KRILLÖL WUNDER DER REGENERATION 1. AUSGABE 2013

ABNEHMEN
MIT BUNTNESSEL &
AMINOSÄUREN

MAGEN-SCHMERZEN WENN SAUER NICHT

## DIENATUR ERVACHT

WAS DER KÖRPER JETZT BRAUCHT...

### Inhalt

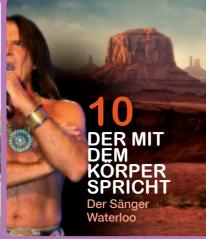












#### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, www.natursubstanzen.com Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at, Mobil: 0664/5940966 Grafik: Erek Engelberger Grundlayout: www.abs-design.at Fotos: istockphoto.com Coverfoto: Matthias Wölfle, Model: Sarah Ehrenberger Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl, Andrea Schmidt Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich

Daniela Merkl, Andrea Schmidt Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich

Abo-Bestellung/Verwaltung: info@natursubstanzen.com Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034



#### Liebe Leserinnen und Leser,

die Natur erwacht und schenkt wie jedes Jahr eine besondere Zeit, in der der Körper von innen gereinigt, die Leber regeneriert werden will. Kelten und Germanen, deren Siedlungsgebiete wir heute bewohnen, wussten um die Zeichen der Natur und hielten sie in ihrem Naturkalender fest. Zum Teil wurde er von der christlichen Tradition übernommen aber meist seines ursprünglichen Sinns beraubt. Und so wissen nur noch wenige, welche Bedeutung das alte "Imbolc-Fest" hat oder was Ostern mit dem Birkensaft zu tun hat. Die Natur kehrt zurück, die Lebensenergien steigen wieder auf, in den Bäumen und Blumen, so wie im Menschen auch. Das Licht erobert die Welt zurück.

Selbst Abnehmen ist jetzt viel leichter, vor allem, wenn man sich mit Buntnessel und Aminosäuren die "Profis" der Naturheilkunde zu Hilfe holt. Lesen Sie, warum der Magen manchmal nicht mitspielt und was dahinterstecken kann. Wenn Sie, wie der Sänger Waterloo, mit dem Körper sprechen, ist das die beste Möglichkeit, gesund und jung zu bleiben. Überhaupt, wenn Sie Krillöl zur Hand haben, eines der wirksamsten Naturmittel zur Regeneration und ein Jungbrunnen für alle.

Herzlichst, Ihre

De Dois Elweberg

Dr. Doris Ehrenberger Verein Netzwerk Gesundheit Natur & Therapie

P.S. Am 3., 4. und 5. Mai findet das Seminar "Das vergessene Wissen der Frauen" statt Ort: Haarberghof - Biobauernhof | A-7562 Eltendorf, detailiertes Seminarprogramm lesen Sie auf www.aquarius-nature.com oder auf unserer Vereinswebsite www. natursubstanzen.com. Anmeldung bei Anna Winkler 03325/38930.



Früher, in der Zeit unserer keltischen die bevorstehende Wachstumssaiund germanischen Vorfahren, orientierten sich die Menschen, vor allem die Kräuterkundigen, stets am Jahreslauf der Natur. So wie sie Heilpflanzen nicht als Ansammlung von Wirkstoffen begriffen – das kam erst viel später mit der modernen Pharmazie – sondern als Pflanzenseelen, mit denen man sich verbinden kann, um die Wirkungen intuitiv zu erfassen, wussten sie auch um den richtigen Zeitpunkt, wann welche Pflanze zu sammeln und wann sie am effektivsten anzuwenden sind.

> Das achtspeichige Rad –

der Naturkalender der Kelten

Wie die meisten naturverbundenen Völker

erlebten sie die Zeit als kreisförmige und

nicht als lineare Bewegung. Der große Jah-

reskreis der Kelten, symbolisiert im "acht-

speichigen Rad", beschreibt die Wanderung

des wichtigsten Himmelskörpers, dem man

magische Kräfte zuschrieb: der Sonne. Be-

ginnend mit der dunklen Seite vollzieht sich

die Bewegung ins Licht und dann wieder

zurück zur Dunkelheit. Vom Tiefstand der

Wintersonnenwende über den Frühlings-

punkt der Frühlingstagundnachtgleiche zur

Sommersonnenwende über die Herbsttag-

undnachtgleiche wieder zum Winterpunkt

zurück hatten die vier "Sonnenfeste" tiefe

spirituelle und rituelle Bedeutung. Sie bil-

deten das "keltische Kreuz". Doch auch

der Mond war von zentraler Bedeutung.

Das Jahr war in Monate eingeteilt und vier

Mondfeste vervollständigen das achtspei-

chiqe Rad: "Imbolc" im Februar, "Beltane"

im Mai, "Lughnasad" im August und "Sam-

son vorzubereiten. Fragmente dieser Tradition sind noch erhalten, im Ritual des Frühjahrsputzes. Die meisten Menschen haben im Frühling das Bedürfnis, ihr Haus, ihre Wohnung völlig auf den Kopf zu stellen und eine Grundreinigung vorzunehmen.

Die christliche Fastenzeit ist die Fortsetzung der keltisch-germanischen Tradition der Reinigung. Im Winter, der vom Mangel an Sonnenlicht, oft wenig Bewegung und von schwererer

> Kost gekennzeichnet ist, sammelt sich in unseren Körpern Unbrauchbares, ja sogar die Körperregulation Störendes an, das es loszuwerden gilt. Nun, da die ersten Wildkräuter sich ihren Weg ans Licht bahnen, sollten auch wir Menschen viel Zeit in der Natur verbringen, die warmen Sonnenstrahlen des Frühlings genießen und neben frischen Salaten frische Wildkräuter zu uns nehmen.

Alles, was schnell emporschießt, trägt nun diese Frühlingsenergie in sich. Welche Entsprechung sie im menschlichen Körper hat, kann wohl ein anderes Medizinsystem, das durch Naturbeobachtung entstanden ist, die Traditionelle Chinesische Medizin, am besten beschreiben. Die Frühlingsenergie entspricht nach diesem Denken der Energie von Leber/Galle

in unserem Körper. Sie repräsentiert das Holzelement, das Lebensalter der Kindheit, die Farbe grün, die Themen Wachstum, Expansion, Entfaltung, Bewegung. Genau so erleben wir die Welt im Frühling. Alles grünt, wächst, will nicht behindert werden dabei. Bei uns Menschen ist das auch so. Werden wir blockiert, dann gibt es schnell ein Ungleichgewicht im Energiekreislauf Leber/Galle. Vor allem die Emotionen auch im Außen setzt ein, um uns auf Frustration und unterdrückter Ärger,

lassen die Lebensenergie im Meridianverlauf stagnieren und das kann zu vielen Störungen sogar Krankheiten führen, vor allem entlang des Lebermeridians, der von den Füßen nach oben zur Brust führt. Seine Energie ist aufsteigend. Durch "heiße" Emotionen wie Zorn, Wut und Ärger kann sie zu stark hochschießen und ebenso viele gesundheitliche Probleme bereiten wie etwa Entzündungen, Krämpfe, Verstopfung, Augen und- Gelenksleiden, Erkrankungen der Brust und des Unterleibs, Asthma, Ulcus uva.. Lachen, Bewegung, Befreiung von alten Mustern, Veränderungen, leichtes, frisches Essen, Bitterstoffe aus Frühlingskräutern, sich verlieben und das Leben genießen - das alles tut der Leber speziell jetzt im Frühling gut und lässt die Energien wieder fließen.

#### Müdigkeit und Allergien

Die verbreitetsten Befindlichkeitsstörungen im Frühjahr sind Müdigkeit und Allergien. Für beides kommt die effektivste Hilfe aus Asien. Der im asiatischen Raum als "König der Heilpilze" gepriesene Reishi, auch Ling zhi oder Ganoderma lucidum genannt, wächst auch bei uns als seltener Baumpilz. Die im Reishi enthaltenen natürlichen Substanzen helfen nun einerseits die Leberfunktionen zu stärken und andererseits die Leber zu schützen. Erholt sich die Leber, ist man auch gleich weniger müde. Chronische Müdigkeit ist das Schmerzsignal der Leber! Die Frühjahrsmüdigkeit kommt deshalb nicht von ungefähr: im Frühling zeigt sich jede Leberbelastung ganz deutlich und es ist auch der beste und wichtigste Zeitpunkt um die Leber zu regenerieren. Der Reishi hilft also bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS), bei vielen Leberkrankungen wie etwa Hepatitis ist er ebenso hilfreich. Er wirkt blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe.

#### **Lichtfest Ostern**

Der Reinigungsprozess findet zur Tag-und-Nacht-Gleiche des Frühlings, dem keltischen Fest "Alban

Eiler" (Licht über dem Land) am 21. März, seinen Höhepunkt. Die Wiederkehr des Lichts, symbolisiert wurde früher durch das Entzünden von Kerzen und von Feuer, als mächtige Symbole von Licht und Wärme, gefeiert. Sie zieht reitend durch das Land, weckt die schlafenden Samen und rüttelt an den Bäumen, so dass

im Innern der Saft zu fließen beginnt. Früher wurde um diese Zeit noch einmal gründlich geräuchert - mit Birkenrinde. Beifuß. Wacholder. Birkensaft wurde von den Bäumen "gezapft" und als Frühjahrselixier getrunken, es wurde geschwitzt und das Haus wurde mit Birkenbesen gekehrt, um das Wiederaufleben der Natur zu begrüßen. Die Birke mit ihrer weißen Rinde ist ein Attribut der Göttin Brigid.

