



# Die neue Natürlichkeit

In den westlichen Industrienationen hat die Pharmaindustrie das Monopol auf Heilung, während die Naturmedizin mit vielen rechtlichen Einschränkungen zu kämpfen hat. Dennoch haben immer mehr Menschen die Sehnsucht, Chemie durch Natur zu ersetzen und stellen sich die Frage: In wie weit kann man Hilfe durch Natursubstanzen erwarten? Wie findet man die richtigen und wo die beste Qualität?

**Fragen, die Naturexpertin Dr. phil. Doris Ehrenberger hier für Sie beantwortet.**

**Redaktion:** Sie arbeiten mit Natursubstanzen und ihren heilenden Wirkungen. Welchen Stellenwert hat die Naturmedizin in Ihrem Leben?

**D. Ehrenberger:** Gerade kürzlich fiel mir meine alte Hausapotheke in die Hände. Das alles brauche ich schon lange nicht mehr, dachte ich. Zum Glück kann ich sagen, ich bin dank meiner Naturmedizin für das meiste gerüstet, bin immer gesünder und vitaler geworden.

**Redaktion:** Was verstehen Sie unter Naturmedizin?

**D. Ehrenberger:** Es ist die Anwendung von meist pflanzlichen Substanzen aus der Natur ohne Beifügung von Chemie. Als Hilfe bei Beschwerden aber auch als Lebensbegleitung, um nicht krank zu werden bzw. um zu regenerieren. Die Naturmedizin ist die älteste, ursprüngliche Medizin der Menschheit. Bei uns wurde es meist von Frauen, oft Hebammen, angewendet, die von der Kirche grausam verfolgt wurden. Weil man sich Medizin sowieso nicht leisten konnte, verwendete man am Land aber weiterhin, was auf Feld und Wiesen wuchs. Erst in den letzten Wohlstandsjahren wurde die Naturmedizin von der modernen Medizin völlig verdrängt - bis uns heute das Übermaß an Medikamenten und deren zahlreiche Nebenwirkungen wieder an die Kräfte der Natur erinnern lassen.

**Redaktion:** Man setzt sie aber doch nicht mehr so ein wie früher?

**D. Ehrenberger:** Sie wurde an die heutigen Bedürfnisse angepasst. Durch das Abfüllen in Kapseln wurde die Einnahme einfacher und angenehmer. Man muss nicht mehr literweise Tee trinken und aufwendige Prozeduren durchführen. Es kamen sogar noch wirksamere Natursubstanzen aus der ganzen Welt hinzu, sofern die EU-Bestimmungen das nicht verhindern. Vor allem aus Asien, Afrika und Südamerika, wo

die Naturmedizin bis heute für ein gesundes Leben und Heilung eingesetzt wird. Je verrückter und ungesünder unser modernes Leben wird, desto mehr wächst das Bedürfnis danach.

**Redaktion:** Kann man sie einfach so verwenden, etwa, wenn man langfristig mehr Energie haben will, Cholesterin senken, Verdauung unterstützen usw.?

**D. Ehrenberger:** Ja und es ist phantastisch, dass die Natursubstanzen so viel Nutzen gleichzeitig bringen. Krillöl etwa reguliert vieles im Körper, reduziert schleichende Entzündungen, senkt Cholesterin, fördert das Gehirn. Die Gesichtsfarbe ist besser, die Gesichtszüge sind lebendiger, man wirkt vitaler. Wer über einen längeren Zeitraum Jiaogulan nimmt, ist gelassener, lässt sich nicht von allem und jedem umwerfen, bleibt entspannt. Kolloidales Silizium hält jünger, unterstützt das Immunsystem, man bekommt viel später erst Falten und sie graben sich nicht so tief ein, man schrumpelt nicht so schnell im Alter. Haare, Haut und Nägel sind sichtbar schöner. Natursubstanzen bieten also immer viele Vorteile gleichzeitig. Ohne Nebenwirkungen. Das ist der größte Unterschied zu Medikamenten.

**Redaktion:** Bei welchen Erkrankungen kann man Medikamente ersetzen?

**D. Ehrenberger:** Zunächst nimmt man Naturmittel parallel zu den Medikamenten. Geht es einem besonders gut, bespricht man mit dem Arzt eine Reduktion der Medikamentendosis. Nicht immer ist ein Umstieg möglich und sinnvoll, nicht immer gelingt er und nicht immer wird man vom Arzt unterstützt. Bei chronischen Erkrankungen sind aufgrund langfristiger Einnahme Nebenwirkungen der Medikamente Anlass, nach Alternativen oder Ergänzungen zu suchen. Was wo hilft, ist in diesem Heft nachzulesen oder über

die Vereinswebsite herauszufinden. Idealerweise sagt einem aber der Therapeut, der mit Naturmitteln arbeitet, wonach man greifen soll. Bei Bluthochdruck hilft etwa die Buntnessel, bei Entzündungen Krillöl und MSM, Diabetiker finden Unterstützung durch Bittermelone, bei Frauenleiden helfen Pflanzenhormone, bei Grippe Sternanis und Baobab, das wäre hier jetzt endlos fortzusetzen.

