Dickdarm, repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Es stellt auf sanfte und natürliche Weise die gute Darmfunktion wieder her und hemmt Entzündungen – etwa bei Reizdarm. Die Drei-Früchtemischung senkt außerdem Blutfette und Blutzucker, fördert das gesunde Mikrobiom und erneuert die Darmbarriere.

HEILT DEN DARM. KOMPROMISSLOS.

Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten

extrem entzündungshemmend. Außerdem kann eine geschädigte Darmwand Nährstoffe nicht gut aufnehmen, wodurch Organe schlecht versorgt werden und schwächeln. Typisch ist Müdigkeit nach dem Essen, weil die Verdauungsorgane energielos und das Verdauungsfeuer (Agni) zu spärlich sind. Außerdem bleibt dadurch vieles unverwertet liegen und es entsteht „Ama“ – hartnäckiger, blockierender Schleim.

GUGGUL RÄUMT AUF

Hier kommt jetzt *Guggul* ins Spiel, ein weiteres Ayurveda-

> WIE WIRKEN DIE EINZELNEN **BEEREN?**

Amlaki ist die indische Stachelbeere, auch als Amla bekannt. Sie wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, fiebersenkend, leicht abführend, entgiftend, entsäuernd und Blutzucker stabilisierend, sodass Heißhungerattacken reduziert werden. Amla gleicht die drei Doshas aus und führt damit zu mehr Wohlbefinden. Außerdem soll es das beste Verjüngungsmittel sein, krebshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Im Ayurveda wird Amla nahezu als Allheilmittel bei Erkältungen, Hautleiden, Allergien, Atemwegs- und Magen-, Darmerkrankungen, Blasenentzündung und Herzbeschwerden empfohlen. Es regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper.

Haritaki entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten. Die Beere entbläht und führt leicht ab, hilft Fett, Cholesterin und Triglyceride abzubauen, mehr Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren, wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell und gegen Pilze im Darm. Haritaki fördert die Durchblutung, senkt Blutzucker, verjüngt und vitalisiert.

Bibhitaki öffnet die Lymphe, reinigt das Körpergewebe und entgiftet, löst Schleim (Ama), sowohl im Darm als auch in den Bronchien, wirkt ebenfalls entzündungshemmend und hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden. Die Frucht fördert die Verdauung, wirkt leicht abführend, verjüngend, trocknend, antibakteriell, antiviral und blutzuckersenkend.

Mittel für den Darm. *Triphala* bereitet den Darm auf die Reinigung vor und *Guggul* fegt dadurch den Schleim in noch kürzerer Zeit weg. Das getrocknete und zerriebene Harz der indischen Myrrhe ist ein genialer Stoffwechsellaktivator und Entzündungshemmer, der Ama zum Schmelzen bringt bzw. in der Tiefe transformiert. Ayurveda-Schriften sprechen davon, dass *Guggul* Ama aus den Körperschichten regelrecht herauskratzt. Das betrifft auch Ablagerungen in den Gelenken, die man bei uns fälschlich als unheilbare „Abnützung“ sieht. Wunder-



Auch wenn du keine Mutter mehr hast – solange du *Triphala* hast, brauchst du dir keine Sorgen zu machen.



Indisches Sprichwort

samerweise können die Schmerzen dank *Guggul* dennoch binnen zwei, drei Monaten Einnahme völlig verschwinden. Genauso wie Gefäßablagerungen, die ebenfalls irreversibel sein sollen und dennoch durch *Guggul* aufgelöst werden können. Außerdem ist die cholesterinsenkende Wirkung von *Guggul* legendär und deckt sich sogar mit dem TCM-Wissen, wo man ebenfalls sagt, dass zu viel Feuchtigkeit und daraus entstandener Schleim Cholesterin erhöht und Gefäßablagerungen verursacht. Was für ein grundlegend anderer Ansatz als bei uns im Westen!



Shilajit ist ein mineralstoffreiches Reinigungs- und Entgiftungsmittel aus dem Himalaya.

> HEILERDE AUS DEM HIMALAYA DIE SHILAJIT HUMINSÄURE

Shilajit ist ein weiteres unglaublich wirksames Darm- und Entgiftungsmittel des Ayurveda, von Mikroorganismen beim Abbau urzeitlicher Pflanzen gebildet, aus Felsspalten gewonnen, getrocknet und gereinigt. Als Adaptogen steigert der *Shilajit* Vitalität, Stärke und Ausdauer, verbessert die Wirkung anderer Nahrungsergänzungen, stärkt das Immunsystem, ist ein wirksames Antioxidans, kann bei unregelmäßigem Herzschlag, Harnwegsbeschwerden, Hauterkrankungen, Rheuma und Gicht, Müdigkeit, Schwäche und Kopfschmerzen helfen, erhöht Testosteron und verbessert die Gehirnfunktion. Uns interessiert hier aber gerade seine Wirkung auf den Darm – und sie ist wirklich gewaltig!

Heilt Darmzotten: Während medizinische Kohle, Silikate oder Tonerden nur auf der Darmschleimhaut wirken, gleiten die Huminsäuren auch in die Zwischenzottenräume und zwischen einzelne Epithelzellen. Sie legen einen schützenden Film über dieses empfindliche Gewebe, das z. B. bei Magen-Darm-Infektionen leicht nekrotisieren kann. Die Anzahl der Epithel-Becherzellen verdoppelt sich in 35 Tagen. Zerstörte Darmzotten lassen sich also offenbar doch regenerieren. Beobachtet wurde das zwar bei Tieren, aber warum sollte es beim Menschen anders sein?

Bindet Schwermetalle, Glyphosat, Nitrit, Fluorid: Eine hohe Bindekraft wurde bei Schwermetallen, Nitrat, Nitrit, Fluorid, organischen Phosphatverbindungen – wie Flammschutzmittel in Kunststoffen, Teppichen, Polstermöbeln und Polyurethan-Schäumen – sowie chlororganischen Insektiziden wie Glyphosat, DDT oder Carbaryl nachgewiesen. Die Bindung von Giften beruht gleich auf zwei Mechanismen: Komplexbildung und Ionenaustausch – und ist dadurch intensiver als selbst bei Medizinischer Kohle.

Wirkt gegen Erreger und deren Gifte: Der *Shilajit* stimuliert das Immunsystem über den Darm, sodass das Einhüllen und Zerstören eindringender Mikroorganismen signifikant zunimmt, darunter *Candida* Pilze, *Escherichia coli* (zu 94 Prozent, deren Gifte zu 82 Prozent), Typhus- und Choleraerreger, *Staphylococcus aureus*, Herpes-simplex-Viren Typ 1, Adenoviren 2, Rota-Viren und ECHO-Viren. Indem Viren und Bakterien sowie deren Toxine gebunden und ausgeschieden werden, verlaufen Infektionen weniger aggressiv.

Gegen Fäulnis-, Gärungs- und Entzündungsprozesse: Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm wird vorgebeugt, die Bildung von Gasen im Darm verringert sich. Die Stuhlgangfrequenz bei einer Colitis oder Durchfallerkrankung nimmt ab und die Darmschleimhaut regeneriert sich schneller, ohne dass selbst bei Anwendung über mehrere Wochen Nebenwirkungen auftreten.

FÜR WEN IST TRIPHALA GEEIGNET?

Im Ayurveda wird *Triphala* als „tridosha“ bezeichnet – für jede Konstitution geeignet. Ihre Wirkungen entfalten sich im Darm, doch es ist ein grundlegendes Heilmittel für vieles und physiologisch in vielerlei Hinsicht wertvoll (aufgrund fehlender Forschung jedoch von Kindern und Schwangeren zu meiden).

WIE WENDET MAN TRIPHALA AN?

Als Pulver benötigt man relativ viel davon, weshalb *Triphala-Extrakt* angenehmer anzuwenden ist. Zwei Kapseln täglich entsprechen etwa bei einem vierzigprozentigen Extrakt viermal so viel *Triphala*-Pulver, wobei eine am Abend genommen werden sollte. Am besten zusammen mit lauwarmem Wasser und Ballaststoffen.

Man kann, muss aber keine Einnahmepausen machen. Innerhalb einer Woche sollte sich ausreichend Stuhlgang einstellen. Ist es nicht so, kann man die Dosis noch etwas erhöhen (etwa eine Kapsel mehr). Wer *Guggul* ergänzend nehmen möchte, nimmt es zweimal täglich dazu ein. Genauso wie *Shilajit*, dessen Huminsäure wie Heilerde wirkt, sogar die Darmzotten regeneriert und den Darm von Giften befreit – sogar von Glyphosat und Schwermetallen. ☞

AYURVEDA KUR FÜR ZUHAUSE

WIE NEUGEBOREN DURCH MODERNES AYURVEDA!

Sie ist in den größten Talk-Shows der USA gerade ein angesagter Gast. Die der Ayurveda-Tradition ihrer alten Heimat verbundene **Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary** hat mit ihrem **Buch „Wie neu geboren durch modernes Ayurveda“** ein bahnbrechendes Ayurveda-Regenerationsprogramm entwickelt bzw. wiederentdeckt und als Wissenschaftlerin modern aufbereitet. Jeder kann es verstehen und leicht zu Hause umsetzen. Die Erfolge sind spektakulär und können für viele ein einfacher Weg zu einem gesünderen Darm, mehr Gesundheit insgesamt, Aufgeben von schlechten Gewohnheiten, Abnehmen, körperlich-geistigem Wohlbefinden und Freude an gesundem Essen sein!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Ein Fragebogen bestimmt, ob man den Schongang (4x4 Wochen), den mittleren Modus (4x3 Wochen) oder den Schnelldurchlauf (4x2 Wochen) machen soll. Das Programm aus traditionellen Ayurveda-Produkten wie *Triphala*, *Guggul*, Ballaststoff, *Brahmi* und *Ashwagandha*, eingebettet in Begleitmaßnahmen, ist wenig Aufwand, unkompliziert und leicht in den Alltag integrierbar. Für uns ist es die Basis der Gesundheit schlechthin, der Darmgesundheit im Speziellen, aber auch des gesamten Körpers einschließlich Leber, Nieren, Haut, Lymphe und – da der Darm eng mit dem Gehirn verbunden ist – sogar unserer Gehirnchemie sowie allem, was sie alles bestimmt: Verhalten, Denken und Fühlen!