Dem keltischen "Alban Eiler" entspricht Ostern - mit seiner Symbolik ein christliches Fest mit viel älteren Wurzeln, worauf schon der Name hinweist. Die keltische Brigid ist identisch mit der germanischen Licht-Göttin Ostara. Ostara ist auch mit dem altgriechischen Wort Eos (Morgen-Himmelsrichtung Osten, wo wird die Wiedergeburt der der Freude, der kräftiger werdenden Sonne

Die Qualität der "Morgenröte" wird in den jungen kräfrote Färbung zeigen, reflektiert, wie zum Beispiel in den zarten Triebspit-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die

tigen Pflanzen, die bei ihrem ersten per ausspült. Man kann sie als Tee nimmt, sondern das ganze getrocknetrinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausscheidet. Sehr effektiv sind Brenn-Schlacken des Winters aus dem Körnessel Kapseln, weil man da nicht nur tigen Kraft der Sonne.

die wasserlöslichen Anteile zu sich te Blatt. Es ist reich an Mineralstoffen. Sie helfen mit, Säuren aus dem Körper auszuleiten und entlasten das Bindegewebe. Frisch gelten die jungen Pflänzchen mit ihren rötlich gefärbten Blättern als besonders heilkräftig, zeigen sie doch die Signatur der mäch-

#### > Reishi Heilpilz bei Allergien

In Zeiten, wo Allergien immer mehr zunehmen, freut sich leider nicht jeder auf den Frühling. Wer allergisch reagiert, kann als Soforthilfe zum Reishi Heilpilz greifen. Er hemmt die Histaminausschüttung. Noch besser ist es aber, sich schon auf die Allergiezeit vorzubereiten und den Reishi über einige Wochen einzunehmen, um das Immunsystem zu stabilisieren. Auch MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, hilft bei Allergien, indem sie einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt. Das dauert seine Zeit, darum sollte man mindestens einen bis zwei Monate vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme beginnen. Den Reishi Heilpilz gibt es als Kapseln oder - ergiebiger und günstiger - als Pulver. Im Kaffee schmeckt es am besten.

Vollmond, in der christlichen Tradition als "Maria Lichtmess" am 2. Februar gefeiert, ist dem Neubeginn gewid-

Das keltische Fest Imbolc am Februar-

hain" im November.

**Auf dem Weg ins Licht** 

und meint das Licht oder Leben, das sich im Bauch der Erde entwickelt hat und nun wieder hervorbricht. Eine Zeit der Reinigung im Inneren sowie

#### > Entsäuerung des Bindegewebes

Neben der Brennnessel - als Tee oder noch besser, da neben dem frischen Kraut am mineralstoffreichsten, als Kapseln - dienen Naturprodukte mit hohem natürlichen Anteil an basischen Mineralien wie Kalzium, Kalium und Magnesium als "Basenspender". Sie leiten Säuren aus dem Körper. Speziell zur Entsäuerung entwickelt wurde das Micro Base Basenpulver. Kalzium und Magnesium liegen hier als organische Citrate vor, statt als anorganische Carbonate, wie das in anderen Basenpräparaten sooft der Fall ist. Deren Nachteil ist die schlechte Aufnahme, nur 5 % Resorbierbarkeit gegenüber 65 % bei Citraten. Da Carbonate außerdem die Verschlackung fördern, indem sie die Magensäure neutralisieren und dabei die Verdauung schwächen, wird durch Carbonate die Mineralstoffaufnahme oft eher verschlechtert statt verbessert. Micro Base Basenpulver enthält auch darmreinigende Ballaststoffe, Antioxidantien und probiotische Bakterienstämme.

#### Leberreinigung

Bitterstoffe sind jetzt besonders wichtig. Sie fördern die Gallensäure und reinigen die Leber, das zentrale Stoffwechsellabor des Körpers. Die Leber ist die Instanz für die Kontrolle und Verarbeitung der meisten Stoffe, die der Körper entweder schnell wieder ausscheiden, entgiften, muss oder die er zum Aufbau eigener Substanzen braucht. Ist die Leber gesund, wird der Körper gut entgiftet und auch gut aus dem Nahrungsangebot versorgt. Als Bitterstoffe kommen in Frage: viele frische Wildkräuter, eher unangenehme Leber-Galle-Tees oder Bitteres in Kapseln wie Tausendguldenkraut, Grapefruitkernextrakt, Yucca+Triphala+Brokkoli oder Bittermelone. Bitterstoffe helfen auch beim Abnehmen, senken Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker. Besonders leberreinigend wirkt der Reishi Heilpilz, auch Vulkanmineral (1 Messerspitze in Wasser täglich) und Curcuma sind empfehlenswert.

#### Entschlackungskuren

Jahrtausende alte Traditionen aus Südamerika, Indien und Zentralafrika vereinen sich in der Yucca-Baobab-Kur. Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da sie auf zwei Einnahmen pro Tag beschränkt ist. Die Kur berücksichtigt alles, was man sich von einer umfassenden Frühlingskur erwartet: Entsäuerung, Entgiftung, Leberentlastung, Darmregulierung, Darmsanierung, eventuell Abnehmen. Die Kur enthält vier Naturmittel: Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, als Kapseln Yucca-Triphala-Brokkoli, Grapefruitkernextrakt und Laktobac Darmbakterien.

Auch günstig zur Entgiftung, selbst von Umweltgiften, Entsäuerung, Stärkung des Bindegewebes, Blut- und Darmreinigung mit einem weiteren Schwerpunkt der Nierenentlastung, ist die Vulkanmineral-Silizium-Kur. Sie ist ebenso einfach im Alltag durchführbar ohne dass man sich gleich Urlaub nehmen muss. Sie besteht aus Vulkanmineral als Badezusatz zur Entsäuerung, wobei auch eine Messerspitze täglich in Wasser zum Einnehmen günstig ist, kolloidalem Silizium, Akazienfaser, als Kapseln, Curcuma und Brennnesselblatt.

#### Kultspeisen im Frühling: "Die 9-Kräuter-Suppe"

Die "9-Kräuter-Suppe", "grüne Suppe" oder "Gründonnerstags-Suppe", ist eine Kultspeise mit langer Tradition, die aus 9 verschiedenen Frühlings-Kräutern zubereitet wird. Durch den Genuss von bestimmten "Kult"-Pflanzen wollte man sich mit den Kräften des Universums verbinden. Genau 9 verschiedene Kräuter sollten es sein, denn 9 ist das Produkt aus 3 mal 3 eine heilige Zahl. Man sagt, dass hinter den 9 heiligen Kräutern Pflanzengeister stehen, die den Menschen in Zeiten der Not, etwa vergleichbar wie Heinzelmännchen, ihre Hilfe anbieten. In der Zeit des Frühlingsvollmonds sollen die Pflanzengeister in besonderer Verbindung zu den Kräften des Universums stehen. An diesen Tagen sollen diese ausgewählten Frühlingskräuter also besonders heilkräftig sein. Die Kräuterkundigen von damals, meistens Frauen, wussten um diese Zeitqualitäten Bescheid, sie wussten genau, wann welche Kräuter zu ernten und zu essen sind, und warum.

durch ihre besonders entschlackenden, verjüngenden und stärkenden Eigenschaften aus. Die genaue Zusammensetzung der Frühlingskräuter-Suppe wird durch die regionalen Vorkommen bestimmt. Fixe Bestandteile der 9-Kräuter-Suppe sind jedoch stets die Brennnessel und die Gundelrebe, aufgrund ihrer besonders intensiven entschlackenden Wirkung auf den gesamten Organismus, auf Körper, Geist und Seele. Traditionelle Zutaten der 9-Kräuter-Suppe sind, neben Brennnessel und Gundelrebe, auch Spitzwegerich, Gänseblümchen, Vogelmiere, Guter Heinrich, Sauerampfer, Kerbel, Schafgarbe, Bachbunge, Löwenzahn und Bärlauch.

Seminartipp: "Das vergessene Wissen der Frauen" mit DDr. Efigenia Barrientos (Schamanin, Naturheilkundlerin), Mag.Andrea Schmidt (Kräuterpädagogin), Mag. Renate Kauderer ( Aromatherapeutin, Räucherexpertin), Dr. Doris Ehrenberger (Naturexpertin), vom 3.-5.Mai, Näheres im Editorial.



Wenn die Frühlingsgarderobe zwickt und man sich im Winterspeck nicht mehr wohlfühlt, stellt sich so mancher die Frage: Was nun? Aufs Essen verzichten, ist keine gute Lösung, wie Ernährungswissenschaftler betonen. Im Gegenteil, gesundes Essen, Bewegung machen und Nahrungsergänzung mit Natursubstanzen zeigen den richtigen Weg. Von den in Frage kommenden Natursubstanzen sind die indische Buntnessel und zwei Mischungen von Aminosäuren, die alles enthalten, was der Körper für optimale Fettverbrennung so braucht, besonders hervorzuheben.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

#### Buntnessel und Aminosäuren

## SCHLANK IN DEN FRUHLING

Geduld gehört schon dazu, denn die Studien sprechen von drei Monaten Einnahmezeit, aber dann ist es geschafft. Mit der Buntnessel und ihrem Wirkstoff Coleus forskohlii wird der BodyMass-Index gezielt verbessert und Fettdepots an Taille und Bauch zu

6 LEBE 1/2013 LEBE 7

Leibe gerückt, ohne dass man gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen in Kauf nehmen muss.

Diäten, die große Gewichtsabnahmen ermöglichen, sind hingegen meist weder gesund noch von anhaltendem Effekt. Oft gehen sie zu Lasten der Muskelmasse oder wirken schlichtweg nur entwässernd und das Fett bleibt, wo es ist. Darum sagt die Waage auch nicht wirklich viel aus. Fett ist relativ leicht. Verliert man gezielt Fett, sieht man das zwar am Körper, aber nicht so sehr an der Waage. Zeigt sie Über-Nacht-Erfolge in Form von Gewichtsverlust an, ist das immer auf Entwässerung zurückzuführen, eine Freude, die nicht lange anhält. "Echtes Abnehmen" formt den Körper um. Mehr Muskulatur, weniger Fett ist das Ziel.

