

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

1. Ausgabe 2009 / € 3,-

JIAOGULAN

Das Kraut der Unsterblichkeit

GIBT ES WUNDER?

Ein Blick „über die Grenzen“

SCHMERZEN

*Sanfte Methoden statt schweren
Medikamenten*

LIBIDO IM KELLER?

*Neue Erkenntnisse zur Förderung
von Fruchtbarkeit und Potenz*





Liebe LeserInnen,

Im Innersten unseres Herzens streben wir doch alle nach Glück, Geborgenheit und Gesundheit. Wie aber finden wir den Zugang zu unserer körperlichen, emotionalen und spirituellen Gesundheit in dieser krisengeschüttelten Zeit?

Der Verein Netzwerk Gesundheit stellt sich den Fragen nach Gesundheit und Heilung nach den Gesetzen der Natur. Die erste Ausgabe seines Magazins LEBE halten Sie hier in Händen. Darin findet sich viel Ungewöhnliches – von Natursubstanzen aus aller Welt und ihren besonderen Wirkungen über die Frage „steuern die Gene wirklich unsere Gesundheit?“ bis hin zu einer außergewöhnlichen Reise „über die Grenzen“, wo das Wunder der Heilung greifbar wird.

Weil für jeden „ein Kraut gewachsen“ ist und man aus der unerschöpflichen Vielfalt nur das richtige herausfinden muss, ist der Schwerpunkt dieses Magazins Natursubstanzen gewidmet. Das Kraut – die Pflanze – wirkt nicht nur aufgrund der enthaltenen Inhaltsstoffe, sondern auch energetisch als übergereichtes Ordnungsprinzip. Die Natur ist dabei nie eingleisig, wirkt nie isoliert nur für einen Einsatzbereich, wie chemische Mittel das tun. Sie bietet uns in einer Pflanze vielleicht einen Wirkstoff in besonderer Dichte an, doch neben diesen – chemisch analysierbaren – Stoffen ist auch die „Pflanzenseele“, ein energetisch-physikalisches Wirkpotential vorhanden. Wenn wir von „altem Wissen“ sprechen, meinen wir immer diese ganzheitliche Erfassung der Pflanzenwelt, so wie sie in den traditionellen Medizinkulturen, lange vor der Existenz von Chemielabors, vorhanden war.

Mehr zu den beschriebenen Natursubstanzen erfahren Sie auf unserer Website www.naturundtherapie.at. Viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen

Herzlichst

Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie

Inhalt

03 **Einsatz von Citraten**
Gib der Säure Saures!

05 **Cholesterinspiegel**
Alles in Butter?

06 **Faszination Krillöl**
Kraft gegen Entzündungen

09 **Libido im Keller?**
Fruchtbarkeit und Potenz

10 **Wissenschaft zweifelt**
Steuern Gene die Gesundheit?

12 **Baobab**
Afrikas „Zauberbaum“

14 **Runter vom Gas!**
Natursubstanzen gegen Stress

15 **Jiaogulan**
Das Kraut der Unsterblichkeit

17 **Gelenksschmerzen**
Hilfe statt Nebenwirkungen

18 **Gibt es Wunder?**
Ein Blick „über die Grenzen“

20 **FAQ's**
Infos von Experten

22 **Impressum**

Gib der Säure Saures!

Mit Zitronen gegen Übersäuerung

Wer Zitronen bisher ausschließlich für sauer hielt, kann jetzt dazulernen. Aus ihnen gewinnt man Citrate, ganz hervorragende Mineralstoffe, die der Übersäuerung entgegenwirken. Sie sind extrem gut aufnehmbar und der Körper verwertet sie so wie Obst. Ohne die Magensäure zu neutralisieren. Warum das wichtig ist? Weil davon die Kalziumverwertung und letztlich ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt abhängt.

Dass Zitronen basisch wirken sollen, kann man auf den ersten Blick fast nicht glauben. Doch sie sind eine wunderbare Quelle für die Gewinnung von hochwertigem Kalzium und Magnesium. Diese besondere Form von Mineralstoffen wird „Citrat“ genannt. Mit Citraten steuern wir der Übersäuerung entgegen. Unausgewogene Ernährung sowie Stress und „saure Gedanken“, aber auch Elektromog und Bewegungsmangel erzeugen im Körper Säureüberschuss. Stehen nicht genügend basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium zum Ausgleich zur Verfügung, gerät der Säure-Basen-Haushalt aus den Fugen. Von den vielen Symptomen ist fast jeder mehr oder weniger betroffen. Die Probleme beginnen zunächst im Bindegewebe, dem Säurespeicher des Körpers. Dort bleiben sie eine Zeit lang unbemerkt. Wenn aber nächtliche Wadenkrämpfe, Schmerzen oder Ziehen in den Muskeln, Gelenksentzündungen, Kopfschmerzen oder Hautprobleme auftreten, wird es höchste Zeit zum Entsäuern!

Mineralstoffe neutralisieren die Säuren und sorgen dafür, dass der Körper sie wieder ausscheiden kann. Doch oft reicht die Ernährung nicht aus, um ihn mit genügend Mineralstoffen zu versorgen. Dann betreibt der Körper Raubbau an Muskeln und Knochen, die Verdauung funktioniert nur noch eingeschränkt und man neigt verstärkt zu Entzündungen.

Wir brauchen Mineralstoffe!

Kalzium und Magnesium sind die beiden bedeutendsten basischen Mineralstoffe. Sie erfüllen wichtige Funktionen innerhalb der Knochen, Muskeln und Nerven. Auch bei vielen Enzymprozessen sind die natürlichen Bausteine unabdingbar. Um dem Körper die begehrten Basen zur Verfügung zu stellen, werden Basenpulver zur Nahrungsergänzung angeboten. Sie haben einerseits die Aufgabe, die Säureaus-

scheidung in Gang zu setzen und damit Bindegewebe, Muskulatur aber auch Gelenke vom Säureüberschuss zu befreien. Andererseits dienen sie dazu, die körpereigenen Basenspeicher wieder aufzufüllen. Dies beugt Muskelkrämpfen, Schmerzen und Osteoporose vor, die als Folge des Raubbaus an körpereigenen Basen auftreten können.

Ganz entscheidend für Wirkung und Nebenwirkungen von Basenpulvern ist, um welche Art von Mineralstoffen es sich handelt. Nicht alles, was beliebt und gebräuchlich ist, ist auch effizient. So werden häufig anorganische Mineralstoffe aus Kalkbergen, Carbonate, die sich außer im Preis in Wahrheit nicht von der Tafelkreide in der Schule unterscheiden, zur Entsäuerung verwendet. Prinzipiell funktioniert das zwar, doch Carbona-



te haben zwei Nachteile: Wie alles Anorganische nimmt der Körper sie schwer auf. Ein Großteil wird einfach wieder ausgeschieden. Noch bedenklicher ist, dass Carbonate die Magensäure neutralisieren. Steht zu wenig Magensäure zur Verfügung, wie das mit zunehmendem Alter ohnehin oft der Fall ist, wird Eiweiß schlechter verdaut. Vor allem Kalzium wird dann nur schwer oder nur ungenügend gelöst und kann nicht ausreichend verwertet werden.

Durch die schlechte Eiweißverdauung kommt es mitunter zu negativen Folgen für die Darmgesundheit: Durch Fäulnisbildung wird das Milieu geschädigt und der Darm verschlackt. Somit wird die Mineralstoffverwertung erst recht verschlechtert! Außerdem werden durch das gestörte Darmmilieu gesunde Darmbakterien und Immunsystem geschwächt, Pilze und anaerobe Bakterien fühlen sich pudelwohl und können zu einer wahrhaft hartnäckigen Belastung werden

Citrate statt Carbonate

Ein Blick auf die Zutatenliste der Basenpulver-Etiketten verrät: Viele Billigprodukte in Supermärkten aber auch etliche Hochpreisprodukte verwenden Carbonate für ihre Rezepturen. Wohl hauptsächlich, weil der Rohstoff sehr billig ist. Die Alternative sind organische, also aus Pflanzen gewonnene Mineralstoffe. Sie sind um ein Vielfaches besser aufnehmbar. Dazu zählen etwa Kräuter, Gewürze und viele pflanzliche Nahrungsmittel. Solche Basenspender sind unbedingt empfehlenswert, da sie insgesamt die Säure-Basen-Bilanz verbessern und daneben oft noch zusätzlich entschlacken und entgiften. Um ein Mineralstoffdefizit auszugleichen, reichen



Nahrungsmittel leider nicht aus, da die Mineralstoffkonzentration zu gering ist.

Hier sind Basenpulver aus Citraten gefragt. Sie sind der „Rolls Royce“ unter den Mineralstoffen. Zwar teurer als Carbonate, aber wie alles Organische viel besser verwertbar. Studien zeigen eine um das Vielfache höhere Resorptionsquote bei Citraten gegenüber nur 5 % bei Carbonaten. (Quellenangabe: MJ Nicar and CY Pak, „Calcium bioavailability from calcium carbonate and calcium citrate“, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 1985, Vol 61, 391-393). Neben

der weit besseren Bioverfügbarkeit haben sie einen weiteren, ganz entscheidenden Vorteil: Der Körper verwertet Citrate wie Obst. Das heißt: Die säurehaltigen Citrate passieren den Magen ohne die Magensäure zu beeinflussen. Die basische Wirkung tritt erst bei der Aufspaltung im Darm ein, wobei die Säuren einfach als Kohlendioxid abgeatmet werden. Wird die Magensäure nicht neutralisiert, wird auch die Verdauung nicht beeinträchtigt. Solche physiologisch sinnvollen Basenpulver kann man auch langfristig einnehmen.

Neueste Generationen von Basenpulvern enthalten nicht nur Citrate, sondern zusätzlich oft auch Ballaststoffe und Laktobazillen. Durch die damit verbundene sanfte Darmreinigung verbessern sie die Mineralstoffaufnahme im Darm nachhaltig. Solche Produkte sind vor allem dann ratsam, wenn Verdauung und Darm schon vorgeschädigt sind.

Was tun bei Sodbrennen?

Bei saurem Aufstoßen durch zu viel Magensäure und Reflux ist Vulkanmineral ein idealer Ersatz für sogenannte Säureblocker. Bei Einnahme in Kapselform reduziert Vulkanmineral Säuren über den Dünndarm. Vulkanmineral lindert oft auch Gelenkschmerzen infolge Übersäuerung und verbessert das Milieu im Darm. Ist die Magenschleimhaut durch den Säureüberschuss bereits angegriffen, kann MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, für einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten sorgen und entzündungshemmend wirken. Auch gut bei Gastritis: Jiaogulan, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, das gleichzeitig auch Stress entgegenwirkt, einer der Hauptursachen für Übersäuerung.



Foto: Menno Groeneveld, www.sxc.hu

Vulkanmineral Klinoptilolith wird aus stillen Vulkanen gewonnen.



Ein Experten-Interview mit Ganzheitsmedizinern zum Säure-Basen-Haushalt sehen Sie online unter

www.tv-gesundheit.at.

Weiteres zu Citraten finden Sie unter

www.naturundtherapie.at.

IHR CHOLESTERINSPIEGEL

Alles in Butter?

Cholesterin ist ein natürlicher Bestandteil des Körpers, wichtig zur Bildung der Zellmembran und von Hormonen. Doch wie sollte man auf einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut reagieren? Während manche einen Cholesterinwert über 200 mg/dl fast schon für ein Todesurteil halten, vermuten andere hinter der Cholesterinhysterie eine Kampagne von Pharmariesen und Margarineindustrie. Die Wahrheit liegt, wie sooft, wahrscheinlich irgendwo in der Mitte.

Dennoch: es ist schon auffällig, wie manches überbewertet und manches völlig vernachlässigt wird. Seit Jahren steht fest, dass die Bestimmung des Gesamtcholesterins nicht viel bringt und man zumindest die Unterfraktionen HDL („das gute Cholesterin“) und LDL („das böse Cholesterin“) bestimmen lassen sollte. Das Verhältnis LDL zu HDL sollte das 3 bis 4 fache nicht überschreiten. Außerdem weiß man, dass Cholesterin leicht oxidieren kann. Bei Speiseölen würde man von „ranzig werden“ sprechen. Erwiesen ist, dass nur oxidiertes LDL Cholesterin zur Gefäßverkalkung führt. Schutz vor Oxidation des Cholesterins bieten viele Naturstoffe – Obst und Gemüse, Naturextrakte fast generell, wie etwa Granatapfelextrakt, manche Gewürze wie Curcuma sowie einige Vitamine

und Spurenelemente. Von schulmedizinischen Medikamenten ist kein Schutz vor Oxidation, sondern eher das Gegenteil zu erwarten.

Sehr vernachlässigt werden der CRP-Wert (C-reaktives Protein) und vor allem das Homocystein. Ein CRP-Wert über 1 deutet auf eine Entzündung hin, deren Ursachen man herausfinden sollte. Ist gleichzeitig das CRP und das Cholesterin erhöht, kann das einen erheblichen Risikofaktor für die Gefäße darstellen. Genau wie ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut, der auf eigene Kosten bestimmt werden muss. Ein Wert über 8 ist ein Alarmsignal. Doch es gibt eine einfache Lösung. Homocystein lässt sich leicht mit der langfristigen Einnahme der Vitamine B6, B12 und Folsäure senken.

Meiner Meinung nach werden chemische Cholesterinsenker (z.B. Statine) zu schnell und zu oft verschrieben. Als Nebenwirkung ist etwa ein manchmal dramatischer Anstieg der Leberwerte zu beobachten. Auch Muskelschmerzen und Herzprobleme können eintreten. Warum also nicht zuerst die nebenwirkungsfreien, natürlichen Cholesterinsenker probieren? Sie wirken noch dazu immer auch antioxidativ! Natürliche Cholesterinsenker sind Omega 3 Fettsäuren, wobei Krill Öl durch sei-

nen großen Anteil an Astaxanthin dem Fischöl vorzuziehen ist. Auch Palmkernölextrakt, Jiaogulan, Curcuma und Vulkangestein reduzieren Cholesterin. Wichtig darüber hinaus: Sanierung der Darmflora durch Milchsäurebakterien, ballaststoffreiche Ernährung, Ausdauersport - in jedem Alter! Um die Gretchenfrage „Butter oder Margarine“ zu klären, darf ich Ihnen versichern, dass ein Butterbrot, dünn bestrichen, den Cholesterinspiegel nicht beeinflusst. Gehärtete Fette, wie sie in Margarine enthalten sind, sollten hingegen vermieden werden. Ist das Cholesterin so massiv erhöht, dass es ohne synthetische Stoffe nicht gesenkt werden kann, sollte man zumindest gleichzeitig Co-Enzym Q 10 verabreichen. Die körpereigene Produktion des wichtigen Energielieferanten für Herz- und Skelettmuskel kann durch chemische Cholesterinsenker gestört werden.

Dr. med. Michael Ehrenberger



Ausführliche Informationen zur natürlichen Regulierung des Cholesterinspiegels finden Sie unter:

www.naturundtherapie.at

KRILLÖL

NATURKRAFT GEGEN ENTZÜNDUNGEN



Dr. Michael Ehrenberger, Allgemeinmediziner und Experte für natürliche Nährstoffe im Gespräch mit Prof. Hademar Bankhofer (l.).

Eine Substanz, die heute besonders im Trend liegt, ist Krillöl. Das tiefrote Öl der Mini-Garnelen aus dem antarktischen Meer hat besondere Eigenschaften. Buchautor und Medizinjournalist Prof. Hademar Bankhofer interviewte dazu Dr. Michael Ehrenberger, Mediziner und Experte für natürliche Nährstoffe.

Welche Wirkstoffe machen Krillöl so wertvoll?

Krillöl liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Anders als bei Fischöl oder Leinöl sind diese hier an Phospholipide gebunden, wie in unseren Zellmembranen. Sie werden deshalb rasch aufgenommen, verursachen kein Aufstoßen und sind im Vergleich zu anderen Omega-3-Spendern schon in kleinen Mengen wirksam. Außerdem ist dieses Öl stark antioxidativ und entzündungshemmend, wozu auch Astaxanthin, der rote Farbstoff der Krustentiere, enorm beiträgt. Forscher bezeichneten ihn jüngst als den

Naturstoff mit der höchsten je entdeckten Zellschutzfunktion.

Ist Krillöl zur Vorbeugung oder zur Behandlung vorhandener Gesundheits-Probleme gedacht?

Für beides. Zur Vorbeugung liefert es wie alle Omega 3 Fettsäuren Energie, sorgt für seelische Ausgeglichenheit und hat einen positiven Einfluss auf nahezu alle gesundheitlichen Werte. Für mich ist aber sein Potential bei entzündlichen Erkrankungen am wichtigsten.

Warum speziell bei entzündlichen Erkrankungen?

Mehr gesundheitliche Störungen als wir vermuten, entstehen durch Entzündungen: Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Herzerkrankungen uvm..



Den gesamten Beitrag können Sie online unter www.tv-gesundheit.at ansehen.

Wenn es zu Entzündungen kommt, steigt der CRP-Wert, das C-reaktive Protein, im Blut. Als Gegensteuerung hebt der Körper das schädliche LDL-Cholesterin an.

Was passiert, wenn man Krillöl einnimmt?

Vorhandene Entzündungen im Körper gehen deutlich zurück: Der CRP-Spiegel sinkt. Der Körper muss das Cholesterin nicht erhöhen. Krillöl ist also ein natürlicher Cholesterinsenker, der den Hintergrund, die Entzündung, mitberücksichtigt.

Was sagt die medizinische Erfahrung? Wofür kann man Krillöl einsetzen?

Genau wie andere Omega 3 Fettsäuren bei Herz- und Gefäßrisiko generell, bei erhöhter Entzündungsbereitschaft, Allergien, Rheuma, Migräne, allen Autoimmunerkrankungen, zur Verbesserung der geistigen Konzentration und der Sehkraft. Es verbessert den Herzrhythmus und wirkt Blutverdickung entgegen ohne das Blut zu verdünnen, ist also mit Blutverdünnungsmitteln kombinierbar. Positive Erfahrungen gibt es weiters bei hyperaktiven Kindern, Depressionen und prämenstruellem Syndrom.

Wie wird das Öl angewendet?

Ich bevorzuge reines Krillöl ohne Zusätze, denn es ist an sich schon ein Wunder der Natur in idealer Zusammensetzung, enthält es doch auch einen natürlichen Antioxidantiencocktail aus Betacarotin, Vitamin A und Vitamin E, vor allem Astaxanthin. Je dunkler das Öl, desto höher ist der natürliche Astaxanthin-Gehalt. Je nach Körpergewicht und Höhe des CRP-Werts im Blut, der unter 1 liegen sollte, empfehle ich täglich eine bis zwei Kapseln mit 500 mg reinem Krillöl.

A small, handwritten signature in black ink.



Foto: Donald Cook, www.sxc.hu

Fisch oder Krill?

Neues aus der Omega 3 Forschung

Kein anderer Nahrungsbestandteil ist so gut erforscht und in seiner Bedeutung anerkannt wie Omega 3 Fettsäuren. Sie sind daher die beliebtesten und weltweit meist verkauften Nahrungsergänzungsmittel. Die neue Generation am Markt heißt Krillöl: geballte Kraft von Mini-Garnelen aus antarktischen Gewässern.

Alles begann mit einer Suche. Mit der Suche nach einer Antwort auf eine bedeutsame Frage unserer Zeit: Auf welche Weise kann man dem menschlichen Körper zuführen, was er gleich nach der Geburt in rauen Mengen mit der Muttermilch aufsaugt, später aber nur schwer in der Nahrung findet?

Längst weiß man um die enorme Wichtigkeit von Omega 3 Fettsäuren bescheid. Als Basis für die Bildung der Botenstoffe im Gehirn, sorgen sie im Körper für Ausgeglichenheit, wirken Entzündungen und Blutverdickung entgegen und senken Cholesterin sowie Bluthochdruck. Sie stärken das körpereigene Immunsystem und beeinflussen Knochendichte, Hormonhaushalt, Herzrhythmus und Zellstoffwechsel spürbar. Das Problem dabei: Wir bekommen zu wenig davon! Ernährungsgesellschaften weltweit sehen den Mangel an Omega 3 Fettsäuren als Ernährungsproblem Nummer 1. Außerdem stimmt das Verhältnis der in unserer Ernährung verfügbaren Fettsäuren zueinander nicht. Das macht uns schlichtweg krank. Denn wir brauchen Omega 3 Fettsäu-

ren als Gegenspieler zur Arachidonsäure, die im Körper immer dann gebildet wird, wenn wir Fleisch und Öle aus vorwiegend Omega 6 Fettsäuren wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distelöl oder Margarine zu uns nehmen. Essen wir zu viel davon - und haben im Gegenzug nicht genügend Omega 3 Fettsäuren verfügbar - neigen wir verstärkt zu Entzündungen, Blutverdickung, erhöhtem Cholesterin und Allergien.

Was für den Säugling so selbstverständlich ist, ist später eine wahre Rarität. Omega 3 Spender sind fetter Kaltwasserfisch und nur wenige Öle mit höherem Omega 3 Anteil wie Raps-, Walnuss- und Leinöl. Doch nicht jeder isst gern dreimal die Woche fetten Kaltwasserfisch! Angesichts der Schwermetallbelastung der Fische ist das auch nur bedingt ratsam. Um den Mangel auszugleichen, ist Nahrungsergänzung daher sinnvoll. Doch durch die Vielzahl von Produkten am Markt wird die Wahl zur Qual. Scheinbar. Denn eigentlich sprechen Vergleichsuntersuchungen eine klare Sprache: Krillöl schlägt an-

dere Omega 3 Spender um Längen! Es ist zwar teurer als Fischöl, besticht aber durch seine Vorteile.

Krillöl schützt die Zellhüllen

Und so fand man in Krill die Antwort auf eine wichtige Frage. Zwar ist das Verhältnis der reinen Omega Fettsäuren EPA und DHA in Fischöl größer als beim Newcomer, dennoch macht Krill durch bessere Verwertung und Wirkweisen das Rennen. Nicht zuletzt wegen seiner sofort aufnehmbaren Phospholipide und seines Astaxanthins, ein Zellschutzstoff, wie man ihn nur selten findet. Der rote Farbstoff der Krustentiere schützt die höchst empfindlichen Omega 3 Fettsäuren vor Oxidation. Durch Astaxanthin ist Krillöl 300mal stärker antioxidativ als bekannte Radikalfänger wie Vitamin A und E, 48 mal stärker als Fischöl, 35 mal stärker als Coenzym Q10. Dieser Schutz fehlt etwa bei Leinöl und es wird bei Raumtemperatur schon innerhalb eines Monats „ranzig“.

Schutz vor Oxidation bietet Krill-

öl auch jeder einzelnen Körperzelle. Insbesondere der Zellhülle, die aus Fettsäuren gebildet wird, und den Zellkern mit der Erbinformation schützend umgibt. Erst neueste Forschungen, wie etwa die Arbeiten des ehemaligen Genforschers Bruce Lipton (siehe Artikel in diesem Heft) lassen erahnen, wie sehr man die Bedeutung der Zellhülle bisher unterschätzt hat. Sie soll die eigentliche Schlüsselstellung haben, die man bisher den Genen zugeschrieben hat. Für die Bildung von 10 Millionen neuen Zellhüllen pro Sekunde nimmt der Körper die Fettsäuren, die er gerade zur Verfügung hat. Es ist also entscheidend, ob er, überspitzt formuliert, nur starres Schweinebratenfett vorfindet oder auch flexibles, hochantioxidatives Krillöl, das er bevorzugt verwenden kann. Krill überlebt in

medizinischem Wissen nur noch ein Voranschreiten der Erkrankung geben dürfte und nicht selten schwerste Medikamente verabreicht werden müssen. Herzinfarkt und Schlaganfall gehören dazu und viele andere Erkrankungen, wo ganze Zellareale unwiederbringlich zerstört wurden. Multiple Sklerose ist nur ein weiteres Beispiel. Sogar bei diversen Gendefekten wie Corea Huntington (Veitstanz), wo es nach schulmedizinischem Wissen keine Besserungen geben dürfte, wird zumindest von Erleichterung der Lebenssituation berichtet. Die Beobachtungen mit Krillöl bei degenerativen Erkrankungen reichen von Verbesserung der Sprachfähigkeit, Bewegungsfähigkeit, Merkfähigkeit, von einem verbesserten Fassungsvermögen der Blase, Rückbildung von Hauterscheinungen bis

Körper zurückgeführt, die eine Dauerbelastung für das Immunsystem darstellen. Eine unterstützende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten wie Prostata-, Brust-, Haut-, Bauchspeicheldrüsen- oder Darmkrebs wurde schon in Zusammenhang mit Omega 3 Fettsäuren nachgewiesen.

Bisherige Studien mit Krillöl zeigten höhere Effektivität gegenüber Fischöl bei Arthritis. Weiters zeigten sie hohe Wirksamkeit bei der Senkung von Cholesterin, bei prämenstruellem Syndrom in allen Parametern von Schmerzen bis hin zur Reizbarkeit, bei Hyperaktivität von Kindern und bei Depressionen. Der Einfluss von Krillöl auf die Bildung von Botenstoffen im Gehirn wie Serotonin und Dopamin ist überhaupt bemerkenswert. Sind diese Botenstoffe doch häufig der Schlüssel zu Hyperaktivität und Depressionen wie auch zu Morbus Parkinson. Beobachtet wurde hier – vorerst nur an Einzelfällen im Frühstadium – ein Stillstand der sonst schnell fortschreitenden Erkrankung. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass mit Krillöl überall dort gute Ergebnisse zu erwarten sind, wo Omega 3 Fettsäuren positive Wirkung zeigen. Vor allem für schwere Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson, Depression, Neurodermitis und Psoriasis könnte Krillöl sogar zum Hoffnungsträger werden. Ohne Risiko für die Gesundheit. Und ohne Risiko für die Umwelt. Da der Krill ausschließlich von Algen lebt, ist er im Gegensatz zu Lachs und anderen Raubfischen frei von Umweltgiften und nicht von Überfischung bedroht. Die gefangenen Mengen liegen weit unter dem durch strenge Bestimmungen festgelegten Rahmen. Mit geschätzten 800 Millionen Tonnen ist der sich schnell vermehrende Krill die erfolgreichste Tierpopulation der Welt. Millionenfach größer als die Menschheit benötigt, um gesünder zu leben. *js*



Foto: Andrew Brignold, www.sxc.hu

In der unberührten Antarktis: Für Krill herrschen strengste Fangkriterien!

der extremen Kälte der Antarktis nur mit einem ausgezeichneten Zellstoffwechsel aus flexiblen Fettsäuren. Das macht sein Öl für uns noch wertvoller. Damit ausgestattete Zellen funktionieren einfach besser - die Zellversorgung und -entsorgung geht leichter vonstatten, der natürliche Rhythmus der Zelle wird besser aufrecht erhalten und es können sich gesunde Körperstrukturen bilden.

Hilfe bei degenerativen Erkrankungen

Wahrscheinlich vermag Krillöl deshalb dort zu helfen, wo es nach schul-

hin zu Rückgang von Schmerzen, wenn die Erkrankung mit Entzündungen einhergeht. Dass gerade entzündliche Prozesse, wie Gelenkentzündungen, mit Krillöl so positiv beeinflussbar sind, ist einerseits auf die gut aufnehmbaren Omega 3 Fettsäuren selbst zurückzuführen, andererseits aber auch auf das erwähnte Astaxanthin. Es ist etwa imstande, einen bestimmten Entzündungsfaktor in der Zelle abzuschalten (Nuclear Factor Kappabeta), der auch mit der Entstehung von Krebs zusammenhängt. Etwa 30 Prozent aller Krebserkrankungen werden ja auf kleinste aber andauernde Entzündungen im



Weiterführende Infos finden Sie auch unter

www.naturundtherapie.at

Libido im Keller?

Neue Erkenntnisse zur Förderung von Fruchtbarkeit und Potenz

Damit Bewegung ins Liebesleben kommt, verspricht Viagra, dass alles so klappt, wie es klappen soll. Da denkt sich wohl so mancher: Schön wär's ja, aber ist das auch gesund? Gemeint ist das Viagra. Das andere ist sowieso gesund, wussten schon die alten Chinesen...

Alte chinesische Quellen sind ein Fundus für Naturmittel, die Potenz und Libido fördern. Im Taoismus ging es dabei stets um mehr als ums Vergnügen. Energiegewinn, langes Leben und Gesundheit waren die eigentlichen Ziele. Eines der berühmtesten Potenz- und Stärkungsmittel für Mann und Frau ist Ginseng. Aber er ist bei weitem nicht das Beste. Zugleich sanfter und stärker wirkt das Heilkraut Jiaogulan. Cordyceps, der tibetische Heilpilz, steigert zusätzlich die Ausdauer. Warum sonst hätten chinesische Herrscher in früheren Zeiten, als Cordyceps noch nicht kultivierbar war, eine Unze Gold für ein paar Tagesrationen bezahlt? Beide Naturmittel fördern nebenbei die Herzgesundheit, senken vor allem Bluthochdruck und bauen Stress ab. Extrem wichtig, sagen Wissenschaftler. Stress gilt als Hauptfaktor für Lustlosigkeit des Mannes, ein Viertel aller Männer soll davon betroffen sein. Anti-Stress-Wirkung bietet ebenso das sibirische Rosengewächs Rhodiola, schließt aber antidepressive Wirkung mit ein

und bekämpft Müdigkeit. Laut einer Studie des Universitäts Klinikums Hamburg immerhin ein Thema für 54 % der Männer mit Sexproblemen. Depressionen sind auch der Lustkiller Nummer 1 für Frauen, weshalb die Anti-Stress-Mischung bei beiden Geschlechtern für eine entsprechend positive Stimmungslage sorgt.

Dass Naturstoffe gesünder sind als Viagra, muss nicht extra betont werden. Sie sind nur sanfter, die Lust- und Potenzkurve ist langsamer ansteigend, dafür aber anhaltender. Idealerweise haben sie herz- und gefäßfördernde „Nebenwirkungen“. Ein logischer Zusammenhang und zusätzlicher Vorteil gegenüber belastenden chemischen Potenzmitteln.

Apfel der Aphrodite

Wird die Durchblutung des Beckens gefördert, dann wird das Empfinden gesteigert. Granatapfelextrakt ist aus diesem Grund das Aphrodisiakum des Orients. Er entspannt die Blutgefäße

und verbessert damit Durchblutung und Lustgefühl. Schon die alten Griechen wussten um die Symbolkraft des Granatapfels, wird doch die Liebesgöttin Aphrodite mit der Frucht in der Hand dargestellt. Seinen Granatapfelpolyphenolen - hochantioxidativen, gefäßfördernden, pflanzlichen Hormonen - schreibt man Herzgesundheit, Jugend, Fruchtbarkeit und Schönheit zu. Sie unterstützen die körpereigene Hormonproduktion bei Stress, im Wechsel der Frau bzw. bei nachlassender Hormonproduktion des Mannes. Sie sorgen speziell bei der Frau für schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jugendliches Hautbild und schützen nebenbei vor hormonabhängigen Krebsarten beider Geschlechter.

Dieselbe Wirkung haben auch andere Pflanzenhormone wie Rotklee oder Yams, die allein oder in einer Mischung speziell alle Probleme rund um den Zyklus der Frau lösen helfen. Das kann der Fruchtbarkeit auf die Sprünge helfen, bevor chemische Hormone ins Spiel gebracht werden. Schließlich sei auch die gute Unterstützung bei Zyklusstörungen, schmerzhafter Regelblutung, Zysten, Myomen, Endometriose und im Wechsel erwähnt. Krill, die antarktischen Mini-Garnelen, haben mit ihrem wertvollen Öl diesbezüglich auch einiges zu bieten: Hilfe bei allen Symptomen des prämenstruellen Syndroms und zugleich Steigerung der Fruchtbarkeit. Letzteres wird auch dem Yams zugeschrieben. Als Monopräparat in höherer Dosierung hilft er zudem bei Erschöpfung und Stress, verbessert Potenz und Libido. In hoher Dosierung wirkt er allerdings verhütend, was sich einige Naturvölker zunutze machen. Doch davon ist eher abzuraten. Ein gewisser Spiegel des Wirkstoffs Diosgenin muss ständig vorhanden sein, damit der Schutz gegeben ist.



Mehr zum Thema Potenz und Fruchtbarkeit finden Sie unter www.naturundtherapie.at.

GENFORSCHUNG

Steuern allein die Gene unsere Gesundheit?

Der Genforscher Bruce Lipton ist einer, der sich traut, gegen den Strom zu schwimmen. Seine Erkenntnisse sind bahnbrechend: Nicht die Gene sind der eigentliche Ursprung von Gesundheit und Krankheit! Es kommt vielmehr auf das Umfeld der Zelle an.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

In seinem Ringen um Erkenntnis stellt der Mensch Theorien auf, die eine Zeit lang als wissenschaftliche Grundlage dienen. Ganze Generationen von Wissenschaftlern und Forschern richten ihre Aufmerksamkeit auf diese geltende Lehrmeinung aus, die auch als „Paradigma“ bezeichnet wird. Bis auf ein paar Querdenker. Sie riskieren auf dem Scheiterhaufen der wissenschaftlichen Inquisition öffentlich verbrannt zu werden. Wer verlässt also schon freiwillig die „Scientific Community“, um anderen seine eigenen Ideen und Erfahrungen anzubieten? Es sind ganz besondere Menschen, die den Mut haben, sich solchen Gefahren auszusetzen. Meist wird ihnen erst posthum die verdiente Ehre zuteil. Ein Schicksal, wie es zum Beispiel dem berühmten Wiener Gynäkologen Ignaz Semmelweis (1818-1865) widerfahren ist. Seine bahnbrechenden Erkenntnisse über die Ursachen des Kindbettfiebers waren damals Grund genug für eine Einweisung in eine Irrenanstalt. Heute sind sie medizinische Grundlage.

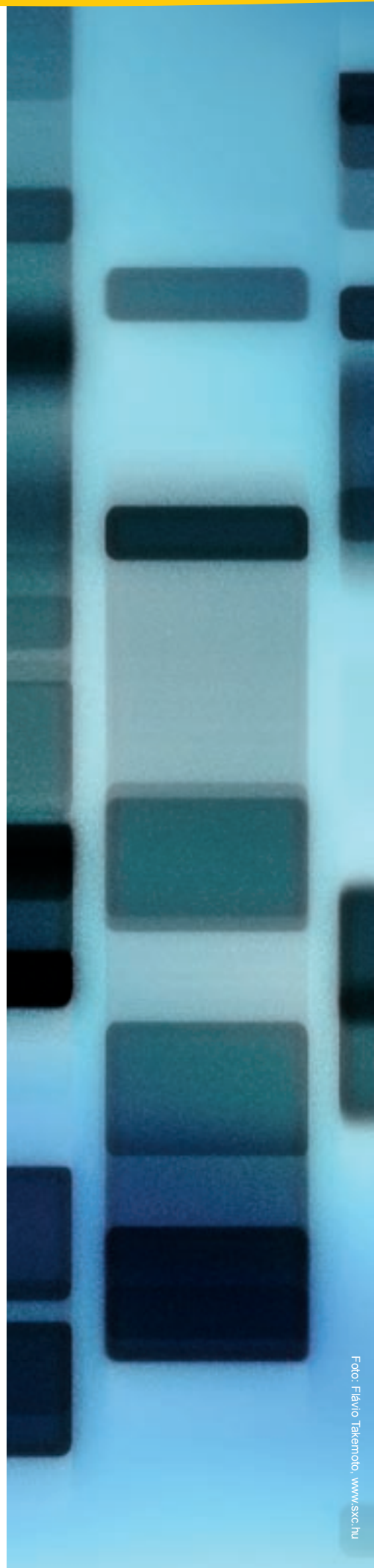
Einer, der das eigenständige Denken nicht verlernt hat, ist Bruce Lipton. Früher Genforscher an der Stanford Universität, beschäftigte er sich mit dem Spezialgebiet der Stammzellenforschung. Wie die meisten Genforscher unserer Zeit, war Lipton anfangs noch überzeugt, dass die Gene Gesundheit und Krankheit steuern.

Bis ihn verschiedene Experimente an den theoretischen Grundlagen zweifeln ließen.

Der Mensch ist keine Maschine

Seit der Entdeckung des genetischen Codes durch Watson und Crick (1953) gilt der Mensch als biologische Maschine, die mehr oder weniger von ihrem Erbgut gesteuert wird. Seither wurden Milliarden von Forschungsgeldern dafür aufgewendet, die einzelnen Sequenzen des Erbgutes zu entschlüsseln. Forscher und diverse Unternehmen erwarten sich davon nicht nur wissenschaftliche Anerkennung, sondern auch lukratives Einkommen. Nach Ansicht mancher Wissenschaftler soll es mit Hilfe dieser Entschlüsselungen sogar möglich sein, durch Genmanipulation Krankheiten, wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Krebs, zu verhindern.

Anfangs war Bruce Lipton von diesen Möglichkeiten fasziniert. Wie alle guten Forscher vernachlässigte er nie die Fähigkeit zur Beobachtung und bemerkte schon bald, dass verschiedene Lehrmeinungen einfach nicht stimmig sind. So war man der Ansicht, dass jeweils ein Gen notwendig sei, um im menschlichen Körper ein Eiweißmolekül zu produzieren. Um perfekt funktionieren zu können, benötigt der menschliche Körper mehr



als 100.000 Eiweißmoleküle. Groß war das Erstaunen, als man statt der erwarteten 100.000 Gene nur ca. 25.000 fand. Das heißt im Klartext: auf jedes Gen kommt nicht nur eine Funktion, sondern mehrere. Folglich hat ein einzelnes Gen gleich mehrere Aufgaben. Woher kommt die Information, was es gerade tun soll?

Ähnlich wunderte man sich über ein weiteres Experiment, das eine weitere grundlegende Theorie der Genforschung in Frage stellte. Allgemein ging man davon aus, dass der Zellkern, der das Erbgut enthält, für das Überleben einer Zelle entscheidend ist. Ohne Zellkern, so nahm man an, stirbt die Zelle, ähnlich wie ein Mensch ohne Gehirn nicht lebensfähig ist. Doch warum lebt eine Zelle munter weiter, nachdem man den Zellkern entfernt, bewegt sich, besitzt sogar einen Stoffwechsel?

Forschungsfeld Epigenetik

Für Lipton war naheliegend, dass die Gene allein nicht der Schlüssel zu unserer Gesundheit sein können. Eine Erkenntnis, ähnlich revolutionär wie die des Ignaz Semmelweis über das Kindbettfieber. Wenn nun aber die Gene nicht allein für unsere Gesundheit verantwortlich sind - in Wahrheit sogar nur zu etwa fünf Prozent - was bestimmt dann die Gesundheit unserer Zellen und damit die Gesundheit unseres Körpers?

Zur Klärung dieser Frage hier ein kleines Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie besitzen ein Aquarium. In diesem Aquarium befinden sich einige Fische. Sie achten auf die Reinheit und den PH Wert des Wassers, sorgen für regelmäßige Sauerstoffzufuhr und füttern die Fische, natürlich mit artgerechtem Futter. Eines Tages passen Sie nicht auf, und eines Ihrer Kinder kippt ein paar Päckchen Pulver in das Wasser – Pulver, wie man es zum Anrühren von Tortengelee verwendet. Außerdem zieht das Kind den Stecker der Sauerstoffpumpe aus der Steckdose und zu allem Überflus leert es noch schwarze Tinte ins Wasser. Den Fischen wird das gar nicht gefallen. Das Schwimmen wird nur mehr ein-



Foto: Aneta Blaszczyk, www.sxc.hu

Nicht die Gene, sondern das Umfeld steuert unsere Gesundheit.

geschränkt möglich sein, der Sauerstoff ist bald verbraucht und das Wasser völlig verschmutzt. Nun die Frage: Waren die Fische krank oder hat die Umgebung sie krank gemacht? Die Antwort liegt auf der Hand: Die Umgebung war es, denn die Fische schienen davor gesund.

Wenn wir uns nun vorstellen, dass es sich bei dem Versuch nicht um Fische handelt, sondern um die Zellen unseres Körpers, so wird schnell klar, dass die Gesundheit einer Zelle viel mehr von ihrer Umgebung abhängt als von ihren Genen. Lipton nannte diesen neuen Zweig der biologischen Wissenschaft, der den Einfluss der Umgebung auf unsere Gesundheit darstellt, „Epigenetik“.

Nicht nur, dass man jährlich viel Geld sparen könnte, das in die ohnehin schon heftig diskutierte Genforschung fließt. Es gilt auch zu erkennen, dass der Mensch untrennbar mit seiner Umgebung verbunden ist und dass wir keine Opfer „schlechter Gene“ sind, sondern unsere Gesundheit aktiv mitgestalten können. Nach Paracelsus: „Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte“ sind wir aufgefordert, das Erbe traditioneller Medizinsysteme zu aktivieren, dem ganzheitlichen Denken den gebührenden Raum zu geben, die Naturheilkunde als gleichwertig anzuerkennen. Das Unbequeme dabei

ist: das geht natürlich nicht mit Medikamenten allein bzw. damit geht es wahrscheinlich erst recht nicht.

Auch Lipton geht in seinen Überlegungen noch ein Stück weiter. Als ihm klar wurde, wie wichtig die Umgebung der Zellen für ihre Gesundheit ist und offensichtlich die Gene nicht die bedeutende Rolle spielen, die man ihnen zuschreibt, fragte er sich, was denn sonst noch die Gesundheit der Zellen steuert. Die Antwort war überraschend einfach: Es ist die Zellmembran, also jene dünne Schicht, die jede Zelle von der Umgebung abgrenzt. Dort sitzt, laut Bruce Lipton, die eigentliche Intelligenz unserer Zellen. Genau dort also, wo die Kommunikation mit der „Außenwelt“ stattfindet.

Letztlich wird die Geschichte über Wahrheit und Irrtum entscheiden. Anzunehmen, dass die Epigenetik den gleichen oder einen noch höheren Stellenwert erlangen wird, wie derzeit die Genforschung. *o*



Weitere Informationen zu Bruce Lipton:

www.brucelipton.com

BAOBAB

Afrikas „Zauberbaum“ und die heilende Kraft seiner Früchte

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst ein Juwel der Schöpfung: der Baobab- oder Apothekenbaum. Kaum eine Krankheit widersteht seiner großen Heilkraft. Viele traditionelle Arzneien werden aus Wurzel, Blatt und Rinde zubereitet, während die Frucht des „Zauberbaums“ als alltägliches Lebensmittel gilt. Doch mit beachtlichen Wirkungen! Sie ist ein wahrer Segen für den zivilisationsgeschädigten Darm.

Von Dr. Doris Ehrenberger



Foto: Baobab Fruit Company



Foto: Baobab Fruit Company

Baobab, die Frucht des Baumes. In ihr steckt die heilende Kraft.

Allen, die ihn je sahen, bleibt er schon wegen seiner unvergleichlichen Optik in Erinnerung. Der Baobabbaum, auch Affenbrot-, Zauber- oder Apothekenbaum genannt, bildet das Zentrum eines typisch afrikanischen Dorfplatzes. Unter seiner mächtigen Krone wird diskutiert, gestritten und versöhnt. Den Afrikanern ist der Baumriese von der Wurzel bis zum Blatt heilig, denn für sie ist seine Heilkraft von unschätzbarem Wert.

Unser besonderes Interesse gilt jedoch vor allem der Baobab-Frucht. Bereits am Baum getrocknet, muss die holzige Schale nur geöffnet und der wertvolle Inhalt zerkleinert werden. Man erhält ein Fruchtpulver mit außerordentlichen Eigenschaften. In Wasser, Fruchtsaft oder Joghurt gemixt, entfaltet es seinen ganzen

Reichtum an bemerkenswerten Inhaltsstoffen. Das Pulver ist stärker antioxidativ als Traubenkernextrakt, viermal so reich an natürlichem Vitamin C als Kiwis, ein weit besserer Kalziumspender als Milch und vor allem: Baobab ist aufgrund seiner Ballaststoffe einfach grandios für die Darmgesundheit!

Baobab gleicht Ernährungsfehler aus

Die Bedeutung der Ballaststoffe wurde in den letzten 20 Jahren wissenschaftlich umfassend erforscht. Experten bezeichnen Ballaststoffmangel als eines der größten Ernährungsprobleme unserer Zeit. Schuld daran trägt unser Speiseplan mit zu geringem Anteil an Obst, Gemüse und Vollwertprodukten. Die einge-

Untersuchungen mit Baobab an der Universität von Ferrara zeigten nach 14 tägiger Einnahme:

- **Verstopfung:**
nahezu alle Teilnehmer beschwerdefrei
- **Reizdarm:**
64 % der Teilnehmer beschwerdefrei

Quelle:

Stefano Manfredini, „The Health Properties of Baobab“, Verona 2002



hend untersuchten Folgen sind Verstopfung, schlechte Leberentgiftung, Darmkrebsrisiko, erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte, geringes Sättigungsgefühl und eine erhöhte Schadstoffaufnahme. Gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen bei ca. 30 g liegen, um all das zu vermeiden. In Wahrheit liegt sie derzeit nur bei rund 23 g pro Tag.

Baobab schafft Abhilfe. Das Fruchtpulver enthält mindestens 44 % Ballaststoffe, wovon die Hälfte unlöslich ist. Sie fördern die Darmtätigkeit, binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm. Ballaststoffe sorgen für ein gesundes Darmmilieu und nähren die Darmflora. Allein dadurch unterstützen sie schon das Immunsystem, das in großem Ausmaß vom Zustand des Darms abhängt. Da Baobab zusätzlich zu einem gesunden Stoffwechsel beiträgt und ein leichtes Sättigungsgefühl bewirkt, ist es ideal bei Entschlackungskuren oder Diäten einsetzbar. Es werden Kuren angeboten, welche Baobab mit Yucca-Produkten, Grapefruitkernextrakt und Darmbakterien kombinieren und so die Synergieeffekte der Natursubstanzen gezielt für Entgiftung und Gewichtsabnahme nutzen. Dies ist sinnvoll, weil die Naturstoffe dadurch „Hand in Hand“ wirken können.

Bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm

Doch Baobab ist auch für sich allein ein wohlthuender Segen. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm – wirkt also sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall. Dabei gibt es weder Gewöhnungseffekte noch andere Nachteile, die man von Abführmitteln kennt. Bei Durchfall ist es sogar noch effektiver als das offizielle WHO Getränk, das für afrikanische Kleinkinder verwendet wird. Selbst bei Reizdarm und anderen Entzündungen, Schmerzen und Fieber hilft Baobab. Denn eine Tagesdosierung entspricht der entzündungs- und schmerzhemmenden Wirkung von 500 mg Paracetamol. Baobab ist also auch durchaus sinnvoll bei grippalem Infekt und sollte daher in keiner Hausapotheke fehlen. Das wirklich Erfreuliche daran: Es gibt auch bei hoher Dosierung keinerlei Nebenwirkungen. Selbst Kinder, Schwangere und Stillende vertragen Baobab. ✍



Einen Beitrag zu Baobab sehen Sie online unter

www.tv-gesundheit.at

Der Kauf von Baobab als Beitrag zu einer gerechteren Welt

Der soziale Hintergrund der Baobab-Ernte vermittelt ein gutes Gefühl. Etwa 1000 Senegalesen leben derzeit davon. Sie erhalten faire Preise für ihre Arbeit, oft die einzige Verdienstmöglichkeit auf dem Land. Dies ermöglichte die italienischen Familie Ottaviani, die für ihr Lebenswerk im Senegal von der größten amerikanischen Hilfsorganisation USAid ausgezeichnet wurde.



Foto: Baobab Fruit Company

Buchtipps

Buchtipps zur sozialen Situation in Afrika und die oft tödliche Flucht über das Mittelmeer:

*Espérance Bulayumi:
„Requiem für Pescho“
AA-Infohaus 2008
(ISBN 978-3-200-01262-2)*



STRESS DICH NICHT!

Runter vom Gas mit Natursubstanzen

Umfragen zufolge leiden in modernen Industriegesellschaften vier von fünf Menschen unter Stress. Auch wenn es in der Medizin immer noch Unstimmigkeiten darüber gibt, welche Erkrankungen nun kausal auf Stress zurückzuführen sind, Stress geht nicht spurlos an unserer Gesundheit vorüber! Die Zeit ist reif für Effektives aus der Natur. Jiaogulan, Rhodiola, Cordyceps, Yams & Co. Versprechen rasche Hilfe in Krisenzeiten.

Wenig Zeit für Bewegung, Entspannung und Erholung, möglichst angepasstes Verhalten und zusätzlich diverse Süchte. Je größer der Stress, desto größer die Tendenz, Erleichterung bei Drogen, Alkohol, Tabak oder extremen Essgewohnheiten zu suchen, anstatt den Körper zu entlasten. Krank macht nicht kurzfristiger Stress, sondern Dauerstress und die Strategien, die man rundum entwickelt, um ihn ertragen zu können. Durch diesen Teufelskreis werden viele Stresssymptome zu Dauerstörungen: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Arterienverkalkungen, Migräne, Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Verstärkung

von Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaf- und Essstörungen, Herabsetzung der Immunabwehr, Nachlassen der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Östrogenmangel, Libido- und Potenzprobleme, Depression, Hautprobleme, Haarausfall bilden die nahezu endlose Liste böser Folgen.

Die Natur rückt mit so genannten Adaptogenen auf den Plan, pflanzliche Anti-Stress-Substanzen, die die Stressanpassung erleichtern und neben anderen regulierenden Eigenschaften den Cortisolspiegel wieder senken. Jede von ihnen bietet ihre Besonderheit zusätzlich, sodass man auch – je nach Bedarf – variieren sollte.

Rhodiola-Cordyceps-Jiaogulan – eine unschlagbare Anti-Stress-Kombination

Rhodiola rosea, ein Rosengewächs aus kalten Regionen, klärt das Denken, verschafft Durchblick und steigert alle mentalen Leistungen. Ideal beim Lernen, vor Prüfungen, aber auch bei schlechter Stimmung. Die Wirkung auf die Psyche ist einfach phänomenal. Durch die gesteigerte Gehirnaktivität fühlt man sich lebendiger, man ist gelassener, auch wenn es rundum stressig wird. Die für Wohlbefinden und Antrieb wichtigen Botenstoffe Serotonin und Dopamin, sowie die als „Glückshormone“ bekannten Endorphine, werden verstärkt produziert. Die spürbaren Effekte: gelassenes, ruhiges und kraftvolles Vorgehen bei guter Stimmung.

Der tibetische Heilpilz Cordyceps sinensis steigert zusätzlich die körperliche Leistungsfähigkeit, wird sogar im Wettkampf empfohlen, wirkt gegen Müdigkeit und unterstützt Potenz und Libido. Wie die dritte Substanz, das chinesische Heilkraut Jiaogulan, unterstützt auch Cordyceps Herz, Kreislauf und Gefäße. Der Pilz senkt Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutverdickung, erhöhtes Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker. Lunge, Leber und Niere werden gefördert. In Kombination mit Jiaogulan (welchem in weiterer Folge ein eigener Artikel gewidmet ist) stärkt Cordyceps das Immunsystem. Sogar in der Krebsbegleitung sind beide sinnvoll, wobei Jiaogulan das weiße Blutbild nach Chemo- oder Strahlentherapie regeneriert. Jiaogulan hat darüberhinaus noch ausgleichende Wirkung auf die Nerven, leitet bei Entzündungen Hitze aus, reinigt die Leber, fördert guten Schlaf und hilft beim Gewichtsabbau.

Stehen eher Herz-Kreislauf-Risikofaktoren (insbesondere Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker und Schlafstörungen) im Vordergrund, so ist Jiaogulan aufgrund der höheren Dosierung als Monosubstanz zu empfehlen. Sind hingegen gute Stimmung und gesteigerte Leistungsfähigkeit

das Thema, dann ist die 3er Mischung gefragt.

Yams Wurzel bei Burnout

Auch wenn Dauerstress zur völligen Erschöpfung geführt hat, gibt es dennoch Hilfe aus der Natur. Die Wild Yams Wurzel, auch als Wild Mexican Yams bekannt, ist eigentlich ein

Lebensmittel. Man gewinnt daraus jedoch auch den Extrakt Diosgenin. Einerseits kennt man das Pflanzenhormon als „Ausgleicher“ des hormonellen Gleichgewichts von Mann und Frau, mit positiven Effekten bei hormonellen Hautproblemen, Zyklusstörungen, Zysten, Wechsel- und Prostatabeschwerden. Andererseits ist Yams aber ebenso ein Adaptogen und damit stressreduzierend. Wird

das Stresshormon Cortisol reduziert, steigt DHEA, sein Gegenspieler. DHEA, bekannt als „Hormon der Jugend“, nimmt ab etwa 30 Jahren im Körper ab und ist maßgeblich für das biologische Alter, die Bildung des Wachstumshormons IGF und der Geschlechtshormone von Mann und Frau. Yams baut DHEA wieder auf und wirkt so ursächlich gegen Burnout und schnelle Alterung. *o*

JIAOGULAN

Das Kraut der Unsterblichkeit

Das Rankgewächs aus China findet man immer häufiger auch in unseren Gärten. Die süßlich-herben Blätter sind „das Wundermittel schlechthin“ gegen Stress, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck. Aber auch sonst stecken in ihnen fantastische Wirkungen, die mit vielen Studien ausführlich belegt sind.

Von Dr. Doris Ehrenberger



Jiaogulan bedeutet übersetzt „Kraut der Unsterblichkeit“ – und sein Name kommt nicht von ungefähr. In der chinesischen Region Guizhou, wo es täglich als Tee getrunken wird, sind über 100 Jährige keine Seltenheit. Kein Wunder, ist Jiaogulan doch hochwirksam in vielerlei Hinsicht und dabei ein fantastisches Stärkungs- und Potenzmittel.

Pflanzen-Power für Jung und Alt

Mit Jiaogulan wird man nicht nur älter, man bleibt auch länger fit. Als Qi-Tonikum füllt es die Energiereserven auf und hat gleichzeitig die seltene Eigenschaft, Stressreaktionen zu reduzieren. Genau, was wir in unserer

Gesellschaft besonders benötigen! Jiaogulan ist darum nicht nur für ältere Menschen geeignet – jeder profitiert davon! Sportler etwa haben das wunderbare Kraut schon längst für sich entdeckt, ohne Doping zu betreiben. Jiaogulan reduziert die bei Anstrengung gesteigerte Milchsäurekonzentration im Muskel, verbessert die Sauerstoffversorgung und reduziert das Stresshormon Cortisol im Blut. Eine Studie an 300 Sportlern zeigte die nervlich ausgleichende, kräftigende und reaktionsfördernde Wirkung vor dem Wettkampf und die schnelle Erholung danach. Effekte, die sich auch so mancher stressgeplagte Schüler oder Workaholic zunutze machen könnte!

Das Gefährliche am Stress sind lang anhaltende „Alarmphasen“. Das Herz rast, Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck wird erhöht, wir sind „bereit für Flucht oder Kampf“. Doch weder das eine noch das andere findet heutzutage statt. Das Dilemma: der Stress wird nicht durch Bewegung abgebaut, und der Stressfaktor hält oft lange an. Fix und fertig, erschöpft, zahlen wir den Preis für Dauerstress mit einer Vielzahl von Erkrankungen. Natursubstanzen mit sogenannter adaptogener Wirkung, zu denen Jiaogulan zählt, sorgen für einen schnellen Übergang in die Stress-Anpassungsphase. Nimmt man Jiaogulan, reagiert man nicht mehr in negativer Form auf Stress.



Foto: Joey Spalator

Der tibetische Heilpilz *Cordyceps Sinensis*.

Schützt Nerven, Herz und Gefäße

Noch wirkungsvoller als der Tee ist der Extrakt. Er enthält noch viel mehr von den eigentlichen Wirkstoffen, den Gypenosiden. Dieselben übrigens, die auch im teuren Ginseng enthalten sind. Doch im Jiaogulan kommen sie viermal so reichlich vor und sind dabei um ein Vielfaches sanfter. Jiaogulan ist ein wahrer Balsam für die Nerven. Beruhigend bei Anspannung, anregend bei schwachen Nerven. Gleichzeitig erholt man sich nach der Anstrengung schneller und schläft besser, wenn Sorgen und Ängste plagen.

Diese ausgleichende Wirkung zeigt sich auch ganz deutlich bei stressbedingten Blutdruckproblemen – sowohl bei niedrigem, als auch bei erhöhtem Blutdruck. Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und einem blutdrucksenkenden Medikament kam Jiaogulan ganz nahe an die Wirkung des Medikaments heran, während Ginseng nur halb so effektiv war. Und das ganz ohne Nebenwirkungen und ohne die Wirkungen von Medikamenten zu stören! (Quelle: Michael Blumert, Dr. Jialiu Liu „Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit“, Edition Aesculap 1999).

Im Gegenteil, über Jiaogulan gibt es nur Positives zu berichten. Ganz besonders, was die Herzgesundheit angeht. Denn es beugt nahezu allen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren vor! Ji-

aogulan schützt etwa vor Thrombosen und vor Arteriosklerose. Der Blutfluss und die Pumpleistung des Herzens werden verbessert und damit auch die allgemeine Durchblutung. Gewicht, Triglyceride und das so häufig genannte Cholesterin werden reduziert, vorausgesetzt man nimmt regelmäßig die empfohlene Tagesdosis von 300 bis 500 mg Extrakt ein. Sogar auf den Blutzucker hat Jiaogulan Auswirkung. Eine Studie an 46 Diabetikern (Typ II) zeigte eine Verbesserung um 89 %. Klingt unglaublich, geht aber klar aus der Studie hervor.

Ein Anti-Aging-Mittel seit nunmehr 700 Jahren!

Die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen über Jiaogulan in China datieren um das Jahr 1400 nach Christus. Seit jeher setzt die Traditionelle Chinesische Medizin das altbewährte Kraut gegen Krankheiten ein, die ursprünglich durch „Energemangel“ entstanden sind. Nach chinesischem Denken regelt die Milz die Aufnahme der Lebensenergie Qi aus der Nahrung sowie die Verteilung der Nahrungsstoffe. Gerät die Milz in einen Energiemangel, so zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Kälte, Gier nach Süßem oder Kaffee. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und neigen häufig zu Bindegewebsschwäche, Wasseransammlungen, breiigem Stuhl oder Verstopfung. Typisch sind auch Erkrankungen mit viel Schleimbildung sowie die „Neigung“ zum Grübeln und sich Sorgen. Hält das Ungleichgewicht zu lange an, kann sich die

Schwäche in der Lunge fortsetzen. Die „Kälte schlägt in Hitze um“, wie man in China sagt, und äußert sich häufig in Entzündungen. Jiaogulan füllt das Qi wieder auf und leitet die Hitze aus. Bemerkenswert ist auch der Einsatz von Jiaogulan gegen Krebs. Das Immunsystem profitiert vom Kraut durch die Aktivierung der Lymphozyten und der natürlichen Killerzellen. Zur krebshemmenden Wirkung kommt weiters die blutbildende: das weiße Blutbild erholt sich. Gleichzeitig wird die Leber gestärkt. Beides ist wichtig nach Chemo- oder Strahlentherapie.

Zusammenfassend kann man durchaus sagen, dass Jiaogulan eine wunderbare Pflanze, ein echtes Geschenk der Natur und ein besonderes Heilmittel ist. Aufgrund seiner facettenreichen positiven Wirkweisen für erdenklich viele Einsatzbereiche hat es sich den Namen „Kraut der Unsterblichkeit“ redlich verdient. Ein Kraut, das „für jedermann und jede Frau gewachsen ist“, könnte man noch hinzufügen, ohne lügen oder gar übertreiben zu müssen. Besondere Anerkennung genießt Jiaogulan bei jenen Menschen, die in schwerer Krankheit, etwa Krebs, durch die unterstützenden Wirkungen der Natursubstanz profitiert haben. Wie so oft führen manche altbewährte, traditionelle Methoden zu wieder entdeckten, oder gar neuen Einsichten und Erfolgen!



Weitere Infos unter

www.naturundtherapie.at

Eine Studie mit Jiaogulan an 151 Patienten mit chronischer Gastritis zeigte nach drei Monaten bei 28 Fällen eine Heilung, bei 57 Fällen eine deutliche Verbesserung, in 8 Fällen verschlechterte sich der Zustand. Bei 52 dieser 151 Patienten lag außerdem ein Tumor vor. Er verschwand bei 25 Personen, in 24 Fällen verkleinerte er sich, in 2 Fällen gab es keinen Erfolg. Der Rückgang der Gastritis-Symptome nach einem Monat Einnahme war beachtlich: Jiaogulan war bei 90,7 % effektiv. Ähnlich überzeugend sind die Ergebnisse mehrerer Studien bei Hepatitis B und Bronchitis.

Quelle: Michael Blumert, Dr. Jialiu Liu „Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit“, Edition Aesculap 1999

GELENKS- SCHMERZEN

Sanfte Methoden statt schwerer Medikamente

Ein Akt der Verzweiflung: viele unter Schmerzen leidende Menschen greifen zu Medikamenten. Starke Nebenwirkungen nehmen sie in Kauf. Warum? Der Grund ist leider oft die Unwissenheit um die effektiven Lösungen, die Mutter Natur zu bieten hat. Und zwar ohne Nebenwirkungen!

Gegen Gelenksschmerzen gibt es leider kein „All-Heilmittel“. Die Pflanzenwelt bietet allerdings eine Fülle an Natursubstanzen. Welche davon die Richtige ist, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Bei manchen Patienten wirkt Weihrauch lindernd, bei anderen helfen Krillöl und MSM, eine natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern. Auch mit der Curcumawurzel, die im Ayurveda bei Gelenkentzündungen eingesetzt wird, lassen sich Schmerzen wieder loswerden. Eines ist allen Naturmitteln aber gemeinsam: sie haben viele gute Nebenwirkungen und sind meist auch bei langfristiger Einnahme kein Problem.

Krillöl und MSM arbeiten Hand in Hand

Schätzungsweise bei 70 % der Betroffenen ist eine Reduktion der Entzündungen und damit zusammenhängenden Schmerzen auf die Kombination von Krillöl und MSM zurückzuführen. Dies zeigt die jahrelange Erfahrung mit diesen Natursubstanzen. Immer gilt: nach spätestens einer Woche müssen Entzündung und Schmerzen nachlassen, sonst ist es nicht das richtige Mittel. Egal wie viele Studien es dazu gibt. Hat eine Natursubstanz einmal gewirkt, kann man immer wieder darauf zurückgreifen. Krillöl ist aufgrund seiner entzün-

Buchtipp

Frank Liebke:
„MSM, eine Super-Substanz der Natur, Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie“
VAK Verlag

Foto: Aelif Akbar, www.sxc.hu

dungshemmenden Omega 3 Fettsäuren, seines Astaxanthins (roter Farbstoff der Krustentiere) sowie der schnellen und vollständigen Aufnahme äußerst wirksam. Blutuntersuchungen zeigen: der CRP-Wert im Blut – ein Entzündungsparameter, der auch bei Rheuma und Gefäßkrankungen erhöht ist – wird schnell gesenkt. Auch Morgensteifigkeit und Funktionsstörungen vorgeschädigter Gelenke bilden sich zurück. MSM ist nicht nur entzündungshemmend und schmerzlindernd, es entspannt auch die Muskulatur und ist als Aufbaustoff für Gelenke, Knorpeln, Bindegewebe und Muskeln von Bedeutung. Außerdem trägt MSM zur Bildung von Gelenksflüssigkeit bei. Auch die guten Nebenwirkungen von MSM verdienen eine spezielle Erwäh-

nung. MSM macht einen Schutzfilm auf Schleimhäuten, ist daher äußerst günstig bei Allergien, Gastritis oder Blasenentzündung.

Beim Kauf von MSM sollte man auf natürliche Herkunft achten, im Unterschied zu synthetischem MSM, das erheblich billiger ist. Natürliches MSM von höchster Qualität wird im Destillationsverfahren in größter Reinheit aus kanadischen Kiefern gewonnen. Ursprünglich stammt es aus dem Meeresstoffwechsel: schwefelhaltige Gase von Meeresalgen steigen mit den Regenwolken auf und sammeln sich durch den Regen in Pflanzen an. Bei Arthrose können sehr gebräuchliche Aufbaustoffe wie Glucosaminsulfat oder Chondroitinsulfat helfen. Doch leider nicht immer. Wer sie schon probiert hat und enttäuscht ist, könnte mit einem Ayurveda-Kraut Erfolg haben: Cissus ist nicht nur ein zuverlässiges Aufbaumittel für Knochen, sondern auch für Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskeln und Bindegewebe. Auch kolloidales Silizium geht in diese Richtung. Es verbessert die Elastizität der Gelenke und wirkt Entzündungen entgegen.

Mit der Ernährung gegensteuern

Säurebildner in der Ernährung fördern Entzündungen! Dazu zählen nicht nur leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee und Zucker, sondern vor allem Fleisch und Omega 6 Fettsäuren, wie sie in den meisten Pflanzenölen und Margarinen überwiegend enthalten sind. Sie lösen Gewebsentzündungen aus. Omega 3 Fettsäuren aus Fisch oder Krillöl wirken dabei als Gegenspieler. Sie senken die Entzündungsbereitschaft! Olivenöl ist durch seine Omega 9 Fettsäuren neutral. Zum stark Erhitzen ist das Rapsöl mit seinem guten Omega 3 Gehalt empfehlenswert. Fazit: Fleisch reduzieren, Kaltwasserfische genießen, Olivenöl und Rapsöl bevorzugen!



Mehr zu Natursubstanzen bei Entzündungen finden Sie unter www.naturundtherapie.at.

GIBT ES WUNDER?

Hinter dem Regenbogen

„Das, worauf es ankommt, können wir nicht vorausberechnen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet.“

Antoine de Saint-Exupéry (Wind, Sand und Sterne)

„Über Wunder kann ich Dir nicht sagen, wann, wo oder wie sie passieren, ich kann dir nur sagen, dass sie passieren“, sagte Kent Andersson, Pastor der „Freien Christen Gemeinde“ in Braunau am Inn zu mir. Danach erzählte er von besonderen Erlebnissen: Ein Kind, dem die Schulmedizin keine Chance gab, wurde trotz seines angeblichen Gendefektes sehend. Ein Landwirt, dem man wegen eines Plattenepithelkarzinoms in der Kieferhöhle keine Überlebenschance gab, ist jetzt, drei Jahre nach der ersten Diagnose, ohne Tumorzellen. Eine ältere Dame, die man für die letzten Tage ihres Lebens vom Spital nach Hause geschickt hatte, kann heute ihren Haushalt wieder allein führen... alles nur Einzelfälle?

Im Zuge der Arbeiten an meinem Film „Über die Grenzen“ beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema „Wunder“. Laufend höre ich von Ereignissen, die es nach dem derzeit anerkannten Stand der Wissenschaft schlichtweg nicht geben darf. Trotzdem passieren sie. Jeden Tag. Keine Einzelfälle. Es scheint fast so, als müsse die katholische Kirche ihr Monopol auf Wunder aufgeben und die Wissenschaft ihre grundlegende Haltung neu überdenken.

Die katholische Kirche verwendet Wunder seit jeher dazu, um so man-

che Gottesdiener im Ranking nach oben steigen zu lassen. Je nach Anzahl der dokumentierten Wunder folgen Selig- oder Heiligsprechungen (von denen sich der Vatikan allerdings auch einige bezahlen lässt). Ein durchaus interessanter Punkt ist die Tatsache, dass einem eine solche Ehre immer nur posthum zuteil wird. Wie schön wäre es doch, sich einmal mit einem lebendigen Heiligen zu unterhalten!

„Ein Arzt, der nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist“

Sagte einmal ein bekannter deutscher Internist sehr treffend. Was wird eigentlich als „Wunder“ bezeichnet? Im Allgemeinen meinen wir damit Ereignisse, deren Zustandekommen nicht erklärt werden kann und die uns daher in Staunen versetzen. Es gibt eine ganze Reihe von verschiedenen „Wundern“. Dazu gehören Spontanheilungen, Kinder (auch Erwachsene), die Löffel verbiegen, persönliche Erfahrungen wie beispielsweise Vorausahnungen (Präkognition) oder so genannte Rückführungen. Ich selbst wurde zum Beispiel nach neun Monaten mit lästigen Schmerzen durch einen jungen rumänischen Schamanen von einem Bandscheibenvorfall befreit. Erstaunlich! Wunderbar! Aber wieso staunte ich eigentlich? Und warum konnte



ich mir das „Wunder“ nicht erklären? Lag es vielleicht an unserem materiell ausgerichteten Weltbild, das uns manche Dinge nicht verstehen lässt?

Womöglich sind Wunder wirklich etwas ganz Alltägliches, und wir blenden sie aus unserem Leben nur aus, weil wir sie nicht begreifen. Dabei wäre es am Anfang des dritten Jahrtausends angebracht, darüber zu philosophieren, ob unser wissenschaftliches Weltbild überhaupt noch zeitgemäß ist. Woher kommt eigentlich die Anschauung, dass es sich bei Bewusstsein und Materie um zwei völlig getrennte Bereiche handelt? Noch stärker als von der Religion, ist das westliche Weltbild von der Wissenschaft geprägt. Begründer des frühneuzeitlichen Rationalismus ist der französische Mathematiker und Philosoph René Descartes (1596 – 1650). Er sah Geist und Materie als voneinander getrennt an, ohne Wechselwirkung zueinander. Dies ist natürlich, gerade wenn es um den eigenen Körper oder das eigene Schicksal geht, eine recht bequeme Weltsicht. Sie hat uns jedoch in eine materielle Sackgasse geführt, aus der wir uns nur schwer befreien können. Doch

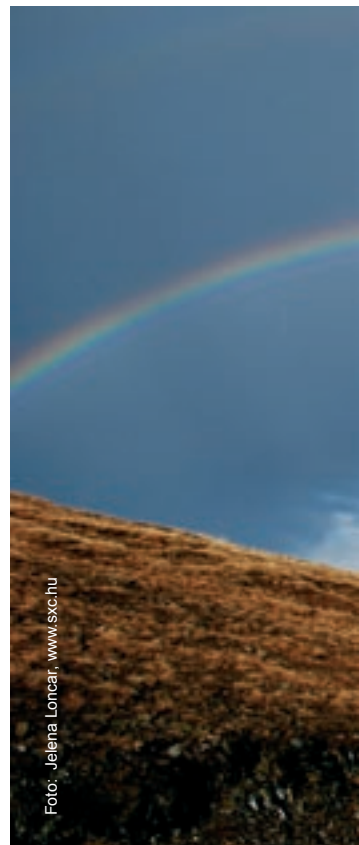


Foto: Jelena Loncar, www.sxc.hu



wir befinden uns längst nicht mehr in der Zeit eines Isaac Newton, der die mechanische Physik mitbegründete, und den Menschen als Maschine sah, sondern im quantenphysikalischen Zeitalter. Die Quantenphysik zeigt es uns sehr deutlich: Alles hängt mit Allem zusammen. Als erster Wissenschaftler konnte Alain Aspect 1982 in Paris einen Versuch durchführen (Aspectversuch), in dem er zwischen verschränkten Teilchen „spukhafte“ Fernwirkungen bewiesen hat. In anderen Versuchen der modernen Physik wurde nachgewiesen, dass unser Bewusstsein sehr wohl mit der Materie verbunden ist. Etliche Wissenschaftler haben sich bereits mit der Verbindung zwischen Bewusstsein und Materie beschäftigt. Viele konnten positive Beweise erbringen – wenigen wurde und wird zugehört. Zu groß ist noch die Angst, dass bei der Beschäftigung mit solchen Themen plötzlich keine Fördergelder mehr fließen, die wissenschaftliche Reputation in Frage gestellt und man aus der Scientific Community ausgestoßen wird. Da bleiben viele Wissenschaftler lieber in der Denkpause, die man ihnen seit dem Studium auferlegt hat, oder beschäftigen sich mit hand-

festeren Dingen, wie der Entwicklung von neuen Waffen.

Besonders fatal kann sich das materielle Paradigma (bedeutet: allgemein anerkanntes wissenschaftliches Denkmuster) in der Medizin auswirken. Viele Menschen geben beim Arzt oder im Krankenhaus nicht nur die E-Card, sondern auch ihren Verstand ab. Sie werden nicht darüber aufgeklärt, dass ihr Bewusstsein und ihre Lebenseinstellung über Gesundheit und Krankheit mitentscheiden. Dabei ist doch das menschliche Bewusstsein einer der mächtigsten Verbündeten, der natürlich zu einer Heilung beitragen kann! Von der klassischen Schulmedizin in Österreich werden Heiler immer noch als Scharlatane hingestellt. Das gleiche Schicksal erleben übrigens auch Homöopathen, von denen es in unserem Land mittlerweile über 500 gibt.

Auf die Dauer ist es jedoch unsinnig, wenn wir die Wissenschaft oder die Kirche dafür verantwortlich machen, dass wir uns nicht mehr mit dem Leben, das ja in seiner Gesamtheit ein Wunder ist, beschäftigen. Wir befinden uns global in einer Krise, dies



Tipp

*„Hinter dem Regenbogen“
Buch, CD und Film von
Dr. Michael Ehrenberger und
Mag. Simone Fahramand, Ver-
öffentlichung im Herbst 2009*

wird uns ja schließlich stündlich in den Nachrichten vorgebetet. Eine Krise bedeutet aber nicht nur eine Gefahr, sondern immer auch eine gute Gelegenheit für Veränderungen. Lassen Sie uns beginnen, selbstständig zu denken, zu fühlen und zu handeln. Lassen wir gemeinsam ein neues Weltbild zu, in dem Wunder wieder ihren Platz haben. Wir können unsere Probleme nicht mit den gleichen Denkmustern lösen, mit denen wir sie geschaffen haben.

Sollten Sie selbst mit „Wundern“ in Kontakt gekommen sein, bitte ich Sie, mich zu kontaktieren. Ihre positiven Erlebnisse können anderen Menschen Kraft geben.

Dr. med. Michael Ehrenberger



FRAGEN



Zu dickes Blut

Ich (75) muss seit Jahren blutverdünnende Medikamente einnehmen. Gibt es eine Alternative aus der Natur?

Verschiedene Natursubstanzen haben die Fähigkeit, das Blut fließfähig zu halten. Curcuma, das aus dem Curry bekannte Gewürz Gelbwurz, hat bei höherer Dosierung diese Eigenschaft und ist gleichzeitig auch antioxidativ, wodurch Arteriosklerose vorgebeugt wird. Auch Krillöl, Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Garnelen, wirkt Blutverdickung entgegen und hat darüberhinaus auch cholesterinsenkende, antioxidative und Herz stärkende Eigenschaften. Es ist eine der bedeutendsten herzschtützenden Substanzen überhaupt. Genauso das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan, das bei allen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren unterstützt. Für alle genannten Natursubstanzen gilt: sie verdünnen das Blut nicht, sondern verhindern Blutverdickung. Sie sind darum mit blutverdünnenden Medikamenten kombinierbar. Es empfiehlt sich aber, den Quick-Wert durch den Arzt nach etwa 2 Monaten der Einnahme überprüfen zu lassen. Möglicherweise können die Medikamente dann reduziert werden.

Allergien

Gibt es für mich (40) und meine Tochter (10) eine Erleichterung bei Heuschnupfen?

Krillöl und andere Omega 3 Fettsäuren reduzieren die Allergiebereitschaft. MSM, eine natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern, bildet einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten. Beides kombiniert wirkt entzündungshemmend. Beginnen Sie mit der Einnahme schon einen Monat vor der Belastungszeit, und setzen Sie dann mit geringer Dosierung fort. Oft bewirkt schon eine einmonatige Einnahme, über längere Zeit beschwerdefrei zu bleiben.

Laktoseunverträglichkeit

Meine Nichte (14) leidet an Laktoseunverträglichkeit. Sie hat schon viele Therapien ausprobiert. Gibt es eine dauerhafte Hilfe aus der Naturmedizin?

Sehr häufig helfen hier Laktobazillen, das sind spezielle Darmbakterien. Sie erzeugen unter anderem Enzyme, die die Verdauung massiv unterstützen. Auch bei anderen Unverträglichkeiten können sie das Mittel der Wahl sein. Kurzfristig ist eine hohe Dosierung anzuraten: für einige Tage die zwei- bis dreifache Tagesempfehlung. Anschließend für einen Monat mit der Tagesdosis fortsetzen. Andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten bilden sich oft nach einer zweimonatigen Kur mit Vulkanmineral zurück. Hier sollte aber mit der halben Tagesdosierung begonnen und langsam bis zur Tagesdosierung gesteigert wer-

den. Tritt Verstopfung auf, sollte man aussetzen und mit einer minimalen Dosis die Kur beenden.

Osteoporose

Ich Sorge mich wegen der schlechten Knochendichte meiner Mutter (76). Auf alle Mittel, die man ihr bisher angeraten hat, wird ihr übel. Wissen Sie Rat?

Die beste derzeit bekannte Natursubstanz ist das Ayurveda-Kraut Cissus. Daraus wird ein patentierter Pflanzenextrakt hergestellt, der gleichzeitig zur Verbesserung der Knochendichte und zur Knochenheilung dient. Untersuchungen zeigten, dass die Heilung der Knochen um rund ein Drittel der Zeit beschleunigt wird. Positive Nebeneffekte: Cissus fungiert als Aufbaumittel für Sehnen, Bänder, Gelenke, Bindegewebe und Muskulatur. Es baut außerdem Stress ab und hilft bei der Gewichtsabnahme. Zusätzlich empfehle ich Silizium, das sowohl Knochen und Gefäße elastisch hält, als auch gute Nebeneffekte auf Immunsystem, Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe hat. Als kolloidale Lösung ist Silizium am besten aufnehmbar.

Prostataprobleme

Mein Vater (82) hat Prostatakrebs. Ich bin jetzt 40 geworden, kann ich für mich vorbeugend etwas tun?

AN NATUREXPERTEN



Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter

www.naturundtherapie.at.

Sie können bereits jetzt vorsorgen. Am besten mit Pflanzenhormonen, die bei nachlassender Hormonproduktion für hormonelles Gleichgewicht sorgen. Yams ist beispielsweise sehr empfehlenswert, wenn man Stress ausgesetzt ist. Bei Stress steigt Cortisol, und DHEA, das Prohormon der Jugend, nimmt ab. Yams wirkt dem entgegen. Es reduziert Cortisol und erhöht das DHEA – die Basis für die Produktion sowohl männlicher als auch weiblicher Sexualhormone. Außerdem beugen Pflanzenhormone sämtlichen hormonabhängigen Krebsarten vor. Granatapfel etwa ist hier außergewöhnlich wirksam und noch dazu sehr stark antioxidativ. Es gibt sogar Untersuchungen, die seine Wirksamkeit bei Prostatakrebs zeigen. Auch vorbeugend wichtig: eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement Selen.

Hyperaktivität

Meinem Enkel (12) wurde ein Medikament gegen Hyperaktivität verordnet. Ich bin skeptisch, gibt es eine Alternative?

Auf jeden Fall gibt es eine. Krillöl, eine Omega 3 Fettsäure, hat nur positive Wirkungen, unter anderem eben bei Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit. Eine gute Versorgung mit Vitamin B-Komplex – am besten mit Spirulina Alge – ist zusätzlich empfehlenswert.

Blasenentzündung

Gibt es ein Naturmittel bei immer wiederkehrenden Blasenentzündungen?

Die natürliche Schwefelverbindung MSM bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut und schützt sie. Außerdem wirkt MSM entzündungshemmend und schmerzstillend. Oft kann man sich damit Antibiotika ersparen. Hohe Dosierung und sofortige Anwendung vorausgesetzt (6 g täglich drei Tage lang, mit normaler Dosierung fortsetzen). Begleitend unterstützen Darmbakterien, da sie die körpereigene Immunabwehr stärken.

Pilzinfektionen

Was kann man bei hartnäckigen Pilzkrankungen tun?

Das Immunsystem muss langfristig gestärkt werden. Mit kolloidalem Silizium und guten Darmbakterien sollte das in zwei Monaten der Fall sein. Gegen die Pilze direkt richtet sich Grapefruitkernextrakt, in Kapselform erhältlich. Vulkanmineral reduziert Pilze im Darm.

Infektanfälligkeit

Hilfe, ich bekomme eine Infektion nach der anderen, wissen Sie Rat?

Viele Wege führen hier zum Ziel. Zunächst ist auf eine gesunde Darmflora zu achten, weil sich 80 % des Immungeschehens im Darm abspielt. Lebende Darmbakterien hoch dosiert, wie etwa in Laktobac-M Darmbakterien enthalten, sind umso wichtiger, wenn zuvor Antibiotika verabreicht wurden. Die Darmsanierung kann man mit Ballaststoffen zusätzlich fördern. Sie nähren die gesunde Darmflora. Baobab ist zum Beispiel ein guter Ballaststoffspender. Zur direkten Aktivierung des Immunsystems empfiehlt sich kolloidales Silizium. In Blutimmunfunktionstests wurde nachgewiesen, dass Silizium das Immunsystem gegen Erreger aktiviert. Es wird wachsamer und stabiler. Auch Stressreduktion kann eine große Rolle spielen. Jiaogulan ist hier erwähnenswert. Es hilft bei der Stressanpassung und fördert zusätzlich die Immunabwehr. Ist Eisenmangel die Ursache für die Infektanfälligkeit, sollte man den Eisenspiegel mit Eisen-Chelat ausgleichen. Abgesehen von den aufbauenden Natursubstanzen, sollte der Schlafplatz auf Störzonen untersucht werden.





Naturprodukte

NATUR UND GESUNDHEIT

natürlich gesund mit Naturprodukten

Die Marke merimed® ist das Aushängeschild der Firma Synthese GmbH - Gesellschaft für holistische Medizin. Nach strengen Herstellungsprinzipien entwickelt, sind die Produkte auch im eigenen Webshop www.marktplatz-gesundheit.at erhältlich. Noch günstiger mit der Marktplatz Gesundheit VorteilsCard!

Unsere Firma heißt mit gutem Grund „Synthese – Gesellschaft für holistische Medizin GmbH“. Wir suchen die Synthese, die Verbindung einzelner Teile zu einem höheren GANZEN. Dem entsprechend ist unsere Sicht der Medizin holistisch, ganzheitlich. Dazu gehört vieles, was heute viel zu wenig gelebt und geschätzt wird. Auch der tiefe Naturbezug gehört dazu. Wir suchen die Ordnung, die Weisheit, die Kraft der Natur. Das repräsentiert unsere ungewöhnliche Nahrungsergänzungslinie merimed® – neben Büchern, Vorträgen, Filmen, Internetkommunikation ist sie einer der Schwerpunkte unserer Tätigkeiten.

Unsere Philosophie ist einfach: Die besten Lösungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit kommen aus der Natur! Darum lassen wir sie einfach wirken. Wir verwenden Naturstoffe aus der ganzen Welt, achten auf besondere Bioverfügbarkeit und dosieren so, dass es Sinn macht. Nichts Synthetisches wird zugefügt, auch keine Bei-, Hilfs- oder Füllstoffe. Wir produzieren nur kleine Mengen, stets frisch. Das alles macht die Qualität unserer Marke merimed® aus.

Ursprünglich haben wir die Naturstoffe für unsere eigene Praxis gesucht und erprobt. Meist sind es Jahrtausende alte Heilmittel oder einfach hochwirksame Nahrungsmittel, die entscheidend für die Gesundheit vieler Naturvölker sind. Bald sahen wir, dass wir nicht die einzigen sind, die der Natur vertrauen. So ist unsere Firma stetig gewachsen. Ein Therapeutennetzwerk von mehreren hundert AnwenderInnen versorgt uns mit Erfahrungswerten und teilt unsere Begeisterung. Das macht Freude und gibt uns die Kraft, immer wieder Neues, Wirksames aus der Natur zu entdecken.

merimed® Produkte in unserem Webshop www.marktplatz-gesundheit.at

Mit der VorteilsCard vom Marktplatz Gesundheit sind merimed® Naturprodukte im Webshop noch günstiger erhältlich. Die Karte ist



Baobab
Fruchtpulver
270g, € 27,50

Micro-Base

Basenpulver mit Citraten, 360 g,
€ 29,70
Fructosefrei,
360 g, € 32,90



Krill Öl 30 Kps à 500 mg, € 29,70
90 Kps à 500 mg, € 82,90

- Jiaogulan , 90 Kps., € 25,00
- Rhodiola + Cordyc. + Jiao., 90 Kps. € 29,70
- Granatapfel, + Selen, 60 Kps., € 26,40
- Rotklee + Yams + Cissus, 90 Kps. € 26,40
- Eisen-Chelat, 90 Kps., € 19,90
- Yams, 90 Kps., € 19,90
- MSM, 60 Kps, € 26,40
- Cissus, 90 Kps., € 25,00
- und viele mehr...

merimed® Nahrungsergänzung erhalten Sie Rezeptfrei auf Bestellung in allen Apotheken! Gesamtkatalog gratis anfordern bei: Synthese, Ges. für holistische Medizin GmbH Telefonische Direktbestellung: 03325/8760 Online-shop: www.marktplatzgesundheit.at

kostenlos und unverbindlich - man braucht sie nur direkt im www.marktplatz-gesundheit.at anfordern. Ein besonderes „Zuckerl“ ist die VorteilsCard auch für Wellness-Liebhaber: unter Vorweis der Karte bei Partnerbetrieben, etwa in der Therme Loipersdorf, im Thermenhotel Stoiser u.v.m., sind die Tarife exklusiv für Cardholder ermäßigt! Wer keinen Zugang zum Internet hat, kann die Produktserie der Firma Synthese GmbH in allen Apotheken oder auch direkt telefonisch unter 03325/8760 bestellen. Alle merimed© Naturprodukte sind zudem direkt im Thermenhotel Stoiser in Loipersdorf zu beziehen. (Anzeige)



Die VorteilsCard bringt's!

Unverbindlich & kostenlos

erhältlich unter www.marktplatz-gesundheit.at

10 % Summenrabatt!

auf sämtliche merimed© Naturprodukte im Webshop. In Form einer Jahresgutschrift, einlösbar im Marktplatz Gesundheit.

Wellness günstiger genießen!

unter Vorweis der Karte ermäßigt in die Therme Loipersdorf, ins Thermenhotel Stoiser u.v.m.!

Jetzt mitmachen und gewinnen!

„Wie lautet der für Sie wichtigste Vorteil der Marktplatz-Gesundheit VorteilsCard?“

Schicken Sie die Antwort unter Angabe von Name und Adresse entweder per Postkarte an: Synthese GmbH, Gesellschaft für holistische Medizin, A-8382 Mogersdorf 159, oder schicken Sie die Antwort per Email an: office@marktplatz-gesundheit.at. Einsendeschluss ist der 30. November 2009.

1. Preis: Ein Wochenende für 2 in der Therme Loipersdorf mit Übernachtung im Thermenhotel Stoiser.
2. Preis: Ein Thermeneintritt für 2 Personen
3. Preis: Ein Monatsvorrat merimed© Krill-Öl



EINFACH LOSLASSEN!

In der Therme Loipersdorf ist Entspannen Programm

Gönnen Sie sich das! Das Rezept dazu ist einfach: Hervorragend ausgebildete Therapeuten sowie speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie- und Beauty-Angebote garantieren ein unvergleichliches Entspannungserlebnis!

Die umfangreiche Therapiewelt der Therme Loipersdorf bietet ein breites Spektrum an klassischen, alternativen und fernöstlichen Behandlungen. Von der Heilmassage über Ayurveda bis hin zu Klangschalentherapie oder Moorbädern: Loipersdorf bietet Ihnen genau das Richtige für Ihr individuelles Wohlbefinden!

Nehmen Sie sich diese Auszeit! Ihrer Gesundheit zuliebe.

Thermalquelle Loipersdorf GmbH & CO KG
8282 Loipersdorf 152
03382/8204-50
therapie@therme.at



www.therme.at

Anzeige

Teilnahme

Nur vollständig ausgefüllte (Lösungswort, Name und Adresse) und ausreichend frankierte Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Schriftverkehr und Rechtsweg sind ausgeschlossen. Eine Barablöse der Preise ist nicht möglich. Mitarbeiter von synthese GmbH und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner sind mit der Verarbeitung und Veröffentlichung ihrer persönlichen Daten einverstanden. Weiters erklären Sie sich einverstanden, dass die Daten EDV-mäßig erfasst werden. Die Daten werden ausschließlich für Marketing- und Werbemaßnahmen durch die synthese GmbH genutzt. Eine Weitergabe an Fremdfirmen erfolgt nicht.



THERMENHOTEL STOISER FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



TANKEN SIE KRAFT IM HOTELEIGENEN BADE- & SAUNABEREICH UND GENIEßEN SIE WOHLTUENDE KÖRPERBEHANDLUNGEN UND MASSAGEN IM GESUNDHEITZENTRUM.

POWER PACKAGE

- ▶ 2 Nächte mit Halbpension
- ▶ 1 Ganztages-Thermeneintritt inkl. Schaffelbad
- ▶ 1 Massage, 30 min.
- ▶ 1 Raindrop-Behandlung, 50 min.
- ▶ 1 HimalayaSalzTepidarium
- ▶ Alle Stoiser „All-Inclusive“ - Leistungen
- ▶ **ab € 313,- pro Person im Doppelzimmer**
- ▶ zzgl. € 1,- Ortstaxe pro Nächtigung
- ▶ € 10,- Einzelzimmerzuschlag pro Nacht

GESUND & SCHÖN

- | | | |
|----------------------|---------|--------|
| ▶ Rückenmassage | 30 min. | € 31,- |
| ▶ Tuina | 30 min. | € 36,- |
| ▶ Vollmassage | 50 min. | € 49,- |
| ▶ Lymphdrainage | 50 min. | € 49,- |
| ▶ La Stone | 75 min. | € 75,- |
| ▶ Gesichtsbehandlung | 80 min. | € 79,- |
| ▶ Maniküre | 30 min. | € 25,- |
| ▶ Fußpflege | 50 min. | € 32,- |
| ▶ Aromawickel | 40 min. | € 38,- |