○

Die ayurvedische Medizin lehrt, dass alle Gesundheit im Darm beginnt.

○

Dr. Kulreet Chaudhary

WARUM BRAUCHT NICHT JEDER GLEICH LANGE DAFÜR?

Wer sehr belastet, tiefer im Krankheitsgeschehen ist, braucht länger zur Regeneration, als jemand, der etwa schon vorgearbeitet hat mit hilfreichen Natursubstanzen wie Ballaststoffen, *Guggul* oder *Shilajit* und sich schon gut ernährt. Das ist ganz normal und sollte kein Problem sein. Man hat Jahre der Fehlernährung, mit falschem Lebensstil und Entwicklung von Krankheiten zugebracht, da ist es nur gut, wenn man es jetzt langsam angeht. Die empfohlene Dauer des Programms wird nämlich auch davon bestimmt, wie viele Beschwerden man schon

aufgebaut hat und wie lange man aktivierende, ausgleichende und nährnde Begleitmaßnahmen benötigt, die aber ausdrücklich nicht viel Zeit am Tag in Anspruch nehmen und deshalb locker auch in einem voll durchgeplanten Alltag umgesetzt werden können.

WAS VERÄNDERT SICH?

Mit dem Programm wird es sehr leicht, schlechte Ernährungsgewohnheiten aufzugeben. Auf die Entgiftung kommt es an! Denn damit verändert sich das Darmmilieu und das Mikrobiom gleich mit. Die ungesunden Bakterien, die nach Zucker, Gluten und Fastfood „rufen“, wachsen in einer weniger giftbelasteten Darmumgebung nicht mehr weiter und die gesunden Bakterienpopulationen gewinnen endlich die Überhand. Der Kopf wird automatisch folgen und nach gesünderer Ernährung verlangen. Schon nach kurzer Zeit ernährt man sich freiwillig besser und gönnt sich Bewegung. Deshalb gibt es für die Begleiternährung keine Vorschriften, im Buch aber Anregungen. Man hat auch bald keinen Heißhunger mehr und nimmt ganz von alleine ab. Das Verdauungsfeuer brennt besser, Verstopfung löst sich, durchlässige Darmwände werden repariert, Entzündungen gelindert, Gifte nach und nach abgetragen, Blut, Gewebe, Gefäße und Gelenke werden nach und nach gereinigt. Leber, Niere und Darmmikrobiom werden entlastet und erholen sich. Der Kopf wird klarer, die Stimmung besser, die emotionale Lage stabilisiert sich.

SINNVOLLE BEGLEITMASSNAHMEN

Wir sind ganz begeistert von Dr. Chaudharys Buch und finden auch ihre Begleitmaßnahmen gut überlegt: Trockenbürsten, einen köstlich-angenehmen Stoffwechsel-Tee aus Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander – Gewürze gelten im Ayurveda als „kleine Apotheke“ – und eine Stoffwechsel-Powersuppe. Für Vegetarier gibt es statt der Knochensuppe eine Ge-

> SELBSTTEST ZUR ERMITTLUNG DER INDIVIDUELL EMPFOHLENE DAUER DES PROGRAMMS

- 1 Haben Sie Verstopfung?
- 2 Haben Sie einen angeschwollenen Bauch, vor allem nach dem Essen?
- 3 Bekommen Sie nach dem Essen eine verstopfte Nase oder Schleim im Hals?
- 4 Haben Sie Sodbrennen oder andere säurebedingte Verdauungsbeschwerden?
- 5 Haben Sie oft Blähungen, vor allem nach dem Essen?
- 6 Hat Ihre Zunge einen dicken weißlichen Belag, vor allem morgens?
- 7 Sind Sie morgens wie benebelt, das Denken fällt schwer und Sie müssen erst zu sich kommen?
- 8 Fühlt sich Ihr Körper schwer und träge an?
- 9 Sind Sie nachmittags ungefähr ab zwei Uhr müde, obwohl Sie in der Nacht davor acht Stunden geschlafen haben?
- 10 Fühlen Sie sich nach dem Essen kurzatmig und haben den Eindruck, dass in Ihrem Körper etwas nicht richtig funktioniert?
- 11 Fühlen Sie sich träge und demotiviert und schaffen es einfach nicht, dieses Gefühl zu überwinden.
- 12 Haben Sie verstopfte Nebenhöhlen oder verschleimte Lungen und/oder leiden Sie unter chronischen Allergien?
- 13 Können Sie an den meisten Tagen nicht richtig klar denken und fühlen Sie sich geistig nicht mehr so fit wie früher?
- 14 Müssen Sie öfters ausspucken oder haben Sie einen schlechten Geschmack im Mund?
- 15 Haben Sie keinen richtigen Appetit und das Essen schmeckt Ihnen nicht?
- 16 Haben Sie ein dumpfes, schweres, schmerzhaftes Gefühl im Bauch, als trügen Sie ein Gewicht mit sich herum?
- 17 Bekommen Sie oft Erkältungen oder andere harmlose Virusinfektionen?
- 18 Haben Sie nicht jeden Tag Stuhlgang, sondern nur jeden zweiten Tag oder auch nur ein, zwei- bis dreimal pro Woche?
- 19 Kommen Sie schon bei der kleinsten Anstrengung außer Atem, zum Beispiel beim Treppensteigen?
- 20 Strengt Sport Sie an, statt Ihnen neue Kraft zu geben?

Empfohlene Dauer des Programms:

Nie 0 Punkte, selten 1 Punkt, manchmal 2 Punkte, oft 3 Punkte, immer 4 Punkte
1–20 Punkte Schnelldurchgang, 8 Wochen Kur, zwei Wochen für jede der vier Phasen
20–50 Punkte Mittleres Tempo, 3 Monate Kur, drei Wochen für jede der vier Phasen
50–80 Punkte Schongang, 4 Monate Kur, vier Wochen für jede der vier Phasen

> WIE ENTSTEHT FREUDE AN GESUNDER ERNÄHRUNG?

Ein Darm, der von Bakterien besiedelt ist, die sich von raffiniertem Zucker und Weizenmehl ernähren, setzt den Belohnungsbotenstoff Dopamin frei, um dem Gehirn eine angenehme Reaktion darauf zu ermöglichen. Das ist die direkte Kommunikation zwischen Darmmikrobiom und Gehirn. Während des Ayurveda-Programmes wird man merken, dass sich das verändert, weil sich auch das Mikrobiom verändert. So wird es ganz einfach, gesunde Ernährung zu lieben!

AYURVEDA

Body & Soul Reinigung

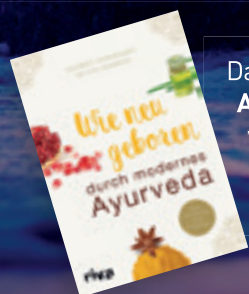
Die **traditionelle ayurvedische Reinigungskur**. **Body & Soul Reinigungsprogramm** haben wir sie genannt, weil die Wirkungen über das Körperliche hinausgehen. Noch extra hinzugefügt haben wir die Shilajit Huminsäure, ebenfalls aus dem Ayurveda, für noch schnelleren und tiefer gehenden Erfolg.

Statt Flohsamenschalen als Ballaststoff haben wir die Akazienfaser gewählt, die die Aufnahme von Nahrungsergänzung nicht behindert und weniger blähend wirkt.



€ 249,00
statt € 286,00

Triphala	90 Kps.	2 Stk.
Ashwaganda	90 Kps.	2 Stk.
Brahmi	90 Kps.	2 Stk.
Shilajit	90 Kps.	1 Stk.
Guggul	180 Kps.	1 Stk.
Akazienfaser	360 g	1 Stk.
Fenchel	100 g	1 Stk.
Kreuzkümmel	100 g	1 Stk.
Koriander	100 g	1 Stk.



Das Buch „**Wie neu geboren durch modernes Ayurveda**“ sollte man unbedingt lesen, wenn man die Kur machen möchte. Taschenbuch, 304 Seiten. Erhältlich um € 18,60 bei Aquarius Naturprodukte.





Bestandteil jeder
Ayurveda-Kur:
Gewürztee

müsevariante, wobei wir hier empfehlen, sie mit der *Aminosäure L-Glutamin* zu ergänzen zur Reparatur der Darmschleimhaut. Das ist nämlich der Grund, warum man überhaupt Knochen nimmt: Sie enthalten Glutamin.

GEISTIG-EMOTIONALE
ENTGIFTUNG

Wichtig ist in der 2. Phase des Programms, auf unangenehme Emotionen, wie etwa plötzlich auftretende Wut bei einem zuvor depressiven Menschen, gefasst zu sein. Emotionen werden gleichsam mitentgiftet. Damit das leichter vor sich geht, wurden in dieser Phase zwei weitere Ayurveda-Kräuter in das Programm integriert - *Ashwagandha* und *Brahmi*. Diese Kräuter wirken auf verschiedene Gehirnregionen ein und mildern auch Stressreaktionen, Heißhungerattacken und Süchte ab, die allerdings durch die positiven Veränderungen ohnehin von alleine in den Hintergrund treten. So mancher hat Zucker, Rauchen und zeitraubende Ablenkungen aufgegeben, ohne dass überhaupt irgendetwas fehlt. Vor allem tragen *Brahmi* und *Ash-*

wagandha zur Heilung des Nervensystems im Darm bei, das untrennbar mit dem Gehirn und allem, was dort in guter oder schlechter Weise vor sich geht, verbunden ist.

AMA UND GIFTE AUS DER
TIEFE AUSLEITEN

Ama (Schleim und Ablagerungen daraus) klebt an den Darmwänden und blockiert das Weiterbewegen des Stuhls. Akne und Verstopfung zeigen Ama an. Ama riecht unangenehm im Schweiß, Urin und Stuhl. Ama macht müde, führt zu Gewichtszunahme und Diabetes. In der 3. Phase kommt *Guggul*, die indische Myrrhe hinzu, die Ama ausleitet. Angst, dass man das Programm nicht schafft, muss man eigentlich nicht haben. Erstens wird man getragen von den Erklärungen der Ärztin im Buch und zweitens braucht es nicht sehr viel Aufmerksamkeit. Die geistige und körperliche Umstimmung, wozu der Umbau des Mikrobioms und der positive Einfluss vom Darm aufs Gehirn stark mitspielen, sorgen für zusätzlich Rückenwind. Der unglaubliche Zuwachs an Energie

und Lebensfreude und die schlankere Figur begeistern ebenfalls.