Deshalb kann man sogar beim Abnehmen an Gewicht zulegen! Diese Erfahrung haben sicher schon all jene gemacht, die mit Sport begonnen haben. Die Durchblutung der Muskeln verbessert sich dadurch rapide. Bei Frauen bilden sich hauptsächlich neue Blutgefäße, bei Männern werden die existierenden Gefäße größer. Damit erhöht sich das Blutvolumen und gleichzeitig das Körpergewicht. Abnehmerfolge sind daher viel besser mithilfe der Fettmessung dokumentierbar.

#### Fett weg ohne zu leiden

Um gezielt Fett loszuwerden, ist die indische Buntnessel aus der Familie der Lippenblütler für jedes Alter ideal. Sie verringert den Aufbau von Fettdepots, erhöht deren Freisetzung und regt die Produktion des Schilddrüsenhormons T4 sowie des Wachstumshormons an, alles maßgebliche Faktoren, die beim Schlankwerden (und bleiben) Voraussetzung sind.

Im zunehmenden Alter ist die Buntnessel das wohl beste Mittel zum Fettabbau überhaupt. Einerseits wegen der vielen guten Effekte auf die Verdauung, das Herz-, Kreislaufsystem und vieles andere (siehe Kasten), andererseits, da im Alter die Sensibilität der Rezeptoren für körpereigene Hormone in Zusammenhang mit dem Abneh-

men nachlässt und die Buntnessel diese Sensibilität wieder erhöht! Damit ist eine jugendliche Fettverbrennung kein Wunschtraum mehr.

Damit das Abnehmen schneller geht, sind Aminosäuren ideal. Diese "Befehlsgeber" werden meist aus fermentierten Pflanzen gewonnen. Der Körper muss sie nicht erst aus dem Eiweiß der Nahrung aufbauen, sondern hat sie sofort zur Verfügung. Aminosäuren können – abgesehen von vielen anderen Steuerungsfunktionen - über drei verschiedene Wege die Gewichtsreduktion fördern: durch Optimierung der Fettverbrennung, Zügelung des Appetits und Aufbau der Muskulatur.

Warum ist die Muskulatur fürs Abnehmen überhaupt wichtig? Eine gestärkte und gut trainierte Muskulatur erschwert die Fettspeicherung, optimiert den Stoffwechsel - man kann mehr essen ohne Fett anzusetzen, sogar in Ruhe wird mehr Fett verbrannt. Dem Körper wird mehr Energie zur Verfügung gestellt, da diese aus den Muskeln gewonnen wird und nicht aus Fettzellen.

An der Bewegung kommt man daher genauso wenig vorbei, wie an einer gesunden Ernährung, selbst wenn die Werbung etwas anderes verspricht. Andererseits muss man es auch nicht übertreiben. Bewegt man sich falsch, etwa, weil man sich zu sehr verausgabt, dann kommt man gar nicht in den idealen Fettverbrennungsbereich. Als Faustregel gilt: tüchtig bewegen, aber dabei nicht außer Atem kommen. Eine Pulsuhr leistet gute Dienste. Hat man erst eine gewisse Schwelle überwunden, macht Bewegung auch einem Sportmuffel Spaß und man fühlt sich zusehends wohler.

Manche kämpfen beim Sport aber nicht nur mit dem inneren Schweinehund, sondern sind so müde oder atemlos, dass sie nicht in die Gänge kommen. Hier unterstützen Natursubstanzen und am besten testet man energetisch aus, ob einem etwa Vitamin B-Komplex fehlt oder Krillöl. Nimmt man trotz Bewegung nicht ab, kann Eisen oder Phosphor fehlen.

Vor allem aber, wenn es an essentiellen Aminosäuren mangelt, kann das
heftigste Beschwerden hervorrufen,
die man dann meist gar nicht zuordnen kann. Ich erinnere mich an einen
Fitnesstrainer, der so erschöpft und
nervlich angekratzt war, dass er nicht
schlafen konnte und noch weniger
Kraft aufbrachte, für seinen Marathon
zu trainieren. Durch die Aminosäure I
Mischung (und die nach dem Training
empfohlene Aminosäure II Mischung)
änderte sich seine Situation innerhalb
von nur einer Woche grundlegend. Er
schlief perfekt und trainierte mühelos.

Eine der wichtigsten Funktionen von Aminosäuren in Bezug auf das Abnehmen, aber auch für glatte, jugendliche Haut, ist das Stimulieren des "Schlankim-Schlaf -Hormons". Das Wachstumshormon wird 70 Minuten nach dem Einschlafen aktiviert, es baut Muskeln auf und benutzt dabei die Energie aus dem Körperfett. Es saugt die Fettzellen richtig aus, kann das aber nur, wenn die Zellen offen sind. Dafür empfehlen manche Verfechter dieser Methode, abends nichts zu essen, manche bauen auf Trennkost - morgens nur Kohlenhydrate, mittags Mischkost, abends nur Eiweiß – und nur alle fünf Stunden zu essen. Übergewichtige zeigen charakteristischerweise niedrige Werte am Wachstumshormon, wodurch das Abnehmen erschwert wird. Gefördert wird das Wachstumshormon auch durch mäßig Sport am Abend.

#### Wie helfen Aminosäuren beim Abnehmen?

In der Aminosäure I Mischung sind unter anderem Aminosäuren enthalten, die speziell beim Abnehmen mehrere Funktionen haben, indem sie Muskelmasse aufbauen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren, Hunger reduzieren, uns satt fühlen lassen, die Nerven stabilisieren sowie für ruhigen, entspannten Schlaf sorgen - und das ist wichtig zur Bildung des Wachstumshormons. Ganz allgemein ist diese Mischung essentieller Aminosäuren gut für Schlaf, Stimmung, Energie, Muskulatur, Stressabbau, Schleimhautregeneration, Immunsystem, Leber, Entgiftung, Gedächtnis uvm.



Die meisten Aminosäuren mit Bedeutung beim Abnehmen, aber auch für die Gefäßgesundheit finden sich in der Aminosäuren III Mischung. Etwa haben sie eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung und wirken positiv auf die Energiegewinnung, indem sie für den Transport von Fett in die Körperzellen sorgen, wo es den

Muskelzellen als Energie zur

Verfügung steht. Übergewichtige können damit ihren oft trägen Stoffwechsel anregen. Aminosäure bilden (neben Jod) die Grundlage zur Bildung des Schilddrüsenhormons T4. Schilddrüsenunterfunktion ist mit Gewichtszunahme verbunden und geht mit zu niedrigen T4-Spiegeln einher. Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit und den Grundumsatz, also den Energieverbrauch im Ruhezustand, der bei schlanken Menschen höher liegt, regen die Hirnanhangdrüse an, bestimmte Hormone herzustellen, die am Fettabbau beteiligt sind. Sie stimulieren die Freisetzung des Wachstumshormons, schützen den Hypothalamus, wo sämtliche Hormone hergestellt werden. Ist er geschädigt, kann das zur Appetitsteigerung führen. Ganz allgemein ist die Aminosäure III Mischung wichtig bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, Stress, erhöhten Cholesterin-, Triglycerid- und Homocysteinwerten, für Durchblutung, Blutfluss, Blutzuckerkontrolle, Herzrhythmusstörungen uvm.

#### > Die Buntnessel - Coleus forskohlii

Ihre hervorragenden Wirkungen basieren zum größten Teil auf ihrer Fähigkeit, bestimmte körpereigene Botenstoffe (cAMP) anzuheben. Doch Fettabbau ist bei weitem nicht das Einzige, was dadurch erreicht wird! Vor allem werden die Blutgefäße weitergestellt. Deshalb wird die Buntnessel in Indien als wichtigster Blutdrucksenker eingesetzt. Das funktioniert so wunderbar, dass sich synthetische Blutdrucksenker oft erübrigen. Gleichzeitig stärkt sie das Herz, verbessert die Durchblutung, reduziert Cholesterin und Triglyceride, wirkt gegen Verkalkung, vermindert den Augeninnendruck, schützt vor Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen, und hilft durch Erhöhung der Energiegewinnung der Zellen bei Erschöpfung. Die Buntnessel unterstützt bei Depressionen, was zu einer besseren Gemütsverfassung beiträgt. Sie reduziert Entzündungen, wirkt antibakteriell, hilft schnell bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Regelschmerzen, Erektionsstörungen, chronischen Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis), erhöhtem Blutzucker, ist sehr wirksam bei Psoriasis und fördert die Melaninproduktion, man wird schneller braun und beugt Hautkrebs vor. Ein angenehmer Nebeneffekt der Buntnessel ist ihre verdauungsfördernde Wirkung. Man fühlt sich dadurch insgesamt wohler und der Bauch wird flacher! Die Buntnessel behebt Verdauungsprobleme, die durch einen niedrigen Magensäuregehalt und einen Mangel an Bauchspeicheldrüsen-Enzymen verursacht werden. Nur ganz wenige reagieren auf die Buntnessel mit Blähungen und Verstopfung, was aber nach unseren Beobachtungen nach zwei bis drei Wochen beendet sein kann und dann zu sehr guter Verdauung führt.

Die Buntnessel ist zusammen mit der Aminosäure I und III Mischung auch als "kleine Buntnessel-Kur" für einen Monat Einnahme erhältlich. Es gibt daneben auch die "große Buntnessel-Kur", die zusätzlich noch Krillöl, Micro Base Basenpulver und Vitamin B Komplex aus Quinoa enthält.

8 LEBE 1/2013 LEBE 9

# Körper spricht

Egal ob man ihm privat begegnet oder auf der Bühne sieht, mit einer Energie und Ausstrahlung, die andere nicht einmal in jungen Jahren haben. Was macht Hansi Kreuzmayr, alias Waterloo, anders? "Ich lasse mich alle Jahre, so wie ich Zeit habe, einmal durchchecken, das habe ich mir zur Angewohnheit gemacht" erklärt er mit einem Augenzwinkern. "Letztens kommt der Arzt mit dem Befund heraus und sagt kopfschüttelnd, da stimmt was nicht und ich denke, was ist jetzt los. Aber er sagt, nein, nein, mach dir keine Gedanken, da stimmt nur etwas nicht. Da stimmt das Alter nicht mit der Gesundheit zusammen... Irgendwie schaffe ich es Werte wie die eines Extremsportlers zu haben, der ich ja nicht bin. Ich bin gar nichts extrem, gar nichts, weil ich Extremes für schlecht halte."

