

# LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

3. AUSGABE 2011

## VERDAUUNG

Heilen mit Natursubstanzen

## ERKÄLTUNG

Schnell wieder auf den Beinen

## NATURFORSCHUNG

Evolution durch Kooperation

## SCHULE

Pflanzen helfen beim Lernen

# BEWEGUNG

DAS BESTE FÜR KNOCHEN,  
MUSKELN & GELENKE

# Inhalt



Evolution  
durch  
Kooperation

11



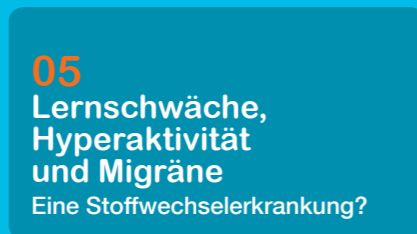
14  
Heilen mit  
Natursubstanzen



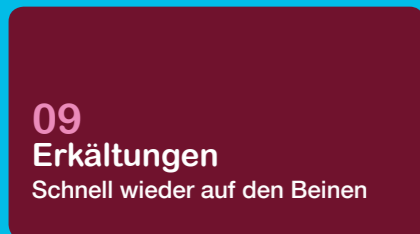
03  
Pflanzen helfen  
beim Lernen



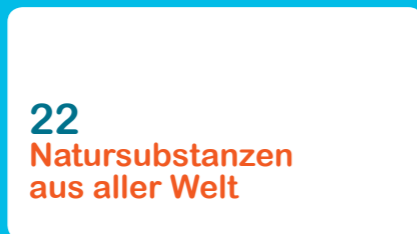
18  
Beweglich  
bleiben



05  
Lernschwäche,  
Hyperaktivität  
und Migräne  
Eine Stoffwechselerkrankung?



09  
Erkältungen  
Schnell wieder auf den Beinen



22  
Natursubstanzen  
aus aller Welt

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at) Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, [doris.ehrenberger@aon.at](mailto:doris.ehrenberger@aon.at) Grafik: Erik Engelberger Grundlayout: [www.abs-design.at](http://www.abs-design.at)  
Fotos: istockphoto.com, Dr. Michael Ehrenberger Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: Wograndl  
Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Dr. Michael Ehrenberger  
Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: [office@naturundtherapie.at](mailto:office@naturundtherapie.at)  
Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Dr. Doris  
Ehrenberger

Liebe LeserInnen,

Natursubstanzen sind unser Schwerpunkt und unsere Leidenschaft. Manche davon kommen in diesem Heft immer wieder vor. Weil uns nichts Neues einfällt? Nein, weil sie so vieles gleichzeitig „können“! Produkte aus dem Chemielabor sind da ganz anders, meist unterdrücken sie Prozesse einfach. Die Natur hingegen ist nicht linear. Wenn etwas wirkt, wirkt es gleich in mehrfacher Hinsicht positiv. Obwohl die Naturmedizin überall an rechtliche Grenzen stößt, kaum in der Tiefe ihrer Möglichkeiten Öffentlichkeit erhält und nicht mehr als eine Randerscheinung in unserem modernen Leben ist, wissen wir es besser. Denn wir erfahren, was, wo, wie geholfen hat. Das ist der Vorteil moderner Netzwerke wie des „Netzwerk Gesundheit, natur & therapie“. Etwa 500 Therapeuten im deutschsprachigen Raum und noch etliche tausend direkte Anwender von Natursubstanzen stehen mit uns in Kontakt. Jede ihrer Erfahrungen erweitert den Wissensschatz. Damit stehen wir ganz in der Tradition alter Medizinsysteme, die immer Erfahrungsmedizin war. Diese Art Medizin hat keine Lobby, sie ist auch eigentlich offiziell nicht erwünscht. Außer von denen, die damit ihre guten, ja phantastischen Erfahrungen machen. Das wünsche ich auch Ihnen!

Herzlichst

Dr. Doris Ehrenberger  
Verein Netzwerk Gesundheit  
Natur & Therapie

# Pflanzen helfen beim

# Lernen

Ist der Prüfungsdruck am Höhepunkt, leiden viele Kinder und Jugendliche massiv unter Ängsten und Überforderung. Aus der Naturmedizin kommt sanfte Unterstützung: Pflanzen, die dem Stress entgegenwirken und die Gehirnaktivität verbessern!

Stress in der Schule schadet der Entwicklung, zerrüttet die Nerven und kann sogar nachhaltige körperliche Schäden verursachen. Viele Eltern sind genauso verzweifelt wie die Kinder und leiden mit. Dabei gibt es phantastische Naturmittel, die allen Menschen unter nervlicher Anspannung Erleichterung verschaffen, ohne

irgendwelche schädliche Nebenwirkungen. Man nennt sie „Adaptogene“, Natursubstanzen, die die Anpassung an den Stress erleichtern und gleichzeitig die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Sie sind außerdem „Qi-Spender“ aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin, schenken Energie, die man unter Stress besonders benötigt.

### Anti-Stress-Mischung

Als Lern- und Anti-Stress-Hilfe steht eine Mischung aus Rhodiola, Cordyceps und Jiaogulan oder auch Jiaogulan allein zur Wahl. Kinder nehmen die halbe Erwachsenendosis. Eine Kapsel, die man auch aufmachen und das Pulver lose schlucken kann. Etwa auf Honig, denn Natursubstanzen sind oft bitter. Wofür entscheidet man sich?

Für die Rhodiola-Mischung spricht, wenn man leichter lernen möchte und die Stimmung verbessern will. Jiaogulan, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, wählt man als Einzelsubstanz dann, wenn man eher nur die Nerven stärken will, mit dem Lernen und der Stimmung aber kein Problem hat. In der Mischung ist Jiaogulan auch enthalten, nur eben weniger davon.

Jiaogulan wirkt sehr beruhigend auf überbeanspruchte und anregend auf schwache Nerven. Es macht gelassen, man wird nicht von Problemen überrollt, sondern kann klar denken und handeln, ohne allzu emotional zu werden. Immer dann, wenn man die Nerven bewahren muss - vor Prüfungen, wichtigen Terminen, in Lebenskrisen oder auch vor Wettkämpfen. In den siebziger Jahren war Rhodiola die „Geheimwaffe“ russischer Sportler und Kosmonauten, die damit ihre mentale und psychische Energie stärkten. Gleichzeitig erholt man sich nach der Anstrengung schneller. Der Blutdruck gleicht sich aus, man schläft besser, wenn Sorgen und Ängste plagen, wird aber nicht müde davon, wie es bei beruhigenden Pflanzen häufig der Fall ist. Ein Merkmal übrigens der Adaptogene: Stress lässt nach, die Nerven erholen sich, man

hat mehr Energie, schläft besser, ist aber körperlich und geistig völlig fit und ausgeruht.

Rhodiola ist eine richtige „Lernpflanze“. Zahlreiche Studien zeigten eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Dadurch merkt man sich Gelerntes leichter und man ist auch besser gelaunt. Grund dafür ist die verstärkte Ausschüttung der Botenstoffe des Gehirns Serotonin, Dopamin und Norepinephrin. Wohlfühl und Antrieb nehmen zu, die gesteigerte Gehirnaktivität macht lebendiger, optimistischer, kraftvoller und führt zu besserer Konzentration. Die antidepressive Wirkung wurde in einer Studie nachgewiesen. Mit der Depression ist bei zwei Drittel der Teilnehmer sowohl die tageszeitliche als auch die allgemeine Erschöpfung verschwunden. Allerdings wird man leicht zum workaholic mit dieser Mischung, so viel Energie schenkt sie. Man hat auch deutlich weniger Angst. Selbst über Trauer und Kummer kommt man besser hinweg.

### Treibstoff fürs Gehirn

Unterstützung beim Lernen bietet auch das Krillöl, die besonders gut aufnehmbare Omega 3 Fettsäure aus Mini-Garnelen der Antarktis. Krillöl wirkt wie Treibstoff fürs Gehirn und alle seine Funktionen. Unaufmerksame oder wenig interessierte, selbst hyperaktive Kinder können sich mit Krillöl besser konzentrieren und lernen leichter. Die Stimmung verbessert sich dabei ebenso, denn auch Krillöl wirkt, wie Rhodiola, fördernd auf die Botenstoffe des Gehirns. Vor allem Serotonin und Dopamin, zuständig für Wohlbefinden und Antrieb, werden mit Hilfe von Omega 3 Fettsäuren vermehrt gebildet. Eine Unterversorgung mit Botenstoffen kann übrigens aus einem Vitamin B 6 Mangel entstehen. Das sollte man bei Kindern mit Hyperaktivität oder Aufmerksamkeitsdefizit unbedingt bedenken. Falsche Ernährung mit viel Zucker oder gar die Stoffwechselstörung „Kryptopyrrolurie“ können Ursache dafür sein (Lesen Sie dazu auf den nächsten Seiten).

Schlechte Noten aufgrund von Konzentrationsmangel und Müdigkeit haben oft noch eine andere Ursache: Eisenmangel. Dadurch fehlt dem Körper die Fähigkeit genügend Sauerstoff aufzunehmen. Alle Lebensvorgänge werden verlangsamt, man ist erschöpft und nicht so aufnahmefähig. Wachstumsbedingt leidet fast jedes Kind zeitweise unter Eisenmangel.



#### Info

Mehr zu den hier beschriebenen Natursubstanzen erfahren Sie unter:  
[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

Das ist deutlich an bläulichen Verfärbungen rund um die Augen zu sehen. Zeigt sich Eisenmangel im Blutbefund, sollte man schnell reagieren – und herkömmliche Eisentabletten meiden! Sie haben vielfache negative Eigenschaften, werden schlecht vertragen, schwer aufgenommen, führen zu Übelkeit, Verstopfung und – da das Eisen leicht im Körper oxidiert - zur Bildung von Freien Radikalen.