NEUE WEGE IN DER MEDIZIN
– EINE VORREITERIN

Dr. Chaudhary ist ja, wie anfangs erwähnt, Neurologin und hat viel mit Depressiven, Alzheimer-, Parkinson-, ALS- und MS-Patienten zu tun. Dementsprechend faszinieren sie natürlich die Auswirkungen des Ayurveda auf ihr Spezialgebiet. Sie feiert die Erfolge, die sie täglich sieht und als ehemals Migräne-Betroffene selbst verspürt. Sie ist dabei auch direkt in der Forschung tätig, hat entscheidende Forschungsbeiträge geliefert und revolutioniert gerade Therapiezentren – eine wahre Verfechterin zweier Welten, die großen Anklang findet und den Weg bereitet für eine menschlichere, ganzheitlichere und erfolgreichere Medizin. Dafür muss man ihr dankbar sein. ✍



> WIE NEUGEBOREN?
GEHT DAS?

Wir haben es ausprobiert und es verändert sich tatsächlich vieles. Man erlebt eine Art Neugeburt, ein Heraustreten aus Müdigkeit, Übergewicht, negativen Gedanken, schlechten Gewohnheiten und belastenden Emotionen. Wir haben aber hohen Anspruch an die Qualität der Ayurveda-Produkte selbst. Sie müssen in größter Reinheit vorliegen.

EINE WARNUNG

Deshalb: Bitte jetzt nicht in den Ayurveda-Ist-Immer-Gut-Modus verfallen und zusammenkaufen, was das Internet so bietet. Kein Curcumin mit Piperin-Extrakt (Pfeffer-Extrakt) wählen, das die geschädigte Darmbarriere noch durchlässiger macht und ungesunde Bakterien einlädt, in den Blutkreislauf einzuwandern. Keine gepressten Tabletten mit kaum löslichen Bindstoffen kaufen, kein Maltodextrin, das vermutlich Darmentzündungen und Blutzuckerspitzen auslöst, dick macht und das Wachstum der gesunden Darmflora unterdrückt. Auch keine Kapseln aus der Massenproduktion mit verdächtigem Magnesiumstearat (Magnesiumsalz), das gesund klingt, aber potentiell die Darmzotten verklebt. Diese Dinge haben keine Tradition, sie entsprechen nur den Anforderungen günstiger, moderner Nahrungsergänzungsmittelherstellung.



DER WINTER

DEPRESSION IN DER NATUR

Was können wir von der Natur lernen? Der Herbst und vor allem der Winter sind ihre „Depressions-Zeiten“. Alles zieht sich zurück, um sich im Frühling wieder mit neuer Kraft zu entfalten. Depression bedeutet Ruhephase, Regenerationszeit, Kräfte sammeln. Der Rückzug ist also nichts Destruktives, sondern die Voraussetzung für einen Neustart. Sollte das nicht auch für den Menschen in dieser dunklen Jahreszeit gelten?

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

Der Herbst ist in Gold und Rottönen zu Ende gegangen und hat sich in Grau verwandelt. Der Baum

vor dem Fenster steht völlig kahl da, ragt nur mit seinen dunklen Ästen in den wolkenverhangenen Himmel. Eintönig, trist, nachdenklich. So mancher gerät in dieser Jahreszeit in schlechte Stimmung und das hat nicht nur mit Vitamin D-Mangel, sondern auch mit der großen Innenbewegung zu tun, der die gesamte Natur jetzt unterworfen ist.

WIE WÄRE ES, SICH DEM EINMAL HINZUGEBEN?

Jetzt muss man nicht von einer Veranstaltung zur anderen, von einem Punschstand

zum nächsten hüpfen. Ein stilles Treffen mit Kerzenlicht, Tee und die Seele entlastenden Gesprächen kann in dieser Jahreszeit viel passender sein. Es müssen auch nicht immer Lösungen für Probleme gefunden werden. Jeder Mensch hat Probleme, immer wieder. Ist das Eine bewältigt, kommt oft schon das Nächste. Das muss man manchmal auch aushalten können. Wenn wir jeder unser eigener Wald und gleichzeitig Förster sind, dann fallen einfach abgebrochene Äste an und man muss mit dem toten Holz umgehen lernen. Man türmt es auf und brennt es bei Zeiten ab. Mit Beglei-

RÜCKZUG ZUM KRAFT SAMMELN

In der Systemischen Therapie sagt man nicht, jemand „hat eine Depression“, sondern jemand „verhält sich depressiv“. Da liegt auch ein Zeitaspekt darin. Jetzt ist es so, morgen ist es vielleicht anders. Das schafft Freiraum für persönliche Entwicklung. Depressiv sein kann einfach auch nur eine angemessene Reaktion auf die Umgebung sein, wenn zu viel zusammenkommt und nicht mehr bewältigbar ist. Dann muss man wissen: Es ist in Ordnung in Depression zu

tung vielleicht, damit man nicht gleich den ganzen Wald dabei abfackelt.

gehen, den Rückzug anzutreten. Es zeigt, dass man Rücksicht auf sich nehmen will und seine Kräfte schont, um sich wieder erholen zu können. Auch der Baum wirkt im Winter wie tot, in Wirklichkeit hat er aber seine Kräfte nach innen gezogen, konzentriert und bewahrt sie und bereitet sich vor, im Frühling wieder zu blühen. In diesem Sinne ist die winterliche Depression in der Natur eine Heilungsphase, die zum Vorbild werden und konstruktiv erlebt werden kann.

GEGEN DIE EINSAMKEIT

Studien zeigen, dass Einsamkeit ein größerer Risikofaktor ist, frühzeitig zu sterben, als fünfzehn Zigaretten am Tag oder Alkoholismus. Viele suchen ihr Heil in einer Beziehung, die dann aber problematisch ist, wenn man glaubt, bekommen zu müssen, was man vermisst. Das gehört schon dazu, doch Bedürftigkeit als Beweggrund kann sehr schiefgehen. Bestes Mittel gegen Einsamkeit ist es, Selbstbezogenheit zu überwinden und etwas Selbstloses für andere zu tun. Selbstbezogenheit ist „das reine Gift“ und nicht zu verwechseln mit Selbstreflexion. Wer sich um andere oder anderes kümmert, kann darin Sinnerfüllung finden und Selbstermächtigung erlangen - er kann daran wachsen. Die Selbstbezogenheit und eventuell auch das Sich-Selbst-Bemitleiden treten in den Hintergrund. Etwas Besonders liegt etwa darin, einen Hund zu adoptieren und seine Bedürfnisse zu erfüllen. Auf diese Weise kann die Freude des glücklichen Hundes auch „überspringen“. Wer einen Hund hat, lebt meist auch gesünder. Der Hund ist auch ein Trainer, mit ihm muss man rausgehen. Er hat viel Freude mit einfachsten Dingen und bringt auf andere Gedanken.

ANTIDEPRESSIVA: ZU OFT, ZU LANGE

Natürlich gibt es auch schlimme Zustände, die ärztliche Begleitung und Medikamente notwendig machen. Aber sicher nicht in dem Ausmaß, wie Antidepressiva verschrieben und geschluckt werden. Oft dazu noch für lange Zeit, selbst nachdem etwa ein Trauerfall oder eine Krise schon längst vorbei ist. Dabei kann sogar Abhängigkeit von den

Medikamenten entstehen. Häufig wird nicht beachtet, dass auch auf anderen Wegen geholfen werden kann, etwa wenn Nährstoffmängel die Depression mitverursachen.

GRUNDLEGENDE NÄHRSTOFFMÄNGEL BEI DEPRESSIONEN

Damit wir uns wohlfühlen und einen guten Antrieb im Alltag haben, sind die Botenstoffe Serotonin („Glücks- und Wohlfühlhormon“) und Dopamin („Antriebs- und Belohnungshormon“) notwendig. Der Körper bildet sie selbst. Belastende Lebensumstände, Stress oder



Wer sich um andere oder
anderes kümmert, kann darin
Sinnerfüllung und Selbstermächtigung
finden und daran wachsen.

Burnout können Ursachen für Depressionen sein, aber auch Nährstoffmängel kommen in Frage. Wenn grundlegende Stoffe zur Serotoninbildung fehlen, helfen Antidepressiva gar nicht, da diese nur das Serotonin im Gehirn erhöhen. Es muss trotzdem erst im Körper gebildet werden. Folgende Nährstoffe sind dafür relevant. Erkennen Sie, ob einer davon fehlen könnte:

DER VITAMIN B-KOMPLEX FÜR STARKE NERVEN

Menschen mit einem Vitamin B12 Mangel leiden häufiger an Depressionen oder Angstzuständen. Aber auch andere B-Vitamine wie Niacin (Vitamin B3), Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B6 (Pyridoxin) und Biotin (Vitamin B7) können daran beteiligt sein. Darum macht es Sinn, gleich den ganzen Vitamin B-Komplex mit allen acht B-Vitaminen zu

wählen. Typisch für Vitamin B-Mängel sind schwache Nerven, Schlafprobleme, schlechte Stimmung, Haarausfall, trockene Haut und entzündete Mundwinkel.

Bei Stress werden sehr viele B-Vitamine verbraucht, insbesondere Niacin (Vitamin B3). Fehlt es, muss der Körper die Aminosäure L-Tryptophan für die Niacin-Bildung hernehmen. Dann kommt es zu Tryptophan-Mangel, der zu Schlafstörungen und erst recht zu Depressionen führt. Vitamin B-Mangel wird häufig durch Medikamente (z. B. Antibabypille, Blutzuckersenkender Metformin, Antidepressiva, Blutverdünner) verursacht und der B-Komplex sollte hierbei immer dazu genommen werden. Sehr geeignet: Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, weil der Quinoa-Keimling auch die Co-Faktoren zur besseren Aufnahme ausbildet.

VITAMIN D FÜR DEN INNEREN SONNENSCHIEIN

Vor allem die Winterdepression kann auf Vitamin D-Mangel zurückzuführen sein. Je ausgeprägter der Mangel, desto schwerwiegender ist die depressive Symptomatik. Darum den Blutspiegel kontrollieren! Das Risiko eine Depression zu entwickeln, reduziert sich erst ab 30 ng/ml Vitamin D im Blut. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Serotonin und beeinflusst die Verwertung von Dopamin. Damit hat es Einfluss auf die Stimmung und psychische Verfassung. Vitamin D erfüllt außerdem verschiedene schützende Funktionen für die Nervenzellen.

MAGNESIUM FÜR ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Magnesium ist ein Vorläufer für die Bildung des Glückshormons Serotonin im Körper. Ist die Versorgung mit Magnesium unzureichend, kann man nicht von Überempfindlichkeit, Depressionen, Angstzuständen oder übererregten Nerven, die nicht entspannt werden können, geplagt werden. Neben muskulären Verspannungen sind auch Reizbarkeit, Erregbarkeit, Streitsucht oder innere Anspannung Magnesium-Mangelsymptome. Gestresste, Sportler und Ältere sind am häufigsten betroffen. Weitere Anzeichen sind innere Unruhe, Schwindel, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit (bei Älteren!), Nervenfunktions- und Gefühlsstörungen. Nächtliche Wadenkrämpfe sind schon ein fortgeschrittenes Mangelsymptom. Bei Magnesiummangel kann Vita-



NATUR ALS HEILMITTEL

STRASSENÄUME STATT ANTIDEPRESSIVA

Bäume in Städten sind gut für unsere Psyche und reduzieren Stress- und Angstzustände. Das Pflanzen von Bäumen hilft die Artenvielfalt zu erhalten und bekämpft die Umweltverschmutzung. Denn Pflanzen absorbieren CO₂ und reinigen die Luft von Staub. Bäume, die in der Nähe des Hauses gepflanzt werden, wirken sogar gegen Depressionen – der Blick ins Grün hilft der Seele. Im Winter lässt dieser Effekt wahrscheinlich nach, weil die Bäume ihr Laub verlieren.

EINE STUDIE BESTÄTIGT: GRÜNFLÄCHE UND BÄUME BEUGEN DEPRESSIONEN VOR

Die Universität Leipzig hat zum ersten Mal einen zuverlässigen empirischen Ansatz entwickelt, um einen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Grün in der unmittelbaren Nähe von Wohnhäusern und einem Rückgang von Depressionen festzustellen. Es müssen nicht zwingend Parks sein. Den größten Effekt haben offenbar Bäume, die man vom Fenster aus sieht oder an denen man vorbeigeht. Bäume also in der Nähe des Hauses. Die Daten über die psychische Gesundheit von 10.000 Leipziger Erwachsenen mit und ohne direktem Zugang zu öffentlichem Grün zeigten: Wo Bäume stehen, werden weniger Medikamente verschrieben. Die Forscher konnten sogar den Zusammenhang zwischen Antidepressiva-Verordnungen und der Anzahl der Straßenbäume in unterschiedlichen Entfernungen von den Wohnorten der Menschen ermitteln. Mehr Bäume in unmittelbarer Umgebung des Hauses – vorzugsweise weniger als 100 Meter entfernt – waren mit einem geringeren Risiko für die Einnahme von verschreibungspflichtigen Antidepressiva verbunden.

min D nicht aktiviert werden und man hat gleich zwei Ursachen für eine Depression! Voraussetzung für die Magnesiumaufnahme sind genügend B-Vitamine.

ZINK, DIE STRESSBREMSE

Zink spielt bei Depressionen indirekt ebenfalls eine Rolle. Es ist erwiesen, dass Zink – begleitend zu antidepressiver Therapie – zu zusätzlicher Reduktion von Symptomen einer Major-Depression bei über 40jährigen führt. Das Spurenelement wird bei Stress extrem stark verbraucht, da es unerlässlich für die Bildung des Stresshormons Cortisol ist. Bei

Stress arbeitet die Nebenniere auf Hochtouren, um genügend Cortisol zu bilden – und ist irgendwann plötzlich erschöpft. Daher bauen uns Extra-Zinkgaben bei Burn-Out, Müdigkeit und Erschöpfung wieder auf. Zinkmangel erkennt man anhand erhöhter Infektanfälligkeit und schlechter Wundheilung, niedrigem Zinkwert im Blut, einer Veränderung beim im Blut enthaltenen Hormon Cortisol und einer geringeren Anzahl von Blutzellen.

L-TRYPTOPHAN, DIE WOHLFÜHL-AMINOSÄURE

Die stimmungsaufhellende und schlafför-

dernde Aminosäure ist das wichtigste natürliche Antidepressivum ohne Nebenwirkungen und eine Vorstufe von Serotonin. Tryptophanmangel ist keine Seltenheit. Denn die Aminosäure erschöpft sich bei einer Entzündung wie etwa Reizdarm. Bei Stress wird sie ersatzweise für die Bildung von Niacin (Vitamin B₃) hergenommen und erschwerend kommt hinzu, dass sie die Blut-Hirn-Schranke erst passieren kann, nachdem alle anderen Aminosäuren im Blut verbraucht sind. Denn Tryptophan ist die einzige Aminosäure, die nicht bei Muskelarbeit als Energieträger genutzt wird. Daher ist Sport so gut gegen Depressionen und Schlafprobleme. Tryptophanmangel erkennt man an Schlafstörungen, Bewegungsmanie und auch durch Gier nach Süßem und anderen Kohlenhydraten. Denn durch Kohlenhydrate werden die konkurrenzierenden Aminosäuren in die Muskulatur gelockt – außer Tryptophan, das kommt jetzt ohne Konkurrenz durch die Blut-Gehirn-Schranke und kann endlich Serotonin aufbauen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN, DIE STIMMUNGSMACHER

In Ländern mit mehr Fischkonsum sind Depressionen seltener. Depressive Personen haben in Studien sowohl erniedrigte Werte an EPA als auch an DHA gezeigt. *Krillöl* und Fischöl enthalten EPA und DHA. Bei *Krillöl* kann man von einer besseren Aufnahme als von Fischöl ausgehen, aber drei Kapseln sind wohl zumindest nötig, wenn schon Depressionen vorliegen. Wer ohnehin zweimal Fisch isst in der Woche, könnte schon mit zwei Kapseln auskommen. Vermutet wird, dass auch die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren Depressionen reduziert. Außerdem sind Omega-3-Fettsäuren für den Gehirnstoffwechsel sowie für die Bildung und Aktivität von Serotonin und Dopamin notwendig. Gereizt, launisch, lustlos und depressiv sein kann einen Omega-3-Mangel anzeigen. Den Omega-3-Index kann man im Blut feststellen. Wählt man *Krillöl mit Vitamin D*, dann hat man gleich zwei maßgebliche Nährstoffe bei Depressionen kombiniert.

MEHR GLÜCKSBOTENSTOFFE DURCH NATURSUBSTANZEN

Serotonin gilt als "Glücks- und Wohlfühlhormon" und ist für die Regulation verschiedener Körperfunktionen verantwort-

lich. Viele Antidepressiva wirken, indem sie die Serotoninkonzentration im Gehirn erhöhen. Jede der hier genannten Natursubstanzen kann aber genauso durchschlagend helfen. Allerdings sollte man bei Einnahme von Antidepressiva prüfen, ob sich die jeweilige Natursubstanz damit verträgt. Cordyceps harmoniert nicht mit MAO-Hemmern. Rhodiola rosea, Brahmi und L-Tryptophan sind überhaupt nicht zusammen mit Antidepressiva einzunehmen. Ashwagandha und der Hericium gelten hingegen als unproblematisch zusammen mit Medikamenten.

RHODIOLA ROSEA, DIE KRAFT- UND MUTPFLANZE

Rhodiola stimmt ungemein positiv, schenkt Mut, Kraft und Ausdauer. Manche werden nahezu euphorisch. Dadurch kann sich so manche festgefahrene Situation – etwa in einer schwierigen Beziehung oder bei Streit in der Schule oder am Arbeitsplatz – schnell zum Besseren ändern. Zusätzlich zur emotionalen Ausgeglichenheit kommt noch, dass man deutlich weniger Angst hat und weniger traurig und niedergeschlagen ist. Bei Trennungen und Todesfällen ist *Rhodiola* das beste Erste-Hilfe-Mittel und die beste Begleitung in der Verarbeitungsphase. Die Pflanze ist ideal für Ängstliche, Trauernde, Überfürsorgliche und Depressive. *Rhodiola* hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie.

Rhodiola-Extrakt wirkt, indem er den Transport von Vorläufern der Botenstoffe Serotonin und Dopamin ins Gehirn erhöht. Ist der Serotoninspiegel ausgeglichen, vermittelt das ein Gefühl der Zufriedenheit und geistigen Leichtigkeit. Ein guter Dopaminspiegel sorgt für einen guten Antrieb. Rhodiola sollte man nicht zusammen mit Antidepressiva einnehmen.

CORDYCEPS VITALPILZ, DER STIMMUNGSPILZ

Der wichtige Energiespender hebt die Grundenergie an, die wir von den Eltern mitbekommen haben, wirkt so gegen Ängste, Depressionen

und Müdigkeit. Der *Cordyceps sinensis* hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Damit setzt der *Cordyceps* wie bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer) an der Wurzel der Depressionen an: Serotonin und Dopamin wirken länger. Er enthält auch die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Da Depressionen genauso wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können. Die Nebenniere erholt sich und bannt die



Belastende Lebensumstände, Stress oder Burnout können Ursachen für Depressionen sein, aber auch Nährstoffmängel kommen in Frage.

Burnout-Gefahr. Den *Cordyceps* sollte man aber nicht zusammen mit MAO-Hemmern einnehmen.

HERICIUM VITALPILZ, DER NERVENPILZ

Der Pilz, der auch für Magen und Darm günstig ist, regeneriert Nervengewebe und regt den Nervenwachstumsfaktor an.

Hericium wirkt sich auch bei schwachem Nervenkostüm, Nervosität, innerer Unruhe, nervösen Hautleiden und nervlich bedingten Blutdruckschwankungen günstig aus. Durch seine stimmungsaufhellende Wirkung hilft er häufig bei Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magen-, Darmbeschwerden. Er kann mit Medikamenten kombiniert werden.

BRAHMI, DAS SEELENKRAUT

Die antidepressive Wirkung von *Brahmi* (kleines Fettblatt) lässt sich auf die Veränderungen der Gehirnchemie und die antioxidative Wirkung des Heilkrauts zurückführen. Nach dem Schöpfergott Brahman benannt, fördert Brahmi die geistig-spirituelle Entwicklung. Die enthaltenen Bacoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn, darunter auch Serotonin und Dopamin, positiv. *Brahmi* erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei Daueranwendung zur kognitiven Abstumpfung führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von Brahmi der des Antidepressivums Imipramin. Brahmi sollte man nicht zusammen mit Antidepressiva einnehmen.

ASHWAGANDHA, DER RUHEPOL

Die indische Schlafbeere entspannt gereizte Nerven, hilft bei Unruhe, Stress und außergewöhnlichen Anforderungen. Außerdem sorgt sie für besseren Schlaf.

Aber nicht nur Ängste werden mit *Ashwagandha* gemildert, auch auf Depressionen kann es sehr positiv wirken. Eine Studie zeigte sogar, dass die Wirkung mit der von Medikamenten (Lorazepam und Imipramin) vergleichbar war, jedoch keine Nebenwirkungen auftraten. *Ashwagandha* kann mit Medikamenten kombiniert werden. J

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.



So, wie uns Corona bis vor Kurzem im Griff hatte, wird es hoffentlich nie mehr wieder werden. Doch immer wieder hört man von neuen Varianten und Wellen, die kommen und gehen, während auch Influenza- oder Adenoviren bis hin zu harmloseren Rhinoviren auftreten können. Wie wir alle wissen, geht im Falle des Falles nichts über ein schlagkräftiges Immunsystem und nebenwirkungsfreie Hilfe gegen die lästigen Symptome. Am besten daher aus der Natur! Doch welche der vielen Natursubstanzen können besonders gut unterstützen?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Als Corona ausbrach und so richtig Schrecken verbreitete, schlug die Stunde der Naturheilkunde. Wie das? Die Schulmedizin hatte dem Virus anfangs nicht viel entgegenzusetzen. Es gab keine Medikamente, die erwiesenermaßen helfen konnten und wenn ein Medikament nicht ausführlich für einen Einsatz erprobt ist, darf man auch nicht davon ausgehen, dass es hilft bzw. die Nebenwirkungen in einem gewissen Rahmen bleiben.

CORONA-BEGINN OHNE MEDIKAMENTE

Vor einfachen Fieber-, Schmerz- und Entzündungshemmern wie Paracetamol oder Ibuprofen wurde in manchen Ländern anfangs sogar gewarnt, weil sich damit bei einigen Erkrankten die Symptome verschlechterten. Man war sich diesbezüglich auch international nicht einig. Während man in Italien gegen die gefürchteten Fieberattacken auf Ibuprofen setzte, riet der Gesundheitsminister in Frankreich ausdrücklich davon ab. Dann kam Aspirin ins Spiel, von dem mittlerweile eine Studie davon ausgeht, dass es bei Covid-19 tatsächlich hilft, vor allem wegen der blutverdünnenden Wirkung. Doch Aspirin kann nun mal selbst bei Gesunden und selbst niedrig dosiert gefährliche Blutungen auslösen. Man sollte damit daher nicht vorbeugend gegen Viren vorgehen. Indometacin, ein anderes Schmerzmittel, das zusätzlich das Potential hat, das Virus zu hemmen, hat ebenfalls potenzielle Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Blutungen, Tinnitus, Schwindel, depressive Verstimmungen sowie erhöhte



Leberenzymwerte. Keine Kleinigkeiten also. Außerdem kann Indometacin, längerfristig angewendet, zur Psychose führen. Dann ist man das Virus zwar schneller los, aber die Persönlichkeit gleich mit?

ALTERNATIVEN AUS DER NATUR

Jedenfalls waren in dieser undurchsichtigen Situation erstmals auch Menschen auf der Suche nach Hilfe, die sich normalerweise nicht den Natursubstanzen zuwenden würden. Gerade in dieser Zeit hat sich herausgestellt, wie hilfreich so manches Kräutlein sein kann. Wenn es sich um traditionelle Heilpflanzen oder Heilpilze handelt, kann man auch recht sicher sein, dass sie bereits von weit mehr Menschen erfolgreich angewendet wurden, als jede Studie bieten könnte und daher kaum

schlimme Nebenwirkungen zu erwarten sein werden. Aufpassen muss man allerdings, wenn man Medikamente einnimmt, denn da passt nicht immer alles zusammen. Wirkungen können abgeschwächt oder verstärkt werden.

DAS HALB WIRKLICH

Wir haben unzählige Erfahrungsberichte gesammelt, was besonders gut geholfen hat. Allerdings lief das alles „inoffiziell“, denn Natursubstanzen gehören zu den Nahrungsergänzungsmitteln und die dürfen zwar die Nahrung ergänzen, doch weder Krankheiten vorbeugen noch heilen. Eine befremdliche Situation, nachdem Jahrhunderte, ja Jahrtausende lang die Apotheke der Natur „die“ Medizin schlechthin war und erst seit vergleichbar wenigen Jahren die pharmazeutische Chemie das Ruder übernommen hat. Seither verliert sich die Verfügbarkeit und das Wissen um Natursubstanzen und deren nützliche Wirkungen auf den Menschen immer mehr. Wichtig ist zu bemerken: Man kann die hier

genannten Natursubstanzen genauso bei Influenza oder einem leichten grippalen Infekt anwenden. Speziell in Bezug auf Covid-19 wirksam waren aber Natursubstanzen wie das *Baikal Helmkraut*, der *Cordyceps Vitalpilz* und der *Auricularia Vitalpilz*, die den Eigenheiten dieses Virus besonders gut entgegenreten konnten. *Baikal Helmkraut* bremste das Blockieren des ACE2-Rezeptors mit schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen und sehr hohem Fieber. Der *Cordyceps Vitalpilz* stützte die Lunge und der *Auricularia Vitalpilz* wirkte Thrombose entgegen, ohne die Blutungsneigung zu erhöhen.

UNSERE TOP-TEN BEI GRIPPE UND GRIPPALLEN INFEKTEN

1. Baikal Helmkraut macht stark gegen Viren.

Das Erkennen und Bekämpfen der Viren wird extrem gut unterstützt durch das *Baikal Helmkraut*, das auch der beste Entzündungshemmer der TCM sein soll und bei hohem Fieber Wunder wirkt. Mit *Baikal Helmkraut* haben viele die Corona-Zeit bestens überstanden. Überhaupt in einer Mischung mit dem Ayurveda-Kraut *Andrographis*, das traditionell bei Grippe-Symptomen eingesetzt wird und ebenfalls herausragend gut bei Fieber, Viren und Bakterien wirkt. Bei Covid war *Baikal Helmkraut* oft die entscheidende Hilfe, da es den ACE2-Rezeptor stärkt, an dem Covid normalerweise andockte (wobei er blockiert wurde und dann zu schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen führte).

2. Sternanis verhindert Ausbreitung der Viren.

Schon recht bekannt ist der *Sternanis*, mit dem wir uns im Verein seit nunmehr fünfzehn Jahren befassen. Er wärmt, wenn Kälte den Körper für Erreger anfällig gemacht hat und blockiert die Vermehrung der Viren – egal welcher! Sofort in hohen Dosen einnehmen, wenn erste Anzeichen auftreten. Kindern über Nacht in die Socken streuen (Kapsel öffnen, ev. mit Creme vermischt auf die Fußsohlen streichen). Denn der *Sternanis* wirkt nicht nur schleimlösend, durch seine Shikimisäure kann sich der Erreger nicht von der menschlichen Wirtszelle lösen und somit nicht weiter vermehren.

3. Die Katzenkralle steigert die Immunkraft um 60 Prozent.

Die Liane aus dem peruanischen Amazonas-

Regenwald ist ein richtiger Immunbooster und wird auch von den Eingeborenen so eingesetzt. Sie nimmt es mit jedem Erreger auf und hat noch einige gute Wirkungen nebenbei, etwa bei Rheuma und in der Krebs-



Mit Corona kam die Rückbesinnung auf die Apotheke der Natur.

begleitung bei Chemotherapie.

4. Der Agaricus blazei murrill ist der stärkste Immunpilz.

Er fördert und reguliert das Immunsystem zugleich, deshalb wird er in China auch gegen Nebenwirkungen vor und nach Impfungen eingesetzt. Vitalpilze trainieren generell das Immunsystem. Ihre Polysaccharide und Triterpene rüsten das Immunsystem auf, trainieren es und haben noch viele Zusatzwirkungen auf einzelne Organe und Meridiane.

5. Der antivirale Cordyceps Vitalpilz verbessert die energetische Situation von Lunge und Niere.

Das ist wichtig, da zwischen geschwächter Nierenenergie und wiederkehrenden Infekten der Lunge ein enger Zusammenhang besteht. Der *Cordyceps* ist sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf.

6. Astragalus bei innerer Kälte.

Wem immer kalt ist, der wird mit

der *Astragalus* Wurzel sein Immunsystem am besten aktivieren können. NK-Zellen, T-Zellen, Antikörperproduktion und Fresszellen lassen sich damit anregen. Bei Hitze und Fieber ist *Astragalus* aber nicht geeignet.

7. Nicht abwarten, sondern Tee trinken: Cistus und Tulsi.

Cistus Tee lässt Viren nicht andocken und hilft gegen Gelenkschmerzen bei Grippe. *Tulsi Tee* wirkt antiviral, zusätzlich antibakteriell und besonders gut auf entzündete Nebenhöhlen.

8., 9. und 10. Acerola, Zink und Vitamin D als orthomolekulare Waffe.

Wer gut versorgt ist mit Vitamin C, am besten in natürlicher Form aus der Acerola Kirsche, und auch genügend Zink zur Verfügung hat, ist besser geschützt vor viralen Angriffen und wird auch schneller damit fertig. Das gilt auch für Vitamin D, das nicht nur für Knochen, die Psyche und bei Krebs wichtig ist (senkt die Sterblichkeit), sondern auch für das Immunsystem. Um einen guten Spiegel von 60 ng/ml im Blut zu erreichen, ist moderat hochdosiertes Vitamin D3 wie etwa *Vitamin D mit Goji Beere* und *Vitamin K2* mit 2000 I.E. pro Kapsel gut geeignet. Unter 40 ng/ml sollte der Vitamin D-Spiegel besser nicht sein, daher testen lassen! *J*



Schnupfen, Sinusitis, Mittelohrentzündung

Direkte Hilfe bringen unserer Erfahrung nach *kolloidales Zink* und *kolloidales Silber*, die man mehrmals täglich mit zehn minütigem Abstand nach einander gegen Schnupfen oder Sinusitis auf die Stirn- und Nebenhöhlen oder bei Mittelohrentzündung im Bereich der Ohrenöffnung einreiben kann.