> Waterloo findet Balance in der Natur. Bei ausgedehnten Spaziergängen mit seinem Hund Max, beim Lesen am Ufer seines

> > Schwimmteichs, in seiner ganz privaten Idylle in Oberösterreich, wo er mit seiner Frau Andrea in einem Holzhaus umgeben von Natur lebt. Er kann schon auf die Erfüllung vieler Lebensziele zurückblicken und dadurch entspannter sein als man es mit 20 ist. Er hat vieles erreicht, mehr als es sich andere auch nur erträumen. Als Musiker, Eurovisions-Legende, leidenschaftlicher Winnetou-Darsteller und zuletzt als Dancingstar kann Waterloo auf eine lange berufliche Karriere mit vielen Highlights zurückblicken. Er war mit Partner Robinson, aber auch als Solo-Künstler erfolgreich. Hits wie "Hollywood", "My little world", "Freiheit", "So a wunderschönes Leben" klingen uns noch in den Ohren. Mit den indianischen Alben "Tales Of The Sun, Moon And Stars", "Apaches Land" und "Indio" ging dann die musikalische Reise noch einmal ganz woanders hin. Dorthin, wohin sein Herz ihn trägt. Zu den Lakota-Indianern Nordamerikas, später zu den Massai in Kenia.

Der Familienmensch, Tierfreund und Reisende Waterloo hat seine Lebenshaltung und Orientierung zu einem großen Teil bei den Naturvölkern dieser Welt gefunden. Immer an seiner Seite: Andrea, die Ehefrau, Seelenpartnerin und begnadete Fotografin, mit der zusammen er "bis ans Ende der Welt reisen würde".

Waterloo hat gelernt zu wählen, womit er sich umgibt, was er annimmt und was nicht. Er hat sich nie von Systemen einen Lebensstil oder eine Denkhaltung aufzwingen lassen, ein Luxus, den sich Menschen leisten, die vor allem aus dem Herzen heraus leben und dort ihr Glück finden. Darin liegt offenbar die Chance auf ein zufriedenes Leben und viel Potential für Gesundheit.

"Viele sagen, ich bin der, der mit dem Körper spricht" erklärt Waterloo mit seinem offenen, sympathischen Lächeln. "Am Anfang habe ich es einmal versucht, da habe ich noch gar nicht gewusst, dass das funktionieren kann. Die Natur lehrt uns die drei wesentlichen Ebenen, die den Menschen ausmachen: Geist, Körper und Seele. Und ich habe gelernt mit dem Geist meinen Körper kennenzulernen. Dann sagt einem die Seele ohnehin, ob man auf dem richtigen Weg ist."

Wie gehen Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, und deren Erfolg auch von ihrem Auftreten mitbestimmt wird, mit ihrem Körper um? Der Sänger Waterloo ist ein Beispiel dafür, dass man Jugend, gutes Aussehen, Energie und Gesundheit sogar bis in ein Alter aufrechterhalten kann, das ihm niemand, wirklich niemand ansieht. Wie er das macht, wollten wir wissen und erhielten die Lebensbekenntnisse eines am Leben gereiften, positiven Naturburschen, der aus dem Herzen lebt.

Der richtige Weg ist der, wo der Mensch sich im Einklang fühlt, wo er Energie bekommt und nicht verliert.

"Als mein Vater starb, ich kam aus Japan zurück und er war tot mit nur 52 Jahren, habe ich viel gelesen, ein Jahr lang fast nur gelesen. Aber das hat mir so vieles weitertransportiert und mich bewusster werden lassen. Ich habe wirklich versucht meinen Körper kennenzulernen und erkannt, dass es wichtig ist, das zu mir zu nehmen, was mir gut tut, dann strahle ich das auch aus. Ich schütte keinen Industriemüll in mich hinein, lebe als Vegetarier schon seit 30 Jahren sehr gesund, verwalte meinen Körper so gut ich kann. Ich lese auch keine Zeitungen, denn ich füttere mich nicht auch noch mit Negativschlagzeilen. Nimm ja keine negativen Dinge zu dir, die sind ohnehin dauernd da. Ich meine nicht, dass man mit Scheuklappen durchs Leben gehen muss, wenn ich wo helfen kann, nehme ich das sofort in die Hand. Aber ich lasse nichts negativ auf mich wirken und kein Ohnmachtsgefühl entstehen. Ich kann es auch nicht aufgeben, in anderen Menschen das beste zu sehen. Ich erlebe den Menschen, wie er bei der Geburt war, die Freude die er hatte, bevor er vom System verändert wurde, schon im Kindergarten. Ich hatte großes Glück mit meinen Lehrern, die erkannten was ich gut kann und nicht auf dem herumtanzten, was ich nicht gut kann. Sie sagten, Hansi, du musst singen. Später

Singen geht. Vielen gefällt meine Stimme, aber ich habe bemerkt, dass das gar nicht so wichtig ist wie, dass ich damit nen auf der Bühne oder auch sonst etals das Singen."

#### Ich arbeite darauf hin, dass ich nie krank bin.

Aber wenn es doch einmal eintritt, wie geht Waterloo damit um? "Ich war jetzt zum ersten Mal einen Tag im Krankenhaus wegen eines Bandscheibenvorfalls. Ich habe daran gearbeitet, dort wieder ohne Operation herauszukommen. Ich sprach in Gedanken mit meinem Vater, habe mich nicht hängen lassen, habe bestimmt, dass ich morgen heimgehen werde und das bin ich auch. Ich habe ein, zwei Infusionen bekommen, aber operieren wollte ich mich nicht lassen. Ich bin der Chef meines Körpers. Ich freue mich, dass es heute möglich ist, neben der Schulmedizin auch die Naturmedizin einzusetzen. Ich habe versucht, ob ich das mit Naturmittel nicht auch schaffe und es hat funktioniert. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Cissus, Krillöl und andere, entzündungshemmende, Natursubstanzen war innerhalb von 14 Tagen alles in Ordnung. Es gehört natürlich auch der Geist dazu, der sagt, pass auf Hansi. Jetzt musst dich wieder wärmer anziehen, wieder öfter Thermalbäder genießen, was ich vielleicht vernachlässigt habe, aber es tut gut und vor allem, dass ich das ohne OP geschafft habe, taugt mir irrsinnig." habe ich erkannt, dass es nicht nur ums Das heißt, man muss auch die richtige

Einstellung haben, ein Ziel haben, dass man gesund werden will? "Das ist das erste überhaupt, das steht ganz oben. Menschen erreichen kann. Ich kann ih- Ich habe auch nicht die Ängste, die andere haben, etwa wenn jemand verkühlt was weitergeben, was viel wichtiger ist ist, drück ich ihn trotzdem, weil ich sage, ich krieg das nicht, weil ich es nicht will. Das erfüllte Leben zu leben, das zu tun, was man will, privat und beruflich, wenn man das genießen kann, dann hat man viele Gründe gesund zu sein."

> Was sind seine persönlichen Anliegen in den nächsten Jahren? "Das erste ist für mich und meine Familie gesund zu bleiben. Meine persönlichen Anliegen gehen dann sofort in Richtung Natur. Ich selbst muss nicht mehr fliegen, beispielsweise. Ich habe dazu auch ein Lied geschrieben, es heißt "Blue, planet blue". Mein neues Album "Am Ziel" greift die Themen Umwelt und Zwischenmenschliches auf mit Neuinterpretationen großer Hits wie Eric Claptons "Wonderful tonight" oder John Lennons "Imagine". Was passiert ist in den letzten hundert Jahren ist in die falsche Richtung gegangen und gehört sofort abgestellt. Nicht in den nächsten zwei Jahren, nicht irgendwann, jetzt. Oft kann man große Dinge schneller verändern als kleine..."

> Ob Waterloo in ihrer Nähe auftritt, ersehen Sie unter www.waterloo.at, wo auch die Termine für seine beliebten Indianer-Nachmittage für Kinder mit Trommelworkshops vermerkt sind. Buchtipp: Waterloo "Das geheime Wissen der Lakota - sieben Wege zu einem besseren Leben" erschienen im Überreuter Verlag.

## HILFE BEI EMPFINDLICHEM MAGEN Wenn sauer nicht lustig macht ...



Lästiges Aufstoßen, Sodbrennen, Schmerzen in der Magengegend – ein weitverbreitetes Leiden, das oft chronisch wird und nur schwer wieder loszuwerden ist. Der Magen ist ein empfindliches Organ, beherbergt die aggressive aber wichtige Magensäure, die Entzündungen in diesem Bereich schlecht heilen lässt und Fehltritte im Alltag sofort mit erneuten Schmerzen beantwortet. Die Naturheilkunde hilft! Mit wirksamen Natursubstanzen bei empfindlichem Magen.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Wer mit dem Magen Probleme hat, ist wahrlich nicht zu beneiden. Stress, gewürztes Essen, Gebackenes, Süßes, Alkohol, Medikamente, Rauchen – hat man einmal eine entzündete Magenschleimhaut, verträgt man all das nicht mehr.

Das kann soweit gehen, dass man nach jedem Essen Schmerzen bekommt. Das einfachste Mittel um die Entzündung auszuheilen ist das Trinken von Käsepappeltee (Malve). Das dauert aber lang. Noch wirksamer scheint die Ringelblume zu sein. Man kann die getrockneten oder frischen Blütenblätter essen und

zusätzlich Tee davon trinken. Selbst hartnäckige, langandauernde Magenleiden mit Brennen in der Magengegend können damit rasch ausgeheilt werden. Zusätzlich sollte die Ursache für die Entzündung ermittelt werden, wobei folgendes in Frage kommt:

#### Stress und seelische Belastung

So manches Magenproblem ist psychisch bedingt. Zeitdruck, Angst, überhaupt jeder negative Gedanke, auch

wenn er noch so edel ist, weil man sich ja um andere sorgt, schadet dem Energiefluss im Körper. Negative Gedanken, mit welchen Inhalten auch immer, fallen uns oft nicht einmal auf. Bei Stress ist der Vitamin B-Komplex – am besten in natürlicher Form aus Quinoa - als Grundlage für psychisches Wohlbefinden und Energie sehr hilfreich. Viele haben genau dort einen Mangel und wundern sich über schwache Nerven, schlechte Stimmung und Energielosigkeit, neben vielen anderen, auch körperlichen Symptomen (siehe dazu ausführlich LEBE 3/2012).

Auch Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, als Tee oder noch wirksamer als Kapseln des Extraktes, entspannt die Nerven ohne müde zu machen und sorgt für die notwendige Gelassenheit zur Meisterung eines schwierigen Alltags. Wenn Ängste und depressive Stimmung überwiegen, kann man sich stattdessen auch mit einer Mischung aus Rhodiola rosea (Rosenwurz), Cor-

dyceps (tibetischer Heilpilz) und Jiaogulan helfen, die zusätzlich noch für qute Stimmung sorgt.

Es kann sein, dass sich Magenschmerzen allein durch psychische Entlastung auflösen, wie jüngst eine Frau mit Prüfungsstress erlebt hat. Nach zwei Wochen Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Jiaogulan waren ihre Magenschmerzen völlig verschwunden.

#### Zu viel oder zu wenig Magensäure?

Klassisch spricht man bei Magenbeschwerden von Symptomen, die durch "zu viel Magensäure" ausgelöst werden. Schulmedizinisch behandelt man dieses Problem mit Säureblockern, naturheilkundlich oft mit Basenpulvern, die Mineralstoffe in Form von Carbonaten enthalten. Doch Vorsicht mit der damit verbundenen Neutralisation der Magensäure! Dort allein anzusetzen, womöglich immer mehr davon zu nehmen, um Sodbrennen zu vermeiden, ist nicht sinnvoll. Alle anderen Möglichkeiten einschließlich der Ringelblu-

mentee-Empfehlung sollten in Betracht gezogen werden, bevor man dermaßen in die Verdauung eingreift.

Zuviel Neutralisation der Magensäure schadet! Zur Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium oder Magnesium sollten daher statt Carbonate eher Citrate verwendet werden, da sie die Magensäure nicht neutralisieren und viel besser aufnehmbar sind (etwa Micro Base Basenpulver). Oft werden sie bei leichter Übersäuerung als hilfreich empfunden. Ebenso wie die Anwendung von Heilerde oder Vulkanmineral (eine Messerspitze in Wasser) schon so manchen übersäuerten Magen beruhigt hat ohne zu neutralisierend zu wirken.

Die Magensäure ist notwendig, um die Nahrung aufzubereiten, um Krankheitserreger abzutöten und um Kalzium zu aktivieren, damit es für den Körper überhaupt verwertet werden kann. Zu wenig Magensäure schadet der Verdauung, erhöht das Infektionsrisiko, verschlackt und verschlechtert die Kalziumverwertung.

#### Gastritis bei zu wenig Magensäure

Es ist wenig bekannt, dass Magensäuremangel bei über 50 Jährigen generell sehr häufig ist und genau dieselben Symptome auslöst wie Magensäureüberschuss.

Bei zu wenig Magensäure muss der Magen mehr muskulären Druck erzeugen, um den Mageninhalt gut mit der zu geringen Säuremenge in Kontakt zu bringen. Durch den zu langen Verbleib der Speisen im Magen fangen diese an zu gären. Organische Säuren und Gase werden gebildet, die auf den Mageneingang drücken und dadurch zurück in die Speiseröhre fließen. Das verursacht den unangenehmen Reflux. Dieses Problem wird nicht immer richtig erkannt, weil die Symptome dem Magensäureüberschuss so ähnlich sind. Säureblocker sind dann natürlich völlig fehl am Platz und auch die genannten carbonathältigen Basenmittel schaden mehr als sie nützen. Eine Magensäureuntersuchung zeigt schließlich, ob man genug Magensäure bilden kann. Oder man testet energetisch aus, welche Natursubstanz helfen könnte. Bei einer Unterversorgung helfen Bitterstoffe wie etwa das Tausendguldenkraut oder die Buntnessel, die auch gleich die Bildung von Verdauungsenzymen verbessert.

Zu wenig Magensäure kann, was allerdings seltener ist, auch auf einer Autoimmunerkrankung beruhen. Bei der chronischen Magenschleimhautentzündung (Gastritis) vom Typ A produziert der Körper Abwehrstoffe gegen körpereigene Zellen der Magenschleimhaut, die dann nur noch wenig Magensäure und wenig vom so genannten Intrinsic Factor produzieren, der zur Aufnahme von Vitamin B12 unbedingt erforderlich ist. Helfen kann der Reishi Heilpilz, auch die natürliche Schwefelquelle MSM war schon erfolgreich.

#### Unverträglichkeiten und Helicobacter pylori

Magenschmerzen und Sodbrennen

können auch entstehen, wenn bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden. Da hilft nur beobachten, austesten, Unverträgliches meiden und der Reishi Heilpilz. Er unterbricht allergische Reaktionen, indem er die Histaminausschüttung blockiert. Außerdem hemmt er Entzündungen und wirkt sogar Magengeschwüren und der durch den Helicobacter pylori Erreger ausgelösten Gastritis vom Typ B entgegen. Sie ist mit ca. 85% sehr häufig, verläuft oft ohne Symptome oder nur begleitet durch Mundgeruch, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und zu viel Magensäure. Auch etwa 75 Prozent der Magengeschwüre und praktisch alle Zwölffingerdarmgeschwüre werden durch den Helicobacter Erreger ausgelöst. Eine chronische Helicobakter-Infektion ist ein Risikofaktor für die Entstehung eines Magenkarzinoms und MALT-Lymphoms. Meist werden bei einem Befall Antibiotika verabreicht. Mit dem Reishi Heilpilz und Laktobazillen vom Stamm DDS1 (Laktobac Darmbakterien) verschwand das Bakterium in Fällen von Antibiotikaunverträglichkeit auch schon ganz ohne sonstige Unterstützung innerhalb weniger Wochen. Eine Nachuntersuchung ist sicherheitshalber aber empfehlenswert.

#### **Dünne Magenschleimhaut**

Magenbeschwerden können durch eine geschwächte, zu dünne Magenschleimhaut entstehen. Etwa nach einer Helicobacter Infektion. Da hilft die natürliche Schwefelverbindung MSM, die Schwefel als wichtigen "Baustoff" der Magenschleimhaut zur Verfügung stellt und für einen Schutzfilm sorgt, wodurch die Magensäure nicht mehr so aggressiv wirken kann. MSM ist außerdem entzündungshemmend und schmerzstillend und kann langfristig eine Alternative zu Schmerzmitteln sein, die ebenso Gastritis auslösen können. Beim Typ C entsteht ein Rückfluss von Gallenflüssigkeit, wodurch die Schleimhaut besonders im unteren Bereich des Magens geschädigt wird. Gegen diese Form der Magenschleimhautentzündung hilft ebenso der Reishi Heilpilz.

1

12 LEBE 1/2013 LEBE 13



Wunder der Regeneration

Der Stein der Weisen, das Allheilmittel für alle, ist noch nicht gefunden. Und doch gibt es Natursubstanzen, die so regenerierend wirken, dass die damit erzielten Verbesserungen nahezu spektakulär und schulmedizinisch oft nicht zu erklären sind. Krillöl gehört dazu. Das tiefrote Öl der Mini-Garnelen der Antarktis hat eine besondere Kraft, die man über seine Wirkstoffe nur annähernd erklären kann.

Von Dr. Doris Ehrenberger

aus dem Norwegischen und be- Krill bezeichnet - als die am meisten deutet "Walnahrung". Der Krill ist verbreitete Art. Sein Öl wird seit entstehende Probleme ausgleicht, eine Mini-Garnele, die in riesigen einigen Jahren als Nahrungsergän- aber auch viele Vorteile gegenüber Schwärmen vorkommt. Von den 85 zung in Kapselform eingesetzt. Vor anderen Quellen wie Fischöl oder bekannten Krill-Arten gilt Euphau- allem, weil es als wertvoller Ome- Leinöl hat.

Die Bezeichnung "Krill" stammt sia superba - auch als antarktischer ga 3 Spender unsere unausgewogene Ernährung und viele daraus Warum greift jemand zu Krillöl? Es ist für viele ein Langzeit- Nahrungsergänzungsmittel. Die meisten Anwender machen sich seine entzündungshemmenden Eigenschaften zunutze. Bei Rheuma, Arthritis und anderen Entzündungen des Bewegungsapparates wirkt es besonders gut. Bei Herz-Kreislaufproblemen ist es sehr beliebt. Krillöl verbessert weiters die Stimmung und sämtliche Gehirnleistungen sowie so ganz unterschiedliche Probleme wie (Anstrengungs-) Asthma, Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion. Sogar Regelbeschwerden und alle Symptome des prämenstruellen Syndroms kann rungsberichte wurden gesammelt man damit loswerden.

Vielfalt wirksamer Naturmittel nicht tive Kraft, die am Krillöl so fasziniert.

immer und für jeden Krillöl sein. Wirksame Naturmittel gibt es wie Sand am Meer und für jedes Problem kommen mehrere Mittel in Frage. Außerdem kann es noch so gut sein, wenn etwas anderes fehlt, etwa Vitamin B, dann kann Krillöl dieses Vitamin B nicht ersetzen. Das ist der Grund, warum sich energetisches Austesten (mit kinesiologischem Muskeltest, Tensor, Pendel oder Quantenmedizingerät) manchmal sehr bewährt.

Dennoch: Krillöl ist außergewöhnlich, wie wir im Laufe der vergangenen acht Jahre intensiver Beschäftigung gesehen haben. Eine Menge Erfahund dokumentiert, über die einmal geschrieben werden muss. Fazit: Es Andererseits muss es angesichts der ist seine fast unerklärliche regeneraAbstoßungsreaktion ihrer trans-Curcuma eingenommen.

Karpaltunnelsyndrom erlebt



Ein Mann bekommt bei einer Herzoperation eine schwere Entzündung, fällt ins Koma. Seine Frau ist Ärztin. Sie gibt ihm über die Magensonde 6 Kapseln Krill-öl täglich, Granatapfelextrakt und Curcuma. Nach sechs Wochen erwacht er. Die Ärzte teilen ihm mit, dass er auf ein Spenderherz warten muss, da sein Herz aufgrund der Entzündung vernarbt ist. Er erhält weiterhin Krillöl und die anderen Natursubstanzen. Drei Monate später hat er eine Nachuntersuchung. Von einer Herztransplantation ist keine Rede mehr. Er ist wieder beschränkt arbeitsfähig.

Eine Frau mit zwei Bypass-Operationen und stark verkalkten Halsschlagadern nimmt regelmäßig Krillöl, nebenbei wird ihr Homocystein Spiegel im Blut – ein wichtiger Entzündungsauslöser und Gefäßkiller - durch Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäure III Mischung auf den Normalwert gesenkt. Zwei Jahre später die Überraschung: eine Untersuchung ihrer Halsschlagadern zeigt – sie sind kaum noch verkalkt.

Ein Mann mit Herzklappenproblem ist Risikopatient und man wartet mit der Operation noch zu. In diesen sechs Wochen verbessert er sich durch Krillöl-Einnahme soweit, dass die Operation abgesagt wird.

Ein Mann hat eine Bypassoperation vor sich. Auch bei ihm war nach sechs Wochen eine so starke Verbesserung eingetreten, dass er nicht mehr operiert werden musste.

Ein Mann mit Herzrasen erhält Betablocker, die jedoch nicht wirken. Mit Krillöl verschwinden seine Symptome vollständig.

Ein Mann erhält die Diagnose Morbus Parkinson. Er nimmt von Anfang an begleitend zu den Medikamenten Krillöl ein, später auch noch den Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Die behandelnden Ärzte erstaunt, dass die Erkrankung bei ihm in den mehr als vier Jahren nicht vorangeschritten ist und auch das typische maskenhafte Gesicht ausblieb

Ein Mann mit Corea Huntington ("Veitstanz"), ein schwerer Gendefekt, bei dem sich das Gehirn auflöst, ist in der obersten Pflegestufe, bettlägrig, inkontinent, aggressiv, kann nicht alleine essen, nicht mehr sprechen. Er erhält Krillöl. Sechs Wochen später fährt er mit dem Spezialfahrrad, spricht wieder ganze Sätze, die Aggression hat sich gelegt, die Inkontinenz auch.

Da bildeten sich Verkalkungen, Entzündungen und Narbengewebe zurück, erübrigten sich Operationen, legten sich viele ganz unterschiedliche Symptome - und wirklich niemand hätte das erwartet.

#### Ist es vielleicht wirklich die besondere Lebenskraft des Krill, die ihn so einmalig macht?

Oder wie erklärt man diese hohe Wirksamkeit und noch dazu bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen? In alten Zeiten, als die Naturheilkunde ihren Anfang nahm, betrachteten die Kräuterkundigen ein Heilmittel noch nicht mit den Augen der Wissenschaft. Man kannte keine Studien und keine Analysen von Wirkstoffen. Alles basierte auf Beobachtung. Was ruft ein Mittel bei dem Kranken hervor? Lassen seine äußere Form, sein Geschmack, sein Geruch, seine Eigenschaften oder andere Merkmale darauf schließen, wie es wirkt? Man lernte, alles mit den Sinnen zu erfassen und diese "Zeichen" zu deuten. Diese Art des Herangehens wurde Signaturlehre genannt.

Betrachten wir den Krill einmal nach diesen Gesichtspunkten. Sein tiefrotes Öl deutet seine Wirksamkeit in Bezug auf Herz und Kreislauf an - und seine Fähigkeiten sprechen Bände. Der Krill ist durchscheinend, fragil, doch ein echter Überlebenskünstler, völlig angepasst an das bitterkalte südliche Polarmeer. Wer würde auf den Gedanken kommen, dass irgendeine Tierart an diesem unwirtlichen Ort die größte Tierpopulation der Welt mit etwa 500 Millionen Tonnen Biomasse stellen könnte? Er ist also widerstandsfähig und vermehrt sich dabei noch schnell, der Inbegriff von Lebensenergie. Bei extremer Kälte hält er sogar Winterschlaf und kann dabei dennoch seine

Körperfunktionen aufrecht erhalten. Der Krill ist ein Spitzensportler. Er schwimmt mit Geschwindigkeiten von 60 Zentimetern pro Sekunde. Die Reaktionszeit auf den optischen Reiz beträgt dabei 55 Millisekunden und stellt gerade für die kalten Gewässer eine sehr schnelle Reaktion dar. Und dann hat er auch noch eine völlig verblüffende Fähigkeit, die in der Tierwelt einmalig ist. In Zeiten von Futterknappheit schrumpft er, verliert seinen Panzer, wird kleiner, verliert den neuen Panzer und so fort. Bis es erneut genug zu fressen gibt. Dann wächst er wieder...was für eine Anpassung und was für eine Sonderausstattung der Natur!

Sollte man sich wundern, wenn unter Krilleinnahme auch menschliche Strukturen so optimiert werden, dass Regeneration in einem Maß eintritt, das eigentlich nicht möglich sein dürfte? Man sieht wacher, frischer, lebendiger aus, wenn man Krillöl zu sich nimmt und so fühlt man sich auch. Die Berichte im Extra-Kasten kommen alle aus erster Hand, selbst wenn sie unglaublich klingen – so war es. Ganz erstaunlich ist in diesem Zusammenhang auch der Erfolg eines jungen Mädchens mit Krillöl. Mit offenem Rückenmarkskanal geboren, musste sie viele Operationen über sich ergehen lassen, die Narbenwülste am Rücken hinterließen. Sie ist gehbehindert, doch das größte Problem bereitete das geringe Fassungsvermögen der Blase. Die Mutter musste ihr alle zwei Stunden einen Katheder setzen, ein Schulbesuch war damit unmöglich. Es wurde überlegt, die Blase operativ zu vergrößern. Doch nach einem halben Jahr Krillöl-Einnahme die Überraschung: Die Blase hatte ein normales Fassungsvermögen, sogar die Narbenwülste haben sich geglättet.

#### Was macht den kleinen Krill so groß?

Was Flexibilität angeht, ist der Krill nicht zu übertreffen. Flexibilität basiert auf gutem Zellstoffwechsel. Dafür entscheidend ist die Qualität der Fettsäuren, die als Baustoff der Zellhüllen zur Verfügung stehen. Wie



Krill über flexible Fettsäuren, ganz anders als das etwa beim starren Schweinefett der Fall ist.

Dabei spielt eine weitere entscheidende Rolle, dass im Krillöl Omega 3 Fettsäuren an Phospholipide gebunden sind. Phospholipide sind ein Hauptbestandteil unserer Zellhüllen, erhöhen ihre Durchlässigkeit. Darum werden sie auch als "Zell-Pförtner" bezeichnet, ermöglichen der Zelle, Gifte herauszufiltern, halten die Zelle elastisch, machen sie gut durchgängig für Nährstoffe und für die Entsorgung von Abfallprodukten. Krillöl bietet daher einen idealen Baustoff für die Zellneubildung. Und die ist wirklich unglaublich! 10 Millionen Zellen werden jede Sekunde neu gebildet, alle drei Wochen ist beispielsweise die Leber runderneuert, alle zwei Tage die Darmschleimhaut. Dementsprechend schnell könnten wir uns regenerieren, wobei natürlich auch die innere Einstellung eine Rolle spielt, die Gedanken und Gefühle wesentlich sind, die Ernährung und Bewegung – aber eben auch Naturmittel wie das Krillöl.

Zum Krillöl selbst gibt es nur wenige Studien, doch zu seinen Inhaltsstoffen, hauptsächlich zu Omega 3 Fettsäuren, sind etwa 20.000 Untersuchungen publiziert worden. Der Großteil ging von Fischöl als Omega 3 Quelle aus. Fischöl hat einen etwas höheren Anteil an Omega 3 Fettsäuren als Krillöl, doch in einer schlecht aufnehmbaren, schwer verdaulichen Form als Triglyceride. Krillöl hingegen hat durch die Bindung der Omega 3 Fettsäuren an Phospolipide (Cholin) einen eigenen Transporter und ist daher viel schneller ins Blut aufnehmbar, leichter verdaulich, ruft kein Aufstoßen hervor und man benötigt für die gleiche Wirkung geringere Dosen als von Fischöl.

#### Das Geheimnis der Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren haben unendlich viele Aufgaben und Wirkungen und täglich kommen neue Erkenntnisse hinzu. Etwa dienen sie der Hormonproduktion, auch der Schilddrüse, Entzündungen in Verbindung stehen.

des Körpereiweiß, der Bildung körpereigener Abwehrzellen. Jüngste Studienergebnisse zeigen, dass Omega 3 Fettsäuren sogar verjüngend und lebensverlängernd wirken. Denn sie verfügen über die immens wichtige, einzigartige Eigenschaft, die Alterung zu verlangsamen. Sie wirken der Verkürzung unserer Chromosomen-Enden im Zellkern entgegen, deren "Schutzkappen" sich im Laufe des Lebens immer mehr abnützen. Die Länge der Chromosomen gilt unter den Altersforschern als untrüglicher Maßstab für biologisches Lebensalter.

Ihre größte Bedeutung haben Omega 3 Fettsäuren aber wahrscheinlich durch ihre Gegenspielerfunktion innerhalb der Fettsäuren, durch die sie zum Schutz vor den wichtigsten Zivilisationserkrankungen ganz entscheidend beitragen. Und genau deshalb schlagen Wissenschaftler Alarm: Wir nehmen zu wenig Omega 3 Fettsäuren zu uns, um gesund zu bleiben. Omega 3 Mangel ist das Ernährungsproblem Nummer 1 heutzutage!

Omega 3 Fettsäuren sollten den not-

wendigen Ausgleich zu den durch ein Übermaß an Fleisch, Eiern und Omega 6 Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeimöl) verstärkt auftretenden Säuren und Entzündungsstoffen bieten. Ist genügend Omega 3 vorhanden, etwa, weil man dreimal die Woche fetten Kaltwasserfisch isst oder regelmäßig Walnussöl, Rapsöl oder das noch reichere Leinöl zu sich nimmt, dann kann diese Bilanz stimmen. Ist das nicht der Fall, dann werden Säuren und Entzündungsstoffe nicht in Schach gehalten, mit Folgen wie Entzündungen, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, Bluthochdruck, Blutverdickung, wodurch Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch Gelenksentzündung, erhöhte Allergiebereitschaft und letztlich auch - durch die ständigen kleinen Entzündungsprozesse im Körper - Schädigung des Immunsystems und erhöhte Krebsbereitschaft drohen können. Man nimmt an, dass etwa 1/3 aller Krebserkrankungen mit

Kaltwasserfische verfügt auch der dem Zellstoffwechsel, dem Aufbau Völker mit hohem Omega 3 Fettsäureanteil in der Nahrung zeigen unter anderem auch niedrigere Krebsraten. Omega 3 Fettsäuren hemmen wahrscheinlich die Entstehung von Haut-Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darmund Prostatakrebs. Außerdem werden Wachstum und Metastasierung von Brust- und Darmkrebs unterdrückt und sie wirken dem Abmagern bei Krebs entgegen.

#### Krillöl als Herz- und Gefäßschutz sowie bei Entzündungen

Aber selbst wenn man auf das Verhältnis der Fettsäuren sowieso achtet, etwa weil man Vegetarier ist, gehören Omega 3 Fettsäuren aus vielen weiteren Gründen zu den besten Möglichkeiten des Gefäß- und Herzschutzes. Sie senken zahlreiche Risikofaktoren und bieten sogar größte Chancen auf Regeneration wie man an den Erfahrungsberichten sieht. Krillöl senkt etwa das Risiko des neuerlichen Gefäßverschlusses nach einer Bypassoperation, kann Gefäßablagerungen rückgängig machen, erhöhtes Cholesterin, Bluthochdruck, Thromboseneigung senken (auch etwa vor Reisen), den Herzrhythmus verbessern. Bei Einnahme von Blutverdünnungsmitteln nimmt man Krillöl parallel für zwei Wochen und lässt dann den Quick-Wert prüfen. Fast immer kann der Arzt das blutverdünnende Medikament reduzieren.

Die entzündungshemmenden Fähigkeiten des Krillöls sind ebenfalls beachtlich. Sie sind einerseits auf die Omega 3 Fettsäuren und andererseits auf eine weitere Besonderheit des Krill, das Astaxanthin (roter Farbstoff der Krustentiere), zurückzuführen. Krillöl hilft daher überraschend schnell bei allen Gelenksentzündungen, in puncto Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörung, verzögert den Gelenkknorpelabbau, ist notwendig für den Stoffwechsel der Gelenkflüssigkeit. Krillöl lindert Entzündungen bei Multipler Sklerose, Psoriasis, Colitis, Neurodermitis (sofern man Meerestiere verträgt) oder Entzündungen des Bewegungsapparates wie Tennisellbogen, Fersensporn,

#### > Warum sind die Phospholipide Cholin und Inositol im Krillöl so wertvoll?

Krillöl liefert drei dem Hirn förderliche Phospholipide: Cholin, Inositol und Ethanolamin. Cholin und Inositol sind Cholesterin- und Triglyceridwerten vor und sind in der Lage, Cholesterinablagerungen in den Gefäßen nicht nur zu verhindern, sondern Arterien auch von Fett- und Kalkablagerungen zu befreien. Abgesehen davon verbessen

Gallenblase (Gallensteine). Bei Fettleber, erhöhten Leberwerten und Hepatitis können sie Schäden reduzieren und die Heilung beschleunigen. Cholin regt das Enzymsystem der Leber an, entgiftet dadurch das Blut und scheidet Medikamente. Alkohol und Umweltgifte aus.

Inositol ist wichtig für normales Sehen und Herztätigkeit, wirkt günstig auf das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor. Bei Neigung zu Ekzemen liegt oft ein Mangel an Inositol vor.

mit Krill-Öl unterstützt werden kann. Bei Cholinmangel ab dem 40. Lebensjahr, bei Frauen verstärkt nach dem

#### > Was bewirkt Astaxanthin Im Krillöl?

die die Natur zu bieten hat. Es stammt von einer Meeresalge, die der Krill ausschließlich frisst. Astaxanthin bie-

Bandscheibenvorfall, Karpaltunnelsyndrom usw. Selbst bei Entzündungen von Organen oder Schleimhäuten, wie etwa in den Fallberichten anhand der Gallenblase oder der Nebenhöhlen beschrieben, kann man sich Krillöl zumindest zusätzlich zunutze machen. Die Effektivität des Krillöls ist dabei im wichtiger Entzündungsparameter. Er wird durch Krillöl gesenkt, sollte unter dem Wert 1mg/dl liegen.

Was nur wenige wissen: Auch Gefäßerkrankungen sind eigentlich Wie kommt es zu den Gefäßentzün-

bekämpfen ohne weitere Fragen zu schrieben. Hier hilft Krillöl, wobei es stellen: Am erhöhten Cholesterin!

Cholesterin ist ein körpereigenes Produkt mit vielen wichtigen Aufgaben, unter anderem auch ein "Klebstoff" der ausgeschickt wird, um Gefäßent-Blutbild nachvollziehbar anhand des zündungen zu entschärfen. Mit dem C-reaktiven Proteins (CRP-Wert), ein Nachteil, dass langfristig dadurch erst recht Schäden am Gefäßsystem entstehen, weil die Gefäße regelrecht zukleben und immer weniger Blut durchlassen.

Entzündungen. Man erkennt sie am dungen? Einerseits durch die schlecherhöhten CRP-Wert im Blut und an te Ernährungsbilanz in Bezug auf das

einem Faktor, den wir so gern einfach Fettsäure-Verhältnis, wie schon bedennoch ratsam ist, Fleisch, Eier und Omega 6 Fettsäuren zugunsten von mehr Gemüse, Fisch, Olivenöl oder Rapsöl zu reduzieren.

> Andererseits ist sehr häufig ein Entzündungsprozess im Hintergrund unbemerkt aktiv und die Ursache für das erhöhte Cholesterin: Homocystein, ein entzündungsauslösendes Abbauprodukt im Stoffwechsel der Leber, das bei Mangel an bestimmten B-Vitaminen, Nierenproblemen und einigen weiteren Gründen, dauerhaft zu hoch sein kann. Darum sollte dieser Wert im Blutbild bestimmt werden,



nicht über 10 µmol/l, bei Risikopatienten nicht über 8 µmol/l liegen. Man senkt ihn durch B-Vitamine und bestimmte Aminosäuren (etwa Vitamin zu sehen. Es gilt nicht, Cholesterin B-Komplex aus Quinoa, Aminosäure III Mischung). Auch Krillöl senkt ihn ein wenig aufgrund seiner Phospholipide (Cholin). Nicht immer ist das jedoch ausreichend und man sollte auf Homocystein achten, wenn der Cholesterinspiegel weiterhin erhöht ist.

#### Krillöl – ein intelligenter Cholesterinsenker

Krillöl verhält sich aus vielerlei Gründen ausgesprochen intelligent in Bezug auf das Cholesterin. Cholesterin ist auch aufgrund seiner großen Bedeutung für das Gehirn differenzierter selbst extrem zu bekämpfen, radikal abzusenken, sondern ein Übermaß bei der Entstehung zu vermeiden, die Konzentration im Gefäß zu verhindern, den Transport weg vom Gefäß in die Zelle, wo es benötigt wird, zu fördern und seinem Oxidieren entgegenzuwirken.

All das kann Krillöl. Mit seinen Omega 3 Fettsäuren verhindert es überschießende Cholesterinbildung durch Ernährungsfehler. Es senkt das "schlechte" LDL-Cholesterin und hebt den Nährstofftransport in die Zelle.

das "gute" HDL, womit das Verhältnis der beiden zueinander verbessert wird. Mit seinem Cholin sorgt es für die Verarbeitung, das Verflüssigen und den Transport von Fettmolekülen, verhindert die Konzentration von Cholesterin im Blut, bringt es zu den Gehirn- und Nervenzellen, wo es benötigt wird. Mit seinen hochpotenten Antioxidantien wie Astaxanthin, Betacarotin, Vitamin A und E sowie Cholin, sorgt das Krillöl dafür, dass das Cholesterin nicht oxidiert, ranzig wird, verklebt und zusammen mit totem Eiweißabfall Verkrustungen bildet. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an, behindert dadurch

Im Gegensatz zu Fischöl mit gerin- bei stärkeren Entzündungen. Zwei nicht ausreichend vorhanden sind. gem antioxidativem Schutz und Leinöl mit praktisch gar keinem Schutz - es wird schon in kurzer Zeit ranzig – ist Krillöl so stark antioxidativ, dass es daher lange haltbar ist. Darüber stungsfähig zu halten, aber man erhinaus unterstützt es überall, wo Oxidation eine Rolle spielt wie etwa bei Diabetes, Arteriosklerose, allen entzündlichen Erkrankungen und wirkt gegen vorzeitige Alterung, Verschleiß und Funktionseinbußen.

Dank Cholin und Astaxanthin, die beide ins Gehirn und Auge vordringen können, entfaltet sich der antioxidative Schutz des Krillöls auch dort und sorgt für viele weitere Einsatzmöglichkeiten, etwa bei Makuladegeneration, grauem Star oder Alzheimer.

#### Krillöl und Gehirnfunktionen

Krillöl ist "Treibstoff" fürs Gehirn, beeinflusst Wachheit, Konzentrationsund Aufnahmefähigkeit, die sprachlichen Fähigkeiten, die Lernfähigkeit. Speziell für Schulkinder und ältere Menschen ist das von Bedeutung. In der Schwangerschaft verbessert Krillöl die Intelligenz des ungeborenen Kindes, in der Stillzeit lindert Krillöl Wochenbettdepression, den "Babyblues".

Denn in den Gehirnzellen sollten sich große Mengen an Omega-3-Fettsäuren befinden. Sie wirken sich positiv auf die Kommunikationsfähigkeit der Zellen aus, also deren Fähigkeit, Signale zu übertragen. Außerdem fördern sie die Bildung der Botenstoffe des Gehirns Serotonin und Dopamin. Das Cholin bildet den weiteren Botenstoff Acetylcholin. All das ist etwa wichtig bei Störungen, die mit einem Mangel an Botenstoffen einhergehen bzw. die die Informationsverarbeitung im Gehirn beeinträchtigen, wie zum Beispiel Depressionen, ADHS, Legasthenie, Ängste, Parkinson.

Die benötigte Dosis Krillöl ist vom Zustand, vom Körpergewicht, von der Erkrankung abhängig. Meist reicht

Kapseln Krillöl decken den Tagesbedarf an Cholin. Wer unter massivem psychischen Stress steht, braucht mehr Cholin, um Gehirn und Nerven leihält es auch über die Nahrung etwa in Obers, Eiern, Erdnüssen, Innereien, Soja. Auch höhere Dosen Krillöl sind

Es gibt viele Billiganbieter, aber auch teure Marken, die nicht das enthalten, was auf der Packung steht, wie wir in Vergleichsanalysen feststellten. Ein einziger Hersteller bietet standardisiertes Krillöl an, es gibt davon aber nur wenige Marken im deutschsprachigen Raum. Sämtliche hier ge-



Krillöl Kapseln mit hohem Astaxanthin-Gehalt

problemlos, abends wird man aller- schilderte Erfahrungen wurden mit dings wach davon. Frauen, die zwei Kapseln Krillöl einnehmen, berichten manchmal von Brustspannen, die bei nur einer Kapsel wieder verschwinden. Vorsicht ist geboten bei Allergie auf Meerestiere und bei Einnahme von Blutverdünnungsmitteln bzw. vor Operationen. Krillöl unterstützt die Blutverdünnung und seine Einnahme sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.

Es ist wichtig, in Zusammenhang eine Kapsel aus. Bei Gewicht über 80 mit Krillöl auch von seiner Qualität kg sollten es zwei Kapseln sein, auch zu sprechen. Es nützt nichts, die Inin den ersten 14 Einnahmetagen oder haltsstoffe zu loben, wenn sie dann

diesem exzellenten Krillöl gemacht. Man erkennt die Qualität an den fast schwarzen Kapseln, die vom hohen Astaxanthin-Gehalt herrühren. In diesem Krillölpräparat werden natürliche Schwankungen – etwa bei Fang nach der Hungerperiode des Krill - in Bezug auf Omega 3 Fettsäuren, Astaxanthin und Phospholipide ausgeglichen und man hat ein standardisiertes Produkt stets gleichbleibender, hoher Qualität. Verwendet man weniger gehaltvolles Krillöl, sollte man lieber mehr Kapseln einnehmen, wodurch sich der billige Preis aber relativiert.



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

#### **Psoriasis**

Mein Bruder hat seit vielen Jahren Psoriasis und dadurch schuppende und Knien. Gibt es Hilfe für ihn?

Reinigung der Leber auch von Bedeutung ist, empfiehlt sich eine Leberreinigungskur, etwa mit Vulkanmineral oder mit Reishi. Auch Omega 3 Fettsäuren speilen eine Rolle, weshalb Krillöl hilfreich sein kann.

#### **Ischias**

Mittel, das helfen könnte?

Gute Erfahrungen gibt es mit entzünnanis Kapseln.

#### Darmpilz

Darmpilz. Was kann ich dagegen tun? Wer Eisen-Chelat wählt, kann den

Süßes ist zu meiden und das Immunwerden. Laktobac Darmbakterien sind der wichtigste Tipp, sie sanieren Silizium aktiviert die unspezifische

#### **Divertikulitis**

Aufgrund einer Divertikulitis wurde es irgendeine andere Möglichkeit, die

Mit Baobab Fruchtpulver haben wir schon erlebt, dass sich eine Operation erübrigt hat. Man kann auch energetisch austesten, ob es wirklich geeig-

#### **Eisen-Mangel**

Mein Sohn ist Spitzensportler und hat immer wieder Eisenbedarf. Ich habe

chen. Eisen-Chelat hat einen eige-Eisen-Präparaten auftreten, muss man min B-Komplex, am besten in natür-

#### Lichen sclerosus

Ich habe vor drei Jahren die Diagnose Lichen erhalten und bin seitdem auf

kungen wie Lichen kann man Na-

#### Haben Sie Fragen?

Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns! (Mail-Adresse siehe Impressum)









€ 92,90

#### Weitere lebe natur® Natursubstanzen:

Acerola Vitamin C mit Zink, 90 Kps.	€ 24,00	Buntnessel
Aminosäuren I mit Glutamin, 180 Kps	€ 32,90	Buntnessel
Aminosäuren II mit Kreatin, BCAA`s, 180 Kps	€ 32,90	Aminosäure
Aminosäuren III 180 Kps	€ 32,90	Buntnessel
Bittermelone mit Banabablatt, Chrom, 60 Kps	€ 19,90	Buntnessel
Cissus 90 Kps	€ 25,00	Aminosäure
Curcuma 90 Kps	€ 25,00	fructosefrei
Eisen-Chelat mit Acerola Vit C, Rote Rübe, 90 Kps	€ 19,90	MSM-Krillö
Granatapfel Pomella® extrakt, 60 Kps	€ 26,40	3 x MSM 60
Grapefruitkernextrakt 90 Kps	€ 26,40	Vulkanmine
Heidelbeere mit Lutein, Zeaxanthin, Vit. E, 90 Kps.	€ 29,70	Vulkanmine
Maca mit L-Arginin, 180 Kps.	€ 24,90	Akazienfase
Micro Base 480 Kps, 5-Fach-Mischung, fruktosefrei	€ 35,90	Brennnesse
MSM 60 Kps	€ 26,90	Granatapfel
Palmöl-Vital mit Granatapfel, Coenzym Q10, 60 Kps	€ 29,70	Krillöl 60 Kr
Reishi 90 Kps	€ 29,90	Jiaogulan 90
Reishi Getränkezusatz, 140g	€ 32,90	aus Quinoa
Rotklee mit Yams, Cissus, 90 Kps	€ 26,40	Schönheits-
Rote Rübe 90 Kps	€ 14,90	Silizium 200
Spargel 90 Kps	€ 25,00	fructosefrei
Fausendguldenkraut 180 Kps	€ 19,90	Yucca-Baob
ams 90 Kps	€ 19,90	Yucca-Triph
<mark>⁄ucca</mark> mit Triphala, Brokkoli, 60 Kps	€ 25,00	Grapefruitk
		Darmbaktei

Alle Preise sind empfohlene Konsumentenpreise inkl. gesetzl. MwS

#### lebe natur® Gesundheitskuren:

klein statt einzeln € 98,70

2,90	Buntnessel 180 Kps, Aminosauren I 180 Kps,	
2,90	Aminosäuren III 180 Kps	
2,90	Buntnessel-Kur groß statt einzeln € 217,20	€ 195,00
9,90	Buntnessel 180 Kps, Aminosäuren I 180 Kps,	
5,00	Aminosäuren III 180 Kps, Krillöl 60 Kps, Micro Base	
5,00	fructosefrei 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps	
9,90	MSM-Krillöl-Kur statt einzeln € 192,50	€ 164,90
6,40	3 x MSM 60 Kps, 2 x Krillöl 60 Kps	
6,40	Vulkanmineral-Silizium Kur statt einzeln € 146,70	€ 126,80
9.70	Vulkanmineral Badezusatz 130g, Silizium 200 ml,	
4.90	Akazienfaser 360g, 2 x Curcuma 90 Kps,	
5,90	Brennnessel 180 Kps	
6,90	Granatapfel-Jiaogulan Kur statt einzeln € 169,90	€ 149,00
9,70	Krillöl 60 Kps, Aminosäuren III 180 Kps,	
9,90	Jiaogulan 90 Kps, Granatapfel 60 Kps, Vit B-Komplex	
2,90	aus Quinoa 180 Kps	
6,40	Schönheits-Kur statt einzeln € 148,10	€ 125,00
4,90	Silizium 200 ml, Krillöl 60 Kps, Micro Base	
5,00	fructosefrei 360 g, Rotklee-Yams-Cissus 90 Kps	
9,90	Yucca-Baobab-Kur statt einzeln € 105,80	€ 99,90
9,90	Yucca-Triphala-Brokkoli 60 Kps, Baobab 270 g,	
5,00	Grapefruitkern 90 Kps, Lactobac-M	
	Darmbakterien 30 Kps	
St.	A seller	

22 LEBE 1/2013



#### www.lebenatur.com www.natursubstanzen.com















#### lebe natur® Natursubstanzen enthalten

- ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe - keinerlei Laktose-, Zucker- oder Weizenallergen. Weitere Informationen unter www.lebenatur.com und www.natursubstanzen.com.

#### Bezugsquelle:

