

LEBE

natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

AYURVEDA-ÖLE
WELCHER DOSHA TYP?

ÜBERGEWICHT
DURCH VITAMIN
D-MANGEL?

FRÜHLING
STARTHILFE FÜR
DIE LEBER

ALLERGIE
NATÜRLICH
BEHANDELN

HOHER PULS
WAS IST ZU TUN?

SCHMERZ-
REDUKTION
DIE ROLLE VON
OMEGA 3

SCHLAG-
ANFALL
SCHNELLE
REGENERATION

KOLLAGEN
OHNE
TIERLEID



**SCHNELLER
REGENERIEREN
NACH SCHLAG-
ANFALL**

24



**DICK
DURCH VITAMIN
D-MANGEL?**

16



**DIE SCHMERZ-
GRENZE
ERHÖHEN**

18



Kollagenaufbau

**SCHÖN
SEIN**

**OHNE
SCHLECHTES
GEWISSEN**

10



**ECHTES
FETT
ODER
PSEUDO-
FETT?**

9



Frühling
**STARTHILFE
FÜR DIE
LEBER**

14



FA
FRAGEN &
ANTWORTEN

27



**ZU
HOCH
ODER ZU
NIEDRIG?**

**DEN PULS
DES LEBENS
VERSTEHEN**

20



**ALLERGIEN
NATÜRLICH
BEHANDELN**

6



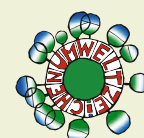
Liebe Leserinnen und Leser,

Extremes Wetter gibt vielen zu denken und uns erreicht des Öfteren die Frage, ob denn aus der ganzen Welt importierte Natursubstanzen als klimaschädlich anzusehen sind. Wir beantworten das mit einem klaren „Nein“, warum? Transporte sind natürlich ein Thema, doch Natursubstanzen sind keine synthetischen Mittel, die aus Erdöl gewonnen werden. Sind sie auch noch händisch statt mit Maschinen verkapsuliert, spart man selbst die synthetischen Beistoffe, ohne die Verkapsuliermaschinen nicht funktionieren. Vor allem ist wesentlich, wo die Rohstoffe eingekauft werden, ob in Bio-Qualität oder aus Wildsammlung oder traditionell von Kleinbauern angebaut. Denn das ist nicht nur klimafreundlich, das ist ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz! Vedana Shiva, die indische Aktivistin und Trägerin des Alternativen Friedensnobelpreises sagte einmal: „40 Prozent der Lösung des Klimawandels liegen im biologischen Landbau durch Kleinbauern!“ Transporte sind demnach nicht das einzige Problem. Weit bedeutender noch ist die industrialisierte Landwirtschaft mit ihrer Bodenverdichtung und Chemisierung der Umwelt, die eine Verarmung der Böden, Vernichtung der Artenvielfalt und Entwertung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse bedeuten. Und noch etwas ist uns wichtig. Kein hier erscheinender Artikel, kein verwendetes Foto wurde mittels „künstlicher Intelligenz“ (KI) erstellt. Wir denken und entscheiden selbst und das ist gut so!

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 Mogersdorf, natursubstanzen.com **Chefredakteurin:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/3111387 **Grafik:** e-quadrat.at **Fotos:** istock.com **Erscheinungsort:** Mogersdorf **Druck:** WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Benjamin Ehrenberger, BSc., Sarah Ehrenberger, Paul Ebert, BSc., Catherina Duftschmid, BSc., Theresa Teufl, BSc. **Auflage:** 120.000 **Erscheint** viermal jährlich **Abo-Bestellung/Verwaltung:** info@natursubstanzen.com **Bankverbindung:** RAIKA, IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202, BIC: RLBBAT2E027

Welcher Dosha Typ bin ich?

Nach dem Ayurveda stellen die drei Doshas VATA, PITTA und KAPHA die drei Grundkräfte im Kosmos, in der Natur und auch in uns Menschen dar, wo sie in unterschiedlicher Verteilung wirken. Jeder Mensch verfügt seit seiner Geburt über diese unveränderliche Konstitution. Nimmt ein Dosha überhand, ist das mit körperlichen und emotionalen Beschwerden verbunden. Dann zielen Ayurveda-Öle darauf ab, überschüssige Energien zu beruhigen und ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Emotionen herzustellen.

Von Dr. Doris Steiner-Ehrenberger und Catherina Dufts Schmid B.Sc.

Massagen sind angenehm, keine Frage. Doch mit einem Ayurvedaöl durchgeführt, sind sie etwas ganz Besonderes, schaffen sie doch Ausgleich auf der Ebene der Doshas. Diese Grundkräfte „formen“ Körperbau, Charakter, Stoffwechsel, Temperament, Vorlieben und Abneigungen. Je nach deren Beschaffenheit erkennt man daraus, welches oder welche Dosha(s) dominieren und das bereits seit der Geburt. Es gibt auch Mischtypen aus zwei Doshas und – der Idealfall – alle drei Doshas im Gleichgewicht („Tridosha“). Auch momentane Dosha-Störungen sind möglich und anhand der Beschwerden und Charakteristik erkennbar.

Ayurveda-Öle - die Originale aus Kerala

Bei original ayurvedischen Ölen aus Kerala, dem Ayurveda-Zentrum Südindiens, handelt es sich um „medizinisierte“ Öle aus Sesamöl (Thaila) oder Kokosöl (Keram), die mit Pflanzenausügen, aufwendig hergestellten Kräuterpasten, Kräutersäften und oft auch Milch oder Ghee (Butterschmalz)



Über die Co-Autorin
Catherina Dufts Schmid ist im Pharmazie-Masterstudium
an der Universität Wien. Seit Sommer verstärkt sie
unser Vereins- und Redaktionsteam.



viele Stunden lang gekocht werden. Dabei gehen die Inhaltsstoffe und Energien auf das Basisöl über und machen den grundlegenden Unterschied zu normalen Massageölen aus.

Was bewirken Ayurveda-Öle?

Ayurveda-Öle sind Phytotherapie über die Haut. Sie dringen durch ihre feine Molekularstruktur sehr tief ein und gleichen Doshas aus, verbessern die Durchblutung, verjüngen, pflegen, bauen Stress ab, nähren und fördern die Regeneration von Geweben und Organen, lösen Ablagerungen, binden freie Radikale und machen den Kopf frei. Sie verleihen der Haut natürliche Weichheit, ein samtiges Hautgefühl und Ausstrahlung. Denn neben der ausgleichenden Wirkung auf die Doshas wird auch die Lebensessenz (Ojas) genährt und verleiht der Haut sanften Schimmer. Je nach Ölzusammensetzung kann die Ölmassage – selbst oder durch eine andere Person durchgeführt – nährend oder reduzierend, wärmend oder kühlend, entspannend oder stoffwechsellagernd wirken.

Auswahl nach dem dominanten Dosha

Vata-, Pitta- und Kaphaöle sind auf die Reduktion dominanter Doshas ausgerichtet oder sie sind „tridosha“, gleichen alle Doshas aus. Man sucht das geeignete Öl nach dem Wissen um die Dosha-Typen aus. Noch besser ist es, die Grundkonstitutionen durch Ayurveda-Kundige über Pulsdiagnose feststellen zu lassen. Es gibt auch Mischtypen wie Vata-Pitta oder Vata-Kapha oder Pitta-Kapha oder dieselben Kombinationen in umgekehrter Reihenfolge, je nachdem, welches Dosha stärker ausgeprägt ist und mehr Beruhigung braucht.

Auswahl nach der Jahreszeit

Herbst und Winter sind Vata-Zeit, Frühjahr ist Kapha-Zeit und Sommer ist Pitta-Zeit. Das in der jeweiligen Jahreszeit aktivere Dosha sollte besänftigt werden, weil es zu einem Überschuss in dieser Zeit neigt. So verschlechtert sich häufig die Verdauung im Herbst, wenn Vata-Zeit ist oder Hitzezustände machen zu schaffen im Sommer, wenn Pitta herrscht.

Die richtige Ernährung als Begleitung

Um die ausgleichende Wirkung der Öle noch zu verstärken, kann man

im Internet Ernährungstipps für das jeweilige Dosha entdecken. Yoga ist ebenfalls perfekt geeignet, um den Körper in Harmonie zu bringen. Wer noch mehr machen möchte, gerade jetzt im Frühjahr, der ist mit der *Ayurveda Body & Soul Reinigungskur* gut beraten. Man kann sie leicht zuhause durchführen, auch neben der Arbeit, und wird viele positive Effekte erleben! Abnehmen steht nicht im Zentrum beabsichtigter Wirkungen, stellt sich aber meist als „besondere Nebenwirkung“ ein.

VATA-Öl wann geeignet?

Warmes Vata-Öl wie *Mahanarayana Thailam*, ist an sich für jeden Konstitutionstyp geeignet (=Tridosha) und besonders gefragt bei Vata-Konstitution bzw. bei Vata-Störung, im Winter oder ausgelöst durch zu viel Stress, Nervosität, Reiz- und Informationsüberflutung. Das Sesamöl mit 22 Pflanzen erdet und reguliert die bei Vata-Typen häufigen Schlafstörungen, trockene Haut, Verdau-

ungsstörungen, Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Gewichtsverlust, Nicht-Zunehmen-Können, häufiges Frieren. Vata-Typen sind eher unorganisiert, nervös, zerstreut, vergesslich, unruhig, besorgt, ängstlich, überfordert. Wird ihr Vata entsprechend reduziert, ist der Geist ruhig und wach. Es zeigen sich klare Gedanken, Kreativität und Enthusiasmus, sie sind energievoll und ausgeglichen.

PITTA-Öl wann geeignet?

Pitta-Öl wie *Pitta Chandanadi Thailam* auf Sesamölbasis mit 19 Pflanzen wirkt beruhigend und regenerierend. Wenn Pitta über Hand nimmt, sind nach der ayurvedischen Lehre Hitze, Ungeduld, Gereiztheit, Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Wut, Zorn und Eifersucht nicht weit. Daraus können sich auch körperliche Symptome wie Sodbrennen, gereizter Magen, Magenbrennen, Durchfall, Entzündungen, gerötete Haut, Leber-, Nieren- und Hautprobleme (gereizte, trockene Haut), Körpergeruch, Schwitzen oder Fettpölster an den Oberschenkeln entwickeln. Pitta-Typen sind leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition. Sie streben nach Selbstverwirklichung, haben viel Energie, einen scharfen, schnellen Verstand und können bei Pitta-Überschuss mit ihrem Ehrgeiz und dem Drang, sich zu beweisen, über die Stränge schlagen. Eine Pitta-Störung tritt häufig nach einem langen, heißen Sommer auf.

KAPHA-Öl wann geeignet?

Das Kapha-Öl *Triphaladi Keram* auf Kokosölbasis mit 24 Pflanzen ist für den Kapha-Typ und alle Konstitutionstypen (=Tridosha) geeignet. Der Kapha-Typ ist psychisch sehr stabil, kann aber unter Gewichtszunahme leiden, obwohl er wenig isst. Er speichert. Auch Gifte wird er schlecht los und er neigt zu Ama (Rückständen), Schleim- und Wasseransammlungen. Großes Schlafbedürfnis, Trägheit, Langsamkeit, Antriebslosigkeit, Kälteempfinden, Klammern und Unnachgiebigkeit sind genauso typisch wie Allergien, Diabetes, Schwermut, hohe Blutfette und Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine Störung wird oft durch Bewegungsmangel verursacht und ist im Frühjahr häufig.

> TYPISCH FÜR VATA

- Ich bin lebhaft und begeistere mich für vieles.
- Meine Energie und Euphorie kommen in Wellen.
- Ich bin manchmal unruhig und rastlos.
- Ich bin sehr kommunikativ.
- Ich rege mich schnell auf.
- Meine Stimmung kann plötzlich schwanken.
- Unter Stress werde ich ängstlich und besorgt.
- Ich zerbreche mir gern den Kopf über vieles.
- Ich kann mich nur schwer entscheiden.
- Ich handle schnell.
- Ich mag warmes Wetter.
- Mein Gang ist zügig.
- Neue Informationen nehme ich schnell auf.
- Auswendig lernen (und zu erinnern) fällt mir schwer.
- Da ich vergesslich und chaotisch bin, verliere ich häufig Dinge.
- Ich habe Einschlaf- und Durchschlafprobleme.
- Meine Haut ist trocken und ich neige zu kalten Händen und Füßen.
- Meine Verdauung ist schwach. Blähungen und Verstopfungen kommen häufig vor.
- Meine Ess- und Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig.
- Routinen beizubehalten fällt mir schwer.
- Ich habe einen zarten Körperbau und nehme im Vergleich zu anderen schwer an Gewicht zu.
- Ich bin sehr kreativ und voller Ideen, habe aber Probleme, sie auch umzusetzen.
- Ich bin gerne auf Reisen. Auch bei spontanen Trips kann man auf mich zählen.
- Sparsamkeit ist nicht meine Stärke.
- Ich bin einfallreich, aktiv, begeistert, schnell, unternehmungsfreudig, motiviert, flexibel, spontan und oft an mehreren Projekten gleichzeitig beschäftigt.



○
Jeder wird mit einer ganz eigenen Mischung aus Doshas geboren, sollte sie erkennen und bewahren.
○

> TYPISCH FÜR PITTA

- Mein Verstand ist sehr scharf.
- Ich neige zu Perfektionismus, bin genau und ordentlich.
- Meine Aufgaben erledige ich präzise und methodisch.
- Ich folge gern meinen eigenen Vorstellungen und lasse mir ungern etwas vorschreiben.
- Ich habe hohe Anforderungen an mich selbst und andere.
- Ich konkurriere gerne mit anderen. Das stachelt meinen Ehrgeiz an.
- Geld ist mir sehr wichtig.
- Ich bin leicht ungeduldig und oft fällt es mir schwer beherrscht zu bleiben.
- Ich bin schnell gereizt.
- Mir ist grundsätzlich immer warm und ich schwitze leicht.
- Um in Balance zu bleiben, muss ich mich bewegen.
- Ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder.
- Meine Haare sind eher dünn und zart. Generell neige ich zu Haarausfall.
- Eine meiner Stärken ist meine gute Verdauung.
- Allgemein habe ich immer großen Appetit und kann große Mengen essen.
- Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, fühle ich mich unwohl oder gereizt.
- Für mein Wohlbefinden brauche ich Routinen, die ich genau verfolge.
- Mein Stuhlgang ist sehr regelmäßig und ich habe nur selten Verstopfung.
- Heißes Wetter bekommt mir nicht. Ich mag es angenehm kühl.
- Ich liebe kalte Mahlzeiten und kühle Getränke.
- Ich bin leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition.

Keine Ölmassagen, wenn ...

Nicht anwenden sollte man die klassischen Ölmassagen bei Erkältung mit starker Verschleimung, direkt nach einer ausleitenden Behandlung (Pancha Karma Kur), bei akutem Fieber, bei sehr schwachen und müden Personen, wenn die Nahrung noch nicht vollständig verdaut ist und bei stark blockierten Shrotas (Körperkanäle), hervorgerufen durch Ama (Schlacken aus schlecht Verdautem). Für Letzteres gibt es aber einen guten Tipp: Die Körperkanäle öffnen kann man sehr gut mit Einnahme von *Triphala*. Einen Monat etwa danach beginnt man Ama auszuleiten mit zusätzlicher Einnahme von *Guggul* über mehrere Monate, jedoch nicht in der Schwangerschaft, bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung.



> TYPISCH FÜR KAPHA

- Meine Freunde beschreiben mich als angenehmen Zeitgenossen.
- Meine Geduld ist sehr groß. Es dauert lange, bis ich wütend werde oder gereizt bin.
- Ich arbeite langsam, ruhig und gemütlich.
- Stressige Situationen kriegen mich nicht so leicht unter. Mich bringt nichts so leicht aus der Fassung.
- Mein Gang ist gemächlich, langsam, sicher und stabil.
- Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.
- Bei kühlem, feuchtem, nebligem Wetter fühle ich mich nicht wohl.
- Meine Haut ist weich, rosig, warm und samtig.
- Ich bin ein friedlicher Mensch und versuche mich mit allen zu arrangieren.
- Ich schlafe tief und fest.
- Bei weniger als acht Stunden Schlaf bin ich am nächsten Tag unproduktiv und fühle mich nicht gut.
- Ich schlafe gerne lange aus und komme in der Früh nur schwer aus dem Bett.
- Ich neige zu Schleimbildung in den Atemwegen, Asthma, Nebenhöhlenentzündung und Trägheit.
- Ich nehme im Vergleich zu anderen Leuten schnell an Gewicht zu und tue mir schwer beim Abnehmen.
- Es macht mir nichts aus, auf eine Mahlzeit zu verzichten.
- Mein Körperbau ist eher kräftig, stark und schwer.
- Meine Mahlzeiten nehme ich grundsätzlich regelmäßig ein. Dabei esse ich langsam, bewusst und lasse mich nicht hetzen.
- Mein Haar ist dicht und gewellt.
- Ich gehe sparsam mit Geld um.
- Ich lerne langsamer als andere Leute und braucht daher mehr Zeit. Dafür merke ich mir Erlerntes gut und lange.
- Ich genieße das Leben in vollen Zügen.
- Ich bin ausdauernd, gelassen, ruhig, bodenständig, strukturiert, routiniert, umgänglich, friedlich, ein Fels in der Brandung.