Halsschmerzen

Gurgeln mit kolloidalem, mit Wasser verdünntem *Silicium* bewährt sich hier besonders.

Husten

Bei Husten mit viel Schleim ist der leicht trocknende *Chaga Vitalpilz* ideal. Bei trockenem Husten oder Hüsteln hingegen der *Tremella* oder der *Auricularia Vitalpilz*.

Fieber

Das *Baikal Helmkraut* senkt Fieber zuverlässig. Auch *Baobab Pulver* senkt Fieber und bietet auch noch viel natürliches Vitamin C. Antiviral und entzündungshemmend wirken beide Natursubstanzen.

BLASEN ENTZÜN DUNG

TIEFER BETRACHTET

Jede Blasenchwäche wird aus der Niere gesteuert, lehrt die Traditionelle Chinesische Medizin. Bei sämtlichen Blasenbeschwerden ist entweder das Nieren-Qi, das Nieren-Yang oder das Nieren-Yin schwach. Es bringt daher bei einer Blasenentzündung nichts, nur die Blase zu behandeln, da die Symptome wiederkommen, wenn man nichts am ursprünglichen Ungleichgewicht ändert.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Antibiotika helfen schnell, wenn man eine Blasenentzündung hat. Aber man muss wissen:

Antibiotika kühlen sehr stark. Das ist günstig, wenn Erreger zu Entzündung und Hitze geführt haben, aber ungünstig, wenn die Blase sich nur verkühlt hat. Überhaupt kann die Blasenentzündung immer wieder kommen, trotz Antibiotika.

> BLASE FEUCHTE **HITZE**

Symptome: Steter Harndrang, Brennen, nur ein paar Tropfen, Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung, trüber, gelber Urin, Harn fühlt sich heiß an, Prostatitis, Unterbauchschmerzen, innere Unruhe

Zu meiden: Kaffee, Bitteres, Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze wie Chili, Tabasco, Pfeffer, Zigaretten, Drogen, hochprozentiger Alkohol, Lamm, Wild, Meeresfrüchte, Essig

Empfohlen: Maitake Vitalpilz oder Goji Beere zur Unterstützung des Nieren-Yin, Baikal Helmkraut mit Andrographis und Fu ling Vitalpilz gegen feuchte Hitze, Tofu statt Fleisch, Miso-Suppe, Reis, Gemüse, Löwenzahn

> BLASE FEUCHTE **KÄLTE**

Symptome: Inkontinenz, Bettnässen, trüber Harn, Nachtröpfeln, Harnverhalt (Nässe in der Blase beeinträchtigt Harnfluss), Prostatavergrößerung, Nasenrinnen, Sinusitis, Erkältungsanfälligkeit, Rückenschmerzen in Ruhelage, Kopfschmerzen im Bereich der Augenbrauen und des Nackens

Zu meiden: Kühlend und kalt, süß-kühlend, sauerkühlend, bitter-kühlend: Tiefkühlkost, Mikrowelle, Eis, Zucker, Rohkost, Blattsalat, Endivien, Chicorée, Weizen, frisches Brot, Tomaten, Gurken, Melanzani, Spinat, Mangold, Soja-Sprossen, Sellerieknolle, Kürbissuppe, Kartoffelpüree, Kohlrabi, viel Trinken, kalte Getränke, Cola, Fanta, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Obstsaft, Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Sauerkraut, Joghurt, Sauerrahm, Kefir, Fruchttete, Getreidekaffee, Zichorienkaffee

Empfohlen: Cordyceps Vitalpilz zur Unterstützung von Nieren-Qi und Nieren-Yang, Wild, Lamm, Lauch, Fenchel, Karotten, Suppen, warmes Essen, Backofengerichte, Wacholder, Zimt, Nelke, Sternanis, Muskat, Kardamom, Liebstöckel, Anis, Kümmel.

DIE BLASE HÄNGT VON DER NIERE AB

Hat sich die Blase verkühlt („feuchte Kälte in der Blase“), dann hängt die Niere mit im Geschehen. In der TCM spricht man von Nieren-Qi-Leere und Nieren-Yang-Leere. Es fehlt eben an Energie (Qi) und Wärme (Yang). Die Blase erleidet dadurch „feuchte Kälte“. Nächtliches Urinieren, viel heller Harn, kalte Füße, frieren, gynäkologische Probleme bzw. Prostatavergrößerung, Rückenschmerzen, Nasenrinnen und Sinusitis sind begleitende Symptome. Hier kann der *Cordyceps Vitalpilz* helfen, der sowohl das Nieren-Qi als auch das Nieren-Yang stärkt. Auch der *Sternanis* stärkt das Nieren-Yang. Rohkost, kalte Nahrungsmittel, Vitamin D-, C- und Kalziumpräparate sollte man hingegen meiden, da sie kühlend wirken und „feuchte Kälte in der Blase“ noch verstärken.

NIEREN-YIN-MANGEL HAT VIELE FOLGEN

Anders verhält es sich, wenn „feuchte Hitze in der Blase“ vorherrscht. Dann leidet die Niere unter Nieren-Yin-Mangel, da die Hitze das Yin verletzt. Yin sind Körperflüssigkeiten wie Blut, Gelenkschmiere, Verdauungssäfte, Schweiß. Yin ist auch die Körpersubstanz wie Muskeln, Sehnen, Knochen. Nimmt Yang zu, nimmt Yin ab und umgekehrt. Hitzewalungen und Nachtschweiß sind typisch. Yin-Aufbau ist eine langwierige Angelegenheit, die mit der richtigen Ernährung unterstützt werden muss. Nieren-Yin-Mangel hat etwa Osteoporose oder Hüftarthrose zur Folge. Hier sind jetzt Kalzium und Vitamin D günstig, weil damit das Yin genährt und die Hitze beruhigt wird. Auch die Goji Beere fördert das Nieren-Yin. Der *Fu ling Vitalpilz* hilft bei wenig Harn und Brennen infolge feuchter Hitze.

WICHTIG: KEIN KAFFEE

Kaffee, Schwarztee und hochprozentiger Alkohol reizen die Blase generell. Besonders wichtig zu beachten ist das aber bei einer Blasenentzündung, die vom Herzen kommt, wenn extreme Emotionen und Stress zu Panik oder Hysterie führen. Die entstehende Überenergie wird über die Blase abgeleitet, damit das Herz keinen Schaden nimmt. Jetzt sollte man auf keinen Fall Kaffee trinken, da man damit die Unruhe des Herzens noch verstärkt. Außerdem benötigt die Niere Qi – etwa durch den *Cordyceps Vitalpilz* –, da durch die Blasenentzündung das Nieren-Qi rückwirkend verletzt wird. Der *Reishi Vitalpilz* bzw. *Ashwagandha* wirken zusätzlich beruhigend.

PFLANZENKRAFT BEI BLASENENTZÜNDUNG

Grapefruitkernextrakt: Altbewährt und wirksam. Alle zwei Stunden zwei Kapseln eingenommen und oft ist die Entzündung in zwei Tagen schon erledigt. Generell nicht zusammen mit Medikamenten anwenden.

Oreganoöl: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden.

Buntnessel: Erreger können sich in der Blasenschleimhaut verkapseln und sind dort für Antibiotika nicht mehr angreifbar. Der Hauptwirkstoff der *Buntnessel*, *Coleus forskohlii*, ist imstande, die Erreger aus der Schleimhaut zu vertreiben.

Katzenkrallen: Sie wird mit Erregern schneller fertig, auch mit den Erregern der Blasenentzündung und steigert die Immunkraft um 60 Prozent.

MSM: Die pflanzliche Schwefelverbindung verhindert, dass sich Erreger an der Schleimhaut festsetzen, indem es einen Schutzfilm darüber bildet.

Cranberry: Die Beeren enthalten eine Substanz, die Bakterien ebenfalls am Festsetzen hindert und wird deshalb zur Vorbeugung von Blasen- und anderen Harnwegsinfekten empfohlen.

Lactobac Darmbakterien: Erzeugt Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, das Erreger der Blasenentzündung bekämpft. Schützt begleitend zu Antibiotika die Darmflora.

Baikal Helmkraut mit Andrographis: Leiten feuchte Hitze aus, wirken antibiotisch und entzündungshemmend. Hemmen Bakterien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Keimen.

Fu ling Vitalpilz: Leitet feuchte Hitze aus. Bei wenig Harn und Brennen geeignet, bei viel Urin kontraindiziert. ♪



Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür und bald werden die Sektkorken knallen! Aber was, wenn man den Alkohol nicht gut verträgt? Spätestens sechs bis acht Stunden später kommt bei vielen die Reue: Der Kopf brummt. Nicht aber mit Baikal Helmkraut und Andrographis! Die Mischung senkt Histamin und lässt uns Alkohol ganz schnell abbauen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Es soll hier keine Verführung zum Trinken sein. Aber wie viele vertragen überhaupt keinen Alkohol und müssen sich schon kleine Mengen versagen? Dabei stehen die Feiertage vor der Tür und in geselliger Runde kann der dauernde Verzicht schon lästig sein.

Baut Alkohol ab

„Andrographis gehörte zu unserer Trickkiste im Medizinstudium, wenn wir trotz ausgedehnter Feier mit klarem Kopf an der Uni erscheinen wollten“, berichtete uns ein Arzt. Die bittere Ayurveda-Pflanze wird auch Kalmegh genannt, hilft extrem gut bei Erkältungskrankheiten und Grippe, chronischem Durchfall, sämtlichen Entzündungen, Borreliose und anderen bakteriellen sowie viralen Infekten. Und sie sorgt auch noch dafür, dass Alkohol ganz schnell wieder verschwindet, während die Leberzellen geschützt werden.

Senkt Histamin

Die Kräutermischung hilft selbst dann, wenn man Histamin nicht verträgt, das von Sulfit im Sekt oder Weißwein ausgelöst wird. Sowohl das Baikal Helmkraut als auch Andrographis senken Histamin. Und wirklich, bei der Probe aufs Exempel blieb die Mischung aus *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* in bester Erinnerung: „Gefeiert wurde, drei Gläser Frizzante und mitten in der Nacht fing der Kopf zu brennen an. Aber ich wusste genau, wo die Dose Baikal Helmkraut stand. Im Finstern schnell danach gegriffen, zwei Kapseln – wenn man mehr getrunken hat, lieber vier Kapseln – mit etwas Wasser geschluckt, sofort wieder eingeschlafen – schmerzfrei. Was für ein Segen!“

Ein Schluck Magnesium

Was ebenfalls hervorragend hilft, ist ein Glas Wasser mit magnesiumreichem *Micro Base Basenpulver* oder gleich ein Schluck *kolloidales Magnesium*, das noch schneller wirkt, weil diese Form Magnesium den Zellen sofort zur Verfügung steht.



WUND- LIEGEN MUSS NICHT SEIN

Betlägerig zu sein, ist schon schlimm genug. Es sollen nicht auch noch Druckgeschwüre, Schmerzen und bakterielle Entzündungen hinzukommen. Was hilft, darüber berichten Betroffene aus der Praxis.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

„Wenn die eine Pflegerin da ist, ist der Rücken meiner Mutter völlig in Ordnung. Ist die andere da, fängt es mit dem Wundliegen wieder an.“ Was macht die eine Pflegerin anders als die andere? Solche Fragen stellen sich Angehörige von Pflegebedürftigen, die Ihren Lieben verständlicherweise jeden Schmerz ersparen wollen. Darum wird genau beobachtet, was geschieht und das ist gut so. Jedenfalls wurde schnell klar, was die eine Pflegerin anders als die andere macht: Sie wäscht die alte Dame täglich mit Seife, auch an den gefährdeten Stellen am Rücken. Was gut gemeint ist, kann aber schnell zum Problem werden. Hygiene ist gut, aber die Haut sollte nicht austrocknen und Seife sowie heißes Wasser trocknen aus.

TROCKENE HAUT IST EMPFINDLICHER

Das eigentliche Problem beim Wundliegen (Dekubitus) ist ein langsam entstehendes Druckgeschwür und nicht die Haut selbst. Trockene Haut reagiert jedoch noch empfind-

licher auf Druck. Im Falle der oben erwähnten 90jährigen Frau mit Dekubitus gelang eine völlige Abheilung mithilfe von Verzicht auf Seife und zu häufigem Waschen im Bereich des Rückens, *kolloidalem Silber Spray* (höchste Qualität) zusätzlich zum üblichen Wundpflaster und einer antibakteriellen Wundsalbe.

BAOBABÖL GEGEN TROCKENHEIT

Zinkoxidsalbe ist nicht empfohlen, solange die Haut noch intakt ist, da sie die Haut sehr austrocknet. Sehr gut ist hingegen das Einölen mit *Baobaböl* oder das Beifügen von ein paar Spritzern *Baobaböl* ins Waschwasser. *Baobaböl* macht die Haut glatt, weich und geschmeidig, zieht schneller ein als man es von reinen Ölen her kennt. Es bildet einen leichten Schutzfilm auf der Haut und reguliert den Wasserverlust, ohne die Hautporen abzuschließen, wie das bei Mineralölen der Fall ist. *Baobaböl* enthält eine Menge ungesättigter Fettsäuren, wie die Linolsäure, die ein wesentlicher Bestandteil der intakten Hautbar-

riere ist. Sie verleiht dem Öl schützende und restrukturierende Eigenschaften. Linolsäure wird in der Haut durch ein Enzym in die entzündungshemmende Hydroxyfettsäure umgewandelt. Das erklärt die regenerativen Wirkungen des *Baobaböls* bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere. Dank ebenso reichlichen antioxidativen mittelkettigen Fettsäuren im *Baobaböl* bleibt die normalerweise schnell oxidierende Linolsäure außerordentlich stabil und ungekühlt haltbar. Seine Palmitinsäure ist ebenfalls von Bedeutung, da sie überhaupt die dominante Fettsäure in der Hautbarriere ist und ihr Gehalt sich mit zunehmendem Lebensalter vermindert.

BESSERE MIKRO-ZIRKULATION IM BLUT

Versuche mit *kolloidalen Fullerenen* zeigten, dass sich nach Einnahme von 15 Tropfen die „Geldrollenbildung des Blutes“ innerhalb von zwei Minuten auflöste. Geldrollenbildung ist ein Begriff, den man von der Dunkelfeldmikroskopie her kennt. Dabei sieht man im Dunkelfeldmikroskop, wie sich rote Blutkörperchen verklumpen und so eng aneinandergereiht sind, dass sie wie Geldrollen aussehen. Dabei ist die Aufnahme von Sauerstoff und Eisen eingeschränkt, da die Rezeptoren der roten Blutkörperchen durch die Verklebung verdeckt werden und nicht zum Andocken genutzt werden können. Keine Geldrollenbildung deutet hingegen auf ein günstiges, hohes Membranpotential der roten Blutkörperchen hin. Das Blut fließt gut und kann Sauerstoff optimal transportieren. Das ist besonders wichtig bei eingeschränkter Mikrozirkulation in den feinsten Gefäßen – etwa bei diabetischem Fuß, Wundliegen oder Arteriosklerose. Darum sind *kolloidale Fullerene*, die genauso äußerlich angewendet werden können (auf die intakte Haut rund um die Wunde sprühen), entlastend bei Dekubitus.

GRÖSSTE HILFE: KOLLOIDALES SILBER

Wird ein Dekubitus nicht rechtzeitig behandelt, stirbt das Gewebe immer weiter ab, bis sich ein tiefes Geschwür (Ulkus) bildet. Kommt eine bakterielle Infektion dazu, wird die Lage ernst. Zusätzlich zu den von Wundberatern empfohlenen Maßnahmen (Wundpflaster, antibakterielle Salbe) hat die erwähnte 90jährige *kolloidales Silber* mehrmals täglich auf die Wunde gesprüht bekommen. Laut der Angehörigen hat genau das den entscheidenden Unterschied gemacht und die Wunde hat sich schließen und – zum Erstaunen aller – sogar abheilen können. J

Erhöhter Augeninnendruck

Mein Vater ist Pilot, bekam aber jetzt erhöhten Augendruck, den er unbedingt senken muss. Was tun?

FA Die erste Wahl fällt auf die *Buntnessel*. Sie wird klassisch im Ayurveda bei erhöhtem Augeninnendruck und grünem Star eingesetzt, stellt die Gefäße weiter und dadurch sinkt der Augeninnendruck. Der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz* oder die Aminosäure L-Arginin (etwa in *Aminosäuremischung III*) erweitert Blutgefäße ebenfalls. Oxidativer Stress – beim Fliegen ein häufiges Problem – erhöht den Druck im Auge, daher braucht Ihr Vater Antioxidantien. *Krillöl*, *Granatapfelextrakt*, *OPC (Traubenkernextrakt)* oder die antioxidative Augenmischung *Lutein-Zeaxanthin* sind geeignet. Kombinieren Sie eine der gefäßerweiternden mit einer der antioxidativen Natursubstanzen.

Schmerzen in den Fingern

Ich bin 62 und schreibe sehr viel am Computer. Seit ein paar Monaten tun mir mehrere Fingergelenke weh. Es lag nicht an Überforderung, denn im Urlaub änderte sich nichts.

FA Viele entzündungshemmende Natursubstanzen können lindern, aber an der Ursache nichts ändern: *Weihrauch*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, die *Katzenkrallen*, *CBD-Öl*, *Curcumin*, *Ingwer* und viele mehr. Aus Sicht der TCM und des Ayurveda liegen Schmerzen, die wir mit Rheuma, Arthritis und Arthrose bezeichnen, jedoch häufig nur an einer Ansammlung von „Schleim“. Unschlagbar effektiv ist hier *Guggul* (die indische Myrrhe) – ein traditionelles Ayurveda-Mittel und herausragender Stoffwechselaktivator. *Guggul* transformiert Schleim, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich. Die große Chance dabei: Die Schmerzen kommen nicht wieder, weil *Guggul* in der Tiefe wirkt und Gelenksbeschwerden, Zysten, Myome, Lipome, Gefäßablagerungen, ja sogar Tumore auflösen kann.

Vergesslichkeit

Mein Vater wird 75 und immer vergesslicher. Kann man diesen Prozess stoppen oder zumindest verlangsamen?

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

FA Meistens ja, denn es gibt sehr wirksame Natursubstanzen für das Gedächtnis. Wählen Sie eine oder mehrere davon aus. Eine ganz einfache, aber sehr wirksame ist der *Rosmarin*. Er verbessert die Mikrozirkulation und Sauerstoffversorgung im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration. *Curcumin*, der konzentrierte Hauptwirkstoff aus der Curcuma-Wurzel, schützt die Nerven gegen Alzheimer. Man braucht aber ein hochwertiges Produkt, wie etwa *Curcugreen*, denn *Curcumin* ist schwer aufnehmbar. Ganz besonders empfehlenswert ist *Brahmi*, das kleine Fettblatt aus Indien. Es verbessert die Gehirnfunktionen, wirkt auf den Nervenwachstumsfaktor, der bei Alzheimer erniedrigt ist, schützt Nervenzellen vor dem Zelltod, hilft oft auch bei Depressionen und Schlafproblemen. *Brahmi* hat die erstaunliche Fähigkeit, die Nervenregeneration im Gehirn zu unterstützen. Das kann auch der *Heridium Vitalpilz* (der Igelstachelbart), der die Nerven im ganzen Körper regeneriert, was etwa bei MS oder Polyneuropathie essentiell ist. Im Gehirn stärkt der *Heridium* bestehende Verästelungen der Gehirnnerven und fördert neue, etwa nach Schlaganfall. *Krillöl* reduziert Gefäßablagerungen und Entzündungen, schützt die Nervenzellen vor Oxidation. Eine gute Versorgung mit diesen Omega-3-Fettsäuren ist für sämtliche Hirnfunktionen von grundlegender Bedeutung, da der Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung, Stimmung und Antrieb verbessert werden. Das Cholin aus den Phospholipiden des Krillöls hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel. Unter den Vitaminen ist der *Vitamin B-Komplex* für die Nerven am wichtigsten.

Er senkt Homocystein, wenn es im Blut erhöht ist. Homocystein zerstört Gefäße – auch diejenigen im Gehirn. Homocystein kann im Blut festgestellt werden und sollte unter 9 mmol/dl liegen.

Akne

Mein 14-jähriger Sohn hat Akne. Ich will ihm ohne Medikamente helfen. Was kommt in Frage?

FA *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika und sind günstig gegen Eitererreger. Bei Akne ist auch Zink von Bedeutung, besonders für Burschen. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab. Auch lokal anzuwenden mithilfe von wässrigem *kolloidalem Zink*, das ins Gesicht gesprüht werden kann. Darüber hinaus wirkt *Guggul*, die indische Myrrhe, antiseptisch. Bei (nodulozystischer) Akne konnte es *Guggul* in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Die *Katzenkrallen* wirkt ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend. Mädchen werden bei hormonellem Hintergrund am besten mit einer Mischung aus *Rotklee* und *Yams* unterstützt. Die *Yamswurzel* alleine wirkt am besten, wenn Mädchen auch noch viel Stress haben.

Lymphanregung

Ich bin 29 und habe einige Tattoos. Darüber mache ich mir jetzt Gedanken, da mein Freund meint, den bunten Farben sei nicht zu trauen, wenn wir demnächst Eltern werden wollen. Kann ich meine Entgiftung irgendwie fördern, bevor ich schwanger werde?

FA Ja, das ist möglich. Am besten mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Er aktiviert die Ausscheidung über die Lymphe und dort landen Tatoofarben ja in erster Linie. Das Bindegewebe selbst kann besonders gut mit der *Shilajit Huminsäure* gereinigt werden. Tiefgreifende Reinigung ist außerdem über *kolloidale Fullerene* (F6) möglich, die aufgrund ihrer Fußballstruktur als außerordentlich reinigend beschrieben werden.



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

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

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

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

Einfache Mitgliedschaft/Premiummitgliedschaft

Die Mitgliedschaft gilt immer für 365 Tage und ist ohne Verpflichtungen.

Für die einfache Mitgliedschaft um 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 140,- | BLOCK 1 & 2, 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 2024

- Senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogersdorf, 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):
 „2024 A | Name“

Vorname:	Nachname:
Straße Nr:	PLZ Ort:
Telefon:	E-Mail:
Premiummitgliedschaft <input type="checkbox"/> BLOCK 1 & BLOCK 2 EUR 140,- 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 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“

	NEU	»NEUE NATURSUBSTANZEN 2023/24« »NATURSUBSTANZEN VON A-Z«	≈ 30 min ≈ 215 min
 		»BEWÄHRTE KOMBINATIONEN«	NEU ≈ 145 min
 		»NEUE NATURSUBSTANZEN 2022/23« »NEUE NATURSUBSTANZEN 2020/21« »VITALPILZE AUS SICHT DER TCM«	≈ 73 min ≈ 50 min ≈ 55 min
 		»VITALPILZE NEUE BESTIMMUNGEN & QUALITÄTEN«	NEU ≈ 30 min
 		»VITALPILZE AUS WESTLICHER SICHT«	≈ 105 min
		»WOFÜR NÄHRUNGSERGÄNZUNG« »OMEGA-3-FETTSÄUREN«	≈ 30 min ≈ 100 min
	NEU	»UPDATE ALLER KOLLOIDE 2024 « »ERFAHRUNGEN 2023 « »KOLLOIDE & MONOS TEIL 1 & 2« »BIOPHOTONEN IM ALLTAG« »WASSERBELEBUNG«	≈ 310 min ≈ 210 min ≈ 115 min ≈ 30 min ≈ 25 min
		»DIE HANFPFLANZE«	≈ 45 min
		»DIE ODEM-TECHNOLOGIE SIND DIE VERÄNDERUNGEN MESSBAR« »DIE ODEM-TECHNOLOGIE STÖRFREQUENZEN AUSGLEICHEN«	≈ 25 min ≈ 35 min



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

BLOCK 2 (SEIT 2022) „TCM“



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

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

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.

„Die 5-Elemente der TCM“ | 12 Stunden

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?

IHRE VORTEILE



Einfache Anmeldung unter natursubstanzen.com



Für EUR 140,- Premium Mitgliedschaft
(Block 1 & Block 2)



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“

Die magische Welt der Kolloide

Kleine lebende Teile mit großer Wirkung.



NEU

Kolloide

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

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

Kolloide Nachfüllpack

Fullerene	200 ml	€ 79,50
Germanium	200 ml	€ 83,90
Gold	200 ml	€ 83,90
Magnesium	200 ml	€ 79,50
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
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 NEU	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

Kolloide | Mini Edition

Germanium	30 ml	€ 19,90
Gold	30 ml	€ 18,90
Kupfer	30 ml	€ 18,90
Mangan	30 ml	€ 18,90
Magnesium	30 ml	€ 18,90
Schwefel	30 ml	€ 18,90
Silber	30 ml	€ 14,90
Silizium	30 ml	€ 18,90
Zink	30 ml	€ 18,90

Monos

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



Monos - monoatomare Werkstoffe

Entwicklungshelfer für die Seele

5G-Harmonisierung.com

Wohlbefinden wie in der ungestörten Natur

Funktionsweise der KPF-odem Produkte

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

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

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

souls repose odem	schwarz, aus recyceltem PET	€ 123,-
	schwarz, aus Leder	€ 135,-
activator ease odem	schwarz, aus recyceltem PET	€ 123,-
	(weitere odem Produkte im online Shop)	
guardian odem	für mobile Endgeräte	€ 29,-
car odem	für das Auto	€ 450,-
home ambit odem	Ø 236 mm	€ 690,-
work odem	für den Arbeitsplatz	€ 450,-

KPF-Technologie wandelt schädliche Strahlung um in Harmonische

(kohärent polarisierender Feldeffekt)





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

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

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

lebe natur® Natursubstanzen

Acerola pur	180 Kps.	€ 42,90
Acerola + Zink	90 Kps.	€ 27,00
Akazienfaser Pulver BIO	360 g	€ 30,90
Aloe Vera	90 Kps.	€ 40,90
Aminosäuren I	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäuren III	180 Kps.	€ 35,90
Aminosäure Glutamin Pulver	350 g	€ 35,90
Aminosäuren Lysin	180 Kps.	€ 29,40
Aminosäure Threonin	180 Kps.	€ 31,60
Aminosäuren Tryptophan	180 Kps.	€ 31,60
Ashwagandha	90 Kps.	€ 25,90
Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	90 Kps.	€ 36,90
Baikal Helmkraut + Andrographis	180 Kps.	€ 57,90
Baobab Pulver BIO	270 g	€ 30,90
Baobaböl BIO	100 ml	€ 24,90
Baobaböl Duo-Package BIO	100 ml +30 ml	€ 35,90
Biomimetik Desinfekt	200 ml	€ 17,50
Biomimetik Desinfekt	1 l	€ 36,00
Bittermelone	60 Kps.	€ 22,90
Brahmi	90 Kps.	€ 27,90
Brennnessel BIO	180 Kps.	€ 24,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 37,90
Chlorella	280 Pfg.	€ 31,90
Cissus	90 Kps.	€ 28,00
Cissus	180 Kps.	€ 47,90
Cistus	80 g	€ 22,90
Curcuma BIO	90 Kps.	€ 28,00
Curcumin (Curcugreen™)	90 Kps.	€ 42,60
Eisen-Chelat	90 Kps.	€ 24,90
Enzyme VEGAN	90 Kps.	€ 35,90
Fenchel grün ganz BIO NEU	100 g	€ 6,50
Granatapfelextrakt	60 Kps.	€ 29,40
Grapefruitkernextrakt	90 Kps.	€ 29,40
Guggul + Pleurotus	180 Kps.	€ 45,90
Ingwer	90 Kps.	€ 29,90
Jiaogulan	90 Kps.	€ 28,00
Katzenkralle	90 Kps.	€ 26,90
Koriander ganz BIO NEU	100 g	€ 6,50
Kreuzkümmel ganz BIO NEU	100 g	€ 9,90
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	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

Rhodiola Mix	60 Kps.	€ 32,70
Rhodiola rosea	90 Kps.	€ 32,70
Rosmarin BIO	90 Kps.	€ 18,90
Rotklee + Yams	90 Kps.	€ 32,90
Sango Meeres Koralle + Vitamin K2	180 Kps.	€ 35,90
Sägepalmextrakt + Reishi	90 Kps.	€ 32,90
Schwarzkümmelsamen BIO	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 BIO	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt NEU	90 Kps.	€ 22,90
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	90 Kps.	€ 34,90
Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2	90 Kps.	€ 42,90
Vitamin K2	90 Kps.	€ 35,90
Vulkanmineral tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 30,00
Vulkanmineral	120 g	€ 22,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn Extrakt NEU	90 Kps.	€ 23,90
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	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 Pilz BIO	90 Kps.	€ 32,90
Reishi Pilz BIO	180 Kps.	€ 55,50
Reishi Pilz Pulver BIO	140 g	€ 62,90
Shiitake Pilz BIO	90 Kps.	€ 22,90
Shiitake Pilz BIO	180 Kps.	€ 38,90
Tremella Pilz BIO	90 Kps.	€ 32,90

lebe natur® Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 174,00
Buntnesselkur klein	€ 101,90
Buntnesselkur groß	€ 213,00
Ayurveda Body&Soul Reinigungskur NEU	€ 249,00
Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda NEU	€ 18,60

Non Food

Ayurveda-Massageöl Kapha Triphaladi Keram von Priya NEU	200 ml	€ 27,90
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 BIO		€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Spray BIO	100 ml	€ 15,00
Happy Dolphins in the Wild – Package BIO		€ 28,00
1x CD + 1x Spray transformer intense	310 g	€ 49,90
nat. Energetikum – Konzentrat transformer profi	5,2 kg	€ 139,90
nat. Energetikum transformer BIO -TEC	250 ml	€ 30,90
Treibstoffzusatz (fuel saver) Akaija Anhänger BIO		
Sterling Silber 1,9 cm		€ 59,00
Sterling Silber 2,2 cm		€ 65,00
Akaija Anhänger Gelbgold BIO		€ 275,00
8 Karat 1,9 cm Akaija Aurahealer Bild BIO		
Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm		€ 19,60
Nachtleuchtfarbe 30 x 30 cm		€ 29,60
Suzu Ama Schmuckanhänger BIO		€ 150,00
Sterling Silber 4 cm Länge mit Amethysten od. Bergkristallen Aqua-Sinus-Plus [ASP] Mini		€ 425,00

lebe natur® Genussmittel

CAFÉ KOGI ALUNA ganze Bohne	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ALUNA gemahlen	250 g	€ 10,90
CAFÉ KOGI SEIVAKE ganze Bohne	1 kg	€ 35,90
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		