**Redaktion:** Wenn man so gute Erfolge hat, warum wird Naturmedizin nicht von mehr Ärzten empfohlen?

**D. Ehrenberger:** Normalerweise kommen Ärzte in ihrem Studium damit nicht in Berührung, kennen sie gar nicht. Es ist auch nicht alles wissenschaftlich belegt und zählt somit nicht viel in einer Medizin, die Wissenschaft vor Erfahrung stellt. Unsere Krankenkassen bezahlen Naturmittel nicht. Außerdem hat jede der vielen Tausenden Natursubstanzen, die es auf der Welt gibt, nicht nur eine, sondern gleich viele ernstzunehmende Wirkungen und nicht jedes Mittel wirkt bei jedem Menschen gleich gut.

**Redaktion:** Wie findet man das passende Mittel am leichtesten heraus?

**D. Ehrenberger:** Indem man es energetisch austestet. Etwa mit dem Muskeltest oder mit Tensor und Pendel. Die Arbeit mit dem Tensor ist eine Methode, die ich in Workshops schon an einem Nachmittag vermitteln kann. Einen ganzen Tag dauert, wenn man auch noch den Armlängenreflex-Test dazu lernt. Das empfehle ich jedem, der damit für sich, für seine Familie oder Freunde die richtigen Natursubstanzen finden möchte. Testen ist aber eine Momentaufnahme und ermittelt das, was die Selbstheilungskräfte derzeit am besten unterstützt. Man nützt hier die informelle, energetische Ebene der Natursubstanzen. Wenn man sich langfristig Lebensbegleiter aus-





wählt, kann man natürlich auch nach Wirkstoffen auswählen.

**Redaktion:** *Ist es nicht schade, dass Natursubstanzen nicht als Heilmittel gelten?*

**D. Ehrenberger:** Nicht unbedingt. Als Heilmittel würden sie aufgrund der teuren Zulassungsverfahren wieder in den Händen weniger liegen. Da würde wieder der Profit zählen. Man würde sie im großen Stil anbauen, industriell verarbeiten, nach Kriterien produzieren, wie man sie bei synthetischen Mitteln gewohnt ist.

**Redaktion:** *Was spricht dagegen?*

**D. Ehrenberger:** Die Natur folgt anderen Gesetzen. Es geht nicht nur um Wirkstoffe allein, sondern man muss auch auf die Energien einer Natursubstanz Rücksicht nehmen, die durch unnatürliche Methoden sowie durch Beifügen von synthetischen Stoffen gestört und reduziert werden. Es gibt jetzt schon so viele nur wenig wirksame Naturmittel am Markt. Eben weil die dafür nötige Sorgfalt nicht eingehalten wird, zu gering dosiert wird, künstliche Stoffe wie etwa die billigen synthetischen Vitamine oder jede Menge Zusatzstoffe beigefügt werden. Zwischen Krillöl und Krillöl, Basenpulver und Basenpulver können Welten liegen.

**Redaktion:** *Wenn Natursubstanzen nicht als Heilmittel zugelassen sind, als was gelten sie dann?*

**D. Ehrenberger:** Als Nahrungsergänzungsmittel innerhalb der Lebensmittel. Schon deshalb liegt es nahe, hier 100%ige Natürlichkeit zu erwarten oder essen Sie freiwillig Chemie? Leider gibt es so viele künstliche Präparate. Es ist schon interessant, dass sie so einfach zugelassen werden und man den Naturmitteln so viele Schwierigkeiten bereitet. Stevia etwa ist nur als künstliches Mittel zugelassen, das natürliche Blatt darf man nicht zum Süßen verkaufen. Naturmittel haben keine Lobby und es stecken keine Industrien dahinter. Sie sind teurer in der Herstellung als synthetische Mittel. Die Qualitätsunterschiede sind gigantisch, wie bei Lebensmitteln auch. Oft gibt es lange Listen von Inhaltsstoffen, die gut klingen. Doch zu gering dosierte Wirkstoffe nützen genauso wenig, wie zu sparsame oder inkonsequente Einnahme der Kapseln.

**Redaktion:** *Kommt es auch vor, dass man Natursubstanzen nicht verträgt?*

**D. Ehrenberger:** Ja, das kommt vor. Bei Lebensmitteln ist das ja auch möglich. Man wählt dann ein anderes Mittel, manchmal reduziert man nur die Dosis.

**Redaktion:** *Wenn man nicht so viele Kapseln schlucken will, kann man sie auch aufmachen?*

**D. Ehrenberger:** Ja, denn sie dienen nur der einfacheren Dosierung und angenehmeren Einnahme. Wichtig ist: Es sind keine Medikamente. Viele haben Abneigung gegen Kapseln, weil sie damit krank sein und Nebenwirkungen verbinden. Bei Natursubstanzen muss man oft mehrere Kapseln schlucken um auf dieselbe Wirkstoffmenge zu kommen, wie man sie mit nur einer Kapsel mit künstlichen Wirkstoffen, etwa Vitaminen aus dem Chemielabor, erreicht. Denn Natursubstanzen liegen nicht isoliert vor, sondern enthalten zusätzlich zum Vitamin noch ihr natürliches Umfeld.

**Redaktion:** *Wann ist die beste Einnahmezeit?*

**D. Ehrenberger:** Wenn man es im Magen verträgt vor dem Essen, sonst auch danach oder zwischen den Mahlzeiten.

**Redaktion:** *Können die Dosierungen geändert werden?*

**D. Ehrenberger:** Ja, Therapeuten testen Dosierungen oft individuell aus und kommen auf andere Mengen. Bei Sternanis, dem Mittel gegen Viren, nimmt man im Akutfall aber auf jeden Fall viel, viel mehr als wir draufschreiben können. Sogar alle drei Stunden fünf Kapseln, bis eine deutliche Besserung der Grippe Symptome eintritt. MSM Kapseln kann man auch höher dosieren - bis zu sechs Stück täglich bei Schmerzen. Bei starken Entzündungen kann man die Krillöl-Dosis auch auf vier Kapseln täglich erhöhen. Zu wenig oder unregelmäßige Einnahme von Natursubstanzen kann den Erfolg schmälern.

**Redaktion:** *Dürfen Schwangere und Kinder Naturmedizin einnehmen?*

**D. Ehrenberger:** Kinder ja, je nach Körpergewicht die halbe Dosierung. Kreativität bei der Verabreichung ist aber gefragt, wenn die Kinder Kapseln nicht schlucken können. Mischen mit Honig ist etwa bewährt, denn einiges ist bitter. Schwangere dürfen nur einige

Substanzen wie etwa Baobab, Laktobac-Darmbakterien, Micro base Basenpulver, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Krillöl einnehmen. Das sind auch die Natursubstanzen von denen die Schwangere und das Ungeborene sehr profitieren. Andere Natursubstanzen sind entweder nicht untersucht in ihrer Wirkung auf das Ungeborene oder sie enthalten ätherische Öle, die hormonelle Wirkung haben und Wehen auslösen können.

**Redaktion:** *Sie produzieren ihre Natursubstanzen selbst, worauf achten Sie speziell?*

**D. Ehrenberger:** Auf die natürliche Qualität, bio, wo immer es geht oder aus Wildsammlung, zumindest aber rückstandskontrolliert. Wir haben kleine Chargen, stets frisch und mit händischen Verkapsuliergeräten hergestellt, weil wir so keine Beistoffe wie Rieselhilfen, Füllstoffe etc. benötigen und in der Kapsel mehr Platz für den Wirkstoff ist. Synthetisches verwenden wir prinzipiell nicht. Das alles wäre für eine große Firma nicht wirtschaftlich genug, für uns ist es aber der Weg, wie man Naturmedizin betreiben sollte. Die Anwender bleiben uns treu und wir sind stolz, einen Beitrag zur Bewahrung dieses großartigen Wissens zu leisten. ✍

**Termine für Vorträge und Workshops:**  
unter events [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)  
Anmeldung [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at)  
oder 03325/8760

**8.3., 14.00-18.00 Uhr:** Workshop Energetisch Testen mit Tensor und Winkelrute, Dr. Doris Ehrenberger, Naturheilverein 1050 Wien, Esterhazygasse 30, € 70,-

**2.6., 10.00-18.30 Uhr:** Workshop Diagnostik mit energetischen Testverfahren (Winkelrute, Tensor und Armlängenreflextest, gilt als Grundkurs Kinesiologie mit Zeugnis), Dr. Doris Ehrenberger und Dr. med. Walter Steindl, CO 1190 Wien, Cobenzlgasse 42, Stg.3/15 € 180,- inklusive anschl. Vortrag

**2.6., 19.00-21.00 Uhr:** Vortrag Heilen mit Natursubstanzen, Dr. Doris Ehrenberger, ebenso CO, € 10,-