ALLERGIEN

natürlich behandeln

Allergien sprechen gelegentlich richtig gut auf Natursubstanzen an. Bei anderen klappt es erst, nachdem sie mehreres ausprobiert haben und bei manchen hilft nur Schulmedizin. Aber was, wenn gar nichts durchschlagend wirkt? Dauerstress oder Herde im HNO-Bereich können Ursachen dafür sein, dass man eine Allergie nicht in den Griff bekommt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Allergien, ganz egal worauf, sind oft schwer beeinträchtigend, unberechenbar und mit teilweise erheblichen Beschwerden verbunden. Nun gibt es mehrere schulmedizinische Möglichkeiten, einer Allergie zu begegnen.

ANTIHISTAMINIKA UND CORTISON

Am einfachsten ist die Anwendung eines Antihistaminikums, das – wie schon der Name sagt – die körpereigene Ausschüttung von Histamin und damit der Ursache der Beschwerden wie rinnende Nase, Atemprobleme (Asthma), Schwellung, Juckreiz, Ausschlag, aber auch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Herzrasen usw. blockiert.

Bei schweren allergischen Geschehen wird auch Cortison eingesetzt, das die Entzündungsreaktion unterbricht. Langfristig kann es hier aber bei höheren Dosen zu erheblichen Nebenwirkungen kommen. Dennoch: Cortison kann lebensrettend sein und schwere allergische Episoden erst erträglich machen. Wichtig: Genau an die ärztlichen

man den Körper an das Allergen. Das ist aber wiederum nur bei wenigen Allergieauslösern, wie Bienengift, sinnvoll und nicht etwa bei Pollenallergie gegen viele verschiedene Pollen. Man muss drei Jahre Behandlungszeit durchhalten und die Risiken sind bekannt: Die eingesetzten Mittel können schwere allergische Reaktionen bis hin zum

Anweisungen halten, da ein plötzliches Absetzen von Cortison schwere Folgen haben und sogar lebensbedrohlich sein kann.

HYPOSENSIBILISIERUNG

Ist der Allergieauslöser bekannt, gibt es die weitere Möglichkeit der Hyposensibilisierung. Dabei gewöhnt

Kreislaufchock auslösen. Das passiert in weniger als einem von 1000 Fällen, ist dann aber lebensbedrohlich, weshalb nach jeder einzelnen Behandlung eine Nachbeobachtungszeit eingeplant werden muss.

GIBT ES ALTERNATIVEN?

Man sieht schon, es kann unbefriedigend sein. Vor allem, wenn man unter mehreren Allergieauslösern leidet oder solchen, die nicht nur für kurze Zeit auftreten. Darum wünschen sich doch viele Betroffene zumindest Linderung durch die Naturmedizin. Kann sie das bieten?

WAS WIR BIS JETZT ERFAHREN HABEN

Ein Allergieproblem zu lösen, kann ganz einfach und genauso sehr schwierig sein. Dabei ist nicht ausschlaggebend, wie stark die Symptome auftreten. Die meisten positiven Rückmeldungen gibt es definitiv beim *Reishi* oder beim *Agaricus blazei murill Vitalpilz*. Beide können schnell und durchschlagend helfen. Sogar von der ersten Einnahme an oder am nächsten Tag. Das haben wir bei starker Pollenallergie (Heuschnupfen) schon öfters in dieser Geschwindigkeit erlebt. Aber es funktioniert eben nicht immer. Wann nicht?

WENN STRESS NICHT KONTROLLIERT WERDEN KANN

Dass Stress Allergiesymptome verstärkt, ist keine neue Erkenntnis. Ist der Stresslevel über lange Zeit erhöht, müssen die Nebennieren außerordentlich viel vom Stresshormon Cortisol bilden und können dadurch erschöpft werden. In einer Studie der Universität Dresden reagierten 75 Prozent der Allergiker mit Neurodermitis bei einem Stresstest mit einem Allergieschub. Danach hatten sie deutlich weniger vom stressregulierenden Hormon Cortisol in ihrem Speichel als die nicht-allergische Kontrollgruppe und am nächsten Tag ein deutlich verschlechtertes Hautbild mit größeren geröteten, entzündeten Stellen. Vermutlich liegt das daran, dass Cortisol Entzündungsreaktionen in einer Bela-

stungssituation reguliert und eine überschießende Immunantwort verhindert. Bei Allergikern fehlt diese Kontrollbremse offensichtlich. Ihr Immunsystem bleibt auf höchster Alarmstufe und Entzündungen haben freie Bahn.

REISHI UND CORDYCEPS VITALPILZ ERHÖHEN DIE STRESSTOLERANZ

Der *Reishi* oder der *Cordyceps Pilz* könnten hier Ausgleich schaffen. Aber es kann einige Wochen dauern, da es sich um eine

und bewahrt die Nebennieren vor übertriebener Cortisolausschüttung. Es ist also die regulierende, adaptogene Wirkung, die den *Cordyceps Pilz* für Allergiker so interessant macht.

ALLERGIE DURCH STILLE ENTZÜNDUNG?

Wenn der Körper durch Störherde, die eine „stille Entzündung“ darstellen, geschwächt ist, kann Regulation nicht mehr in erforderlichem Maß stattfinden. Nesselausschläge beispielsweise können auf einen Herd im HNO-Bereich zurückzuführen sein und nach Entfernung des Störfeldes endlich verschwinden.

KIEFEROSTITIS – NICO

Wenn übermäßige Histamin-Ausschüttung im Erwachsenenalter plötzlich auftritt, kann eine sogenannte „fettig-degenerative Entzündung“ des Knochens (Kieferostitis/NICO /FDOK) dahinterliegen. Vor allem Zahn- und Kieferherde an alten Operationswunden (beispielsweise von gezogenen Weisheitszähnen), an wurzelbehandelten Zähnen und an anderen chronisch entzündeten Gebieten können den ganzen Körper beeinträchtigen. Nur die ganzheitliche Zahnheilkunde ist damit befasst und kann auch die Nachweise dafür bringen, wenn man im normalen Röntgen nichts davon wahrnimmt (im 3-D-Röntgen eventuell schon). Es nutzt deshalb meist nichts, mit dem Zahnarzt des Vertrauens darüber zu sprechen. Einer der Vorreiter für mehr Verständnis solcher Herde ist der Münchener Zahnarzt Dr. Dr. Johann Lechner, der viel zu NICO (Neuralgia Inducing Cavitational Osteonecrosis) forscht. Es handelt sich dabei um eine Erweichung des Knochens (Knochennekrose), die in zahnlosen Kieferarealen auftritt. Noch sind nicht alle Ursachen abschließend geklärt, es handelt sich aber um eine Mangelversorgung in Form einer Stoffwechsel-Störung mit einer fettig-degenerativen Knochenauflösung als Folge. Degenerierte Fettzellen bilden dabei Entzündungsbotenstoffe, die auf andere Organe und das Gesamtsystem wirken. Da offensichtliche Entzündungszeichen wie Schmerzen und Schwellungen



Der *Agaricus blazei murill*, der *Cordyceps* und der *Reishi* sind die wirksamsten Pilze bei Allergien

Umstimmung im Körper handelt und nicht um eine Sofortwirkung. Die bietet der *Reishi* zwar auch, weil seine Triterpene histaminsenkend wirken. Doch bei vielen geht es um die fehlende Kontrollbremse bei Stress. Beide Pilze – der *Reishi* und der *Cordyceps*, oft auch gemeinsam gegeben – können Abhilfe schaffen, daher beginnt man schon Wochen vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme. Wie der *Reishi* stimuliert und stärkt auch der *Cordyceps* das Abwehrsystem, wenn es geschwächt ist oder besonderer Unterstützung bedarf wie etwa bei Infektionskrankheiten, Alterung oder Krebs. Der *Cordyceps* bremst und reguliert das Abwehrsystem, wenn es überaktiv ist bei chronischen Entzündungskrankheiten oder wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist wie bei Stress, Allergien oder Autoimmunkrankheiten. Der Pilz erhöht die Stresstoleranz



> WEITERE WIRKSAME NATURSUBSTANZEN BEI ALLERGIEN

> Astragalus

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem aus und das führt nach längerer Einnahme zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit. Die Wurzel ist vor allem geeignet bei Allergien, die aus Kältesymptomatik (Milz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeignet ist sie bei Hitzezuständen (erkennbar an gelbem Zungenbelag).

> Schwarzkümmel

Histaminsenkend und reich an Gammalinolensäure, ist der *Schwarzkümmel* hervorragend bei Asthma, aber auch geeignet bei Heuschnupfen, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergie sowie bei allergischen Ekzemen. Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht gut aufnehmen.

> Akazienfaser

Das faserreiche, getrocknete Harz der afrikanischen Akazien regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an und ist deshalb günstig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Neurodermitis.

> Traubenkernextrakt (OPC)

OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome im Akutfall oft sehr erfolgreich.

> MSM

Die pflanzliche Schwefelverbindung versieht die Schleimhäute (Lunge, Nasennebenhöhlen) mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt und wirkt entzündungshemmend. Die Einnahme sollte idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit beginnen.

> Weihrauch

Weihrauch ist ein natürliches Antihistaminikum. Er hilft vor allem bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht). Etwas bedeutendes zum *Weihrauch* hat man erst kürzlich herausgefunden: Der Entzündungsstoff 5-Lipoxygenase produziert unter dem Einfluss der Boswelliasäure aus dem Weihrauch entzündungsaflösende Substanzen – das Entzündungsenzym wird so zu einem entzündungsaflösenden Enzym umprogrammiert.

> Agaricus blazei murrill Vitalpilz und Katzenkrallen

Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht helfen sollten, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma oft in einer gemeinsamen Einnahme der *Katzenkrallen* und des *Agaricus blazei murrill Vitalpilzes*. Die Liane und der Pilz wirken regulierend auf ein überschießendes Immunsystem, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend. Der *Agaricus* wird bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen eingesetzt.

> Baikalmelisse mit Andrographis

Baikalmelisse kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein und auch Hauterscheinungen reduzieren. Es leitet Hitze aus, die bei akuten Allergien auftritt.

> Magnesium

Magnesium hemmt die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen, indem es Calciumionen reguliert, die die Ausschüttung von Histamin verursachen und so zu juckenden Augen, laufender Nase und Niesen führen.

fehlen und normale Röntgenaufnahmen nicht ausreichen, um eine NICO sicher zu bestätigen, wird das Übel lange nicht oder überhaupt nie erkannt. Aufschluss gibt die digitale Volumetomographie oder – strahlungsfrei! – das CaviTAU Ultraschallgerät (Ärzteliste siehe Internet).

BLUTUNTERSUCHUNG MÖGLICH

Erste Hinweise kann aber auch schon eine RANTES Blutuntersuchung (z. B. Institut Prof. Greilberger, Laßnitzhöhe) geben, wofür man 3 ml Vollblut hinschickt. RANTES ist ein „sehr böses“ Zytokin, ein Entzündungsbotenstoff, vor allem aus versteckten Zahnherden im Kieferknochen, der schwere Leiden auslösen kann. RANTES moduliert das Immunsystem, das daraufhin gewisse Teile attackiert und eine Autoimmunerkrankung auslösen kann. Ein erhöhter RANTES-Wert kann außer bei Allergien und Asthma auch bei Gelenkentzündungen oder rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose, ALS, Chronischer Müdigkeit, Altersdemenz und Morbus Alzheimer, Schlafstörungen, Migräne, Polyneuropathien, erhöhter Infektanfälligkeit, bakteriellen Infektionen, Schilddrüsenproblemen, Hirntumor, Brust-, Prostata- und Darmkrebs eine große Rolle spielen. Ein RANTES-Wert über 30 ng/ml deutet darauf hin, dass eine stille Entzündung vorliegt (Vitamin C darf man vor der Blutabnahme nicht einnehmen, da der RANTES-Wert dadurch kurzfristig sinkt).

WARUM ALLERGIE BEI NICO MÖGLICH?

Man kann eine NICO als stumme chronische Entzündung (Silent Inflammation, stille Entzündung) verstehen. Sie aktiviert Leukozyten in entzündlich veränderten Gebieten und verursacht die Freisetzung von Histamin. Die entzündlichen und degenerativen Vorgänge sowie die Zellbotenstoffe haben Auswirkungen auf den ganzen Körper (Fernwirkungen). Bei NICO muss das nekrotische Gewebe entfernt werden, danach wird mit der sogenannten Mikroimmuntherapie unterstützt, außerdem sollte der Vitamin D-Spiegel hoch sein. Um den Knochen wieder aufzubauen und um gegen die Knochenerweichung zu wirken, ist das Ayurvedamittel *Cissus* ideal.



Es sieht so aus wie Fettgewebe und fühlt sich genauso an. Aber es ist veränderbar. Wer von Tag zu Tag bis zu zwei Kilogramm zu oder abnehmen kann, hat vermutlich kein Fettdepot an den Oberschenkeln, sondern eher einen Lymphstau. Dieses „Pseudofett“ kann man durchaus leicht loswerden – mit dem lymphanregenden Polyporus Vitalpilz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Das ist mal eine erfreuliche Nachricht! Die Dellen an den Oberschenkeln müssen nicht wirklich Fettdepots sein, hartnäckig und schwer wieder loszuwerden. Leidet man unter folgenden Beschwerden, dann ist es wahrscheinlich, dass ein vermeintliches Cellulite-Problem nur auf Lymphstaus zurückzuführen ist.



> POLYPORUS ENTWÄSSERT OHNE KALIUMVERLUST

Der *Polyporus* wirkt harntreibend ohne Kaliumverlust. In China wird er als harntreibendes Mittel geschätzt, das bei Ödemen, zu wenig Harnvolumen, Durchfall und als Unterstützung beim Wasserlassen während einer Schwangerschaft eingesetzt wird. Die entwässernde Wirkung des *Polyporus* wirkt entlastend auf das Herz. Dadurch ist er wertvoll bei Lungenemphysem und -ödem sowie Herz- und Niereninsuffizienz.

Indem er den Harnfluss steigert und die Harnmenge erhöht ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen, hat er anderen Entwässerungsmitteln einiges voraus (Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz-, Kreislaufsystem, die Verdauung und die Muskulatur). Bei Gicht senkt der *Polyporus* den Harnsäurespiegel durch Erhöhung der Harnmenge und Gelenkschwellungen bilden sich zurück.

Wenn die Lymphe träge wird

Die Lymphe muss gegen die Schwerkraft und ohne anderen Antrieb den Körper hinauffließen. Ist sie zu langsam, entstehen Stauungen und die Lymphe kann ihrer Reinigungs- und Entschlackungstätigkeit nicht mehr nachkommen. Darunter leidet beispielsweise der Darm, wo zwei Drittel der Lymphe liegen, weil er nicht mehr in adäquater Form von Abfallstoffen ge-

reinigt wird. Wasseransammlungen, Aufgedunsenheit und dickliches Aussehen sind durchaus Themen, die mit der Lymphe zusammenhängen. Wenn man weniger Lymphknoten hat, was angeboren sein kann, leidet man übrigens bei Entzündungen noch mehr unter Ödemen und Lymphstauungen.

Lymphstaus bei Jüngeren

Haben Sie bemerkt, dass zur Zeit der Regelblutung schnell zweieinhalb Kilogramm rauf- und runterwandern? Sind Ihre Finger oft geschwollen und sieht man Abdrücke an den Fesseln, weil auch sie zu Schwellungen neigen? Fällt es Ihnen außerdem schwer, bei Bewegung zu schwitzen? All das sind Hinweise darauf, dass Ihr Lymphtransport unterstützt werden sollte. Am allerbesten funktioniert das unserer Erfahrung nach mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Bewegung allein hilft hingegen nicht immer, auch wenn sie natürlich unterstützend wirkt. Lymphdrainagen können sehr günstig sein, vor allem wenn sie mit der Einnahme des *Polyporus Vitalpilz* gekoppelt werden.