Eisen-Chelat hingegen ist die derzeit beste bekannte nebenwirkungsfreie Eisenquelle. Es handelt sich dabei um Verbindungen des Metalls mit idealerweise zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Erwachsene nehmen eine Kapsel täglich. Kinder jeden 2. Tag eine Kapsel oder bei sehr starkem Eisenmangel auch täglich eine Kapsel sechs Wochen lang. Dann erst macht es Sinn, einen Blutbefund machen zu lassen, da die roten Blutkörperchen Zeit zum regenerieren brauchen. ♪



# Lernschwäche, Hyperaktivität und Migräne ...

## Liegt dahinter eine Stoffwechselstörung?

Vitamin B 6 und Zink sind wichtige Nährstoffe, die bei einem Defizit zu vielen Symptomen führen. Bei der „Kryptopyrrolurie“, einer verbreiteten Stoffwechselerkrankung, kommt es sogar zu einem chronischen Mangel und in der Folge zu vielen psychischen und körperlichen Erkrankungen. Oft bleibt die Störung unerkant. Eine Harnuntersuchung gibt Aufschluss.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Erste Anzeichen der Stoffwechselstörung mit dem unaussprechlichen Namen Kryptopyrrolurie treten schon in der Schulzeit auf. Das Kind lässt Buchstaben aus, schreibt Wörter immer wieder falsch ab, verdreht die Reihenfolge

der Buchstaben. Oft zeigt es Desinteresse an der Schule und Konzentrationsschwäche trotz häufig außerordentlicher Intelligenz. Bei vielen dieser Kinder wird ein Aufmerksamkeitsdefizit diagnostiziert. Ein Leidensprozess

beginnt. Für alle, Kind, Eltern, Lehrer, oft auch für Mitschüler. Denn zur anfänglichen Schreibschwäche gesellt sich bei manchen von ihnen Verhaltensauffälligkeit bis hin zu Hyperaktivität und Gewaltbereitschaft. Spätestens

dann beginnt man diese Kinder mit Medikamenten ruhig zu halten – und übersieht dabei, dass es vielleicht eine einfache und passende Lösung gäbe. Unausgeglichenheit und Hyperaktivität sind wie die Lern- und Schreibschwäche häufig eine Folge von extremer Stressanfälligkeit und eines schwachen Nervenkostüms. Beim Vitamin B 6 Mangel kommt es nämlich zu einer unzureichenden Bildung von wichtigen Botenstoffen im Gehirn (Serotonin und Dopamin), die Wohlbefinden und gesunden Antrieb steuern. Der Mangel kann zeitweise auftreten, wenn der Nährstoffbedarf wachstumsbedingt hoch und die Ernährungslage schlecht ist. Alle in diesem Artikel genannten Symptome sind deshalb auch ohne weiteren Hintergrund im Stoffwechsel möglich. Das ist wichtig zu wissen, denn man kann sie durch entsprechende Ernährungsumstellung auch schnell wieder loswerden. Bei der Kryptopyrrolurie jedoch verliert der Betroffene – unbemerkt – seine Reserven an Vitamin B 6 und Zink und das ist selbst durch noch so gesunde Ernährung nicht wett zu machen. Er scheidet diese vor allem für die Nerven, für das Immunsystem und das Körperwachstum so wichtigen Nährstoffe mit dem Harn aus. Dahinter liegt eine biochemisch-enzymatische Störung, die in manchen Familien gehäuft auftritt und bei Mädchen häufiger vorkommt als bei Buben. Man schätzt etwa 12 Prozent Betroffene. Auch die Werte für Magnesium, Chrom und Mangan können zu niedrig sein.

Erstaunlich viele nervliche Störungen, die uns heute sehr häufig begegnen, hängen mit dem chronischen Mangel an Vitamin B 6 und in der Folge an Botenstoffen des Gehirns zusammen: nervöse Erschöpfung, Burn out, Ängste, Panikattacken, starke emotionale Schwankungen bis hin zu Depressionen, Schlafstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Unkonzentriertheit, ja sogar Epilepsie, Autismus und Schizophrenie sind möglich. Da der Botenstoff Serotonin für gesunden Blutdruck und für die Darmbewegungen sorgt, leiden Betroffene eher an niedrigem



Blutdruck und Verstopfung, wenn sie nicht Unverträglichkeiten, Allergien und Reizdarm plagen, was auch mit der Kryptopyrrolurie zusammenhängen kann. Zahlreiche Eiweiß abbauende Enzyme des Dünndarms wirken nur zinkabhängig. Dadurch kommt es bei Zinkmangel zwangsläufig zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten infolge von Abbaustörungen von Laktose, Fruktose und Gluten oder zu Pseudo-Allergien auf Eiweiß (z.B. Kuhmilch). Fremdes Eiweiß aus der Nahrung wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte können nicht in körpereigene Eiweiße umgewandelt werden und werden deshalb schlecht vertragen. Sie fallen dann leider auch als zuverlässige Zinkquellen weg. Da Vitamin B 6 außerordentlich wichtig ist für den Histaminabbau, neigen die Betroffenen verstärkt zu hohen Histaminspiegeln im Blut und zur Ausbildung von Allergien. Die meisten Ärzte kennen diese Zusammenhänge nicht und verordnen in solchen Fällen Kortison und Antihistaminika. Die Kortisonbehandlung verstärkt jedoch noch zusätzlich den Vitamin B 6 Mangel – ein Teufelskreis also.

Durch den Vitamin B 6 Mangel kann die Fettverdauung beeinträchtigt sein, Völlegefühl und Aufstoßen resultieren aus zu wenig Gallensäuren, zu deren Bildung Vitamin B 6 erforderlich ist. Selbst Gefäßerkrankungen und Diabetes können mit der Kryptopyrrolurie und seinen Mangelerscheinungen in Zusammenhang stehen. Arteriosklerose mit Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Alzheimer etwa können mit zu hohen Spiegeln des Entzündungsstoffes Homocystein im Blut zu tun haben. Zum Homocysteinabbau, der norma-

lerweise sehr schnell erfolgt, sind B-Vitamine erforderlich! Die Gefäße entzünden sich durch erhöhtes Homocystein, was der Körper notgedrungen mit einer vermehrten Ausschüttung von Cholesterin beantworten muss. Trotzdem werden Cholesterinsenker verschrieben, ohne auf einen möglicherweise erhöhten Homocysteinspiegel zu achten! Diabetikern, den „Zuckerkranken“ sagt man eine ausgeprägte Gier nach Süßem nach, was auf zu geringe Botenstoffproduktion infolge Vitamin B 6 Mangels hindeuten kann. Denn durch Süßes erhöht sich der Insulinspiegel und das Gehirn kann verstärkt aus einer eigenen Aminosäure, dem Tryptophan, Serotonin bilden. Deshalb fühlt man sich mit Schokolade entspannter! Der Zuckerabbau im Körper verbraucht jedoch Vitamin B und verstärkt den Vitamin B 6 Mangel in der Zelle noch zusätzlich, was in späteren Jahren zu Typ II Diabetes beitragen kann. Auch Zinkmangel, das zweite Übel in Zusammenhang mit der Kryptopyrrolurie, spielt in die Entstehung von Diabetes hinein: Zink ist ein zentraler Bestandteil von Insulin, bei einem Mangel wird zu wenig Insulin gebildet und gespeichert. So viele unterschiedliche Symptome mit derselben Ursache? Als Folge eines ausgeprägten, kombinierten Vitamin B 6- und Zinkmangels treten dermaßen viele unterschiedliche Erkrankungen auf, dass man niemals dasselbe Problem dahinter vermuten würde. Es müssen nicht alle Symptome gleichzeitig vorliegen, doch sie können Immunsystem, Haut, Darm, Psyche, Gehirn, Nerven und Gefäße betreffen.

## Umweltkranke von morgen?

Normalerweise ist unser Körper in der Lage, alle Reparaturvorgänge beim Eindringen von Schadstoffen, Viren oder Bakterien selbst zu leisten. Nicht so bei Vitamin B 6 und Zinkdefizit. Der Körper ist weit anfälliger für diverse Infekte, häufige Atemwegs-, Mittelohr- und Blasenentzündungen sind keine Seltenheit.

Schon bei ernährungsbedingten Mängeln können sich mitunter massive Auswirkungen auf der Haut zeigen wie Wundheilungsstörungen, Verletzungsanfälligkeit der Haut, Haarausfall, brüchige Nägel und Haare, rissige Haut, Dehnungsstreifen der Haut, Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Nesselausschläge. Es lohnt sich hier zumindest einen gezielten Versuch mit Extraportionen der Nährstoffe zu machen.

Typisch sind auch Probleme mit Wachstum, Geschlechtsreife, Fruchtbarkeit und in der Schwangerschaft, da auch hier wieder Vitamin B 6 und Zink Schlüsselrollen spielen, was zu Kleinwüchsigkeit, zu spät eintretender Pubertät, Schwangerschaftserbrechen, Zahnwachstumsstörungen, prämen-

struellem Syndrom, Unfruchtbarkeit bei Frau und Mann (Spermazellen haben den höchsten Zinkgehalt aller Körpergewebe) beiträgt.

Schließlich sind häufig sogar Knochen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie Kopfschmerzen bis hin zu Migräne mitunter direkte Folgen eines Nährstoffdefizits. Nicht selten verlieren etwa Schulkinder ihre Kopfschmerzen allein durch eine Ernährungsumstellung mit viel Vitamin B 6 und Magnesium oder als Nahrungsergänzung (Vitamin B Komplex aus Quinoa und Magnesium als Citrat etwa in Micro Base fructosefrei) verabreicht, wobei beides zusammen am sinnvollsten ist. Denn bekannt ist, dass Belastungen wie schlechte Ernährung mit nitrat- und phosphatreichem Fast Food (vor allem Wurstwaren, Cola- und andere Industriegetränke) die Situation noch weiter verschlechtern. Schulstress, Disharmonie in der Familie und unter Freunden sowie Schadstoffbelastungen durch Umwelt- und Genussgifte tragen zur Verschlimmerung bei. Denn als Folge des Nährstoffmangels können Gifte nicht abgebaut werden und man reagiert teilweise höchst

sensibel und mit immer anderen Symptomen darauf.

Folglich vertragen die Betroffenen keinen Zigarettenrauch und keinen Alkohol, wobei Alkohol viel Vitamin B verbraucht und die Leber aufgrund schlechter Entgiftung und zu wenig Gallensäuren ohnehin belastet ist. Außerdem leiden die Betroffenen unter Autoabgasen und hohen Ozonwerten, vertragen keine gespritzten Lebensmittel, keine Medikamente, keine Impfungen, keine gechlorten Schwimmbäder, keine Schimmelpilze, keine neuen Autos, keine normalen Putz- und Waschmittel, keine Kosmetika und keine Chemikalien in frisch renovierten Wohnungen, vor allem aus Farben, Schäumen, Möbeln, Lacken, Teppichen. Alle Arten chemischer Stoffe machen sie mit der Zeit krank – und unser Leben ist voll davon!

## Moderne Diagnostik

Wichtig ist zu wissen, dass man in einer Blutanalyse nicht erkennt, ob nicht etwa in der Zelle selbst ein Mangel an Vitamin B 6 oder Zink besteht! Ob man von der Kryptopyrrolurie betroffen ist,

## Symptome bei Vitamin B 6 und Zinkmangel, speziell bei Kryptopyrrolurie:

- **Gehirn / Nervensystem / Psyche** Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, chronische Erschöpfung, fehlende Stresstoleranz, psychische Probleme und Lernschwächen verschiedenster Art, fehlende Trauererinnerung, Hyperaktivität, Depression
- **Augen** Makuladegeneration, Nachtblindheit
- **Immunsystem** Infektanfälligkeit, chronische Infektionen, Allergien
- **Hormonsystem** Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, verminderte Fruchtbarkeit, Schwangerschaftskomplikationen, Menstruationsbeschwerden, erniedrigte TSH Werte der Hypophyse, dadurch Unterfunktion der Schilddrüse, Unterfunktion der Nebenniere mit Symptomen wie häufiges Wasserlassen, niedriger oder stark wechselnder Blutdruck, chronische Infektionen, rheumatische Arthritis, Beschwerden der oberen Luftwege, starke Erschöpfung, Unterfunktionen der Bauchspeicheldrüse und des Magens
- **Autoimmunerkrankungen** Hashimoto Thyreoiditis, Primäre biliäre Zirrhose (PCB), die oft nach Schwangerschaft oder Virusinfektionen auftreten
- **Verdauungsorgane** Unterzuckerungssymptome, „Morgenübelkeit“, Typ II Diabetes, Reizdarmsyndrom, Oberbauchschmerzen mit Aufstoßen und Völlegefühl, diverse Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- **Störungen im Histaminstoffwechsel**, Histamin-Intoleranz
- **Haut, Haare, Nägel, Zähne** Sonnenlichtüberempfindlichkeit, Hautprobleme und -erkrankungen verschiedenster Art, Ekzeme, Akne, Neurodermitis, Nesselausschlag, rissige Haut, Psoriasis, Haarausfall, brüchige und strohige Haare, weiße Einschlüsse oder Querstreifen auf den Nägeln, schlechter Zahnschmelz
- **Bewegungsapparat** Rücken- und Gelenkschmerzen, Überbeweglichkeit von Gelenken, Muskelzuckungen, -krämpfe, -schwäche
- **Gefäße** erhöhtes Cholesterin, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer
- **Blutdruck** zu niedrig oder wechselhaft
- **Eisenmangel**

also Vitamin B 6 und Zink sogar ausscheidet, lässt sich jedoch leicht mittels dem „KPU“ oder „HPU“ Urinrest feststellen. Man benötigt Morgenurin, spezielle Testfläschchen sind über den Arzt oder das Labor anzufordern (Kosten um die 40,- Euro). Bestätigt sich der Verdacht, müssen Vitamin B 6 und Zink ein Leben lang durch Nahrungs-

ergänzung ersetzt werden, wodurch sich aber vieles sehr schnell bessert. Am besten geeignet ist auch hier wieder natürliche Nahrungsergänzung, etwa der Vitamin B Komplex aus Quinoa und Zink in Verbindung mit einem natürlichen Vitamin C Spender wie der Acerola (erhältlich etwa als Acerola Vitamin C mit Zink). Deshalb ist der Test

wichtig. Man hält sonst die ständigen Einnahmen nicht durch und riskiert eine der vielen Folgeerkrankungen. Auch eine gezielte Entgiftung von angestauten Umweltgiften zusätzlich ist günstig (etwa durch Vulkanmineral mit Acerola Vitamin C und Zink und zusätzlich Curcuma Kapseln, die den gehemmten Gallenfluss fördern).

### Vitamin B synthetisch oder natürlich?

Synthetisch hergestellter Vitamin B Komplex ist billiger als natürlicher aus Quinoa. Ist er aber bedingungslos zu empfehlen? Erhöhter Vitamin B-Bedarf, wie er etwa am Beginn einer Schwangerschaft, bei hohem Zuckerkonsum, Diabetes oder Kryptopyrrolurie besteht, kann oft nicht mehr über die Nahrung gedeckt werden. Deshalb setzt man in manchen Ländern synthetisch hergestellte B-Vitamine nicht nur Vitaminpräparaten, sondern auch Nahrungsmitteln zu, insbesondere Mehl und Cornflakes.

dass sie verringert werden. Die Wissenschaftler hatten für diese Aussagen insgesamt 19 verschiedene klinische Studien aus den Jahren 1993 bis 2004 ausgewertet. Insgesamt flossen in die Metastudie Daten von 136.000 Patienten ein, die Vitamin-E-Kapseln einnahmen. Kurz darauf kam auch eine ähnliche Warnung bezüglich synthetischem Vitamin C (Ascorbinsäure). Ausgerechnet in der wichtigsten Risikogruppe für einen vorzeitigen Herztod - ältere Frauen, die unter Diabetes leiden - kann synthetisches Vitamin C



*frisch gemahlene Vollkornprodukte enthalten viele B-Vitamine*

Und wirklich: Die Missbildungen von Neugeborenen aufgrund von Vitamin B- Mangel gingen in diesen Ländern drastisch zurück. Doch es fiel auf, dass parallel dazu, die Darmkrebsrate extrem anstieg. Hohe Folsäure-Gaben gingen auch mit vermehrtem Auftreten von Leukämie bei Kindern einher.

Wiederholt sich hier, was man schon anhand des künstlich hergestellten Betacarotins (Vorstufe des Vitamin A), dem vermeintlichen Krebschutz für Raucher, erkennen musste? Zwei Studien zeigten entgegen aller Erwartungen ein Ansteigen der Krebsraten durch Einnahme von synthetischem Betacarotin.

Bei synthetischem Vitamin A, B, C und E kam man zu dem Schluss, dass Herzerkrankungen und Todesfälle gefördert statt gesenkt werden. Eine Kapsel synthetisches Vitamin E pro Tag erhöht das Risiko eines frühzeitigen Todes um zehn Prozent, Herzerkrankungen werden ausgelöst, statt

das Herzinfarkttrisiko nahezu verdoppeln. Auch der synthetische Vitamin B Komplex schneidet in puncto Herzgesundheit nicht gut ab: 2005 präsentierte eine norwegische Studie (NORVIT) knapp 3800 Herzinfarktpatienten, die seit 1998 zur Infarktvorsorge die Vitamine B 6, B 12 sowie Folsäure oder ein Placebo erhalten haben. Keine der Vitaminkombinationen brachte den Teilnehmern Vorteile. Wer die Vitamine B 6 und Folsäure bekam, hatte sogar ein um 20 Prozent höheres Risiko eines neuerlichen Infarkts oder Schlaganfalls.

Also sollte man vielleicht doch lieber der Natur vertrauen! Es ist auch eine Frage der persönlichen Einstellung, ob man lieber Nährstoffe aus der Natur, mit ihren Ordnungsmustern und ihren oft noch gar nicht erkannten wertvollen Beistoffen wählt oder ein chemisches Erzeugnis schluckt. Beides gibt es als Kapseln, doch sie unterscheiden sich wie Tag und Nacht ...

# Erkältungen

## Schnell wieder auf den Beinen

**Heuer ist zumindest ein grippaler Infekt „im Umlauf“, der selbst für die besten Natursubstanzen eine Herausforderung darstellt. Den hatte ausgerechnet ich. Mit „gut geschützt durch dies und das“ war da nichts mehr. Es dauerte ganze fünf Tage, bis ich wieder fit war und zwischen-durch dachte ich, es hört gar nicht mehr auf. Aber die Erfahrungen, die ich dabei mit meinen Natursubstanzen machte, helfen jetzt vielleicht anderen, auch gut über die Runden zu kommen.**

Von Dr. Doris Ehrenberger

Natürlich ist es das Ziel, gar nicht krank zu werden. Normalerweise schaffe ich das mühelos mit Sternanis, einem vietnamesischen Gewürz. Es ist die beste „Geheimwaffe“ bei grippalem Infekt und bei Grippe schlechthin. Sternanis war der Ausgangsstoff des Grippe-mittels Tamiflu, das jetzt synthetisch hergestellt wird. Zur Vorbeugung reichen zwei Sternanis Kapseln täglich. Doch wer denkt da schon Anfang September dran? Ein paar stressige Tage und ein Wetterumschwung reichten und plötzlich waren sie da: echte Halsschmerzen mit geschwollenen Drüsen und Fieber.

Hat man schon Symptome wie ich, braucht man gleich größere Mengen Sternanis: Drei Kapseln drei bis viermal am Tag, also zwischen 9 und 12 Kapseln auf drei Einnahmen verteilt, eventuell auch etwas mehr. Klingt viel, ist aber völlig unproblematisch. Sternanis hat neben seiner antiviralen und antibakteriellen auch schleimlösende, entspannende und entkrampfende Wirkung. Das macht ihn bei allen Infekten einsetzbar, bei jedem Schnupfen, jedem Durchfall, egal um

welchen Erreger es sich handelt. Gute Erfahrungen gibt es etwa bei Fieberblasen, Gürtelrose oder Pfeifferschem Drüsenfieber. Die entkrampfende Wirkung lindert Reizblase, Verstopfung und andere Darmbeschwerden, sogar



bei spastischer Lähmung kamen begeisterte Rückmeldungen. Sternanis ist nebenbei auch ein extrem starkes Antioxidans, insbesondere erhöht es das so immens bedeutende Krebschutz-Antioxidans Gluthation in der Zelle.

Üblicherweise vertreibt man die Viren, deren Vermehrung Sternanis verhindert, schon innerhalb weniger Stunden. Morgens damit begonnen, ist abends schon alles vorbei. Doch diesmal gelang es mir nicht wie gewohnt. Die Schluckbeschwerden waren so schlimm, dass ich mir sicher war, eine Angina zu riskieren, wenn ich jetzt nicht noch mit weiteren Geschützen auffahre. Da ich energetisch testen kann, prüfte ich den Bedarf von Zink und Eisen. Besteht hier ein Mangel, kann das Immunsystem einfach nicht leistungsfähig sein. Wichtiger war jedoch kolloidales Silizium. Es ist ein weniger bekanntes Spurenelement, doch es hat zur Immunabwehr Entscheidendes beizutragen. Silizium weckt die unspezifische Abwehr auf und verbessert deren Fähigkeit, sich gegen jede Form von Erreger zu richten.

Silizium leistet dabei sowohl vorbeugend als auch begleitend während einer Infektion gute Dienste, wirkt entzündungshemmend und ist sehr hilfreich für die Elastizität der Lun-

genbläschen. Zusammen mit Sternanis ist Silizium sogar bei Asthma, Bronchitis und chronischem Husten bis an Wunder grenzend wirksam. Da gab es Fälle, wo seit Jahrzehnten bestehender chronischer Husten und Luftnot ganz aufhörten, solange zumindest eine kleine Dosis von beiden Natursubstanzen täglich genommen wurde. In hartnäckigen Fällen gibt man übrigens zusätzlich die entzündungshemmende natürliche Schwefelverbindung MSM (Methylsulfonylmethan), die ebenfalls die Elastizität der Lungenbläschen fördert und gleichzeitig einen Schutzfilm auf der Schleimhaut bildet, der sie gegen Erreger und Allergene schützt.

Die beste schleimlösende Wirkung aber kommt vom Sternanis. Dessen ätherisches Öl kann man auch über die Fußsohlen wirken lassen, indem man Kapseln öffnet und das Pulver lose verwendet. Man streut es in Socken, die man über Nacht anbehält. Außerdem schluckt man die Kapseln weiterhin, mindestens noch einen Tag länger als Beschwerden da sind. Bei Schnupfen sollte man zusätzlich zur Einnahme von Sternanis Kapseln auch noch mit Sternanis inhalieren. Sind die Stirn- oder Nebenhöhlen auch betroffen, sind - neben gleichmäßiger Wärme am Kopf auch nachts - Curcuma Kapseln ratsam.

Bei Fieber gibt es neben den altbewährten Essigumschlägen um die Waden ein sehr wirksames Naturmittel, das eigentlich ein Nahrungsmittel ist. Das afrikanische Fruchtpulver Baobab. Man rührt es als Getränk an und trinkt es zusammen mit den Sternanis Kapseln möglichst von Beginn des Infekts an, mehrmals am Tag. Gemixt mit Ananassaft und Kokosmilch ist es genauso erfrischend wie mit gespritztem Apfelsaft oder mit verdünntem Orangensaft. Baobab schenkt natürliches Vitamin C und wirkt so schmerzstillend und fiebersenkend wie 500 mg

Paracetamol. Und das ohne negative Wirkungen. Vorbeugend ist Baobab als Getränk sehr gut für den Darm und die Darmflora geeignet. 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm und wird maßgeblich von einer gesunden Darmflora beeinflusst. Das ist auch der Grund, warum man Antibiotika nur im äußersten Fall nehmen sollte, etwa bei einer Angina.

Aber soweit muss man es nicht kommen lassen. Wer sofort Naturmittel zur Hand hat und genug davon nimmt, braucht selbst bei Entzündungen mitunter keine weitere Behandlung. Sogar bei Hals- oder Ohrenentzündung mit massiv geschwollenen Drüsen, wie ich sie hatte. Natürlich hätte auch eines der bekannten entzündungshemmenden Medikamente schnell geholfen. Aber wozu Nebenwirkungen riskieren, wenn es mit dem natürlichen Entzündungshemmer Krillöl auch geht? Die Schmerzen beim Schlucken ließen nach jeder Einnahme merklich nach, kamen aber wieder. Ich nahm zweimal zwei Kapseln am Tag, das ist recht viel, fühlte mich aber auch weniger erschlagen, die Kopf- und Gliederschmerzen gingen ebenfalls zurück. Am vierten Tag spürte ich Hals und Ohren nur noch hin und weder leicht.

Braucht man aber doch Antibiotika, sollte man parallel dazu oder zumindest danach unbedingt Darmbakterien einnehmen. Hier gibt es große Qualitätsunterschiede und die Empfehlung Joghurt zu essen ist keineswegs ausreichend. Hochdosierte, lebende Lactobazillen (etwa Lactobac Darmbakterien) schützen vor Folgeschäden einer gestörten Darmflora und damit das Immunsystem. Das bringt uns dann mit ziemlicher Sicherheit gesund durch die kalte Jahreszeit! *✍*



#### Info

Genauere Informationen zu den einzelnen Natursubstanzen erhalten Sie unter [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

# Evolution durch Kooperation

Schon seit vielen Jahrzehnten richtet die moderne Welt ihr Denken, Streben und Handeln nicht mehr nach religiösen oder gar spirituellen Gesichtspunkten, sondern nach den Erkenntnissen der Wissenschaft. Es scheint dabei völlig unerheblich zu sein, ob die Erkenntnisse richtig oder falsch sind. Eines der größten Irrtümer ist die Evolutionstheorie von Darwin und die daraus gewonnenen Schlussfolgerungen. Darwin's These lautet: „Der Stärkere gewinnt“. Neuen Erkenntnissen der Biologie zufolge sind jedoch Teile von Darwin's Thesen grundlegend falsch. Die neuen Erkenntnisse lauten: „Ohne Kooperation kann es keine Evolution geben“.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger



Meister der Kooperation und erfolgreiche Spezies - die Ameise

Vor vielen Jahren, als ich noch in der Nähe von Wien als praktischer Arzt arbeitete, hatte ich ein Erlebnis, das in meiner Erinnerung haften blieb. Es hatte bereits zwei Tage lang geschneit und der Schneefall wurde von heftigem Wind begleitet. Überall auf den Straßen lag eine dicke Schneedecke, im Innenhof meines damaligen Hauses betrug die Höhe der Schneewächten ca. 1,5 Meter. Ein Weiterkommen auf den Straßen war kaum möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel hatten erhebliche Verspätungen. Am Morgen des zweiten Tages passierte dann ein kleines Ereignis, das für mich jedoch fast unglaublich war. Viele Schüler standen frierend an der Bushaltestelle vor meinem Haus. Plötzlich blieben mehrere Autofahrer stehen, fragten die Kinder nach ihrem Ziel, ließen sie in die Autos einsteigen und führten sie in die Schule. Die Autofahrer hatten sich dabei nicht abgesprochen, es war der plötzliche Ausdruck einer spontanen Zusammenarbeit. C. G. Jung hätte es wahrscheinlich interpretiert als eine Botschaft oder Reaktion des kollektiven Unbewussten.

Kooperatives Verhalten, wie ich es be-

obachtet hatte, kann man in der Natur viel öfter erleben, als die von Charles Darwin und seinen Anhängern vertretene These, dass es in der Evolution einen ständigen Kampf gibt, bei dem stets der Stärkere gewinnt. So weltfremd es in unserer Zeit von Autorennen, Revolutionen, Fußballspielen (-kämpfen), Korruption, öffentlichem Betrug und religiösem beziehungsweise politischem Machtwahn auch erscheinen mag: in der Natur (mit der wir ja untrennbar verbunden sind) setzen sich immer die Kooperativen durch und dies schon seit Millionen von Jahren. Kooperation ist der Motor der Evolution.

Martin Nowak, ein österreichischer Biomathematiker an der Harvard Universität, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Evolution, Spieltheorie und experimenteller Kooperationsforschung. Nach den Theorien von Nowak ist die Kooperation ein Chefarchitekt der Evolution. Gegen diese Theorie haben zuletzt mehr als 100 seiner Kollegen protestiert, trotzdem bleibt Martin Nowak bei seiner Meinung und seine Argumente sind mehr als überzeugend. So argu-

mentiert der Forscher, dass die „Urzelle“ aus Lipidvesikeln (Fettkügelchen) bestand, die RNA Moleküle beinhalteten. Hätten sich damals diese Ur-Strukturen bereits die Köpfe eingeschlagen, dann wäre wohl nie ein funktionierender Organismus entstanden. Aus dem gleichen Blickwinkel heraus sieht Nowak verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel Krebs. Diese Erkrankung bedeutet für ihn den Zusammenbruch der Kooperation innerhalb eines Organismus. Auch bei Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel allergischen Reaktionen (u. a. Neurodermitis oder Asthma) bricht die Kooperation innerhalb eines Organismus zusammen und die körpereigene Immunabwehr greift jenen Verband von Zellen an, von dem sie ein wichtiger Bestandteil ist.

In vielen von Menschen geschaffenen Strukturen und Verhaltensmustern sieht man derzeit einen Zusammenbruch der Kooperation und darum auch, in einem übertragenen Sinn natürlich, Krankheit. Diese Kooperationsintoleranz beziehungsweise Faulheit könnte man auch als kollektiven Irrtum oder schlichtweg als kollektive Dummheit bezeichnen. Man sieht diese Muster sowohl in der Politik, als auch zwischen den Vertretern verschiedener Religionen, in Familien, in der Wirtschaft und im täglichen Straßenverkehr, um bei einem einfachen und leicht beobachtbaren Beispiel zu bleiben.

Kooperation bedeutet, dass ich meine Fitness reduziere, um die Fitness eines anderen zu stärken. Sempel ausgedrückt: ich bremsen mein Auto ab, damit ein anderer Autofahrer sich einordnen kann. Ganz anders jedoch verhalten sich die Staaten in der derzeitigen Finanzkrise in Europa. Was machen die Regierungen der „reichen“ Staaten in Europa? Sie vergeben an die „armen“ Länder Europas Kredite mit einem hohen Zinssatz (je ärmer das Land, desto mehr Zinsen

sind zu bezahlen). Dies kann zu keiner Entschuldung von Griechenland, Spanien oder Portugal führen, im Gegenteil, die Schuldenschraube wird angezogen und Unheil ist die Folge. Im Übrigen verfahren alle Banken Europas mit privaten Kreditnehmern in der gleichen Art und Weise. Der Stärkere frisst den Schwächeren, ein ruinöser Sozialdarwinismus, der ins kollektive Unheil führt, da gibt es keinen Weg daran vorbei.

Bevor wir jedoch noch hunderte andere Beispiele des gleichen Gedankenmusters finden, lassen Sie uns einen Blick auf die Natur werfen und beobachten, wie sie Probleme dieser Art löst.

Hervorragend für unsere Beobachtung oder Naturforschung eignet sich ein Lebewesen, das zu einer der erfolgreichsten Gattungen auf dieser Erde gehört: die Ameise. Ameisen gehören zu den staatenbildenden Insekten. Im gesamten Volk weiß jedes Insekt genau, was es zu tun hat und dies in guten und in schlechten Zeiten. Werden zum Beispiel wichtige Einrichtungen des Ameisenstaates, wie etwa der Bau, teilweise oder ganz zerstört, dann helfen automatisch alle Mitglieder des Staates bei den notwendigen Reparaturmaßnahmen und zwar sofort, ohne vorherige Krisensitzungen oder gegenseitige Schuldzuweisungen. Als erste Maßnahme werden Kundschafter ausgeschiedt, um einen neuen Ort für den Bau zu finden, danach wird die Brut in Sicherheit gebracht. Junge Ameisen, die schon Flügel haben, aber noch nicht fliegen dürfen, werden von älteren Ameisen am Boden zurück gehalten, so lange, bis die Zeit des Ausfliegens gekommen ist. Interessanterweise gelingt dies alles ohne eine zentrale Führung. Jede Ameise führt ihre Arbeiten eigenständig durch, aus einem uns noch nicht bekannten Instinkt heraus.

In vielen anderen Beobachtungen kann man in der Natur Kooperationen erkennen. Fischschwärme verhalten sich wie ein einziger großer Fisch, wenn eine Gefahr droht, Löwen und

Wölfe jagen im Rudel, Pflanzen warnen einander vor Fressfeinden und es gibt Berichte von Delfinen, die Menschen das Leben gerettet haben. Um komplizierte Strukturen aufzubauen, bedarf es einer permanenten Kooperation.

## Naturmedizin ist die Kooperation von Mensch und Natur

Wie bereits angesprochen, kann man Krankheit mit dem Verlust von Kooperation und somit von Ordnung in unserem Körper interpretieren. Ich habe bereits Krebs und Allergien erwähnt. Außerdem konnte ich häufig beobachten, dass Kinder, die aus Familien kommen, in denen es öfter Spannungen gibt, regelmäßig erkranken. Im Falle einer Krankheit geht dem Körper der Rhythmus verloren und einzelne Mitglieder unseres großen „Körperorchesters“ treffen nicht mehr den richtigen Ton.

Gerade im Falle von Krankheit ist es wichtig, die Kooperation und die Kommunikation innerhalb des Körpers wieder herzustellen. Dies erscheint mir mit Medikamenten der Schulmedizin (so wertvoll sie sein können) nicht möglich. Die Natur hat wunderbare Möglichkeiten geschaffen, uns, im Falle einer Krankheit, zu helfen. Eine einfache, aber sehr effektive Art und Weise die Eigenschaften einer Heilpflanze zu erkennen, ist zu beobachten, welche Eigenschaften die Pflanze in der freien Natur hat. So reguliert der Affenbrotbaum (Baobab), der in den Steppen Afrikas lebt, in einer genialen Art und Weise seinen Wasserhaushalt. Dieser Baum kann über Monate ohne Wasser auskommen. In unserem Körper hat das Pulver seiner Früchte eine ähnliche Wirkung. Es reguliert in unserem Darm den Flüssigkeitshaushalt und ist daher hilfreich bei Verstopfung und bei Durchfall. Eine Pflanze, die in der Natur so gut wie nie von Bakterien, Viren oder Pilzen angefallen wird, ist der in Asien beheimatete Sternanis. Der Samen dieser Pflanze hilft unserem Körper bei diversen Infektionen.

Im Falle einer Krankheit ist es aber

nicht nur wichtig, mit der Natur zu kooperieren, sondern auch innerhalb von Familien und zwischen dem Arzt und dem Patienten sollte eine Kooperation aufgebaut, beziehungsweise wieder hergestellt werden. In vielen Kulturen ist es üblich, dass man im Familien- aber auch im Dorfverbund offen über Krankheiten kommuniziert. Dabei spielt oft der erkrankte Mensch gar nicht so eine wichtige Rolle. Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass die Erkrankung des Einzelnen mit dem Kollektiv zusammenhängt. Dies spendet dem Erkrankten Trost und gibt ihm Kraft, das Kollektiv wiederum hat die Möglichkeit zu lernen.

Wie wir gesehen haben, konnte die Natur ihre bezaubernde Vielfalt nur durch eine konsequente Kooperationsbereitschaft entfalten. Ohne Kooperation gäbe es diese Welt nicht. Falls wir Menschen glauben, dass wir die Natur zugunsten eines permanenten Gegeneinanders „verbessern“ müssen, dann sägen wir jenen Ast ab, auf dem wir sitzen und die Natur wird ohne die Menschen weiter existieren, in friedvoller Kooperation.

Mehr Beiträge von Dr. Michael Ehrenberger und die Möglichkeit der Kooperation bietet:

[www.natur-gesundheit.net](http://www.natur-gesundheit.net)  
Sie können einen umfangreichen Newsletter abonnieren, frühere Beiträge nachlesen, eigene Beiträge erstellen und Kommentare posten. ↗

>  
**Buchtipp:**  
Martin Nowak  
Super Cooperators  
Altruism, Evolution and Why  
We Need Each Other to  
Succeed



Es muss nicht immer Kamillentee oder ein Kräuterbitter sein. Auch andere Natursubstanzen haben ganz spezifische Wirkungen im Bereich der Verdauung. Auf dem Weg der Nahrung vom Mund über Magen, Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm können eine Reihe von Störungen und Beschwerden auftreten, die sich mit Natursubstanzen oft erstaunlich schnell bessern lassen.

## Der Magen

Im Magen herrscht ein ätzendes Klima. Die Nahrung wird hier durch die aggressive Magensäure von Bakterien befreit und Nahrungseiweiß aufgeflockt. Jedes Ungleichgewicht macht sich durch Sodbrennen, saures Aufstoßen, Druck- und Völlegefühl bemerkbar. Der Magen ist dabei stark mit der Psyche verbunden. Wenn man etwas „nicht verdauen kann“ oder man „alles in sich hineinfrißt“, sagt das schon viel darüber aus, wie der Magen durch Sorgen und Probleme belastet sein kann.

In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) werden der Magen und die Milz als Organpaar gesehen und dem Erdelement zugeordnet. Es steht für alles, was wir aufnehmen und in uns verwalten – Nahrung, aber auch Gedanken, Ideen, Eindrücke.

Eine ausgeglichene Energiesituation des Magens äußert sich in harmonischen Beziehungen (auch zu den Eltern, vor allem zum Vater), in der Fähigkeit alles gut verdauen zu können,

Appetit aufs Leben zu haben, etwas annehmen und sich nehmen können, was man braucht, in gutem Geschmack und der Fähigkeit zu genießen. Unausgeglichene Energie zeigt sich hingegen in Appetit-schwankungen, Essstörungen, über-

belastet sein, eigensinnig sein, zu viel arbeiten, zu viel denken, launisch sein, sich Sorgen wegen unwichtiger Details machen, verspannt sein im Schulter-Nacken-Bereich, leichtes Ermüden, zu viel auf einmal essen, aufstoßen, übersäuert sein, Völlegefühl haben, zu Erkältungen neigen.

Nach chinesischem Denken gehören zur Magen-Problematik auch Störungen im Energiefluss des Magen-Meridianverlaufs und es können Beschwerden, die ganz woanders auftreten, dennoch mit dem Magen zusammenhängen. Durch Störungen im Energiefluss wird das Organ nicht optimal energetisch versorgt, wobei neben Einflussfaktoren wie Ernährung, Narben oder Witterungseinflüssen vor allem geistig-emotionale Ursachen eine Rolle spielen. Arbeit am geistigen Hintergrund, etwa auch durch die verschiedenen Methoden der Kinesiologie, ist ratsam. Mit Hilfe des Muskeltests gelingt ein Aufdecken von Stresssituationen und Schocks, die oft schon lange zurückliegen, aber immer noch den Energiefluss stören. Günstig ist alles, was ihn wieder richtig in Gang bringt, wobei man den Energiefluss im Meridian selbst aktivieren kann durch Yoga, Qi Gong oder indem man seinen Verlauf am Körper in der richtigen Richtung mit einem Griffel nachzieht (Literatur: Achim Eckert: „Das heilende Tao“).

## Häufige Probleme des Magens:

### Sodbrennen

Zu viel Magensäure kann Sodbrennen verursachen, was auf Übergewicht, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Medikamente, scharfe Gewürze, säure- und kohlenstoffhaltige Getränke uvm. zurückzuführen sein kann. Oder man sollte einfach Essregeln besser beachten, weil der Magen empfindlich ist. Also nichts Kaltes, keine Kohlensäure und nach dem Essen ein Stück Käse, damit sich der Magen schließt! Vor allem bei kohlenhydratreichem Essen (Brot, Nudeln, Süßem) ohne Eiweiß verbleibt sonst zu viel Säure im Magen, die beschäftigt werden möchte. Von den Natursubstanzen sind vor allem zwei sehr hilfreich bei zu saurem Magen. Vulkanmineral Kapseln, die wie Heilerde wirken und schon bei schweren Fällen geholfen haben. Übersäuerungssymptome loszuwerden, ohne den pH-Wert der Magensäure all zu sehr zu stören und Citrat hältiges Basenpulver (etwa Micro Base fructosefrei). Im Gegensatz zu Basenpulvern mit Carbonaten neutralisieren solche mit Citraten die Magensäure nicht und sind viel besser aufnehmbar. Ständiges Neutralisieren der Magensäure, etwa durch Säureblocker, ist hingegen extrem ungesund.

### Gastritis

Wichtig ist es, die Ursache zu lösen. Etwa die Ernährung und Ernährungsgewohnheiten umzustellen, Medikamente möglichst zu reduzieren, Stress abzubauen.

Bei der Gastritis ist die Schleimhaut entzündet, was Schmerzen verursacht. Der beste Schleimhautschutz ist die natürliche entzündungshemmende Schwefelverbindung MSM. Denn oft ist die Schleimhaut einfach

zu dünn und braucht den Schwefel als Baustein der Magenschleimhaut. Gastritis kann außerdem durch Helicobacter pylori Bakterien ausgelöst werden. Hier kann es durch Einnahme von MSM und Lactobac Darmbakterien zu überraschend schnellen Erfolgen kommen, mitunter sogar ohne Antibiotikum, wie Anwender berichten.

### Reflux

Am Mageneingang herrscht normalerweise das Einbahnprinzip. Fließt die aggressive Magensäure aber statt nach unten in den Magen nach oben in die Speiseröhre, schädigt sie deren Schleimhaut, löst Schmerzen, Entzündung und Geschwüre aus. Dafür gibt es mehrere Ursachen. Ist der ringförmige Muskel am Mageneingang schwach, kann vor allem im Liegen Reflux entstehen. Das geschieht auch, wenn der Bauch zu groß ist und auf den Mageneingang drückt. MSM zum Schutz der Schleimhaut und hoch Liegen beim Schlafen können eine Hilfe sein.

### Reizmagen

Beim Reizmagen kommt es zu Oberbauchbeschwerden, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Das bedeutet aber keinesfalls, dass die Betroffenen sich die Beschwerden nur einbilden. Bei Stress hilft speziell das chinesische Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan, das gelassener macht, indem es die Nerven ausgleicht und die Stressanpassung erleichtert. Es wird in der traditionellen chinesischen Medizin auch dezidiert bei Gastritis empfohlen.

### Zu wenig Magensäure

Bei zunehmendem Alter und häufiger Einnahme von Basenpulvern, die Carbonate enthalten, kann die Magensäure reduziert sein. Das führt zu ähnlichen Magenproblemen wie die Übersäuerung und schwächt die Verdauung. Außerdem braucht man die Magensäure um Kalzium aktivieren und verwerten zu können. Bei Basen-

# Heilen mit **Natur-**substanzen

pulvern sollte man deshalb auf solche mit Citraten achten, wie oben schon erwähnt. Man nimmt sie auch nicht ständig, sondern kurmäßig. Anregend auf die Magensäureproduktion wirkt die Buntnessel.

Störungen im Magenmeridian stehen in Zusammenhang mit:

Allergien in Verbindung mit emotionalen Belastungen, Blähungen, Blutarmut, chronische Nebenhöhlenleiden, eingeschlafene Finger, Ellbogen- oder Handgelenksprobleme, entzündete Mundwinkel, Gelenkschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich, grübeln und sorgen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden aller Art, Müdigkeit, Oberbauchschmerzen, Pilzbefall, Schmerzen im Meridianverlauf, Schulterschmerzen, Schwäche, Sodbrennen, Aufstoßen, Rülpsen, Übersäuerung, Stress, trockene Lippen, Probleme, emotionale Belastungen, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, nervöser Reizmagen, Verquellungen im Gesicht, Wunde und entzündete Mundschleimhaut, Zähneknirschen in der Nacht, Zahnfleischbluten, zu wenig Sauerstoff, Müdigkeit, Erschöpfung, Zyklusstörungen

## Der Dünndarm

Neueste Forschungen bestätigen, was schon die Alten wussten: Der Dünndarm ist das Denkkorgan im Bauch, ein unabhängiger Geist im Körper. Ein Daten verarbeitendes Zentrum, das vom Gehirn unabhängig agiert, selbständig erfassen und verarbeiten und ein Set von Reaktionen kontrollieren kann! Es gibt den Nachbarorganen Anweisungen, koordiniert die Infektabwehr und die Muskelbewegungen, arbeitet organisiert und in Kreisläufen. Es ist in der Lage, unterschiedliche Zustände zu registrieren und adäquat darauf zu reagieren. Das zweite Gehirn hat alles, was ein integratives Nervensystem braucht

– das Darmhirn denkt! Seine Hauptfunktion besteht also nicht nur in der Aufnahme von Flüssigkeit und Nahrungsbestandteilen. Der Dünndarm kann Brauchbares und Unbrauchbares von einander trennen und aussortieren, was wir nach innen lassen. So hat die Dünndarm-Energie nach Ansicht der TCM eine Schutzfunktion für die Herz-Energie. Nicht relevante Informationen werden aussortiert und sie hilft dem Herzen, die Eindrücke zu verstehen. Das bedeutet auch, solche zunächst von ihm fernzuhalten, die das Herz zu sehr erschüttern würden, und diese quasi „vorzuverdauen“. Nach heftigen Ereignissen, z. B. Unfällen oder emotionalen Schocksituationen findet sich die Dünndarmenergie mitunter in einer extremen Verfassung. Deshalb sollte man bei diversen Beschwerden, allem voran dem Reizdarmsyndrom, nach seelisch Unverdaulichem fahnden, wieder ist die Kinesiologie eine von vielen Möglichkeiten dafür.

Auch alles, was entlang des Meridianverlaufs an Störungen auftritt, kann durch geistig-emotionale Hintergründe blockiert sein. Wenn wir manches nicht hören wollen, können Hörprobleme auftreten, brauchbare werden von unbrauchbaren Erfahrungen getrennt. Auch Schulter- und Ellbogenschmerzen können mit dem Meridianverlauf zu tun haben.

## Häufige Probleme des Dünndarms:

### Durchfall

Akute Entzündungen im Dünndarm - auch akuter Dünndarmkatarrh genannt - kann von Bakterien und von Viren verursacht werden. Die Symptome sind Durchfall, Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen und erhöhte Temperatur. Exzellente Naturmittel sind hier Vulkanmineral (reinigend), Lactobac Darmbakterien (immunstärkend, antibakteriell, reinigend), Baobab (reinigend, antiviral, antibakteriell), kolloidales Silizium (immunaktivierend), Sternanis (antiviral). Man braucht nicht alle, sollte ein einzelnes Mittel dann aber im Akutfall höher dosieren.

## Nahrungsmittelintoleranz

Ihrer Entstehung haben wir uns ausführlich im LEBE 2/2011 gewidmet. Wichtigste Natursubstanzen sind hier neben kolloidalem Silizium die Lactobac Darmbakterien. Sie verdrängen die oft begleitend auftretenden Fehlbesiedelungen des Dünndarms, die wiederum häufige Ursachen für Blähungen, Morbus Crohn und Morbus Reiter darstellen.

## Reizdarm

Der Reizdarm wird auch als „Reizdarmsyndrom“ bezeichnet. Wie beim Reizmagen können auch hier seelische oder psychische Probleme die Funktion des so genannten Bauchhirns stören – was ebenfalls zu zahlreichen Beschwerden führen kann: Starke Schmerzen und Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Verstopfung oder ungewöhnlicher Stuhlgang. Diese Symptome schränken die Patienten erheblich in ihrer Lebensgestaltung ein, was zu weiterem Stress führt, der die Symptome wie in einem Teufelskreis erneut verstärkt. Besonders gute Wirkungen haben bisher gezeigt: Lactobac Darmbakterien, Baobab, Krillöl Kapseln, kolloidales Silizium.

Störungen im Dünndarm-Meridian stehen in Zusammenhang mit:

Atembeschwerden (Zwerchfell), Bewegungseinschränkung in der Schulter durch Schwäche in einem Teil des auf der gegenüberliegenden Seite befindlichen Bauchmuskels, Doppelkinn, Einschlafstörungen (kann erlebte Dinge nicht verarbeiten), Dünndarmentzündung, Gaskotbauch, Mundgeruch, Blähungen, Schwitzen, Hüft- und Knieprobleme (z. B. Knie durchdrücken beim Stehen), Ohr- und Hörprobleme, Probleme bei Themen wie „umsetzen“, „durchsetzen“, „anwenden“, Regelbeschwerden (Bauchmuskulatur), Rückenschmerzen (schwache Bauchmuskeln), Schmerzen im Verlauf des Meridians, Unruhe, unruhige Augäpfel, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Darmkrämpfe



## Dickdarm

Der Dickdarm ist zuständig für Transport und Ausscheidung von unverdaulichen Reststoffen aus der Nahrung über den Mastdarm und die Haut. Wenn er diese Aufgabe nicht ausreichend erfüllen kann, bleiben giftige Substanzen im Körper, die aus naturheilkundlicher Sicht zu chronischen Erkrankungen führen können. Die Dickdarm-Energie verkörpert das Prinzip des Loslassens und befähigt dazu, Altes oder Belastendes zu verabschieden. Im Körperlichen wie im geistigen und seelischen. Die Dickdarm-Energie lässt uns für Neues bereit sein. Sie verleiht die Fähigkeit, Angefangenes zu Ende zu führen und verbindlich zu sein. Die chinesischen Schriften schreiben deshalb dem Dickdarm eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Veränderung des Menschen zu. Ein energetisches Ungleichgewicht zeigt sich in der Unfähigkeit Loszulassen, in Existenzangst, bei ausgeprägten Sammlernaturen und Menschen, die leicht zu begeistern sind, immer etwas Neues beginnen, aber nichts zu Ende bringen. Körperliche Verstopfung geht oft einher mit dem Festhalten von negativen Gedanken, von Ängsten und starren Denkmustern.

## Häufige Probleme des Dickdarms:

### Gestörte Darmflora

Während der Dünndarm nur schwach (von Lactobazillen) besiedelt ist, ist

die Darmflora des Dickdarms ein dreiviertel Kilogramm schwer und hat größte Bedeutung für eine reibungslose Verdauung ohne Verstopfung, für ein gesundes Immunsystem generell und für das In-Schach-halten krankmachender Keime im Darm. Etwa können Durchfall auslösende Keime oder der Hefepilz Candida, der auf natürliche Art im Darmsystem existiert, ungehemmt wachsen, wenn die gesunde Darmflora sie nicht daran hindert. Übertriebene Anwendung von Antibiotika, Kortison, zu viel Zucker, Hefe und Milchprodukte, Antibabypille oder Schwermetallbelastung können die Fehlbesiedelungen des Darmes begünstigen. In der Folge können leicht Allergien entstehen. Nachweislich positive Wirkung gegen Fehlbesiedelungen und deren weiteren Folgen haben Lactobac Darmbakterien, Grapefruitkernextrakt, Vulkanmineral und das afrikanische Fruchtpulver Baobab.

## Verstopfung

Wenn der Stuhl sich zu lange im Darm aufhält, ändert sich die Bakterienflora. Es entstehen Gärung und Gase, Gifte bilden sich und sind von der Leber abzubauen. Statt zu Abführmitteln, die Gewöhnung hervorrufen, sollte man lieber zu Yucca mit Triphala und Brokkoli greifen, alles Extrakte in einer Mischung, die den Darm regulieren und entgiften. Wieder sind auch die Lactobac Darmbakterien empfohlen. Die Lösung von Verstopfung ist allerdings auch Typ abhängig. Manche reagieren hervorragend auf Baobab, manche auf Sternanis, manche auf kolloidales Silizium und manche auf Buntnessel, die in einer Mischung mit Mariendistel neben der Bauchspeicheldrüse auch die Leber entlastet. Energetisches Austesten mit Biotensor oder Muskeltest erweist sich auch hier wieder als besonders nützlich, damit man gleich die richtige Wahl trifft.

## Darmpolypen

Sie werden auch Darmdivertikel genannt und sind Ausstülpungen, die

zwar hauptsächlich im Dickdarm, aber auch im Dünndarm zu finden sind. Nahrung und Stuhl können in solchen Ausbuchtungen liegen und verrotten, Entzündungen und Magenschmerzen können entstehen. Die Verwesungsbakterien, die in diesen Divertikeln gedeihen, produzieren Giftstoffe, die viele verschiedene Beschwerden verursachen können. Die meisten Darmdivertikel sitzen im Dickdarm. Ein hervorragendes Naturmittel um sie zum Verschwinden zu bringen ist das afrikanische Fruchtpulver Baobab. Hier gibt es Schilderungen von völligen Rückbildungen - sogar bei starker Belastung mit geplanter Operation - innerhalb von drei Monaten.

Störungen im Dickdarm-Meridian stehen in Zusammenhang mit:

Erkältungen, Allergien, verstopfte Nase, Probleme mit allen Sinnesorganen, schlechtes Gedächtnis, Migräne, Nasennebenhöhlenprobleme, Zahnschmerzen, Mundgeruch, Darmstörungen, Verstopfung, Dickdarmkrämpfe, Dickdarmentzündung, Durchfall, Magengeschwüre, Blähungen und Gasbildung, Hämorrhoiden, Hautprobleme, Menstruationsbeschwerden, Brustkorb- und Brustschmerzen, Schmerzen im Meridianverlauf, Kreuzschmerzen, seitliche Verkrümmung der Lendenwirbelsäule, blockiertes Kreuzbein und schiefes Becken, Knieprobleme, müde Beine, X- oder O-Beine, Ruhelosigkeit, steht immer unter Spannung, kann nicht loslassen, Erschöpfungszustände, Überbedürfnis nach Kuscheln und Streicheleinheiten, Pickel und gerötete Haut beim Nasenflügel.



### Info:

Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at). Fragen an die Naturexperten richten Sie bitte an [office@naturundtherapie.at](mailto:office@naturundtherapie.at)



# Beweglich bleiben!

Bewegung ist ein Merkmal von Lebendigkeit. Wer gerne lebt, bewegt sich gerne und wer sich gerne bewegt, lebt gesünder. Für ausreichende, freudvolle Bewegung brauchen wir starke und elastische Knochen, gesunde Gelenke und fitte Muskeln. Dies alles und noch mehr ermöglichen Substanzen aus der Natur.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Gesunde Lebewesen benötigen Bewegung. Bewegung stärkt den Körper und hält den Geist wachsam und klug. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche seiner Organe der Körper bei einer Bewegung braucht? Nun, sie werden natürlich antworten: Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen. Dies ist auch ganz richtig. Aber wir wollen diese Liste noch etwas erweitern: Wir brauchen auch das Herz- Kreislaufsystem und, als die zentrale Steuerungszentrale, unser Gehirn. Alles in Allem fordern wir mit Bewegung mehr als 70 % unserer Organe! Jedes Organ sollten wir darum „in Schuss“ halten, wenn wir uns ausreichend bewegen wollen. Schon ein schmerzhaftes Gelenk, ein schwacher oder verkürzter Muskel, zu wenig Puste oder ein schwaches Kreislaufsystem kann einem die Lust auf jeden neuen Start in ein „bewegtes Leben“ nehmen. Lassen wir es nicht so weit kommen!

Natursubstanzen können helfen, Körper und Geist beweglich zu erhalten. Diese Erkenntnis können wir durch sehr einfache Beobachtungen in der Natur ableiten. Vergleichen Sie doch bitte einmal Wildtiere mit unseren Haustieren. Welche Unterschiede erkennen wir? Nun, da wäre einmal der komplett andere Speiseplan. Wildtiere suchen sich nur die besten Kräuter und Gräser aus ihrer natürlichen Umgebung. Wenn es einmal nicht genug zum Fressen gibt, dann fasten sie. Außerdem fällt auf, dass Wildtiere viel mehr Bewegung machen als unsere Haustiere. Mit Hilfe eines Peilsenders konnte einmal festgestellt werden, dass eine Eisbärin die unglaubliche Distanz von 700 Kilometern geschwommen ist, ohne Pause, in einem Stück. Wölfe können, wenn sie müssen, in einer einzigen Nacht 100 Kilometer zurücklegen. Auch wenn diese extremen Leistungen Einzelfälle sind, die Natur bewegt sich!

Wie können wir nun unsere eigene Beweglichkeit und Ausdauer mit Hilfe von Natursubstanzen verbessern oder unsere natürlichen Fähigkeiten erhalten? Beginnen wir bei den härtesten Materialien im menschlichen Körper: unseren Knochen. Der Knochen verleiht dem Körper Festigkeit und Halt. Er sorgt für einen aufrechten Gang und für Stabilität. Wird ein Knochen dünn, dann droht er zu brechen. Das Rückgrat krümmt sich manchmal im Laufe der Jahre, vielleicht weil es zu viel Last zu tragen hat und einer der stärksten Knochen im menschlichen Körper, der Oberschenkelknochen, bricht besonders leicht bei älteren Menschen. Die Medizin nennt die Ausdünnung des Knochens „Osteoporose“. Sie ist in den letzten Jahren zu einer wahren Volkskrankheit geworden, betrifft sie doch ca. zehn Prozent der Bevölkerung in Mitteleuropa, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Was kann man aber tun, wenn der Knochen droht dünn zu werden? Nun, die Antwort der Schulmedizin ist mehr als fragwürdig. Hier versucht man den Knochen mit einer erhöhten Kalziumgabe zu stärken. Leider belegen neu ausgewertete Studien, dass die Gabe von Kalzium allein keine signifikante Änderung der Knochendichte mit sich

bringt. Statt der erwarteten positiven Wirkung auf die Knochen, zeigte sich fatalerweise ein Anstieg von Herzinfarkten bei den Studienteilnehmern. Unter anderem ist das darauf zurückzuführen, dass man ein Kalziumprodukt verabreichte, welches der Körper nicht, oder nur schlecht verarbeiten kann. Es handelte sich um Calciumcarbonat.

Warum also nicht lieber auf Altbewährtes aus der Natur zurückgreifen? Das Kraut *Cissus quadrangularis* ist in unseren Breiten fast gänzlich unbekannt. Es wird jedoch in der ayurvedischen Medizin schon seit Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt. Sein Haupteinsatzgebiet liegt dabei in der Stärkung von Knochen, Bändern und Gelenken. Unter dem Einfluss von *Cissus* heilen Knochenbrüche in der Regel deutlich schneller und die Knochendichte verbessert sich zusehends.

Interessant ist, dass *Cissus* genau die Eigenschaften, die es in der Natur zeigt, auf unseren Körper überträgt. Die Pflanze wird im Englischen auch „Devil's Backbone“ genannt, also „Rückgrat des Teufels“. Den Namen bekam die Pflanze, weil sie besondere Eigenschaften aufweist, die ihr ermöglichen, über ein paar Meter in die Höhe zu klettern. Dabei bildet sie sehr stabile, viereckige Sprossen aus. Diese Stabilität überträgt sie auf den menschlichen Knochen. *Cissus* stimuliert die strukturbildenden Zellen der Knochen, der Knorpel und des Bindegewebes und verlangsamt den Knochenabbau. Der hormonell bedingte Rückgang der Knochendichte bei Frauen ab dem Wechsel ist außerdem bis zu einem gewissen Grad durch Pflanzenhormone wie Rotklee, Yams oder Soja wettzumachen. Völker, die mit ihrer Nahrung viele Pflanzenhormone zu sich nehmen und die interessanterweise keine oder nur wenig Milchprodukte essen, haben weit seltener Probleme mit der Knochendichte.

Dafür sorgt möglicherweise auch eine bessere Versorgung mit Silizium aus

traditioneller Nahrung (etwa Hirse, Quinoa, Algen). Silizium ist ein Mineralstoff, der als das zweithäufigste Element praktisch überall auf der Erde vorkommt, aber nur schwer aufgenommen wird. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Gabe von Silizium den Oberschenkelhals nicht nur stärkt, sondern ihm auch Elastizität verleiht. In der Schulmedizin sind die Eigenschaften von Silizium fast gänzlich unbekannt. Für die Naturmedizin handelt es sich um einen essentiellen Mineralstoff, der am besten in kolloidaler, flüssiger Form verabreicht wird. Dadurch kann er besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Silizium ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und ist oft auch bei Gelenkproblemen hilfreich.

Jedes Gelenk ist von einer Knorpelschicht überzogen, die als eine Art Stoßdämpfer wirkt. Wird der Knorpel abgenutzt, dann spricht man von einer Arthrose, kommt dann noch eine Entzündung hinzu, haben wir es mit einer Arthritis zu tun. Der Knorpel selbst ist nicht durchblutet, er bezieht seine Aufbau- und Nährstoffe allein durch die Gelenksflüssigkeit (Gelenkschmiere), die sich in jedem Gelenk befindet. Die Bildung der Gelenksflüssigkeit und ihre Regeneration werden unterstützt durch eine Substanz, die von Mikroorganismen im Meer gebildet wird. Es handelt sich dabei um MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan). Das natürliche MSM steigt mit dem Dunst aus dem Meer auf, zieht mit den Wolken landwärts und wird abgerechnet. Man findet es wieder in pflanzlicher Nahrung und konzentrierter auch in Kiefernholz, aus dem es zur natürlichen Nahrungsergänzung gewonnen wird.

MSM kann zwar ein abgenutztes Gelenk nicht wieder aufbauen, es hilft aber oft bei Gelenkproblemen, da es über vermehrte Bildung von Gelenksflüssigkeit seine Versorgung verbessert und entzündungshemmend wirkt, mit vielen weiteren hervorragenden Eigenschaften rund um das entzündete Areal. Schwellung, Schmerz, Hit-

ze gehen zurück, egal, ob es sich um eine Gelenks-, Kiefer- oder etwa eine Schleimbeutelentzündung handelt. Der Schmerz wird aber nicht betäubt, sodass man noch um das verletzte Areal weiß und es nicht überbeansprucht. Bei Schmerzen kann man kurzfristig bis zu 6 Kapseln, (zu je einem Gramm) täglich einnehmen.

Neben der Stärkung der Knochen und dem Schutz der Gelenke muss der bewusst lebende Sportler natürlich auf seine Muskulatur achten. Muskeln gehören regelmäßig gedehnt und gestärkt. Missachten wir die Balance der Muskulatur, dann können sich Verspannungen, Sehnenprobleme und in Folge auch Gelenkprobleme einstellen.

Abgesehen von Dehnung und Stärkung brauchen Muskeln aber auch eine ausreichende Versorgung mit bioverfügbaren Eiweißbausteinen. Dies wird uns dann klar, wenn wir uns vor Augen halten, dass die Bewegung der Muskulatur eigentlich die Bewegung von Proteinen ist. Muskeln müssen vor und nach dem Training speziell mit Aminosäuren versorgt werden. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass fünf Aminosäuren die Proteinsynthese sowie die Energiesituation günstig beeinflussen und die Regeneration beanspruchter Muskeln fördern. Das sind die sogenannten BCAA's, L-Glutamin und Kreatin. Muskeln bestehen zu 35 % aus BCAA'S (die Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin). L-Glutamin macht 50 % der freien Aminosäuren im Muskel aus. Erhöhte Kreatinspiegel im Muskel bedeuten Energiereserven, da sonst ATP in Sekundenschnelle verbraucht ist. Dieser Spiegel ist nebenwirkungsfrei mit kleinen Mengen Kreatin aufzubauen. Unmittelbar nach dem Training werden L-Glutamin und BCAA'S zuerst von den Muskelzellen aufgenommen. Erst wenn sie in genügender Menge vorhanden sind, kann die Regeneration einsetzen.

Besondere Beachtung sollte jeder Sportler natürlich seinem Mineralstoffhaushalt zukommen lassen. Magne-



sium, Kalium und Kalzium sind notwendige Mineralstoffe, die der Körper beim Sport durch den Schweiß vermehrt ausscheidet. Defizite an diesen Mineralstoffen äußern sich in Krämpfen, Schmerzen, einer Erhöhung des Blutdrucks und in schweren Fällen sogar in Herzproblemen. Da der Körper ja nicht in der Lage ist, Mineralstoffe selbst zu produzieren, müssen sie bewusst zugeführt werden. Dabei sollte man aber unbedingt auf die Qualität achten. Viele Produkte, die angeboten werden, enthalten Mineralien in einer anorganischen Verbindung, sogenannte „Carbonate“. Bemerkt man auf einer Packung die Inhaltstoffe Magnesiumcarbonat oder Kalziumcarbonat, dann verzichtet man besser auf den Kauf dieses Produktes und sucht eine Alternative, die Magnesium- bzw. Kalziumcitrat enthält. Citrate sind, im Gegensatz zu Carbonaten, organische Verbindungen, die der Körper wesentlich besser aufnehmen und verwerten kann.

Eine besondere Stellung bei Sportlern, die viel Bewegung machen, hat der

Eisenstoffwechsel. Immer wieder erlebt man, dass es zu einem Eisenmangel kommt. Dieser Mangel macht sich durch einen Leistungsabfall bemerkbar. Auch in diesem Fall muss substituiert werden. Aber Achtung! Niemals Eisen ohne vorherigen Blutbefund einnehmen. Dies könnte dazu führen, dass überschüssiges Eisen vermehrt in Organen abgelagert wird und diese Organe (Leber, Niere) geschädigt werden. Falls es notwendig sein sollte den Eisenspeicher aufzufüllen, dann sollte man wiederum auf die richtige Verbindung achten. Herkömmliche Eisenprodukte stellen sich oft als ungeeignet, manchmal sogar als gefährlich heraus. Untersuchungen haben gezeigt, dass es durch herkömmliche Eisenpräparate vermehrt zu einer Verstopfung der Carotis (Halsschlagader) infolge von Oxidationsprozessen kommt. Darmprobleme (Verstopfung) und schwarz gefärbter Stuhl sind weitere Nebenwirkungen.

Anders verhält es sich da bei Eisen-Chelaten. Eisen-Chelate sind nebenwirkungsfreie Verbindungen des Me-

talls – auch ohne oxidative Wirkung - mit idealerweise zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Trotz aller Vorteile von Eisen-Chelaten gilt auch für sie: niemals einnehmen ohne vorherigen Blutbefund.

Abschließend sei noch erwähnt, dass es bei den Nahrungsergänzungsmitteln ein wirkliches „Allroundtalent“ gibt. Es handelt sich dabei um Omega 3 Fettsäuren, die im Krill Öl enthalten sind. Krill Öl ist in der Lage, nicht zuletzt durch seinen hohen Gehalt an Astaxanthin, wesentlich dazu beizutragen, dass der Herz- Kreislaufapparat gesund und leistungsfähig bleibt. Im Zusammenspiel mit dem schon beschriebenen MSM ist das Krill Öl in der Lage, Entzündungen zu lindern und dabei zu helfen, dass kleinere, aber auch größere Verletzungen schneller ausheilen. ⤵



# Traditionell Steirische Medizin®

## Leben in und mit der Oststeiermark



### Traditionell Steirische Medizin®

Die „Traditionell Steirische Medizin® – kurz TSM®“ genannt – vereint altes Wissen aus der Naturheilkunde und Naturmedizin mit neuen, modernen Erkenntnissen und Methoden. Daraus ergeben sich einzigartige Anwendungen, deren positiver gesundheitlicher Aspekt nach wissenschaftlichen Kriterien erwiesen ist, wie etwa bei der „Magischen 8“-Kürbisölmassage. Kurz erklärt steht die Traditionell Steirische Medizin® auch für: „Natur pur, g'sund, steirisch.“

Text: Gerti Krobath, Gerti Haas

Seit über fünf Jahren wird im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf erfolgreich die „Traditionell Steirische Medizin®“ angewandt. Innerhalb kürzester Zeit hat sich die einzigartige Behandlungsform als Markenzeichen und Unikat der Heiltherme Bad Waltersdorf etabliert.

„Wir haben in unserer Ausbildung und Weiterbildung als Therapeuten sehr viele alte Heiltraditionen kennengelernt. Da es in der chinesischen Medizin und im Ayurveda alte schriftliche Aufzeichnungen gibt, gilt die allgemeine Meinung, dass diese Völker das älteste Heilwissen der Welt haben. Beide Heiltraditionen beruhen auf Anwendungen, die sehr regional ihre Kräuter und Bräuche sowie ihre Traditionen und Rituale mit einbeziehen. Wir begannen uns zu fragen: „Haben wir in unserer Region keine derartige Tradition? Wie haben sich unsere Vorfahren bei Krankheiten geholfen? Wo sind all unsere traditionellen Heilmethoden hingekommen? Bei uns wachsen auch Heilkräuter vor der Tür. Wir haben, wie jede Kultur, unsere Bräuche und Rituale, die nur im Laufe der Zeit immer mehr in Vergessenheit geraten sind.“

### So entstand die „TSM®“

Aufgrund dieser Erkenntnisse haben wir uns auf die Suche nach diesem uralten Wissen gemacht und sind fündig geworden. Prompt zog uns diese Thematik in ihren Bann. Wir entdeckten durch Gespräche mit sehr traditionell und regional lebenden Menschen – sogenannten Bauerndoktoren und Kräuterweibern – deren Bodenständigkeit und tiefe Verbindung zur Natur. Durch viele Nachforschungen in der Region (Kelten- und Römerausgrabungen, Volkskundemuseum, Klostermedizin usw.) wurde uns klar, dass auch wir schon sehr, sehr lange Heiltraditionen haben. In uns entstand plötzlich ein Gesamtbild, das Sinn machte.

### Von unseren Vorfahren lernen

Unsere Vorfahren, die die Verbindung zur Natur noch in ihr Leben integriert und gelebt haben, sorgten dafür, dass die traditionell steirische Medizin über viele Jahrhunderte überlebt hat. Uns war klar geworden, dass in jedem von uns ein Teil dieser Tradition lebt. In unseren Familiengeschichten fanden wir Vorfahren, die in dieser Tradition lebten und einen großen Teil zu dieser traditionell steirischen Medizin beigetragen haben. Durch die Ausbildungen in der „Akademie für Traditionelle Europäische Medizin“ wurden wir bestätigt, auf dem richtigen Weg für das Wohl der Menschen zu sein. Inhalte

der Ausbildungen waren u. a. Kräuterheilkunde, Säftelehre (Paracelsus), Signaturlehre, Balsam rühren, Anthroposophische Medizin, Spagyrik, Irisdiagnose, Pulsdiagnose und noch viele andere alte Techniken. Ohne diese wäre auch in unseren Regionen kein Hausarzt und keine Kräuterhexe ausgekommen.

*„Wir haben das Wissen über die Naturmedizin von unseren Vorfahren wieder lebendig gemacht.“*

Gerti Haas,  
Styrian Spa-Leiterin Stv.

### Altes Heilwissen kombiniert mit neuen Erkenntnissen

Das Erbe von altem Heilwissen kombiniert mit heutigen Heilmethoden ist ein unerschöpflicher Pot an Möglichkeiten für die Gesundheit der Menschen. Daraus schöpften und führten wir neue – alte Erkenntnisse in neuen Methoden zusammen. Hinter der TSM® steht eine ganzheitliche Philosophie – *Ernährung* (die Lebensmittel, die bei uns gedeihen sind auch für uns am besten und am leichtesten zu verstoffwechseln) – *Lebenseinstellung* (leben mit dem Rhythmus der Natur, zB Tag/Nacht, Jahreszeiten, Mond, usw.) – *Bewegung in der Natur* (sei es Gartenarbeit, Wandern, usw.) – *Intuitive Wahrnehmung der Natur* (zB Kraftplätze, Ruhe, Burnout-Prävention, usw.) – *Gesundung durch die Natur* (zB Peloido wie Moor oder Lehm, Kräutertinkturen, -öle, -tees sowie alte erprobte Hausmittel) – *Wissensweitergabe* (zB in Beratungen, TSM®-Workshops, usw.). Neben den vielen Anwendungen in unserem Haus ist es uns auch wichtig, dass unsere Gäste die Möglichkeit haben, dieses alte neue Wissen zu Hause anwenden zu können. Aus diesem Grund bieten wir ganzjährig TSM®-Workshops an, in denen das theoretische Wissen über die Naturheilkunde auch in die Praxis umgesetzt wird. Sie erlernen das Herstellen von Balsam, das Ansetzen von Tinkturen, den Umgang mit Blütenessenzen, das Auflegen von Wickel uvm.

### TSM®-Specksteinmassage mit Honig-Kräuteröl

Wirkung:

- harmonisiert die Organe
- entgiftend und entwässernd

Empfohlen:

- gegen Spannungskopfschmerz
- zur Verdauungsanregung

25 Minuten Rücken € 35,00  
60 Minuten Ganzkörper € 66,00

### TSM®-„Magische 8“-Kürbisölmassage

Wirkung:

- tiefenentspannend, löst Blockaden
- pflegt die Haut, Burnout-Vorbeugung

Empfohlen:

- bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gelenkproblemen, Stress

25 Minuten Rücken € 35,00  
60 Minuten Ganzkörper € 66,00

### TSM®-Apfelentschlackungsmassage

Wirkung:

- entspannend, entschlackend
- regeneriert den Säureschutzmantel

Empfohlen:

- zur Entschlackung, Entspannung
- zur Hautbildverbesserung

45 Minuten Ganzkörper € 59,00

### TSM®-Blütenkraft

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Wirkung:

- stärkt das allgemeine Wohlbefinden
- löst Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene
- stärkt Körper, Geist und Seele

Empfohlen:

- bei körperlichen/seelischen Dysbalancen
- zur Burnout-Prävention

45 Minuten € 59,00  
60 Minuten € 66,00

Für den Besuch des Styrian Spa brauchen Sie keinen Thermeneintritt!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag bis 17.00 Uhr  
Sonntag und Feiertage bis 15.00 Uhr

Informationen und Terminvereinbarung:  
Tel: 03333/500-2, styrianspa@heiltherme.at  
www.heiltherme.at



## TSM®-Workshops

Und weil für jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist, werden im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf seit kurzem auch TSM®-Workshops angeboten. „Wir bringen den Gästen das uralte Wissen unserer Vorfahren über Kräuter und Anwendungsmethoden näher“, so Gerti Krobath. Im theoretischen Teil beschäftigen wir uns damit, in welcher Beziehung der Mensch zu den heimischen Kräutern steht. Es wird auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen und die Intuition aufmerksam gemacht. Mit dieser Intuition und Sinneswahrnehmung tauchen wir in die Welt der Kräuter ein und stellen uns die Frage: Was will uns diese Pflanze/Blüte sagen (Signaturlehre)? Danach erklären wir die verschiedenen Möglichkeiten für die Verwendung und Verarbeitung der Kräuter. Damit erhält jeder für sich einen wertvollen Einblick in dieses wunderbare, aber längst vergessene Wissen. In der Praxis geht es darum, die Theorie auch umzusetzen: Rühren von verschiedenen Balsamen, das Ansetzen von Tinkturen, den Umgang mit Blütenessenzen (regionale, heimische Essenzen), das Auflegen von Wickeln usw. je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Kräuter. Natürlich dürfen diese selbsthergestellten Produkte mit nach Hause genommen werden. Nur die Verbindung zwischen Theorie und Praxis macht es möglich, die Welt der Kräuter für sich als heilende Naturkraft zu nutzen. Der nächste TSM®-Workshop findet am 6. Oktober 2011 statt. Der Preis für die Zutaten im praktischen Teil beträgt € 5,00 pro Person.

## Ein starkes Team hinter einer starken Marke

Gerti Krobath (Styrian Spa-Leiterin) kann auf Generationen kräuterkundiger Ahnen zurückgreifen, auf deren Aufzeichnungen und auch auf mündliche Weitergabe von traditionellem Heilwissen. Gerti Haas (Styrian Spa-Leiterin Stv.) hat die Liebe zu den Kräutern von Kind auf von ihrer Großmutter vorgelebt bekommen. Man

kann sagen, sie ist als „Kräuterhexe“ bereits auf die Welt gekommen. Beide haben ihren Beruf zur Berufung gemacht. Sie waren federführend für die Entwicklung der TSM®, somit wurde das alte regionale Heilwissen im Styrian Spa lebendig. Eine fundierte Ausbildung in der TEM-Akademie (Traditionelle Europäische Medizin) brachte ihnen viele neue Erkenntnisse, die sie in der TSM® erfolgreich umsetzen.

## „TSM®“ in und rund um die Heiltherme Bad Waltersdorf

Was im Styrian Spa begonnen hat, zieht nun weite Kreise im gesamten Unternehmen. „Wir sind stolz, dass wir durch den Einsatz von regionalen Kräutern, Lebensmitteln usw. unsere Verbundenheit zur Oststeiermark noch mehr unterstreichen können. Unser Ziel ist es, die Marke „TSM®“ für alle Besucher spürbar und nutzbar zu machen. Nicht nur in einzigartigen Behandlungen im Styrian Spa, sondern auch im Gesundheitsprogramm, in der Sauna oder auf der Speisekarte“, so Geschäftsführer Mag. Gernot Deutsch.

## Mit dem „TSM®-Treuepass“ Punkte sammeln

Neu ist der „TSM®-Treuepass“. Bei Konsumationen von Produkten und Behandlungen, die mit einem TSM®-Herz gekennzeichnet sind, erhalten Sie einen Treuekleber. Ist Ihr Pass voll, so erwartet Sie als Dank ein kleines Geschenk.



**HEILTHERME**

Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf

Die Quelle der Ruhe

## Ausgebrannt? Keine Chance dem Burnout!

- 1 Alpha-Entspannung
- 1 Klang-Kräuterbad
- 1 „Magische 8“-Ganzkörpermassage
- TOP-Inklusivleistungen

4 Tage/3 Nächte p. P. im DZ

€ 392,00

## Zweisam Kuscheln und entspannen

- 1 Entspannungsbad für zwei mit Sekt
- 1 Fl. Wein (0,375 l) beim Abendessen
- 1 Alpha-Entspannung für zwei
- TOP-Inklusivleistungen

3 Tage/2 Nächte für zwei im DZ

€ 484,00

### TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa\*\*\*\* mit Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“: Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalpools, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Montag, Mittwoch, Samstag Live-Musik in der Hotelhalle

\*\*\*\*  
Heiltherme • Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf  
8271 Bad Waltersdorf • Tel: 03333/500-0  
office@quellenhotel.at • www.heiltherme.at