Lymphstaus bei Älteren

Wenn Sie älter sind, können die Wasseransammlungen auch eine beginnende Herzschwäche anzeigen. In diesem Fall kann es hilfreich sein, den *Polyporus Vitalpilz* zur Entwässerung einzusetzen, zusätzlich aber auch den *Weißdorn* als herzstärkende Maßnahme. Das ersetzt zwar den Arztbesuch nicht, kann aber am Beginn einer Herzschwäche sehr effektiv und günstig sein.

Polyporus entlastet die Lymphe

Der *Polyporus* wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entgiften und zu

ECHTES FETT ODER PSEUDOFETT?

entschlacken. Allein durch die ausleitende Wirkung von Giften über die Lymphbahn entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Lymphstaus spielen begleitend bei einer Menge Störungen eine Rolle. Bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen (Ekzemen, Neurodermitis, Akne, Rosacea), Heuschnupfen, Entzündungen generell, geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen oder im Zuge von Krebserkrankungen, speziell bei Staus durch Entfernung eines Lymphknotens, ist etwa die Befreiung der Lymphbahnen besonders wichtig. Der *Polyporus* kann auch Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern und Medikamentenrückstände, etwa von Antibiotika, ausleiten.

Polyporus oder Manjistha-Pulver?

Im Ayurveda verwendet man – etwa während einer Ayurvedakur – bei Lymphstauungen Manjistha-Pulver (Färberwurzel). Aber die Natur hat immer mehrere Mittel für ein Problem parat, sodass man die Wahl hat und je nach Verfügbarkeit handeln kann. Was auch noch günstig ist: Seilhüpfen und Trampolinspringen, auch auf den Zehen auf- und niederwippen ist günstig.





... OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Kollagen-Produkte sind gerade der Hype am Beautyhimmel. Aber die Rezepturen sind fragwürdig. Ihr Rinderkollagen stammt vorwiegend aus genau der Rinderzucht, die 80 Prozent der gesamten Zerstörung im Amazonas verursacht. Großkonzerne, wie ein bekannter Milchpulverhersteller, verschweigen das gerne – zu groß ist das Geschäft mittlerweile. Wer nicht ganz auf den Traum der jugendlichen Haut verzichten will, hat aber eine geniale Alternative: Vegane Baustoffe zum Kollagenaufbau mit dem Tremella Pilz, Acerola Vitamin C und Aminosäuren. Funktioniert noch besser und es gibt keine Umweltbedenken!

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

Umweltaktivisten schlagen Alarm: Rinderkollagen lässt sich zurückverfolgen bis zu Rindern von Farmen, die mit der Abholzung von tropischem Regenwald in Verbindung stehen. Dass Schauspielerinnen mit hoher Glaubwürdigkeit, wie Jennifer Aniston, dafür werben, macht es nicht besser. Unausprechliches Leid entsteht. Die indigenen Völker am Amazonas zahlen einen hohen Preis für ein bisschen mehr Kollagen auf unseren Wangen, von den Tieren und der unwiederbringlichen Pflanzenwelt, die in den Brandrodungen untergehen, ganz zu schweigen.

Fragliche Rezepturen

Es ist überhaupt die Frage, ob man mit Abfällen aus der Rinderschlachtung – gereinigt und mit einem tollen Namen versehen – überhaupt die Ergebnisse erzielt, die da versprochen werden. In diesem Sinne erscheinen auch die wenigen vegetarischen Kollagen-Produkte am Markt fraglich. Die Rezepturen sind voller inhaltlicher Fehler, die man mit mehr Wissen um Zusammenhänge wohl kaum machen würde. So macht es etwa wenig Sinn, Zink und Kupfer in einer Rezeptur zu vereinen, da sie Gegenspieler sind, die

Kollagenaufbau
**SCHÖN
SEIN**

sich bei der Aufnahme konkurrenzieren. Es gibt also durchaus Platz für Besseres.

Kollagen – warum so begehrt?

Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Mit dem Altern lässt die Kollagenproduktion jedoch nach, worunter nach und nach der gesamte Körper leidet. Allerspätestens ab etwa 60 Jahren wird das am Aussehen deutlich. Aber nicht nur Haut und Bindegewebe leiden unter Kollagenmangel, der ganze Körper wird dadurch anfälliger und verändert sich (siehe Kasten).

Womit kann der Kollagenaufbau unterstützt werden?

Ein perfektes Kollagenpulver kann durchaus vegan sein („Pro Collagen vegan“). Auch wenn es selbst nicht aus tierischem Kollagen besteht, kann es doch die körpereigene Kollagenbildung anregen. Kernstück sind hier immer die „Befehlsgeber im Körper“, die aus fermentierten Pflanzen hergestellten Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin, in die letztlich auch das tierische Kollagen bei der Verdauung aufgespalten werden muss, bevor es für den Kollagenaufbau verwendet werden kann. Andererseits wird für die stabile Vernetzung ein weiterer großer Kollagen-Baustein für den Körper benötigt: Vitamin C. Soweit blasen alle Kollagen-Präparate in dasselbe Horn. Aber dann gibt es auch noch mehr zu bedenken, wenn man wirklich etwas besonders Wirksames haben möchte.

Die Natur gibt die Richtung vor

Der Mensch wird zwar manchmal als Chemiefabrik bezeichnet, doch natürlich ist mehr von Bedeutung als nur Stoffliches. Es braucht in erster Linie Qi, die Lebensenergie, die alles steuert und im Fluss hält, für gute Funktionen sorgt und den Körper überhaupt am Leben erhält. Qi-lose Materie aus dem Chemielabor wird nie so viel Positives bewirken können wie Qi-reiche aus der Natur. Also müssen wir ins Pflanzen- und Pilzreich schauen, wo wir mit der Acerola Kirsche einen pflanzlichen Vitamin C-Spender finden und mit dem Tremella Vitalpilz überhaupt auf das natürliche Schönheitsgeheimnis der begehrtesten Frauen im japanischen und chinesischen Kaiserreich zurückgreifen.

Tremella polstert Gewebe auf

Der *Tremella Pilz* wirkt nachweislich fördernd auf die Kollagen und Elastin aufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion. Er schützt Kollagenstrukturen wie Bindegewebe, Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und beschleunigt die Wundheilung. Der *Tremella* nährt das Yin, vor allem das der Haut, aber auch das der eng verwandten Lunge. Dadurch ist sie besser befeuchtet, elastischer und sieht ebenmäßiger aus. Mit dem Alterungsprozess geht Yin verloren, die Haut wird dünner, trockener, spannt mehr. Schon die gallertige Konsistenz weist auf die feuchtigkeitspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften des *Tremella* hin. Zu verdanken hat er das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie wirkt



- Haut-, Binde- und Stützgewebe
- Knochen, Zähne, Zahnfleisch und Gelenke
- Blutgefäße und Blutfluss
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Stoffwechsel
- Darmgesundheit
- Immunsystem
- Augen und mehr

noch besser als die Hyaluronsäure selbst. Spannkraft und Feuchthaltevermögen der Haut erhöhen sich, man merkt mit der Zeit, dass man sich nicht mehr eincremen muss, obwohl etwas *Baobaböl* als Hautschutz und -pflege zusätzlich ideal ist. Falten werden gemildert und selbst nach Cortisonbehandlung, Sonnenbrand oder Dauerstress wird das Hautbild schnell wieder verbessert.

Schutz vor Oxidation

Ein weiterer positiver und verschönernder Effekt des Tremella Pilzes ist in Bezug auf die Kapillaren der Haut zu beobachten, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können und mit Tremella deutlich gemildert werden. Der nach einigen Wochen Einnahme auffallende Anti-Aging-Effekt resultiert außerdem aus einer besseren Durchblutung und höheren Verfügbarkeit des körpereigenen Antioxidans Superoxid-Dismutase im Gehirn und in der Leber. Das wirkt sich auch positiv auf die Haut aus, weil das die Haut zerstörende Wasserstoffperoxid besser unschädlich gemacht werden kann.

Was bewirken kollagenbildende Aminosäuren?

In einem veganen kollagenfördernden Präparat dürfen bestimmte pflanzliche Aminosäuren nicht fehlen, da sie - zusammen mit Vitamin C in pflanzlicher Form, wie Acerola - die täglichen essentiellen Nährstoffe für den Kollagenaufbau darstellen. Drei sind von elementarer Bedeutung: L-Lysin, L-Glycin und L-Prolin. L-Lysin kann wie L-Glycin und L-Prolin aus fermentierten Pflanzen gewonnen werden. Es spielt eine große Rolle bei der Bildung und Stabilität von Kollagen und Elastin, ist an der Zellerneuerung, am Bindegewebe und an der Wundheilung beteiligt. L-Lysin sorgt für glänzendes Haar und jugendlich straffes Hautbild. Daher ist es auch maßgeblich für Schönheit und Jugendlichkeit. L-Glycin kommt auch in der Gelatine vor und ist schon lange als Kollagen-Booster bekannt.

Als Bestandteil des Kollagens ist L-Glycin wichtig für Hautregeneration und Haarwuchs.

L-Prolin verleiht der Haut Festigkeit und Struktur. Es spielt eine Rolle in der Hautschutzbarriere, kann Cellulite und die Bildung von Hyaluronsäure verbessern, wodurch Feuchtigkeit in der Haut gebunden wird und Falten aufgepolstert werden. Eine besondere Rolle spielt die Kombination L-Prolin und Vitamin C. Denn in Verbindung mit Vitamin C baut der Körper aus L-Prolin Hydroxyprolin auf, ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von Kollagen und Elastin und für die Quervernetzung von gleichzeitig stabileren und widerstandsfähigeren Kollagenstrukturen unerlässlich.



Spurenelemente für die Kollagenbildung

Eventuell funktioniert jetzt bereits alles perfekt und nichts zusätzlich wird für die Kollagenbildung benötigt. Doch wenn ein Mangel an einem für den Aufbau von Kollagen und Elastin notwendigen Spurenelement wie Zink, Kupfer, Mangan, Schwefel oder Silizium vorliegt, dann fehlt dennoch etwas Entscheidendes. Wir finden, dass diese Spurenelemente entweder natürlich in einer Natursubstanz vorkommen müssten – ist aber kaum der Fall, wenn größere Mängel ausgeglichen werden sollen – oder in kolloidaler Form vorliegen sollten. Das deshalb, weil Kolloide nicht erst aufgespalten (verdaut) werden müssen, sondern bereits die reine, sofort aufnehmbare Form des Spurenelements darstellen. Man kann sie auf die Haut sprühen und verreiben. Vor allem behindern sie sich nicht gegenseitig bei der Aufnahme.



> KOLLAGENMANGEL UND SEINE FOLGEN

- Die Wangen und Augenlider hängen, Tränensäcke zeigen sich, die Lippen werden schmaler, Falten vertiefen sich, die Haut wird trockener, rauer und sensibler.
- Das Bindegewebe ist schwach und neigt zur Schläffheit, Dehnungsstreifen oder Hängebrust bilden sich leicht oder es kommt zu Organsenkungen, etwa der Blase oder der Gebärmutter.
- Die Augen neigen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen.
- Die Zähne zeigen Anfälligkeit für Karies, das Zahnfleisch bildet sich zurück.
- Das Haar wird trocken, brüchig, dünn, Haar fällt schneller aus.
- Bei Frauen kann es zu vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit und erhöhtem Brustkrebsrisiko kommen.
- Bei Männern führt Kollagenmangel zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss.
- Da auch die Gefäßwand Kollagen benötigt, reduziert ein Mangel deren Elastizität. Die Viskosität des Blutes sinkt, der Blutdruck wird erhöht.
- Es kann zu Fettleber, Erhöhung des Cholesterinspiegels, Fettansammlung und Übergewicht, schnellem Ermüden, verlangsamter Blut- und Lymph-Zirkulation und reduziertem Stoffwechsel mit Anhäufung von Toxinen im Körper kommen.
- Die Anfälligkeit für kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit steigt.
- Die Immunkraft ist vermindert.
- Die Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege wird verringert. Dies belastet das Herz-Kreislauf-System, die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren sowie den aeroben Energiestoffwechsel der Zelle. Außerdem übersäuert man durch Sauerstoffmangel!
- Stoffwechselstörungen von Leber, Niere und Milz, Anfälligkeit für Nephritis, Nierenversagen und Diabetes steigen.
- Es kommt leichter zu Hämorrhoiden, Verstopfung, Inkontinenz.
- Im Bewegungsapparat zeigt sich Kollagenmangel durch Verhärtung der Halsmuskulatur, zervikale Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln, Verlust von Muskelenergie und Muskeltonus, Gelenkschmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Knochen- und Gelenksflexibilität, Gelenksteife, kalte Hände und Füße, Taubheit der Gliedmaßen und Bänderdehnung.

Als sehr geeignet finden wir die nachfüllbaren „Kolloid-Minis“ als Set im Handtaschenformat. Je ein Sprühstoß ins Gesicht täglich nach der Reinigung ist ideal. Man kann alle hintereinander anwenden oder einen Teil morgens, den anderen abends, wobei Gold immer morgens ideal ist.

Zink festigt

Zink wird besonders für alle sich schnell teilenden Zellen wie Haut und Schleimhaut benötigt. Das Spurenelement ist an der Bildung von Keratin beteiligt, einem Protein, das Haut, Haare und Nägel aufbaut, Festigkeit und Spannkraft verleiht. Zinkmangel ist daher oft sichtbar – an trockener Haut, Ekzemen, verlangsamtem Haar- und Nagelwachstum.

Kupfer stabilisiert

Sowohl zum Aufbau als auch zur Regeneration des Bindegewebes ist Kupfer unerlässlich. Bei Kupfermangel verliert das Bindegewebe an Halt, die Haut wird schlaff. Kupfer ist auch von „tragender Bedeutung“ für den Stütz- und Bewegungsapparat, für Knorpelgewebe, Knorpelzellen, Sehnen und Bändern, da es den Aufbau des kollagenen Bindegewebes ermöglicht und für die Vernetzung, Zugfestigkeit, Elastizität und den Abtransport der verbrauchten Kollagenfasern sorgt. Kupfer arbeitet eng mit Vitamin

C zusammen, aber nur mit natürlich vorkommendem. Hohe Mengen Ascorbinsäure hingegen stören die Kupferverfügbarkeit.

Mangan baut auf

Mangan ist ein Co-Faktor für das Enzym Prolidase, das für den Bindegewebsaufbau mitverantwortlich ist. Mangan-Enzyme unterstützen den Aufbau von Kollagen, aus dem das Bindegewebe besteht. Außerdem zögert Mangan das Ergrauen der Haare hinaus, indem Wasserstoffperoxid, das als Bleichmittel bekannt und ein Nebenprodukt des Stoffwechsels ist, schneller abgebaut wird. Mangan aktiviert das Enzym Katalase, das die Oxidation von Wasserstoffperoxid verhindert.

Schwefel strukturiert

Schwefel ist ein wesentlicher Bestandteil von Kollagen. Er konzentriert sich vor allem im Stütz- und Bindegewebe. Muskulatur, Knorpel, Haare, Haut, Nägel, Knochen, Sehnen, Bänder, Bindegewebe müssen ausreichend Schwefel enthalten. Aufgrund von Schwefel-Verlust über das Haar haben vor allem Rothaarige schwächeres Bindegewebe als andere, gefolgt

Kollagen ist mit einem Anteil von 30 Prozent das häufigste im menschlichen Körper vertretene Eiweiß.

von Blondes und Brünetten. Dunkelhaarige betrifft Schwefelmangel am wenigsten. Zusammen mit Mangan spielt Schwefel eine bedeutende Rolle für den Gelenkstoffwechsel, denn beide sorgen gemeinsam für gesunden Aufbau von Knorpel- und Bandscheibengewebe, indem sie das dafür zuständige Chondroitinsulfat bilden. Außerdem hilft Mangan bei hellen Pigmentflecken.

Silizium stützt

Siliziummangel führt zu trockener, schlaffer Haut und Faltenbildung. Da Silizium eine wichtige Rolle dabei spielt, Wasser zu binden, wird deutlicher, warum Menschen mit zunehmendem Alter auch optisch „austrocknen“. Im Gegensatz zum prallen, elastischen Babykörper wird der Körper des alternden Menschen zunehmend schrumpeliger, man schrumpft, die Haut erschlafft und wird faltig, die Haare werden dünn und schütter. Silizium ist besonders

im Alter wichtig. Das Spurenelement beschleunigt die Bildung der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin, wirkt sich positiv auf Aufbau, Elastizität und Spannkraft des Bindegewebes und der Gelenke (selbst bei Arthrose) aus, erhöht die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel. Mit der regelmäßigen Anwendung von Silizium lassen sich Alterungs- und Verschleißerscheinungen zumindest verzögern.

Gold repariert

Gold macht nicht nur selbstbewusster. Durch seinen „Anti-Glykation-Effekt“, kurz AGEs (Advanced Glycation Endproducts) wirkt Gold gegen Verklebungen, Verhärtungen und Elastizitätsverlust von Kollagenfasern in Gefäßen, Bindegewebe und Haut, die durch unkontrollierte Reaktionen von Zucker mit Proteinen und Lipiden (Fetten) hervorgerufen werden. AGEs stören die Funktion der Zellen und das körpereigene Reparatursystem. Die Haut erschlafft und Falten entstehen. *Kolloidales Gold* ist hier oft hilfreich.

Besser als Botox- oder Hyaluronspritzen?

Wer Mega-Erfolge haben will, wird mit dem natürlichen Kollagenaufbau allein vielleicht nicht zufrieden sein. Auf jeden Fall ist er aber sicherer. Wird beim Einspritzen von Botox oder Hyaluron ein Blutgefäß „erwischt“ oder verdrängt, kommt es zu kleinen Verklumpungen und die können zu einer Ischämie (mangelnde Blutversorgung einzelner Gefäße) führen. Es besteht sogar das Risiko der Erblindung, wenn das Gefäß, das den Sehnerv mit Blut versorgt, verstopft wird. Zum Glück ist das äußerst selten der Fall, ganz ausschließen kann man diese Gefahr jedoch nicht. Ein weiterer unerwünschter Effekt der Stirnglättung kann sein, dass eine Augenbraue absinkt bzw. „hängt“. Das ist allerdings reversibel, wenn sich Botox abgebaut hat.

Ohne gesundes Leben geht's nicht

Eins muss aber auch klar sein. Es spielen viele Faktoren bei junglichem Aussehen mit. Vor allem sollte der Kollagenaufbau über den Lebensstil unterstützt und nicht auch noch gehemmt werden. Daher: Nicht rauchen, ausreichend Schlaf und Bewegung, gute Ernährung – auch unter Berücksichtigung des TCM-Wissens über eine starke Milz, die für festes Bindegewebe zuständig ist – sowie vermeiden von Sonnenbrand und wenig Stress – das alles ist nicht zu vernachlässigen!



> AMINOSÄUREN: MEHR ALS NUR SCHÖNHEITSNÄHRSTOFFE

> L-Lysin

Lysin wird täglich für den Aufbau von Muskeln und Knochen sowie für das Immunsystem benötigt. Die Aminosäure ist der wichtigste Blocker kollagenverdauender Enzyme und stoppt den Kollagenabbau auf natürliche Weise. Damit spielt es wesentlich bei der Gesunderhaltung von Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähnen, Haaren, Sehkraft, Sehnen und Gelenken sowie Gefäßwänden mit. Lysin ist für ältere Menschen besonders wichtig, um Körperstrukturen zu erhalten und da die Ausbreitung von Entzündungen, Allergien und Tumoren auf der Basis kollagenauflösender Enzyme funktioniert, können sich diese Krankheitsprozesse bei genügend Lysin nicht weiterentwickeln.

> L-Glycin

Glycin ist maßgeblich für den Knorpelaufbau, trägt zur Energie in den Muskelzellen und zum Muskelaufbau bei, ist Bestandteil des Hämoglobinstoffwechsels und spielt damit am Sauerstofftransport mit. Die Aminosäure ist Bestandteil der DNA, ist an der Blutzuckerregulation, dem Aufbau von Gallensäuren und damit der Fettverdauung beteiligt. Glycin wird für das Immunsystem benötigt und wirkt als Neurotransmitter reduzierend auf die Muskelkontraktion.

> L-Prolin

Prolin kann aus Glutaminsäure selbst hergestellt werden, doch diese Fähigkeit lässt schon ab 20 Jahren nach. Im Alter reichen die Mengen mitunter nicht aus und das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel. Gelenksprobleme und instabile Arterienwände folgen. Eine gute Versorgung mit Prolin ist also wichtig, damit der Stoffwechsel stabile Kollagenfasern bilden kann. Prolin beschleunigt die Wundheilung, stärkt die Verdauung und verbessert die Darmbarriere beim Leaky-Gut-Syndrom. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv, deshalb ist eine gute Versorgung mit Prolin nicht nur für schöne Haut, sondern auch im Krankheitsfall wertvoll. Wie das Prolin selbst, wirkt auch die Verbindung mit Vitamin C, Hydroxyprolin, regenerierend bei Knochen- und Knorpelentzündungen, unterstützt die Geweberegeneration und den Gelenkaufbau.

Über die Co-Autorin

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





Sobald das neue Jahr begonnen hat, haben unsere Vorfahren an innere Reinigung gedacht. Zuerst kam zwar noch die lustige Zeit des Faschings, doch dann, mit der christlichen Ostervorbereitung, folgte das Fasten und Reinigen – nicht nur als Gebot des Glaubens, sondern auch als Gesundheitsmaßnahme vor allem im bäuerlichen Umfeld. Und damit sind wir nicht allein. Das Frühjahr ist für viele Kulturen die Zeit der Erneuerung und Regeneration, die zuerst Reduktion erfordert. Die Leber steht im Mittelpunkt der Stärkungs- und Ausleitmaßnahmen, aber nicht nur sie allein. Als Organ der Entgiftung ist die Leber zwar von zentraler Bedeutung, benötigt aber die Ausscheidungsorgane, um die neutralisierten Gifte aus dem Körper zu schaffen.

Die Leber ist für Gifte zuständig

Gifte wie Umweltgifte, Schwermetalle, giftige Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels (Ammoniak) oder toxische Ausscheidungen von Erregern usw. müssen von den Leberkapillaren aus dem Blut gefischt und von

speziellen Enzymen so umgebaut werden, dass sie neutralisiert und ausgeschieden werden können. Gut wasserlösliche Substanzen werden wir über Niere und Urin los. Fettlösliche Gifte werden über die Gallenkapillare zur Gallenblase und zum Dickdarm transportiert, damit sie mit dem Stuhl ausgeschieden werden können. Außerdem vermag die Leber fettlösliche Stoffe in wasserlösliche umzuwandeln. Gelingt ihr beides nicht, bindet sie Gifte an die Gallenflüssigkeit und schickt sie wieder in den Verdauungskreislauf zur erneuten Aufnahme durch den Dünndarm.

Wie Leber und Darm zusammenhängen

Der Dünndarm, wo die meisten Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen und ins Blut abgegeben werden, leidet unter den zirkulierenden Giften, die nicht ausgeschieden werden können. Es kann zu erheblichen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen kommen. Hier können Ballaststoffe (wie *Baobab* oder *Akazienfaser*) Abhilfe schaffen. Sie binden die Gifte und machen sie über den Darm endlich ausscheidbar. Die *Akazienfaser* hilft auch der Niere, indem Ammoniak bereits im Darm

gebunden und ausgeschieden wird.

Treffen die Gifte auf weniger Ballaststoff, als zu ihrer Bindung notwendig wäre, werden sie mit jedem Umlauf konzentrierter und damit gefährlicher für die Schleimhaut im Verdauungstrakt, die sich chronisch entzünden kann. Mit der Zeit kann sie Nährstoffe weniger gut aufnehmen und Nahrung nicht mehr so gut verarbeiten, ein Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmwand) kann entste-

Frühling STARTHILFE FÜR DIE LEBER

Die Leber ist das größte innere Organ des Menschen und hat viele lebenswichtige Aufgaben. Das Frühjahr ist die Zeit, wo die Entgiftung über die Leber von der Natur begünstigt wird und auch mehr Energie für die Leberregeneration zur Verfügung steht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



hen, das Unverträglichkeiten verursacht. Zur Darmregeneration empfehlen wir *Triphala* Kapseln und zur Reparatur der Darmschleimhaut die *Aminosäure L-Glutamin* über mehrere Wochen hinweg.

Leber und heftige Emotionen

Sowohl im Ayurveda als auch in der TCM und in unserer alten europäischen Medizin ist die Leber jedoch bei weitem nicht nur für körperlich wirksame Gifte zuständig, sondern auch für emotionale Entgiftung. Depressionen, Frustration, Eifersucht, Wut, Zorn, Ärger und Aggressionen hängen eng mit der Situation der Leber zusammen. Sie schaden ihr, blockieren den Lebermeridian, der ihre Energieversorgung sicherstellt. Emotionen können aber auch eine Folge sein, wenn der Energiefluss gestört ist. Gerade während einer Leberentgiftung kann Unverarbeitetes „hochkommen“. So wird beobachtet, dass etwa depressive Alkoholiker plötzlich wütend werden, während sie entgiften.

Wie Fettleber entsteht

Wenn die Leber mehr Gifte verarbeiten oder mehr Fette aufnehmen muss, als sie abbauen oder speichern kann, lagert sie überschüssiges Fett ein. Ein Übermaß an schnell verfügbaren Kohlenhydraten, wie Alkohol, wird zu Fett umgewandelt und ebenfalls gespeichert. Auch Medikamente, Chemikalien und andere Gifte, Diabetes, Schwangerschaft und Eiweißmangel können zu Fettleber beitragen. Alkohol führt nicht nur zu Fettablagerungen im Bauch, sondern auch in der Leber.

SO REINIGEN WIR UNS IM FRÜHJAHR – BELIEBTE KOMBINATIONEN



Mariendistel und Akazienfaser

Die *Mariendistel* reinigt die Leber durch Bitterstoffe, regt den Leberstoffwechsel an, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride. Der Hauptwirkstoff der *Mariendistel* – Silymarin –

schützt die Leberzellen, stabilisiert deren Zellmembranen und verhindert das Eindringen von Giftstoffen. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationsprozesse hemmen. Der Gallenfluss wird angeregt und damit die Leberentgiftung. Die *Mariendistel* unterstützt bei funktionellen Störungen der Gallenwege wie vermindertem Gallenfluss mit Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden. Die Ballaststoffe der *Akazienfaser* binden die Gifte, die im Zuge der Leberentgiftung zu-

> DIE AUFGABEN DER LEBER

- Gifte aus dem Blut neutralisieren und zur Ausscheidung über Niere und Darm weiterleiten
- Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette ab- und aufbauen sowie ineinander umwandeln
- Bildung von Aminosäuren, Gerinnungsfaktoren und Wachstumsfaktoren, Transferrin, Albumin, Antithrombin, Plasminogen
- Speicher und Bereitstellung für Glukose in Form von Glykogen, Fett in Form von Lipoproteinen, Vitamine (A, B12, D, E, K), Eisen, Blut
- Nährstoffe, fettlösliche Vitamine und Spurenelemente bedarfsgerecht zur Verfügung stellen
- Blutzucker über Glykogenspeicher konstant halten
- Säure-Basen-Haushalt regulieren
- Cholesterin für die Bildung von Sexualhormonen bereitstellen
- Bildung der Gallenflüssigkeit für Verdauung von Fetten, Entgiftung und Entschlackung, Farbstoff für Stuhl
- Abbau von Blutzellen (Erythrozyten, Leukozyten)
- Abbau von Hämoglobin zu Bilirubin
- Schilddrüsenhormone und Vitamin D aktivieren
- Bildung von Abwehrstoffen

sammen mit den sekundären Gallensäuren verstärkt im Darm eintreffen und bringen sie sicher zur Ausscheidung. Fehlen Ballaststoffe, muss die Leber die Gifte rückresorbieren.

Triphala und Guggul

Will man die Leberreinigung noch ausweiten und auch den Darm miteinbeziehen, dann ist *Triphala*, die bittere indische 3-Früchte-Mischung, bestens geeignet. Sie reguliert Verstopfung und „öffnet alle Kanäle“, sodass Unerwünschtes leichter ausgeleitet werden kann. *Guggul*, die indische Myrrhe, holt „Ama“ – so bezeichnet man im Ayurveda sämtliche Ablagerungen, die dem Körper in Gefäßen, Gelenken, Geweben usw. zu schaffen machen

können – aus der Tiefe, kratzt die Rückstände förmlich aus, und kann so tiefgehend regenerierend auf den ganzen Körper wirken. Zusätzlich regt *Guggul* den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, sodass Cholesterin und Triglyceride sinken.

Reishi Vitalpilz und Shilajit

Der *Reishi Pilz* stärkt die Leber bei ihren Aufgaben, verbessert die Leberwerte, insbesondere GPT und GOT-Werte, unterstützt bei Fettleber oder Hepatitis, leitet langsam Schwermetalle aus und fördert die Glutathion-Synthese. Dadurch ist der *Reishi* ein klassisches Lebermittel der TCM, wenn auch eher die Stärkung im Vordergrund steht und nicht die Ankurbelung der Entgiftung. Eine interessante Kombination dazu kann der *Shilajit* sein, eine braune Masse aus Huminsäuren von Felsspalten im Himalaya, von Mikroorganismen beim Abbau urzeitlicher Pflanzen gebildet und ähnlich bindungsfreudig wie Aktivkohle. Damit lassen sich Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide ausleiten und binden.

Brennnessel und Löwenzahnextrakt

Es müssen aber nicht immer exotische Natursubstanzen sein. Auch heimische Pflanzen reinigen das Blut und unterstützen Leber, Darm und Niere. Die *Brennnessel* ist deshalb nicht direkt ein Lebermittel allein, sondern sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert zugleich.

Ein ähnliches Rundum-Frühlingskraut ist der *Löwenzahn*, wobei für den Extrakt die Wurzel verwendet wird. Der *Löwenzahn* regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensäfte und Gallensäuren an. Er unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl, hilft sogar bei größeren Leberbeschwerden wie Hepatitis, Fettleber oder Leberzirrhose und selbst bei Schäden durch Alkoholkonsum oder Einfluss von Chemikalien. Der *Löwenzahn* reinigt das Blut und die Lymphe, entsäuert, regt allgemein den Stoffwechsel an und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung. *Löwenzahn* stärkt außerdem den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, den Darm und die Niere.



IM
WINTER
SCHLIMMER:

DICK DURCH VITAMIN D-MANGEL?

Kommt es uns nur so vor oder ist es in der Sonne tatsächlich leichter schlank zu werden? Warum verbessern sich die Konturen, wird der Körper straffer? Selbst wenn man nichts großartig verändert hat. Das Geheimnis dahinter könnten die Sonnenstrahlen sein, die der Körper in Vitamin D umsetzt. Herrscht im Winter allerdings Vitamin D-Mangel, ist auch der berühmte Winterspeck nicht weit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Paul Ebert B.Sc.

In Studien mit Übergewichtigen fallen durchwegs niedrige Vitamin D-Spiegel auf. Es muss also einen Zusammenhang zwischen Gewicht und Vitamin D geben. Doch in konkret nachvollziehbarer Weise? Wissenschaftler versuchen dieses Phänomen zu erklären. Ein Fakt ist jedenfalls, dass Vitamin D direkt im Körperfett gespeichert wird und viel Körperfett die Vitamin-D-Reserven negativ beeinflussen kann.

GEWICHTSZUNAHME IM WINTER

Wer nun nicht direkt übergewichtig ist, aber dennoch von unliebsamem Bauchfett und Hüftgold geplagt wird, der sollte einmal folgendes beobachten: Wird es im Winter mehr? Es könnte am Vitamin D-Mangel im Winter liegen, der da naturgemäß in dieser Jahreszeit verbreiteter ist als im Sommer. Gleich mehrere Erklärungen helfen das Phänomen der Gewichtszunahme bei Vitamin D-Mangel zu verstehen:

MEHR FETTEINLAGERUNG

Wir haben schon öfters geschrieben, dass der Körper einen hohen Vitamin D-Spiegel mit Sommer und folglich hohem Nährstoffangebot gleichsetzt, was ihn dazu ver-

anlasst, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Genauso assoziiert der Körper den Winter mit eventuellen Notzeiten, da das Nährstoffangebot evolutionsgeschichtlich gesehen im Winter in unseren Breiten geringer war und andererseits die Kälte Fettreserven erforderte. Die Konsequenz: Der Stoffwechsel wird heruntergefahren bei Vitamin D-Mangel. Es fehlt die Unterstützung durch Vitamin D bei der Verwertung von Fett und dessen Umwandlung in Energie. Jeder Bissen legt sich leichter an, mehr Fett wird in Depots eingelagert und das Abnehmen ist schwieriger, da Fettzellen langsamer abgebaut werden. Bei Vitamin D-Mangel werden außerdem chronische Entzündungen angefeuert, wodurch Stress entsteht, der den Stoffwechsel ebenfalls herunterfährt.

WENIGER LUST AUF BEWEGUNG

In der Sonne ist man glücklicher, denn Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Glückshormons Serotonin. Vitamin D-Mangel führt zu Serotoninmangel und macht antriebslos und müde, ja sogar depressiv. Es kommt keine Lust auf Bewegung auf und es wird einem schnell egal, was man isst. Das führt zu ungesunder Ernährung voller süchtig machender Stoffe. Viele greifen zu Süßem, um instinktiv mehr vom Glückshormon Serotonin zu bekommen. Das funktioniert so: Essen wir Zucker, schüttet der Körper Insulin aus. Es sorgt dafür, dass die Aminosäure Tryptophan, die die Vorstufe des Serotonins ist, leichter durch die Blut-Gehirn-Schranke gelangt und mehr Serotonin gebildet werden kann. Depressive leiden an einem Mangel an Serotonin und so ist Zucker willkommen. Zucker regt aber gleichzeitig auch die Dopaminausschüttung an und das führt zum Wunsch nach mehr. Zucker ist also eine kurzfristige Belohnung, die schnell süchtig machen kann – und dick, denn bei hohem Blutzucker läuft die Fettverbrennung langsamer ab. Besonders wichtig ist ein guter Vitamin D-Spiegel deshalb für Diabetiker, die ja auch

zur Verfettung der Zellen neigen. Ist zu wenig Vitamin D verfügbar, kann Insulin in den Zellen schlechter wirken und der Blutzuckerspiegel bleibt hoch.

WENIGER SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Gehirnzellen, die Stoffwechsel, Hunger und Sättigung kontrollieren, verfügen über Vitamin D-Rezeptoren. Das Hormon Leptin lässt im Gehirn das Sättigungsgefühl entstehen, braucht dazu jedoch Vitamin D, damit die Zellen überhaupt auf das Hormon reagieren. Bei Vitamin D-Mangel lässt die Funktionsfähigkeit dieser die Sättigung steuernden Zellen nach. Wir haben deshalb mehr Hunger als bei guten Vitamin D-Spiegeln und essen folglich auch mehr. Außerdem spielt noch etwas eine Rolle. Bei bestehendem Vitamin D-Mangel wird weniger appetitregulierendes Kalzium über die Darmschleimhaut aufgenommen und man will auch deshalb automatisch mehr essen.

VITAMIN D NEHMEN UND ALLES IST GUT?

Man versteht also sehr schnell, dass man speziell im Winter extra Vitamin D gut brauchen kann. Aufschluss gibt der Vitamin D-Spiegel im Blutbild. Allerdings geht man heute immer noch von relativ niedrigen Referenzwerten von 30 bis 50 ng/ml im Serum aus, womit sich etliche Experten nicht zufriedengeben und speziell für ein gutes Immunsystem (Krebsschutz) Werte um die 60 ng/ml bis sogar 100 ng/ml fordern. Aber was, wenn man Vitamin D extra einnimmt und trotzdem nur mit geringen Mengen im Blut konfrontiert ist?

MAGNESIUM ENTSCHIEDET ÜBER DIE WIRKSAMKEIT VON VITAMIN D!

Vitamin D kann gar nicht verstoffwechselt werden, wenn nicht gleichzeitig ausreichend Magnesium für die Tätigkeit jener Enzyme zur Verfügung steht, die das Vitamin D in seine aktive Form umwandeln. Es kann dann weder vom Körper genutzt noch im Körper transportiert werden, denn auch für diese Transportmoleküle ist Magnesium essentiell. Noch so hohe Dosen Vitamin D bleiben dann ungenützt. Schließlich spielt auch noch das Parathormon der Nebenschilddrüse für die Regulation des Vitamin D-Spiegels eine zentrale Rolle und auch hier besteht wieder die Abhängigkeit von einer guten Magnesiumversorgung.

ÜBERGEWICHTIG DURCH MAGNESIUMMANGEL

Und jetzt, da wir den Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Gewichtszunahme kennen, ist es nur logisch, dass Magnesiummangel genauso für Gewichtszunahme verantwortlich ist. Man würde gar nicht glauben, wie viele von einer Vitamin D-Problematik infolge Magnesiummangels betroffen sind! Zumindest alle, die viele Weizenprodukte essen, denn Weizen ist ein Magnesiumräuber, führt zu chronischem Magnesiummangel und kommt in der täglichen Ernährung bei den meisten an erster Stelle.

> WIE ÄUSSERT SICH VITAMIN D-MANGEL?

Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit. Depressive Verstimmung, Vergesslichkeit, Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen mit Schwindel (Ohrkristalle) und Infektanfälligkeit treten ebenfalls häufig auf neben einem erhöhten Risiko für Immunschwäche mit allen zugehörigen Erkrankungen bis hin zu Krebs, Osteoporose, Kiefer- und Zahnproblemen, Rheuma und andere chronische Entzündungen, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Alzheimer

DIE FOLGEN VON MAGNESIUM-MANGEL IM EINZELNEN:

- Führt zu Heißhungerattacken
- Hemmt die Fettverdauung
- Fördert die Fetteinlagerung
- Blockiert den Fettabbau
- Führt zu Blutzuckerschwankungen
- Kann für das Nichtansprechen der Zelle auf Insulin verantwortlich sein (Insulinresistenz)
- Sorgt für erhöhte Stressanfälligkeit
- Aktiviert das „Dickmacher-Gen“
- Macht B-Vitamine im Stoffwechselgeschehen wirkungslos

Das sind allerdings nur die Auswirkungen von Magnesiummangel auf das Gewicht. Es gibt noch viele mehr auf andere Körpervorgänge,

denn Magnesium steuert gleich 300 enzymatische Prozesse. Aber jetzt die gute Nachricht:

ALL DAS IST RÜCKGÄNGIG ZU MACHEN!

Wird genügend Magnesium angeboten, ist diese Problematik reversibel und auch der Vitamin D-Spiegel kann sich endlich erholen. Es dauert allerdings einige Monate, bis auch die Magnesiumspeicher wieder gefüllt sind. Eine gute Lösung kann sein, Vitamin D hochdosiert gleich in mit Magnesiumcitrat kombinierter Form einzunehmen, das schnell aufnehmbar ist, und nach zehn bis vierzehn

Tagen mit einer normalen Vitamin D Dosis von 1000 Internationalen Einheiten (IE) und einem Magnesium-Präparat zusätzlich fortzufahren. Ein weiterer Bluttest auf Vitamin D zeigt, ob der Vitamin D-Spiegel hoch genug ist.

EINNAHME-EMPFEHLUNG FÜR HOCHDOSIERUNGEN

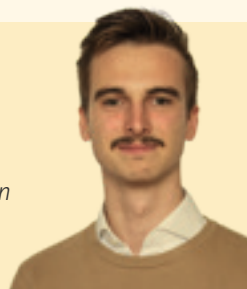
Aus rechtlichen Gründen ist bei hochdosierten Präparaten auf der Einnahmempfehlung bei 5.000 IE zu lesen: „jeden 5. Tag einnehmen“ oder bei 10.000 IE: „Jeden 10. Tag einnehmen“. Das liegt daran, dass nur eine Einnahmempfehlung von 1.000 Internationalen Einheiten bei Nahrungsergänzung täglich erlaubt ist, man die Dosis aber für einige Tage aufsummiert geben darf. Die amerikanische Endokrinologische Gesellschaft hält aber selbst die hohe Dosis von 10.000 IE täglich bei gesunden Menschen für völlig unbedenklich und sinnvoll für eine kurze Zeitspanne von zehn bis vierzehn Tagen. Sie müssten ausreichen, um den Vitamin D-Spiegel in gewünschte Bereiche zu bringen, überhaupt wenn das Präparat mit Magnesium kombiniert ist. Bei Einnahme von 5.000 IE setzt man die doppelte Zeit an.

MIT DABEI: VITAMIN K2

Bei so hohen Vitamin D Gaben sollte allerdings Vitamin K2 in der Rezeptur nicht fehlen, spricht doch vieles dafür, dass Vitamin K2 „der Steuermann im Kalziumstoffwechsel“ ist und dafür sorgt, dass Kalzium richtig eingelagert wird, nämlich in Knochen und Zähnen und nicht etwa in Gelenken, Gefäßen oder als Nierensteine. Das ist allerdings leider immer noch kein Thema in den offiziellen Richtlinien. Als Richtwert für die Dosierung von Vitamin K2 gilt: Bei 10.000 IE sollten es schon 200 mcg Vitamin K2 sein, bei 5.000 IE 100 mcg.

Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BSc., seit Ende 2022
Geschäftsführer von Aquarius
Naturprodukte GmbH. Studium der
technischen Physik, beendet gerade sein
Bachelor-Studium in Pharmazie an der
Universität Wien.





SCHMERZ GRENZE

DIE SCHMERZGRENZE ERHÖHEN – GEHT DAS?

Wie stark Schmerzen sind, hängt von den Umständen mehr als von der persönlichen Schmerzgrenze ab. Manche behaupten sogar, dass es eine persönliche Schmerzgrenze gar nicht gibt, denn sie ist in erster Linie situationsbedingt. Man sieht das sehr gut am Beispiel des Zahnarztbesuchs, der sogar den im Wettkampf schmerzempfindlichsten Sportler zum Zittern bringen kann. Die Schmerzgrenze ist auch tageweise nicht gleich.

Was uns für Schmerzen empfindlicher macht

Ist die Ernährung reich an Arachidonsäure – reichlich enthalten etwa in Schmalz, Speck, Wurst, Innereien, Fleisch, Eiern oder fetten Milchprodukten wie Butter, Rahm, Sahne, Joghurt, Käse – oder enthalten in Omega-6-Fettsäuren – beispielsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Walnüssen, Pinienkernen, Sonnenblumenkernen – kann dies Schmerzen verschlimmern. Denn die Arachidonsäure ist ein wichtiger Baustein für die Produktion von entzündungsfördernden Eicosanoiden zu denen die krampfauslösenden Prostaglandine oder die Leukotriene gehören, die bei Allergien eine Rolle spielen und beim Einstrom von Entzündungszellen in entzündetes Gewebe.

Meist glauben wir, dass es Menschen mit hoher Schmerzgrenze gibt und andere mit niedriger. Aber das ist falsch. Die Schmerzgrenze ist abhängig von den Umständen! Man kann seine Schmerzgrenze sogar durch Training erhöhen. Diverse Natursubstanzen unterstützen dabei.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger B.Sc.

Gegenspieler Omega-3-Fettsäuren

Ein natürliches Gegenmittel sind Omega-3-Fettsäuren. Viel davon findet man in Leinöl, Thunfisch, Matjeshering, Makrele und Hering oder Lachs, ungeräuchert und nicht aus Aquafarmen, wo Lachs mit Omega-6-Fettsäuren

○
Nicht die Anzahl der Reize,
die das Nervensystem
durchlaufen, bestimmen den
Schmerz, sondern wie sie
verarbeitet werden.

○
gefüllt wird. Allerdings enthalten auch Fische zusätzlich zu Omega-3-Fettsäuren Arachidonsäure, vor allem der Lachs und der Thunfisch. Nimmt man allerdings zu viele Omega-6-Fettsäuren zu sich, verlieren die Omega-3-Fettsäuren aus der Nahrung ihre ausgleichende Wir-

kung. Denn sie bleiben oft ungenutzt, da für die Aufnahme der beiden Fettsäuren dasselbe Enzym notwendig ist und Konkurrenz darum entsteht.

Krillöl wirkt sicherer

Das ist der Grund, warum *Krillöl* als Omega-3-Spender so beliebt ist. *Krillöl* wird aufgrund seiner Phospholipide bevorzugt vom Körper aufgenommen, ohne dem üblichen Verdauungsweg und der Selektion durch die Leber zu unterliegen, die möglicherweise den gleichzeitig vorhandenen ungünstigen Fettsäuren den Vorzug gibt. *Krillöl* ist nachvollziehbar entzündungshemmend. Der wichtigste Entzündungswert im Blut, das C-reaktive Protein, sinkt und die Schmerzgrenze wird erhöht.

Weihrauch reduziert Schmerzen

Weihrauch wirkt entzündungshemmend, immunausgleichend und schmerzstillend. Schmerzen sind ein häufiges Symptom von Entzündungen. Eine lokale Schwellung übt dabei Druck auf das umliegende Gewebe aus, was wiederum die Schmerzrezeptoren stimuliert. Lokal gebildete Prostaglandine stimulieren die Schmerzrezeptoren ebenfalls, wodurch ein Signal an das Gehirn gesendet wird, das die Schmerzempfindung auslöst.

Weihrauch ist nun einer der besten Schmerzmittel überhaupt, weil er die Bildung von Prostaglandinen hemmt und Entzündungen über weitere Mechanismen bekämpft. Über die Hemmung zweier Enzyme wird die Produktion entzündungsfördernder Eicosanoide aus Arachidonsäure schon bei der Entstehung reduziert. Darüber hinaus werden weitere Entzündungsmediatoren gehemmt, die bei akuten und chronischen Entzündungen eine Rolle spielen. Weitere wirksame schmerz- und entzündungsreduzierende Natursubstanzen sind übrigens die pflanzliche Schwefelverbindung MSM und CBD-Öl aus der Hanfpflanze.

Trainieren für weniger Schmerzen

Bei chronischen Schmerzen hat der Schmerz seine Warnfunktion bereits verloren und ist zu einem eigenständigen Beschwerdebild geworden. Das Gehirn hat gelernt, viele Umstände zu nutzen, um Schmerzen zu erzeugen. Je mehr man auf diesen Schmerz hört, desto mehr Bestätigung findet das Gehirn dabei und der Schmerz wird unter verschiedenen Umständen sogar weiter zunehmen. Deshalb ist es sinnvoll, Strategien anzuwenden, um das Gehirn für diese bestimmten Umstände zu trainieren.

Erkenntnisse rund um den Schmerz

Schmerz ist intensiver, wenn man nicht weiß, woher er kommt und wie lange er dauert. Das ist stress- und angstauslösend. Bei Stress produziert der Körper jede Menge krampf- und entzündungsauslösende Prostaglandine. Dabei sinkt die Schmerzgrenze deutlich. Wenn uns also eine Situation stresst, setzt Schmerz schneller ein, als wenn wir uns darauf eingestellt haben und ruhig bleiben. Denn dann erst können wir die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten – ein wesentlicher Punkt, um Schmerzen erträglicher zu machen.

> DIE 3-MINUTEN-ATEMRAUM ÜBUNG (BREATHING SPACE)

Der „Breathing Space“ stellt eine sehr geeignete Möglichkeit der „Mini-Meditation“ im Alltag dar. Die Übung gliedert sich in drei deutlich voneinander abgetrennte Phasen:

> BEWUSSTWERDEN DER „INNEREN WETTERLAGE“

Zunächst bewusst die Körperhaltung etwas ändern, eine aufrechte und würdevolle Körperhaltung einnehmen. Sich dann fragen: Was geht gerade in mir vor? Was ist meine Erfahrung in diesem Moment? Welche Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle habe ich?

> SAMMLUNG – ZU SICH KOMMEN

Den Boden unter den Füßen wahrnehmen. Das Einatmen und Ausatmen spüren. Einige Atemzüge die folgende Atemübung machen und von Anfang bis Ende bewusst wahrnehmen. Dazu mit der Aufmerksamkeit zu der Stelle im Körper gehen, an der die Atmung am deutlichsten spürbar ist (z.B. Bauchdecke, Brustkorb, Nase) und mit einer Haltung von freundlichem Interesse beim Atem verweilen. Es geht nicht um eine Veränderung der Atmung. Wenn die Gedanken und die Aufmerksamkeit ganz woanders sind, einfach wieder zum Atem zurück kehren.

> AUSDEHNEN – MIT GEWAHRSEIN WEITER IN DEN ALLTAG

Das Feld des Gewahrseins wieder erweitern, die Wahrnehmung weiter werden lassen, sodass sie den Körper als Ganzes umfasst und alle Körperempfindungen des Moments wahrnehmen und sich wieder dem öffnen, was um uns herum geschieht.

Mit einiger Erfahrung kann die Übung weiter verkürzt werden und im Alltag an geeigneten Orten (Waschbecken, Kopierer, Bildschirmschoner etc.) Anker sein, um schnell aus dem Autopilot-Modus in die Achtsamkeit zu kommen und Stress zu überwinden.

Quelle: Joachim Korb, Achtsamkeit und Akzeptanz in der Schmerztherapie, Mindfulness and Acceptance in the Therapy of Chronic Pain, Psychologie in Österreich 3/4 2012

Achtsamkeit für den Körper entwickeln

In der Behandlung chronischer Schmerzpatienten haben sich Achtsamkeit und Akzeptanz zur besseren Stressbewältigung wohl deshalb schon lange als wichtige Aspekte erwiesen. Achtsamkeit ist als nicht-wertendes Gewahr-

sein dessen zu verstehen, was im Moment geschieht. Besonders bewährt hat sich die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), aus der wir die Übung „Breathing-Space“ herausgegriffen haben. Übrigens werden im MBSR auch Yoga, Meditation und Atemübungen praktiziert und spezielle Achtsamkeitselemente integriert, die dabei helfen, den Körper und auch alltägliche Dinge und Arbeiten achtsam wahrzunehmen. Meist wird die MBSR in einem 8-wöchigen Kurs vermittelt.

Akzeptanz befreit

Akzeptanz bedeutet nicht Passivität oder Resignation. Hohe Akzeptanz führt zu geringerer schmerzbedingter Beeinträchtigung und höherer Lebensqualität, wie sie etwa in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) erlernt werden kann.

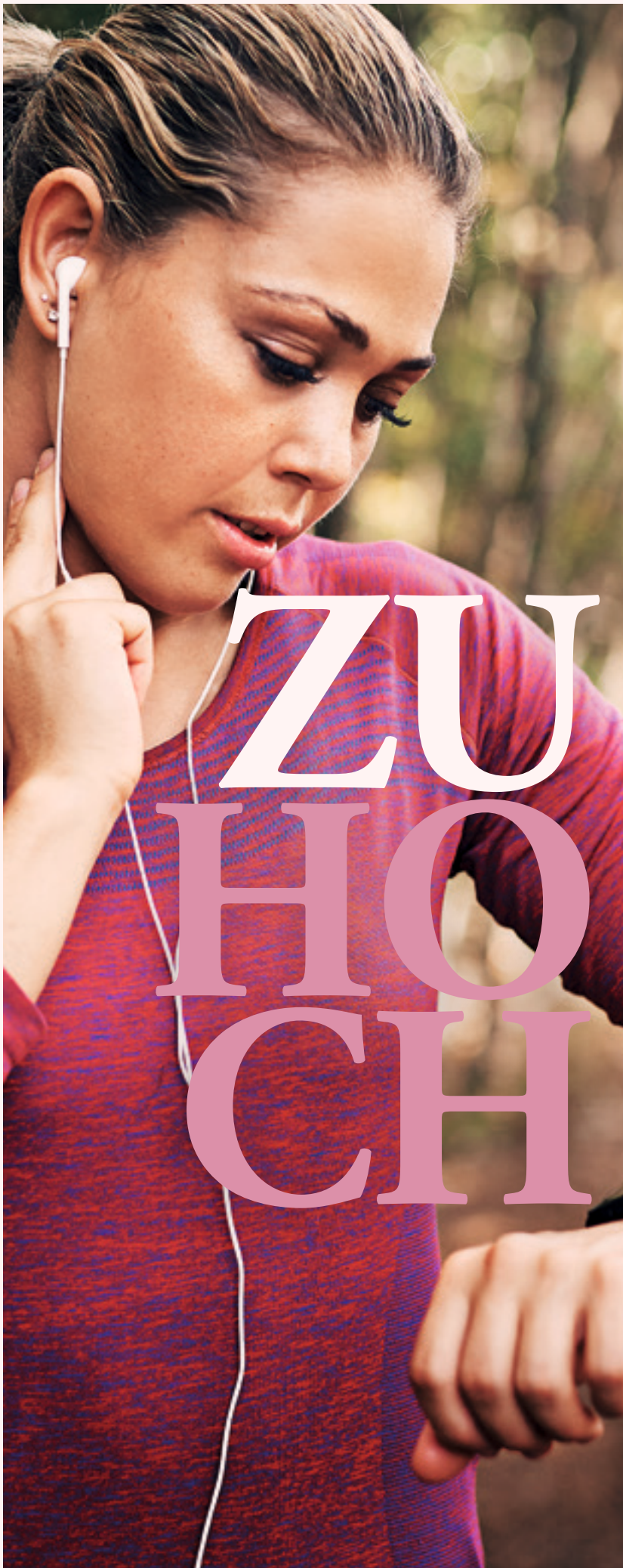
Wir haben immer zwei grundlegende Möglichkeiten, wie wir mit dem, was uns passiert, umgehen können – entweder versuchen wir, es zu unterdrücken, zu verdrängen, dagegen anzukämpfen oder zu vermeiden. Oder wir nehmen es an, wir akzeptieren es, wir öffnen uns dafür. Wir sind bereit zu fühlen, was es zu fühlen gibt. Akzeptanz bedeutet, bereit zu sein, körperliche Schmerzen oder unangenehme und schmerzliche innere Erlebnisse anzunehmen und vom Kampf

gegen sie abzulassen. Der Kampf gegen die eigenen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen (Schmerzen) führt sonst dazu, das eigene Leben und die Dinge, die einem eigentlich wichtig sind, aus den Augen verlieren. Diese Therapieform ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und hilft uns dabei, Dinge, die wir nicht verändern können, zu akzeptieren, loszulassen und die Energie stattdessen für das zu nutzen, was uns am Herzen liegt. So können wir das Leben gestalten, das wir leben wollen. Die ACT ist nicht nur für Schmerzpatienten geeignet, sondern hilft, mit allen möglichen emotionalen Herausforderungen des Lebens besser umzugehen.

Über den Co-Autor:

Benjamin Ehrenberger, BSc., seit Ende 2022 GF von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.





ODER ZU NIEDRIG? DEN PULS DES LEBENS VERSTEHEN

Unser Puls schwankt im Laufe des Tages. Doch wann ist er als zu hoch oder zu niedrig zu bezeichnen und wann wird häufige Abweichung sogar gefährlich? Nicht nur Bluthochdruck, auch ein dauerhaft hoher Ruhepuls führt zu erhöhtem Herzinfarktrisiko. Zu häufiger Herzschlag ist anstrengend für das Herz und kann auch eine Herzschwäche hervorrufen. Ein niedriger Ruhepuls ist hingegen ein lebensverlängernder Faktor – Lesen Sie, wie man ihn erreicht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Theresa Teufl B.A.

Der Puls bezeichnet die Herzfrequenz, zeigt also an, wie oft das Herz in der Minute schlägt. Ist das Herz aus dem Takt geraten, weisen Müdigkeit, Schwindel oder schnellerer Herzschlag darauf hin.

WIE MISST MAN DEN PULS?

Feststellen kann man den Puls, der pro Minute gemessen wird, mit Zeige- und Mittelfinger am Handgelenk oder am Hals neben dem Kehlkopf, wo er gut gefühlt werden kann. Zuerst fünf Minuten lang gar nichts machen. Dann die Schläge 15 Sekunden lang mitzählen und mal vier multiplizieren. Das Ergebnis ist der Ruhepuls. Blutdruckmesser oder eine Uhr mit Pulsmesser können den Puls automatisch miterfassen.

WELCHER PULS IST NORMAL?

Bei gesunden Erwachsenen liegt der Ruhepuls optimalerweise zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Frauen haben ein kleineres Herz, daher ist der normale Ruhepuls zwischen 70

und 80 etwas höher. Kinder haben ein noch kleineres Herz und einen noch höheren Puls. Gesunde Ältere haben einen etwas höheren Puls als gesunde Jüngere, die mit 60 bis 70 Herzschlägen pro Minute auskommen sollten.

ZU HOHER PULS

Ein Ruhepuls über 100 muss ärztlich abgeklärt werden, überhaupt wenn er schnell angestiegen ist. Aber schon bei 90 Herzschlägen pro Minute sollte man nach den Ursachen wie Stress fragen. Denn ein zu hoher Puls belastet das Herz, das mehr arbeiten muss. Ein rasendes Herz (Tachykardie) ist nicht mehr so gut in der Lage, sauerstoffreiches Blut effizient durch den Körper zu pumpen. Plötzliches Herzrasen mit über 130 Schlägen pro Minute, besonders in Verbindung mit Herzstolpern, kann ein Anzeichen für Vorhofflimmern sein, einer speziellen Form der Herzrhythmusstörung. Es erhöht die Schlaganfallgefahr, da sich das Blut stauen und verklumpen kann. Aus Vorhofflimmern kann sich eine Herzschwäche entwickeln, die den Puls chronisch erhöht.

WIE STEHT DER PULS ZUM BLUTDRUCK?

Der Blutdruck misst den Druck des Blutes in den Arterien. Eine Veränderung des Blutdrucks kann den Puls aber beeinflussen. Umgekehrt kann ein veränderter Puls auf einen möglichen Blutdruckanstieg oder -abfall hinweisen.

SCHWANKUNGEN NACH TAGESZEIT

Am Morgen ist der Puls höher als am Abend. Der Puls steigt an durch: Aufregung (Stress), Anstrengung (Bewegung), Übertraining, Hitze, schlechte Schlafqualität, Alkohol, Kaffee, Tabak, Krankheiten wie Lungenentzündung, Blutarmut, Fieber, niedriger Blutdruck, Dehydrierung, Schilddrüsenüberfunktion, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, außerdem Übergewicht, Medikamente und Schwangerschaft.

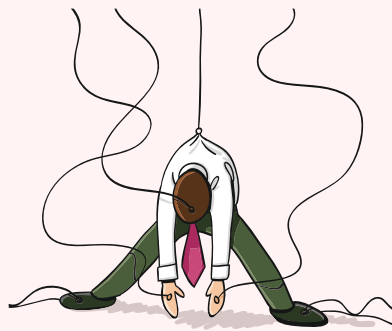
PULS UNTER BELASTUNG

Beim Sport ist der Puls automatisch höher durch die Anstrengung. Bei Männern sollte der Belastungspuls aber nicht höher als 220 minus Lebensalter und bei Frauen 226 minus Lebensalter sein. Bei Gesunden kann der Wert auch kurz über 200 liegen, nicht jedoch bei Herz-

kranken oder Diabetikern. Sie sollten Sport nur unter Überwachung (Pulsmesser) machen.

ZU NIEDRIGER PULS

Fällt der Puls unter 60 Schläge pro Minute, ist der Herzschlag verlangsamt (Bradykardie). Das kann bei gut Trainierten mit viel Ausdauersport möglich sein, da sind sogar 40 Schläge normal und sogar gesund. Denn das größere Herz erlaubt Sportlern eine niedrigere Herzfrequenz. Bei unспортlichen Menschen ist die Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers bei unter 60 Schlägen pro Minute jedoch gestört. Selbst bei leichter körperlicher Anstrengung leiden Betroffene bereits unter Atemnot, Schwindel und Müdigkeit. Neben einer Herzerkrankung können die Ursachen bei einer Schilddrüsenunterfunktion, Medikamentenüberdosierung oder einem Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt liegen.



Wird unter Stress mehr Magnesium verbraucht, kann das zu Unruhe, Nervosität und hohem Puls führen.

ZU WENIG ENERGIE? ZWEI NÄHRSTOFFE KÖNNTEN FEHLEN

Wichtig ist zu wissen, dass genug Energie für den Herzschlag zur Verfügung stehen muss. Daher sind Niacin (Vitamin B3) und das Coenzym Q10 bedeutend.

Niacin wird bei Stress schnell verbraucht und kann deshalb dringend benötigt werden. Man nimmt es am besten als *Vitamin B-Komplex* ein, da dabei auch Vitamin B6, Folsäure und B12 enthalten sind. Sie senken Homocystein und beugen Gefäßschädigungen vor, hemmen nach Angioplastie

(Erweiterung eines verengten Blutgefäßes mittels Ballonkatheter) das Wiederverschluss- und Herzinfarktisiko.

Coenzym Q10 wird auch Ubiquinon genannt, da es überall im Körper in den Zellen nötig ist und jede Zelle dadurch belebt wird. Q10 ist die Grundlage der Energiegewinnung der Zelle. Ohne ausreichenden Q10-Spiegel kann keine Energie aus Nährstoffen gewonnen werden. Dann ist auch eine noch so gute Ernährung und eine noch so gute Verdauung ohne Wert. Der Zelle fehlt die Kraft für Regenerationsprozesse oder zur Zellerneuerung. Mit dem Alter produziert der Körper immer weniger Coenzym Q10. Ein 80jähriger verfügt nur mehr über 40 Prozent der Coenzym Q10-Produktion eines 20jährigen. Noch weniger kann es sein, wenn Cholesterinsenker (Statine) eingenommen werden, die die körpereigene Coenzym Q10-Produktion weiter reduzieren. B-Vitamine und Coenzym Q10 (*Traubenkern mit Coenzym Q10*) kann man gut als Nahrungsergänzung einnehmen.

WENN DER PULS IMMER ERHÖHT IST

Meist ist ein dauerhaft hoher Puls ein Anzeichen für mangelnde Kondition. Ein gut trainiertes Herz kann in Ruhe langsamer schlagen, weil es sehr kräftig pumpt und pro Schlag sehr viel Blut transportiert. Ein schwaches Herz dagegen hat pro Schlag nur relativ wenig Auswurf. Gerade deshalb muss es viel häufiger schlagen. Der Körper greift ein und schüttet Stresshormone aus, um über mehr Schläge das Blut besser auswerfen zu können. Das aber hat seinen Preis. Benötigt das Herz dauerhaft 140 Schläge, ohne behandelt zu werden, kann sich eine Herzschwäche entwickeln.

DIE PULSMODULATION IST VON BEDEUTUNG

Heute weiß man, dass es wichtig ist, dass sich das Herz gut an Belastungssituationen anpassen kann. Je größer die Spannbreite zwischen Ruhe- und Belastungspuls ist, desto besser – denn das zeigt, dass der Körper Reserven hat. Steigt die Pulsfrequenz unter körperlicher Belastung jedoch zu wenig an, ist das ein Anzeichen dafür, dass das autonome Nervensystem angegriffen ist. Eine geringe, starre Pulsmodulation – hoher, starrer Puls auch nachts, wo die Pulsfrequenz sinken sollte – ist mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod verbunden. Sie tritt bei viel Stress und Diabetes häufiger auf.

UNBEDINGT AKTIV WERDEN

Hat man schon eine Herzschwäche, ist ohnehin zu tun, was der Arzt sagt. Aber davor verstrich viel Zeit, in der man das Ruder hätte herumreißen können. Am wichtigsten ist Ausdauersport, aber das Training behutsam angehen. Das Herz fordern, aber nicht zum Rasen bringen. Beim Wechsel aus Anstrengung und Ruhe lernt das Herz, in der Anstrengungsphase kräftiger und schneller zu schlagen und sich danach rasch wieder zu erholen. So wird es kräftiger und muss nicht mehr so oft schlagen. Ist der Herzmuskel gestärkt, wird der Ruhepuls gesenkt – in einem halben Jahr Ausdauertraining um etwa fünf Schläge pro Minute. Unterstützung findet man mit dem *Reishi* und dem *Cordyceps Vitalpilz*, die Energie schenken und mehr Sauerstoff in den Körper bringen. Auch der herzstärkende *Weißdorn* ist empfehlenswert, überhaupt wenn man schnell außer Atem kommt.

DURCHHALTEN! DIE BELOHNUNG FOLGT

Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Aerobic, Schwimmen oder Radfahren sollte man in gleichmäßiger Intensität dreimal die Woche für zwanzig Minuten durchführen. Wichtig ist, bei ersten Erfolgen nicht mit dem Training aufzuhören, sonst lässt der Effekt schnell wieder nach und der Ruhepuls steigt bald wieder. Die wirklich gute Nachricht ist: 2,5 bis 3 Stunden körperliche Bewegung pro Woche kann sogar eine beginnende Arteriosklerose Ihrer Herzkranzgefäße nicht nur stoppen, sondern sogar rückgängig machen.

AUSSERDEM GÜNSTIG BEI HOHEM PULS:

- Kein Alkohol, keine Zigaretten, Kaffee reduzieren
- Übergewicht abbauen
- Genug Wasser trinken
- Für genügend ungestörten Schlaf sorgen
- Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation, Qi Gong, Biofeedback
- Atemtechnik

NATUR- SUBSTANZEN BEI HOHEM PULS

> WEISSDORN

Der *Weißdorn* ist ein Adaptogen und wirkt daher stressregulierend, etwa auch auf den Blutdruck, zu niedrigen und zu hohen. Er hilft, mit Stress besser zurechtzukommen, Ängste zu lösen und stärkt den Herzmuskel. Der *Weißdorn* entlastet das Herz bei Schwindel und Kurzatmigkeit, erhöht die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herz-

Entscheidend ist
Ausdauertraining über
mindestens 20 Minuten
dreimal pro Woche
in gleichmäßiger
Intensität.

muskel vor Sauerstoffmangel. Bei leichten Herzrhythmusstörungen, die oft durch eine Herzschwäche ausgelöst werden, bringt der *Weißdorn* ebenfalls Besserung.

Es gibt keine Einschränkungen für die Einnahme des *Weißdorns* bei ernsthaften Herzproblemen – außer, dass man eine fortgeschrittene Herzschwäche nicht ohne Arzt selbst behandeln sollte. Besonders erwähnenswert: Der *Weißdorn* ist auch bei Medikamenteneinnahme erlaubt!

Es gibt mehrere *Weißdorn*-Präparate auf dem Markt, mit Studien sogar und überzeugend in den Wirkungen. Doch eines wird nicht beachtet. Wenn ein Pflanzenpräparat bis zu 14 Beistoffe aufweist, kann man das noch täglich einnehmen wollen? Leider hört das naturgemäße Denken meist bei der Herstellung auf. Als Konsument hat man aber auch die Wahl, ein Präparat zu bevorzugen,

das ohne Beistoffe hergestellt wurde und auch dementsprechend gut und gehaltvoll nach Natur riecht.

> REISHI VITALPILZ

Ebenfalls ein wirksames Adaptogen. In Stresssituationen erleichtert es die Anpassung, sodass nicht ständig Stresshormone im Übermaß ausgeschüttet werden müssen. Der *Reishi* senkt den arteriellen Blutdruck vergleichbar mit ACE-Hemmern, jedoch ohne Nebenwirkungen. Dazu trägt auch seine ausgleichende und entspannende Wirkung bei psychovegetativen Beschwerden bei. Er wirkt gefäßerweiternd und Stress ausgleichend bei psychisch bedingten Blutdruckbeschwerden, kann sehr günstig sein bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen, das in der TCM als „Herzblutmangel“ gesehen wird. Deshalb wird er bei Schlafstörungen und nervösen Zuständen eingesetzt. Er hat dabei keine Nebenwirkungen und man muss keine Gewöhnungseffekte befürchten. Die Einschlafzeit wird verkürzt und die Schlafqualität erhöht, da der *Reishi Pilz* die Sensibilität für den Entspannungs-Botenzstoff GABA erhöht. Nehmen Stress und Schlafprobleme überhand, können niedrige GABA-Spiegel die Ursache dafür sein. Der *Vitalpilz* verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln und die Durchblutung der Herzkranzgefäße, erhöht den Blutdurchfluss und verringert den Sauerstoffverbrauch der Herzmuskeln. Der *Reishi* hat deshalb auch belebende Wirkung und verbessert die Sauerstoffaufnahme ins Blut. *Reishi* ist daher beliebt im Sport, denn dabei benötigen die Muskeln mehr Sauerstoff und das Herz muss dafür normalerweise schneller schlagen.

> CORDYCEPS VITALPILZ

Diesen Vorteil hat auch der *Cordyceps*, der dazu noch viel Kraft schenkt, sodass Bewegung viel leichter fällt. Besonders auffallend ist das bei Höhenwanderungen, wo man mit dem *Cordyceps* einfach besser Luft bekommt. In China gilt der *Cordyceps* als Geheimnis für langes, vitales Leben, für Energie und Ausdauer. Der Pilz steigert die zelluläre Energieversorgung (ATP-Gewinnung) im Körper um 55 % innerhalb von 7 Tagen bei zugleich schnellerer Regeneration der Energie. *Cordyceps* wirkt so leistungssteigernd, dass das

kanadische Olympische Komitee ausdrücklich festlegen musste, dass der *Cordyceps sinensis* bei professionellen Wettkämpfen erlaubt ist.

Der *Cordyceps* unterstützt außerdem bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen, begünstigt, reguliert und stabilisiert den Blutkreislauf, erweitert verengte Arterien durch Regulation der Nebennierenhormone. Er ist hilfreich bei Arteriosklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris, erhöhtem Thromboserisiko und nervösem Herz ohne anatomische Ursache.

Beide Pilze wirken entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, senken Triglyceride und LDL-Cholesterin und heben HDL-Cholesterin an. Außerdem hemmen sie die Thrombozytenaggregation (Blutgerinnung), wodurch die Fließfähigkeit des Blutes leicht verbessert wird. Allerdings könnten sie blutverdünnende Medikamente in deren Wirkung verstärken und sind deshalb eher im Vorfeld von Medikamenten sinnvoll.

> KALIUM UND MAGNESIUM

Kaliummangel ist seltener, da Obst, wie etwa Birnen oder Bananen, viel Kalium enthalten. Bei Einnahme von Entwässerungsmitteln kann es allerdings zu Kaliumverlust kommen. Er ist zusammen mit Magnesiummangel problematisch für den Herzrhythmus. Entwässerungsmittel können oft ersetzt werden durch in Richtung Kaliumverlust unbedenkliche Naturmittel wie den *Polyporus Vitalpilz* oder die heimische *Brennnessel*, bei geschwächtem Herzen auch durch *Weißdorn*. Kalium gibt es auch als Kolloid zum Sprühen in die Armbeugen. Magnesium fehlt häufiger. Es ist für die Entspannung des Herzmuskels zuständig. Bei einem Mangel sind Herzzellen schneller erregbar und der Impuls für einen Herz-

schlag wird leichter ausgelöst, was zusätzliche Schläge, schnellen Puls, Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck hervorrufen kann.



> OMEGA-3-FETTSÄUREN

Es ist schon lange bekannt, dass Omega-3-Fettsäuren, wie *Krillöl*, kardiovaskuläre Faktoren, verbessern wie Blutfette, Thromboseneigung, Gefäßentzündungen und Bluthochdruck und zu einem gewissen Maß vor plötzlichem Herztod schützen können. Umgekehrt kann ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren als ein Risikofaktor für plötzlichen Herztod sein. Bei Sportlern soll

Über die Co-Autorin

Theresa Teufel B.A. studierte interkulturelle Kommunikation und beendet gerade ihr Pharmaziestudium an der Universität Wien. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.



etwa ein niedriger Spiegel an Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Herztod um das 10fache erhöhen als bei einem hohen Omega-3-Spiegel.

2017 zeigte eine Meta-Analyse von Studien an 3.000 Personen die Wirksamkeit der beiden für die Herzgesundheit maßgeblichen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bei der Reduktion der Herzfrequenz, wenn sie allein oder zusammen verabreicht werden. Mit beiden zusammen lässt sich hoher Puls um 2,23 Schläge durchschnittlich senken, mit DHA allein sogar um 2,47 Prozent. Das ist immerhin fast die Hälfte dessen, was man mit Training in einem halben Jahr erreicht.

> GUGGUL

Die indische Myrrhe reduziert laut Ayurveda Kapha und hilft als Stoffwechselaktivator beim Abnehmen – gerade auch von viszeralem (Bauch)fett. Sie reduziert Blutfette sowie Entzündungen, vor allem der Gelenke, reinigt aber auch die Gefäße, wodurch sich das Herz weniger anstrengen muss, um die Blutsäule

durch das Gefäßsystem zu pumpen. Ideal ist es, zuerst *Triphala* zur Öffnung aller Körperbahnen einzunehmen und ein Monat später mit *Guggul* die Reinigung der Gefäße – und überhaupt des ganzen Körpers – zu forcieren.

> ASHWAGANDHA

Laut Ayurveda hilft *Ashwagandha* – ebenfalls ein Adaptogen – bei Vata-Störungen, die von Schlaflosigkeit, Ängsten, Nervosität oder Panikattacken geprägt sind. Eine hohe Herzfrequenz (schneller Herzschlag) gehört zu den Vata-Störungen. *Ashwagandha* senkt den Cortisolspiegel und kann dadurch erhöhten Puls beruhigen.





SCHNELLER REGENERIEREN NACH SCHLAG- ANFALL

Kann man den oft langen Weg der Regeneration mit Natursubstanzen unterstützen? Auf jeden Fall! Außerdem stellt sich immer die Frage nach weiteren Schlaganfällen, die es zu vermeiden gilt. Lesen Sie, welche Risikofaktoren heute immer noch zu wenig beachtet werden und vor allem, wie man sie mit einfachen Mitteln senken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schlaganfall ist ein gefürchtetes Thema, denn er kommt plötzlich und kann schwere Einschränkungen hinterlassen. Der seltenere hämorrhagische Schlaganfall tritt bei Bluthochdruck, Einriss eines Gefäßes oder durch blutverdünnende Medikamente auf. Der weit häufigere ischämische Schlaganfall ist auf den Verschluss einer hirnversorgenden Arterie infolge eines Blutgerinnsels (Embolie) zurückzuführen. Dabei werden Hirnareale von einer Sekunde zur anderen von der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung abgeschnitten. Nervenzellen im Gehirn sterben binnen Stunden ab und es kann zu bleibenden Schäden, wie Lähmungen, Seh- und Sprachstörungen kommen. Meist betreffen sie eine Körperseite. Solche Gerinnsel entstehen z.B. bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, Herzklappenfehlern, Verkalkung der Carotis (Halsschlagader) hohes Cholesterin, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes, Insulinresistenz (unzureichendes Ansprechen auf Insulin bei Typ-2-Diabetes) und Rauchen.

MAGNESIUM GEGEN MINDERDURCH- BLUTUNG

Daten von 240.000 Patienten haben gezeigt: Das Risiko für einen Schlaganfall sinkt um jeweils acht Prozent pro 100 mg Magnesium-Zusatzversorgung täglich.

Nimmt man die empfohlenen 300 mg Magnesium extra pro Tag, senkt man damit das Schlaganfallrisiko demnach um 24 Prozent. Vor allem ischämische Schlaganfälle (durch Minderdurchblutung des Gehirns) treten bei guter Magnesiumversorgung seltener auf. In Gegenden mit magnesiumreichem Wasser werden weniger Schlaganfälle beobachtet als in Regionen mit weichem, magnesiumarmem Wasser.

Magnesium ist aber auch noch für weitere Wohltaten verantwortlich, steuert es doch mehr als 300 Prozesse im Körper. An 88 000 Frauen wurde festgestellt, dass Magnesiummangel Herzellen übersäuern und

zu gefährlichen Gefäßverschlüssen mit Herzinfarkt führen kann. Außerdem spielt Magnesiummangel häufig bei Erregbarkeit, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen eine Rolle.

ASTRAGALUS WURZEL REDUZIERT SCHÄDEN

Sie schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall. Allerdings wirkt sie blutverdünnend und darf deshalb nicht zusammen mit stärkeren Blutverdünnern eingenommen werden.

BAIKAL HELMKRAUT UND ANDROGRAPHIS RETTET NERVENZELLEN

Als ischämischen Reperfusionsschaden bezeichnet man den Krankheitsprozess, der nach einer Minderdurchblutung (Ischämie) ausgelöst wird. Hier gibt es Studien zum *Baikal Helmkraut* und *Andrographis paniculata*. Das *Baikal Helmkraut* ist in der Nachsorge von Schlaganfall besonders bewährt. Es dämmt das Absterben von Nervenzellen ein und unterstützt bei der Regeneration von Gehirngewebe.



fall, weil er auch noch nervenschützend und -regenerierend wirkt. Pharmakologische Studien zeigten die Fähigkeit des Hericium-Inhaltsstoffs Erinacin-A, das Absterben von Gehirnnerven und die Größe der Schlaganfallhöhle im Gehirn von Ratten zu verringern. Kombiniert mit dem *Auricularia Vitalpilz*, der so blutverdünnend wie ThromboAss wirkt, lassen sich leichte Blutverdünner ersetzen. Die Frage, ob man *Hericium* zusammen mit Blutverdünnern nehmen darf, ist schwierig, wohl eher nicht oder nur in einer Mini-Dosierung von einer Kapsel *Hericium*.

GUGGUL – CAROTIS WIRD FREI?

Da wir uns mit Natursubstanzen der ganzen Welt

befassen, muss hier auch Platz für ungewöhnliche Tipps sein. Einer ist *Guggul*, die indische Myrrhe, die Ablagerungen „auskratzt“. In unserem Verein haben wir ganz erstaunliche Erfahrungen damit gemacht. Die Einnahme über mehrere Monate befreite eine leicht verkalkte Carotis völlig, was unerwartet und darum umso verblüffender war. Im Ayurveda empfiehlt man, zuerst *Triphala* einzunehmen, um alle Kanäle zu öffnen und dann – etwa nach einem Monat – mit *Guggul* fortzufahren.

Auch in der TCM lobt man *Guggul* für seine Wirkung unter anderem bei Gefäßablagerungen. Überall da, wo der Blutfluss – und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist, verbessert *Guggul* das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt

gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Auch Symptome eines Schlaganfalls können laut TCM auf Schleim zurückzuführen sein. *Guggul* ist nicht geeignet bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung.

VITAMIN B-KOMPLEX – AUF JEDEN FALL WICHTIG

B-Vitamine sind nach Schlaganfall besonders wichtig und unproblematisch zusammen mit Blutverdünnern. Vitamin B3 unterstützt das Wachstum von Blutgefäßen und Nervenzellen im Gehirn. Es gab aber auch ungünstige Studienergebnisse bei isoliertem Vitamin B3. Darum bevorzugen wir den ganzen *B-Komplex aus Quinoa*. Die Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 sind überhaupt im Hinblick auf Schlaganfall bedeutend – auch zur Vorbeugung. Sie senken das gefäßzerstörende Homocystein. Es verursacht entzündliche Reaktionen am Endothel (Gefäßinnenhaut) und löst Gefäßkrankungen aus.

Homocystein sollte man unbedingt im Blut feststellen lassen, am besten schon prophylaktisch. Es ist ein Zwischenprodukt beim Stoffwechsel der essentiellen Aminosäure Methionin. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12, insbesondere mit Folsäure, führt zur Konzentrationserhöhung des Homocysteins. Bereits bei einem Homocysteinwert ab 12 µmol/l steigt das Risiko, eine Gefäßkrankung zu entwickeln. Liegen weitere Risikofaktoren vor, gelten schon Werte ab 10

µmol/l als zu hoch. Steigt der Homocysteinpiegel um nur 5 µmol/l erhöht sich das kardiovaskuläre Risiko bei Männern um 60 und bei Frauen um 80 Prozent. Außerdem ist damit ein Blutdruckanstieg (des systolischen und des diastolischen) verbunden und das Demenzrisiko steigt ebenfalls.

Motorik und Gehirnleistung werden deutlich verbessert. Dabei sind gleich mehrere pharmakologische Aktivitäten gleichzeitig von Nutzen, darunter antioxidative und entzündungshemmende, Schutz vor Reizüberflutung der Nervenzelle, Schutz der Mitochondrien, Schutz vor Zelltod der Nervenzelle, Förderung der Ausbildung neuronaler Schutzfaktoren und der Nervenreuebildung. Auch das nach einem Schlaganfall emotionale Aufgebrachtsein wird durch das *Baikal Helmkraut* gelindert. Es wirkt beruhigend wie Baldrian, enthält schlafförderndes Melatonin und erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn. Dadurch ist das *Baikal Helmkraut* eine wertvolle Unterstützung bei Ängsten, Unruhe, Gereiztheit und Schlafproblemen. Zum *Baikal Helmkraut* gibt es aber auch eine einschränkende Erwähnung: Es wirkt ebenfalls blutverdünnend, indem es die Verklumpung von Blutplättchen hemmt.

HERICIUM VITALPILZ REGENERIERT NERVEN

Alle Vitalpilze wirken leicht blutverdünnend, indem sie ein Zusammenballen von Blutplättchen reduzieren. Der *Hericium Vitalpilz* ist aber überhaupt „der“ Pilz nach Schlagan-



Viel trinken nach einem Schlaganfall kann das Risiko für einen zweiten Schlaganfall minimieren.





OMEGA-3-FETTSÄUREN – VORTEILE BEI KRILLÖL

Krillöl ist eine hochwertige Quelle für Omega-3-Fettsäuren und hat nicht nur den Vorteil, dass neue Blutgefäßverbindungen leichter gebildet werden können, es enthält dazu auch Cholin, das ebenfalls Homocystein senkt. Krillöl kann Entzündungen hemmen, wie man anhand des sinkenden CRP-Werts im Blut nachvollziehen kann. Dadurch wirkt es Gefäßentzündungen entgegen. Ideal ist auch der Zusatz von Vitamin D. Denn ein Mangel an Vitamin D fördert Bluthochdruck und Herzschwäche und eine gute Vitamin D-Versorgung soll das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ebenfalls senken. Allerdings sollte man es mit der Dosis nicht übertreiben. Bei 4 g eines biochemisch modifizierten Omega-3-Medikaments erhöhte sich in einer Metastudie das Risiko für Vorhofflimmern enorm. Allerdings würde die Menge 16 Krillöl Kapseln als Tagesdosis (!) entsprechen – eine völlig unrealistische Menge. Zwei Kapseln Krillöl enthalten zusammen 499 mg Omega-3-Fettsäuren, die aufgrund der enthaltenen Phospholipide bevorzugt ohne Selektion über die Leber aufgenommen werden. Wir befinden uns hier also in einem physiologischen Bereich, den man im Grunde auch über Omega-3-reiche Ernährung erzielen kann, jedoch ohne den Nachteil einer Schwermetallbelastung, wie bei Omega-3-reichen Meeresfischen potentiell möglich.

WEITERE SCHLAG- ANFÄLLE VERHINDERN?

Eine Chance liegt in den Aminosäuren L-Arginin und L-Citrullin in Kombination mit

Vitamin C und dem Vitamin B-Komplex, dabei speziell der Folsäure. Mit L-Arginin und Folsäure lässt sich die Schlaganfallgefahr laut einer Studie sogar um 30 % senken!

WIE ATHEROSKLEROSE ENTSTEHT

In den Zellen des gesunden Endothels – das ist die innere Auskleidung der Gefäße – wird Stickstoff gebildet (NO) für einen normalen Blutdruck. NO hat entspannende Wirkung auf die Gefäße und hält sie elastisch, wodurch der Blutdruck gut reguliert werden und das Blut gut fließen kann. Ist das Endothel bereits geschädigt, kommt es zu einer Reihe von gefäßgefährdenden Prozessen: Die NO-Bildung ist nicht optimal, die Entspannung der Gefäße ist eingeschränkt, hoher Blutdruck entsteht. Außerdem wird die Thrombozytenaggregation zu wenig reguliert. Die Blutplättchen können verklumpen und zu Gerinnseln führen. Auf der Oberfläche des Endothels können sich bestimmte Moleküle bilden und die Anheftung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ermöglichen. Hier sind wir bereits in der ersten Stufe einer Atherosklerose. Auch die Bildung von freien Radikalen sowie die Oxidation von Blutfetten, die ebenfalls zu Atherosklerose beitragen, wird steigen und Entzündungen werden verstärkt. Etwa die durch erhöhtes Homocystein ausgelösten Entzündungen.

ENDOTHEL PFLEGEN MIT L-ARGININ

Es ist also elementar für die Gefäßgesundheit, dass das Endothel "repariert" wird. Das

geschieht ebenfalls durch NO. Es muss nur genug gebildet werden und dafür ist die Aminosäure L-Arginin vonnöten. In jungen Jahren produzieren wir L-Arginin noch selbst. Später entscheidet argininreiche Ernährung (Kürbiskerne, Nüsse, Hülsenfrüchte wie Soja, Fleisch, Fisch, Garnelen), ob genug NO produziert werden kann.

Aber selbst unter besten Voraussetzungen kann man nicht sicher sein, dass genug L-Arginin für die Stickstoffbildung zur Verfügung steht. Denn Arginin wird auch für den Abbau von Homocystein benötigt, wird aber blockiert, wenn erhöhtes Homocystein vermehrt ADMA (asymmetrisches Dimethylarginin) freisetzt. ADMA ist ein neu erkannter Risikofaktor, der im Blutbild leider noch nicht standardmäßig erfasst wird. Er ist aber der Hauptfaktor dafür, dass das Arginin aus der Nahrung vielleicht nicht ausreicht, um genug NO für ein gesundes, glattes Endothel und normalen Blutdruck bereitzustellen.

ENDOTHEL- PRÄPARAT MIT ARGININ, CITRULLIN UND B-VITAMINEN

Neuere Untersuchungen zeigen, dass eine Extraversorgung mit L-Arginin und seiner Vorstufe L-Citrullin ADMA und den gefäßzerstörenden, im Blut messbaren Risikofaktor Homocystein erfolgreich hemmen kann. Ein geschädigtes Endothel liegt sicher vor, wenn jemand Bluthochdruck und – weil das Blut verklumpt ist – eine geringe Thrombozytenanzahl und zusätzlich erhöhtes Homocystein im Blut hat. Aber mit L-Arginin kann man das rückgängig machen! Zusätzlich senkt Folsäure die Schlaganfallgefahr. Am besten in natürlicher Form wie im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der viel natürliches Folat enthält. Das ist die Vitamin B9-Form, die auch in folatreichem Blattgemüse enthalten ist.

Hinweis: Auf Arginin lieber verzichten bei akuten Infektionen, Herpes, Krebs, Asthma, Rheuma, schweren Herzschäden, nach Herzinfarkt, frischer Bypassoperation, bei akutem Schlaganfall, Sepsis. Nicht zusammen mit potenzfördernden Mitteln, stärkeren Blutverdünnern oder nitrathaltigen Medikamenten. Zu schwachen Blutverdünnern kann man L-Arginin dazunehmen.



ALKOHOL

Nach jahrelangem Alkoholkonsum will mein Mann endlich aufhören. Seine schlechten Leberwerte haben ihn dazu gebracht. Wie kann man ihn unterstützen?

FA *Mariendistel* und *Artischocke* ergänzen sich sehr gut und senken erhöhte Leberwerte schnell, oft sogar dann noch, wenn bereits eine chronische Lebererkrankung aufgetreten ist. *Curcumin* (*Curcugreen*) wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus in Gehirn und Leber aus. Eine weitere gelungene Mischung ist das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Alkohol wird durch diese Mischung ganz schnell abgebaut, sollte Ihr Mann einmal nicht durchhalten. Wie die *Mariendistel* leitet auch *Baikal Helmkraut mit Andrographis* Hitze aus (ersichtlich an gelbem Zungenbelag), wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Für Entzugerscheinungen gibt es Hilfe in Form von *kolloidalem Lithium*, das Serotoninmangel ausgleicht und den Zwang zu trinken lindert. Wer noch zusätzlich für den Neubeginn Unterstützung braucht, nimmt dazu *kolloidales Gold*.

CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Ich leide seit Covid unter Long-Covid, genauer unter extremer Müdigkeit. Gibt es Hilfe?

FA Beim Chronischen Fatigue Syndrom (CFS) werden schon lange virale Auslöser vermutet, was sich durch das häufige Auftreten nach Covid bestätigt. Aber auch andere Viren, wie etwa das Epstein-Barr-Virus (EBV), das häufig durch Covid reaktiviert wird, kann CFS auslösen. Gegen die Virenbelastung sind die *Artemisia annua* und die *Katzenkrallen* besonders erfolgreich, gegen die Müdigkeit selbst helfen besonders der *Cordyceps Vitalpilz*, der *Rhodiola* Extrakt und *Maca*.

PLÖTZLICHER HERZTOD

Mein Vater und mein Bruder sind schon in jungen Jahren am plötzlichen Herztod verstorben. Obwohl ich so-

FA

FRAGEN & ANTWORTEN



weit gesund bin, mache ich mir Sorgen. Wissen Sie Rat?

FA Lassen Sie Omega 3-Fettsäuren über eine spezielle Blutuntersuchung, den „HS-Omega-3-Index“ messen oder nehmen Sie gleich mindestens drei Monate lang Omega-3-Fettsäuren. Der Index sagt aus, wie gut jemand mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist und wie hoch sein Risiko für kardiovaskuläre und weitere Erkrankungen ist, bei denen Omega-3-Fettsäuren eine Rolle spielen. Er ist ein Langzeitparameter für das Herz, ähnlich dem Langzeit-Blutzuckerspiegel. Gemessen wird er in der Zellmembran der roten Blutzellen und ausdrücklich nicht im Vollblut. Aussagekräftig ist nur, wie viele von 100 in der Zellmembran eingelagerten Fettsäuren tatsächlich Omega-3-Fettsäuren sind. Sind es beispielsweise 4 Omega-3-Fettsäuren, wie bei uns häufig, dann ist der Omega-3 Index 4 Prozent, also sehr gering, das Risiko ist hoch. Werte zwischen 8 und 11 Prozent gelten als sehr gut und sicher – sie sind bei der Bevölkerung Japans und Koreas zu finden, wo der plötzliche Herztod sehr selten ist. Steigert man den Index, etwa durch die Einnahme von *Krillöl*, auf über 8 Prozent, dann kann man so das Risiko für plötzlichen Herztod um 90 Prozent senken. Hat man einen Wert von 11 Prozent erreicht, steigt der Schutz nicht weiter an. Auch wichtig: Den Homocystein-Spiegel im Blut messen lassen. Werte über 9 Mikromol/Liter sollte man mithilfe von *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* und der *Aminosäure III* senken.

FIEBER

Mein Sohn fiebert immer hoch, wenn er einen Infekt hat. Kann ich es auf natürliche Weise senken?

FA Fieber ist an sich eine gute Reaktion und Anzeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv ist. Doch bei zu hohem Fieber muss man helfen. „Essigpatscherl“ sind bewährt und einfach. Unschlagbar ist aber das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, das zugleich antiviral und antibakteriell sowie entzündungshemmend wirkt. Auch *Baobab* als Getränk mit etwas Orangensaft senkt Fieber.

AUGENSCHWÄCHE

Meine Augen werden von Jahr zu Jahr schlechter. Ich arbeite viel am Bildschirm, das ist natürlich schlecht, aber vielleicht gibt es ja eine Unterstützung aus der Naturmedizin für mich?

FA Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt daher, dass man immer im gleichen Abstand vor dem Bildschirm sitzt und in immer gleicher Entfernung für lange Zeit auf den Bildschirm starrt. Außerdem: Normalerweise reinigen sich die Augen selbst, indem das Augenwasser zirkuliert und dabei auch die Augen befeuchtet. Wenn aber Blaulicht des Bildschirms ins Augenwasser trifft, wird es erhitzt, dadurch erhöht sich der Augendruck und der normale Zirkulationskreislauf beginnt zu stoppen. Die Schmutzteilchen sinken hinter dem Auge ab und vorne wird das Auge nicht mehr befeuchtet. Trockene, entzündete, juckende, geschwollene Augen sind die Folge. Was hilft? Eine Blaulichtfilterbrille! Neben den Brillen gibt es wirksame Natursubstanzen wie die Carotinoide *Lutein* und *Zeaxanthin*, die aus den gelben Farbstoffen der Studentenblume gewonnen werden. Eine gut ausgebildete Schicht *Lutein* und *Zeaxanthin* auf dem gelben Sehfleck (Makula) arbeitet als eine Art Blaulicht-Filter. Die Carotinoide konzentrieren sich im Augengewebe und schützen es vor schädlichem Blaulicht und auch vor UV-Licht. Sie minimieren das Risiko für Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblinden im Alter – um 40 Prozent und für Grauen Star um 20 Prozent. Wer viel Blaulicht ausgesetzt ist, sollte immer wieder eine „Augenkur“ mit *Lutein-Zeaxanthin* machen.





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 Mogensdorf, Austria
- oder scannen Sie das ausgefüllte Formular ein und senden Sie es an info@natursubstanzen.com
- oder online Anmeldung unter natursubstanzen.com

Bankdaten:

Raiffeisen Regionalbank Güssing-Jennersdorf
 BIC: RLBBAT2E027
 IBAN: AT96 3302 7000 0321 4202
 Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):
 „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 NAHRUNGSERGÄNZUNG« »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.



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	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
Meteoriten	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
Titan	100 ml	€ 44,90
Vanadium	100 ml	€ 44,90
Wolfram	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
K6 Mix	200 ml	€ 83,90
Magnesium	200 ml	€ 79,50
Silber	200 ml	€ 45,90
Silber	500 ml	€ 95,50
Silizium	200 ml	€ 79,50
Zink	200 ml	€ 79,50

kolloidale Massageöle (für äußerliche Anwendung)

Eisenöl	50 ml	€ 56,90
Germaniumöl	50 ml	€ 56,90
Goldöl	50 ml	€ 56,90
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	100 ml	€ 25,50
Ozon-Öl	200 ml	€ 46,50

Testsatz

Testsatz kolloidale & monoatomare Werkstoffe € 52,70

Kolloide | Mini Edition

Fullerene NEU	30 ml	€ 18,90
Germanium	30 ml	€ 19,90
Gold	30 ml	€ 18,90
Kobalt NEU	30 ml	€ 18,90
Kupfer	30 ml	€ 18,90
Magnesium	30 ml	€ 18,90
Mangan	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-oderm 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 ambt 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 ethik+ BIO	270 g	€ 30,90
Baobaböl ethik+ BIO	100 ml	€ 24,90
Baobaböl Package ethik+ 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
Brokkoliextrakt NEU	90 Kps.	€ 29,90
Buntnessel	180 Kps.	€ 37,90
Chlorella	280 Plg.	€ 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
Endothel NEU	60 Sach.	€ 49,90
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
Jiaoquan	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
Papayablatt	180 Kps.	€ 28,00
Papayablatt Tee gerebelt	250 g	€ 20,90
Pro Collagen vegan NEU	60 Sach.	€ 39,90
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.	€ 24,90
Sternanis BIO	180 Kps.	€ 39,90
Tausendguldenkraut ethik+ BIO	180 Kps.	€ 24,90
Traubenkernextrakt OPC	60 Kps.	€ 29,90
Traubenkernextrakt OPC + Coenzym Q10	90 Kps.	€ 29,40
Triphala Extrakt	90 Kps.	€ 22,90
Tulsi Tee gerebelt BIO	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.	€ 29,90
Vitamin D3 + K2 + Magnesium NEU	90 Kps.	€ 34,90
Vitamin D 1000 IE	90 Kps.	€ 42,90
aus Champignons + Vitamin K2		
Vitamin K2	90 Kps.	€ 32,90
Vulkanmineral tribomechanisch aktiviert	45 g	€ 30,00
Vulkanmineral	120 g	€ 22,90
Weihrauch	90 Kps.	€ 29,90
Weihrauch	180 Kps.	€ 50,90
Weißdorn Extrakt	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 BIO	90 Kps.	€ 24,90
Chaga Pilz BIO	180 Kps.	€ 42,90
Coprinus Pilz BIO	90 Kps.	€ 27,90
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		€ 249,00
Reinigungskur NEU		
Buch Wie neugeboren durch modernes Ayurveda NEU		€ 18,60
Non Food		
Ayurveda-Massageöl Kapha Triphaladi Keram NEU	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Pitta Chandanadi Thailam NEU	200 ml	€ 27,90
Ayurveda-Massageöl Vata Mahanarayana Thailam NEU	200 ml	€ 29,90
Reset - 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
Körbler Universalrute		€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor		€ 45,00
Öko Tensor Klassik		€ 49,00
Happy Dolphins - CD ethik+ BIO		€ 15,00
Happy Dolphins - Spray ethik+ BIO	100 ml	€ 15,00
Happy Dolphins - Package ethik+ 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 ethik+ BIO		
Sterling Silber 1,9 cm		€ 59,00
Sterling Silber 2,2 cm		€ 65,00
Akaija Anhänger Gelbgold ethik+ BIO		€ 275,00
8 Karat 1,9 cm		
Akaija Aurahealer Bild ethik+ BIO		
Nachtleuchtfarbe 13 x 13 cm		€ 19,60
Nachtleuchtfarbe 30 x 30 cm		€ 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger ethik+ 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 g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ALUNA gemahlen	250 g	€ 10,90
CAFÉ KOGI SEIVAKE g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I g. Bohnen	1 kg	€ 35,90
CAFÉ KOGI ZHIGONESH I gemahlen	250 g	€ 10,90
Meersalz - naturbelassen	1 kg	€ 10,90
handgesch. aus der Bretagne		

Natur
statt Chemie!

lebe natur

natursubstanzen

die besten
natursubstanzen
aus aller welt

lebenatur.com

Innovationen 2024



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

Vertrieb & ©:
AQUARIUS-nature
+43 3325 38930
werktags Mo-Fr 8-12 h



Bezugsquelle

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

Ihr Partnercode (Beraternummer) lautet: