

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

4. AUSGABE 2011

BUNT- NESSEL

natürliche Hilfe
fürs Herz & mehr

SCHMERZFREI LEBEN

mit Natursubstanzen
gegen Schmerzen,
Fieber, Entzündungen

NATURMEDIZIN

Therapien nach den
Spielregeln der Natur

DIE WAHRHEIT ÜBER CHOLESTERIN

Was Sie unbedingt
wissen sollten

REGEN- WALD

AM HERZSCHLAG VON
MUTTER NATUR



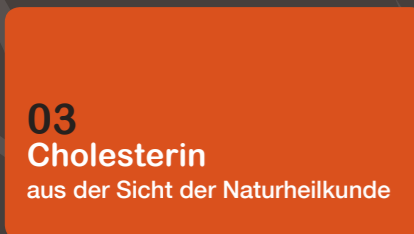
Inhalt



Am Herzschlag von Mutter Natur 10



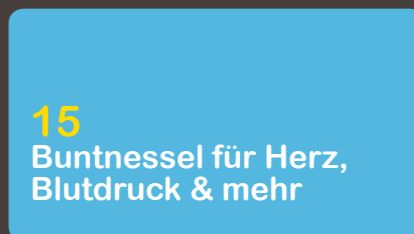
13 Therapien nach den Spielregeln der Natur



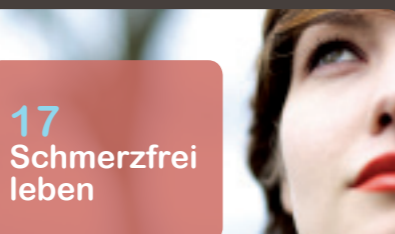
03 Cholesterin aus der Sicht der Naturheilkunde



08 Natursubstanzen für die Haut



15 Buntnessel für Herz, Blutdruck & mehr



17 Schmerzfrei leben

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, www.naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at Grafik: Erik Engelberger Grundlayout: 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 Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Dr. Doris Ehrenberger

Liebe LeserInnen,

Die letzte Ausgabe in diesem Jahr hat einen wichtigen Schwerpunkt – Herz, Kreislauf und Gefäße. Im Artikel „Die Wahrheit über Cholesterin“ wollen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass es Risikofaktoren gibt, von denen Ihr Arzt nicht spricht. Die Rede ist vor allem von Stress und erhöhtem Homocystein. Bei Stress sind herkömmliche Blutdruck- und Cholesterinsenker ein faux pas. Es gibt dagegen wirksame stressminimierende, cholesterin- und blutdrucksenkende Natursubstanzen wie das Jiaogulan, das zu Recht „Kraut der Unsterblichkeit“ genannt wird. Von Homocystein haben Sie möglicherweise auch noch nie gehört. Dabei hat diese Information schon viele Leben gerettet: Das Abbauprodukt Homocystein zerstört die Gefäße, deshalb ist es so wichtig, den Wert im Blut feststellen zu lassen. Gezielte Homocysteinsenkung hat bereits vielen geholfen, ein neues Leben zu beginnen. Die Behandlung mit Natursubstanzen ist einfach und die Regenerationsfähigkeit des Körpers ist unfassbar. Sogar Rückbildungen von massiven Gefäßverkalkungen sind möglich!

Dieses Heft berichtet über die Spielregeln des Therapierens nach der Natur und beschäftigt sich mit Alternativen der Schmerzbekämpfung. Last but not least führt Sie dieses Heft mit Richard Weixler, dem Gründer von SOS-Regenwald, zu den südamerikanischen indigenen Völkern, die vor der brutalen Ausrottung stehen und deren Unterstützung eine Herzensangelegenheit von uns ist.

Herzlichst

Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie

Cholesterin

aus der Sicht der Naturheilkunde

Was muss ein zivilisierter Mensch heute wissen? Seine Kontonummer, seine Versicherungsnummer und natürlich seinen Cholesterinspiegel! Seit 30 Jahren geht die Angst vorm Cholesterin um. Doch nach Ansicht der Naturheilkunde schüttet der Körper den „Klebstoff“ Cholesterin nur dann vermehrt aus, wenn er ihn dringend braucht. Natursubstanzen können die Ursachen ausgleichen und tragen deshalb grundlegend zur Gefäßgesundheit bei.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wer sich gerade jetzt im Herbst den Cholesterinspiegel messen lässt, könnte überrascht sein, denn im Moment ist er jahreszeitlich bedingt um 20 % höher als sonst. Auch wer schwanger ist, viel Stress hat, viel Sport treibt, erhöhte Schilddrüsenwerte hat oder schon älter ist, hat einen vermehrten Cholesterinbedarf.

Nun einmal ganz vorweg: Ohne Cholesterin könnten wir gar nicht leben. Die

fettähnliche Substanz schützt Zelle, Haut und Nerven, ist der Grundstoff für die meisten Sexualhormone, unterstützt das Immunsystem, schützt vor Nierenschäden durch Zuckerkrankheit, wird für die Bildung der Gallensäure (Fettverdauung) benötigt, verleiht den roten Blutkörperchen die nötige Elastizität und ist wichtig für das Gehirnwachstum. Das Gehirn besteht, lässt man den Wassergehalt unberücksichtigt, zu einem Fünftel, das Herz zu einem

Zehntel aus Cholesterin. Die Muttermilch enthält doppelt soviel Cholesterin wie die Kuhmilch. Denn Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff für die Zellwände und ein Energielieferant. Zu niedrige Cholesterinspiegel gehen mit einer erhöhten Krebsrate, Depression, Energie- und Antriebslosigkeit einher. Untersuchungen in Krankenhäusern ergaben, dass die Überlebenschance der Patienten mit dem Cholesterinspiegel im Blut zusammenhängt. Aber genau in umgekehrter Weise, als man annehmen würde. Die Sterblichkeit bei Patienten mit Werten unter 150 mg war um zwei Drittel höher als bei Patienten mit höheren Werten. Ist der „Klebstoff“ Cholesterin, Verursacher von Gefäßablagerungen, die das Gefäß verengen und das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen, also doch nicht nur schlecht?

Trotz vieler Ungereimtheiten und der Beobachtung, dass die Hälfte aller

Herzinfarkt normale Cholesterinspiegel haben, wurde der Richtwert für die Cholesterinobergrenze in den letzten Jahrzehnten drastisch und immer wieder neu nach unten korrigiert. Heute gilt als Obergrenze "200 mg plus Alter" (pro 100 ml Blut). Selbst Schulmediziner äußern sich kritisch dazu. Etwa der Internist Professor Hans-Jürgen Holtmeier von der Universität Freiburg: "Das ist wissenschaftlich unbegründet, eine solche Grenze gibt es überhaupt nicht. Gesunde sollten einen Cholesterinspiegel unterhalb von 300 mg gar nicht beachten."

Möglich, dass Ihr Hausarzt anderer Meinung ist und Sie sich fragen: Ist nun erhöhtes Cholesterin gefährlich für mich oder nicht? Es gibt Menschen, denen erhöhte Werte nichts ausmachen, die auch vielleicht von Gefäß-Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Stress Übergewicht, schlechte Ernährung, Diabetes oder familiäre Häufung von Gefäßerkrankungen gar nicht betroffen sind und andere, bei denen gleich einiges davon mit einer Rolle spielt. Man fand auch heraus, dass völlig unberücksichtigte Faktoren wie viel Fernsehen eher zu hohem Cholesterin führt, wahrscheinlich hängt das mit mangelnder Bewegung, mit der Anspannung in Zusammenhang mit negativen Nachrichten und stressauslösenden Filmen sowie mit den durchwegs extrem ungesunden mit Transfetten und gesättigten Fettsäuren reichen Fertig-Snacks, ob süß oder salzig, zusammen.

Aus schulmedizinischer Sicht entsteht die Arteriosklerose durch die Reaktion auf die Schädigung der Innenwand der Herzgefäße, die das "schlechte" LDL (englisch: low density lipoprotein) Cholesterin und die anderen Risikofaktoren verursachen: Die weißen Blutkörperchen, die Fibroblasten und die Muskelzellen in den Arterienwänden vermehren sich und das führt in einem komplexen Prozess zu den sogenannten Plaques, die die Arterien einengen. Der Herzinfarkt oder Schlaganfall, das heißt der Gefäßverschluss, kommt durch ein Blutgerinnsel zustande. Das "gute" HDL

(englisch: high density lipoprotein) bildet einen Schutz vor Arteriosklerose, weil HDL die günstige Eigenschaft hat, überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber zu führen. Daher ist nicht die Höhe des Gesamt-Cholesterinspiegels im Blut relevant, sondern diejenige von LDL und HDL. Zu den Blutfetten gehören zudem die Triglyceride. Sie werden über die Nahrung zugeführt und sind ebenfalls an der Arteriosklerose mitbeteiligt. Alkohol und kohlenhydrathaltige Lebensmittel (v.a. schnelle Kohlenhydrate wie Zucker) erhöhen den Triglyceridspiegel im Blut.

Stress

Wenn auch dieser Artikel nicht alle offenen Fragen zur Cholesterinthematik beantworten kann, so gibt es doch aus der Erfahrung mit Natursubstanzen einiges anzumerken. Wir begleiten viele Menschen über viele Jahre, darunter etliche Gefäßpatienten und sehen: Stress ist oft der Hauptgrund für zuviel Cholesterinausschüttung. Unter Stress verengen sich die Gefäße, der Blutdruck muss erhöht werden. Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet, um uns für den Kampf zu rüsten, ein urzeitlicher Mechanismus, der auch heute noch genauso abläuft wie zu Urzeiten. Um Energie bereit zu stellen, kommt es zu einem Anstieg der Fettsäuren und des Blutzuckers. Gleichzeitig regulieren die Stresshormone die LDL-Rezeptoren an den Zellwänden herunter. Die LDL-Rezeptoren fischen Cholesterin aus dem Blut und schleusen es in die Zellen ein. Stress verbessert also die Cholesterinbereitstellung und verhindert den Abbau - Folge: Exzessive Cholesterinanstiege.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gibt es Natursubstanzen, die stressminimierend wirken. Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, oder Yams sind am besten geeignet. Jiaogulan gleicht die Nerven aus und senkt stressbedingten Bluthochdruck, damit verringert sich auch die Cholesterinausschüttung, was man spätestens beim halbjährlichen Bluttest sehen kann. Yams, allein oder zusätzlich, reduziert die Ausschüttung des

Stresshormons Cortisol und wirkt sogar bei Erschöpfung.

Oxidation

Es gibt weitere Studien, die herausfinden, dass Cholesterin nur dann eine Gefahr für die Gefäßwände darstellt,



wenn es oxidiert. Nur ranziges Fett ist problematisch. Wer sich viel bewegt und damit Freie Radikale (aggressive Moleküle, die Oxidation auslösen) senkt, ist besser dran, als ein "Couchpotato". Wer chronische Krankheiten hat, wie Diabetes, Gelenksentzündungen, Viren, Pilzinfektionen oder mit Umweltgiften belastet ist, die Antibabypille einnimmt, ist immer mit vermehrter Bildung von Freien Radikalen im Körper konfrontiert und benötigt mehr Antioxidantien. Wie effektiv sie wirken können, sehen wir etwa in der Langzeitbeobachtung von Diabetespatienten. Es muss nicht zu Gefäßschäden kommen, wenn genügend Antioxidantien im Blut vorhanden sind. Extrem gute Erfahrung haben wir da mit klassischen Antioxidantien aus der Natur wie Granatapfelextrakt, Curcuma, Acerola Kirsche gemacht, wovon man sich eines als Lebensbegleiter aussuchen sollte. Auch die insgesamt hoch

antioxidativen, LDL- und Triglyceride senkenden, HDL-anhebenden Palmöl-Vitalkapseln (aus nachhaltigem Anbau ohne Zerstörung von Regenwald), eine Mischung aus Tocotrienolen, Zitrusflavonoiden, Granatapfel und Coenzym Q10 sind sehr zu empfehlen. Außerdem ist ganz speziell Krillöl zu

genau gegenteilige Wirkung, nämlich vermehrte Oxidation und damit erhöhtes Krankheitsrisiko zeigen konnten. Die wertvollsten und potentesten Antioxidantien sind sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem die Farbstoffe aus der Natur. In frischem, reifem Bio-Obst und -Gemüse sind sie reichlich

Leber mit Giftstoffen ankommenden Gallensäuren. Geschieht das nicht, muss die Leber die Gifte rückresorbieren und wird ständig geschwächt.

Wir erlebten, dass Cholesterinwerte sich allein mit Vulkanmineral und Curcuma normalisierten. Vulkanmineral ist eine Art Heilerde mit ballaststoffähnlicher Funktion. Es bindet ebenfalls Gifte im Darm und entlastet so die Leber indirekt. Curcuma fördert die Bildung des Gallenflusses in der Leber und unterstützt das Ausspülen von Giftstoffen. Beide wirken zusätzlich antioxidativ. Neben Vulkanmineral hat auch das afrikanische Fruchtpulver Baobab durch seinen unglaublichen Ballaststoffreichtum (48 %) leberschützende und leberunterstützende Wirkung und ist ein starkes Antioxidans. Vulkanmineral nimmt man nur kurzmäßig, aber Baobab ist als Lebensbegleiter geeignet. Medikamente, die den Cholesterinspiegel senken, haben diese positive Wirkungen auf die Leber nicht, im Gegenteil, steigen die Leberwerte an, muss man zumindest zusätzlich Schutzmaßnahmen für die Leber ergreifen.

Gefäßentzündung

Nun stellt sich noch die Frage, wann der Körper Cholesterin in hohem Maße produziert. Wäre es nicht naheliegend, dass das geschieht, wenn er viel davon braucht? Etwa, wenn eine Gefäßentzündung vorliegt und der Körper Cholesterin als erste Hilfe einsetzt, um die Gefäße zu "kitten"? Für mich der plausibelste Hintergrund! Gefäßerkrankungen sind eigentlich Entzündungen. Deshalb sollte man natürliche Cholesterinsenker verwenden, die gleichzeitig die Entzündung reduzieren: wiederum ist das bedeutendste Mittel aus der Natur das Krillöl!

Abgesehen davon, dass es LDL-Cholesterin reduziert und HDL-Cholesterin hebt, ist Krillöl eine besonders wertvolle Omega 3 Quelle und damit ein natürlicher Entzündungshemmer. Gegenüber dem viel bekannteren Fischöl weist es zusätzlich auch noch Astaxanthin auf, das ebenso dazu bei-

vorhanden. Bio aber deshalb, weil Spritzmittel vor allem Insektizide und Pestizide erst recht dazu führen, dass der Körper Freie Radikale bildet.

Leberschwäche

Zwischen Eigenproduktion und Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung besteht ein gewisses Gleichgewicht. Ist zu viel Cholesterin im Blut, gelangt es mit dem HDL-Cholesterin zurück in die Leber. Einerseits muss also genügend HDL da sein, wobei wieder Krillöl empfehlenswert ist, andererseits darf dort die Aufnahme von Cholesterin nicht gestört sein, sonst steigt die Cholesterinmenge im Blut über ein wünschenswertes Maß an. Eine funktionstüchtige Leber ist also auch in Bezug auf einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel wichtig. Ballaststoffe aus Obst, Gemüse und Vollwertgetreide binden die von der

trägt, dass der Entzündungswert CRP (C-reaktives Protein) im Blut sinkt. Liegt dieser Wert über 1µmol/l könnte eine Gefäßentzündung vorliegen. Doch wodurch entsteht sie?

Omega 3 Mangel

Hier sind zumindest zwei Gründe bekannt. Der eine liegt in der Ernährung. Wenn nicht gleichzeitig genügend Omega 3 Fettsäuren in der Nahrung vorhanden sind, dann erhöhen viel Fleisch, Eier und tierisches Fett genauso wie zuviel Omega 6 Fettsäuren (in übermäßig viel Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl aber auch in Margarine) und vor allem die gesättigten Fettsäuren aus ungesundem Palmöl, das heute in vielen Fertigwaren enthalten ist, die Entzündungsbereitschaft des Körpers. Sie fördern außerdem dickes Blut, der Blutdruck muss erhöht werden, um die Blutsäule zu bewegen. Evolutionsgeschichtlich ist der Mensch auf so ein Übermaß gar nicht vorbereitet. Gegenspieler sind die entzündungshemmenden Omega 3 Fettsäuren in fetten Kaltwasserfischen wie Lachs (Wildfang), Sardelle, Sardine, Hering, Makrele, Thunfisch, Regenbogenforelle (aufgrund der Schwermetallbelastung und Antibiotikafütterung der Lachse fast als einzige Fischart empfehlenswert), Löwenzahn, Spinat, Feldsalat, Leinöl, Walnüsse, ölhaltige Wildpflanzen wie Borretsch.

Zu wenig Omega 3 Fettsäuren in der Nahrung lassen sich mit Krillöl ausgleichen. Es hat gegenüber der verbreitetsten Omega 3 Quelle Fischöl den Vorteil der sofortigen Aufnahme ohne Aufstoßen, der besseren Wirksamkeit in kleineren Dosierungen und des hohen Gehalts an antioxidativem, entzündungshemmendem Astaxanthin. Übrigens färbt hoher Astaxanthin-Gehalt die Krillölkapsel fast

schwarz. Hellere Kapseln enthalten weniger Astaxanthin.

Für die bessere Aufnahme des Krillöls sind seine Phospholipide verantwortlich, aus denen auch unsere Zellmembranen aufgebaut sind. Damit sorgt es außerdem für ein elastisches Bindegewebe, für den Erhalt glatter Gefäßinnenwände und die Bindung von LDL-Cholesterin. Da sich die Blutsäule mit weniger Blutfetten leichter in den Gefäßen bewegt, wird auch der Blutdruck gesenkt sowie die Blutfließfähigkeit verbessert, Thrombosen wird vorgebeugt. Soviel Gutes auf einmal! Die Erlebnisse mit Krillöl sind dementsprechend spektakulär. Es sorgt sogar für eine Rückbildung von Gefäßablagerungen, etwa der Halsschlagader. Hier kam es bei einer Frau mit massiven Gefäßproblemen (zwei Bypässe, eine Schweineherzklappe und zu 80 % geschlossene Halsschlagadern) zu einem Rückgang der Verkalkung der Halsschlagadern um 60 %. Schulmedizinisch ist so etwas ausgeschlossen. Doch dieses Erlebnis wiederholte sich schon mehrmals.

Homocystein

Der zweite Grund für Gefäßentzündung liegt im Risikofaktor Homocystein, eine in der Nahrung nicht vorkommende Aminosäure und ein körpereigenes giftiges Stoffwechselprodukt, das bei ausreichender Versorgung mit Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 rasch in die Aminosäure

Cystein umgewandelt und weiter verstoffwechselt wird. Doch bei manchen Menschen bleibt der Homocysteinspiegel hoch, wodurch Gefäßentzündung entsteht, vor allem Arterien geschädigt werden. Darauf reagiert der Körper mit vermehrter Cholesterinausschüttung. Darum sollte man bei erhöhtem Cholesterinwerten und bei erhöhtem CRP-Wert im Blut (über 1 µmol/l) bzw. wenn sich trotz Krillöl-Einnahme der Cholesterinwert nicht senken lässt, unbedingt den Homocysteinspiegel feststellen lassen. Dieser Wert darf höchstens bei 8 µmol/l liegen.

Erhöhtes Homocystein kann neben Gefäßschäden, vor allem an den Arterien, eine Zerstörung der Gefäßinnenhaut hervorrufen, wodurch Gerinnungsprozesse ausgelöst werden. Darüber hinaus werden aggressive Sauerstoffradikale produziert, die wiederum das LDL-Cholesterin steigern. Durch Homocystein verlieren die betroffenen Gefäße ihre Elastizität. Die Regulation der Durchblutung verschlechtert sich und leistet der Gerinnungsbildung Vorschub. Weiters kommt es durch Homocystein zu einer gesteigerten Ablagerung oxidierter Cholesterinkristalle sowie zu vermehrter Kalziumeinlagerung („Verkalkung“). Alle diese Faktoren führen zu einer zunehmenden Einengung der Arterien und damit zur Arteriosklerose. Krillöl wirkt hier zwar in vielerlei Hinsicht positiv, indem es die Gefäßinnenwand glättet, LDL-Cholesterin und die

Entzündung reduziert sowie vieles mehr, aber es reicht nicht aus, um die Ursache, den Vitamin B Mangel, wertzumachen.

Im Gehirn löst erhöhtes Homocystein Alzheimer und Parkinson aus. Durch das anhaltende Andocken von Homocystein an den Rezeptoren kommt es zu einer reduzierten Gedächtnisleistung, es strömen auch zu viele Kalzium-Ionen in die Zelle ein und schädigen sie. Bei Alzheimer ist der Mangel an Vitamin B bekannt, wodurch Schäden durch Homocystein an den Nervenzellen Vorschub geleistet wird. Neben Morbus Alzheimer löst Homocystein auch Morbus Parkinson und Depressionen aus, weil Homocystein in Konkurrenz mit Botenstoffen im Gehirn (Serotonin und Dopamin) steht, deren Rezeptoren unwiederbringlich geschädigt werden können. Hier ist Krillöl unbedingt empfehlenswert, weil es die Serotonin- und Dopaminproduktion insgesamt verbessert und noch unterstützen kann.

Erhöhtes Homocystein kann familiär gehäuft auftreten. Bei dem oben erwähnten Krankheitsverlauf der Dame mit Bypässen und verkalkter Halsschlagader war der Homocysteinspiegel ganz extrem erhöht. Nicht einmal die Kardiologen ihrer Klinik kamen auf die Idee, den Homocysteinwert feststellen zu lassen. Sie erholte sich vollständig, weil sie mit Krillöl und Homocystein senkenden Natursubstanzen (Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Aminosäure III Mischung, hin und wieder MSM) optimal versorgt wurde. Der Bruder der Dame war nicht zugänglich für das Thema, er



Was kann man aus der Sicht der Naturheilkunde tun? Erfahrungen aus dem natur & therapie Therapeutennetzwerk

Bluttest machen lassen, LDL-, HDL-Cholesterin, Triglyceride, CRP-Wert (soll unter 1µmol/l liegen) und Homocysteinwert (soll unter 8 µmol/l liegen).

Die folgenden Natursubstanzen sind nach der Reihenfolge ihrer Bedeutung gereiht, man kann sich auf eines beschränken, energetisch austesten lassen, auch mehrere kombinieren, alle harmonieren miteinander. Es sind keine Medikamente, haben keine Nebenwirkungen, sind mit Medikamenten kombinierbar. Medikamente nicht eigenständig absetzen, doch Verbesserungen mit dem Arzt absprechen:

Leicht erhöhtes LDL-Cholesterin: Antioxidantien, eventuell Krillöl, Palmöl-Vitalkapseln
Erhöhtes LDL-Cholesterin: Krillöl, Palmöl-Vitalkapseln, Jiaogulan, Aminosäure III Mischung

Erhöhte Triglyceride: Palmöl-Vitalkapseln

Erhöhtes Apolipoprotein A1: Aminosäure III Mischung

Erhöhter CRP-Wert: Krillöl – auch in höherer Dosierung zwei bis drei Kapseln je nach Gewicht, doch es ist nicht ausreichend, wenn auch Homocystein erhöht ist und muss kombiniert werden

Erhöhtes Homocystein: Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Aminosäure III Mischung, auch MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, fördert das zum Homocysteinabbau nötige Cystein

Gefäßablagerungen (Verkalkungen): Krillöl, Palmöl-Vitalkapseln, Granatapfel, eventuell Curcuma

Blutverdickung/Thrombosegefahr: Krillöl

Bluthochdruck, erhöhter Puls: Buntnessel (in wenigen Tagen), Aminosäuren III (in drei Wochen)

Stress (niederer/hoher Blutdruck): Jiaogulan

Übergewicht: Buntnessel

Schwaches Herz: Aminosäuren I Mischung, Buntnessel, Palmöl-Vitalkapseln (enthalten Coenzym Q10 für die Herzenergie)

starb an Alzheimer, ohne dass der Homocysteinwert je festgestellt wurde.

Ein Homocystein-Problem spürt man nicht. Jeder zweite über Fünfzigjährige soll nach neuesten Erkenntnissen zu hohe Werte aufweisen. Schon ein relativ geringfügig erhöhter Homocysteinspiegel steigert sehr deutlich das Arteriosklerose- und Alzheimerisiko und muss fortwährend behandelt werden. Dazu bietet sich etwa der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und die Aminosäuremischung III an, die neben dem Homocystein auch das Apolipoprotein A1 senkt und günstig bei Bluthochdruck wirkt. Auch die natürliche Schwefelverbindung MSM kann Homocystein senken, weil der Körper daraus das zum Abbau notwendige Cystein herstellen kann. Erhöhtes Homocystein tritt auch vermehrt bei

Diabetes, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, Stoffwechselstörungen wie etwa die Kryptopyrrolurie oder Morbus Bierner sowie Nierenfunktionsstörungen auf, bei Rauchern und bei schlechter Ernährungslage mit zu wenig Vollkornprodukten, Salat, Nüssen, Hülsenfrüchten, magerem Fleisch und vor allem grünen Gemüsen. Bei älteren Menschen hat der Bonner Ernährungsforscher Professor Klaus Pietrzik einen weiteren Grund für einen zu hohen Homocystein-Spiegel ausgemacht: Rund 30 bis 50 Prozent aller über 60-Jährigen leiden unter einer Entzündung der Magenschleimhaut mit Magenschmerzen, Übelkeit und im schlimmsten Fall Magenblutungen. Aufgrund dieser Gastritis können die Betroffenen nicht genügend Vitamin B aufnehmen. Denn das kann nur ein gesunder Magen in ausreichendem Maß. ↵



Nüchternwert

< 8 µmol/l kein erhöhtes Homocystein-abhängiges Risiko

8-10 µmol/l grenzwertiger Befund. Schädliche Auswirkungen, beispielsweise über Einfluss auf die Gerinnung, bereits möglich. Erhöhtes Risiko daher nicht auszuschließen, Behandlung empfohlen.

10-15 µmol/l erhöhter Homocysteinspiegel mit gefäßaggressiven Wirkungen: deutliche Risikosteigerung, z.B. für Gefäßeinengungen an der Karotis (Halsschlagader), durch Studien belegt. Behandlung erforderlich.

>15 µmol/l deutlich erhöhte HomocysteinKonzentration mit deutlich gesteigertem Arterioskleroserisiko in den Gefäßgebieten Herz, Gehirn, periphere Arterien, erhöhtes Risiko für Thromboembolien; Behandlung unbedingt erforderlich. Verdopplung des Risikos für Alzheimer und Parkinson.

Quelle: www.herzberatung.de



Natursubstanzen für die Haut

Schönheit von innen ist nicht einfach nur ein Schlagwort. Natursubstanzen zum Einnehmen können ein echter Jungbrunnen für die Haut und ihr Stützgewebe sein. Damit lassen sich auch viele, selbst hartnäckige Hautprobleme lösen. *Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Wer Probleme mit der Haut hat, weiß, wie schwierig es oft ist, die Ursachen dafür herauszufinden. Zu viel kann eine Rolle spielen. Der Zustand des größten Organs des Körpers hängt von etlichen Faktoren ab, von Nährstoffen in der Ernährung, von Umweltfaktoren, Lebensstil, Hormonlage, Erkrankungen, psychischem Zustand und von der Funktionstüchtigkeit der Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane. Im Grunde lässt sich durch Natursubstanzen all das beeinflussen.

Das kolloidale Silizium etwa ist ein Spurenelement mit immenser Bedeutung für Haut und Bindegewebe, das gut gepolstert, prall und straff sein sollte. Das Baby ist noch gut ausgestattet mit diesem Schönheitsspurenelement, das eng mit dem Wasserhaushalt des Körpers zusammenhängt. Mit zunehmendem Alter allerdings verlieren wir Silizium bzw. sorgen nicht für genügend Nachschub. Die Zellatmung verschlechtert sich, damit die Siliziumaufnahme und gleichzeitig schrumpfen wir, schrump-

peln, trocknen aus. Mit dem gut aufnehmbaren kolloidalen Silizium lässt sich dieser Prozess zumindest verzögern. Der wichtige Bestandteil von Haut, Bindegewebe, Haaren, Nägeln, der zudem auch noch das Immunsystem aktiviert und für die Knochendichte eine wichtige Rolle spielt, wird mit vielen Hautproblemen fertig. So gibt es bei der „Weißfleckenkrankheit“ Vitiligo gute Erfahrungen. Wahrscheinlich, weil Silizium mithilft, Umweltgifte und zusammen mit Laktobac-Darmbakteri-

en auch Unverträglichkeiten und Fehlbesiedelungen des Darmes (Pilze!) los zu werden. Sie sind sogar häufig Hintergrund von Hautproblemen. Durch die verstärkte Entgiftungstätigkeit unterstützt Silizium Leber, Darm und Nieren, was wiederum positiv auf das Hautbild zurückwirkt.

Insbesondere die Niere spielt eine besondere Rolle in puncto Schönheit der Haut. „Was die Niere nicht ausscheiden kann, das muss die Haut ausscheiden“, sagt der Volksmund und es ist absolut wahr. Nieren, die zwar schulmedizinisch voll funktionsfähig, aber mit kristallinen Ablagerungen belastet sind, kann man etwa mit Spargelkapseln reinigen. Vorausgesetzt, es liegt keine Einschränkung der Nierenfunktion, Gicht oder Herzschwäche vor. Spargel reduziert auch Wasseransammlungen, hilft bei der Gewichtsreduktion und entschlackt. Vor allem aber verschönert er das Hautbild. Glatte, heile, statt gerötete, juckende, unreine Haut kann das Ergebnis einer kleinen Spargelkur über vier Wochen mit zwei Stangen täglich oder, außerhalb der Saison, mit ein paar Spargelkapseln täglich sein. Selbst juckende, nässende Hautstellen lassen sich damit mitunter zum Verschwinden bringen.

Ein weitreichendes Problem gerade im Herbst und Winter ist die trockene, spannende Haut. Mit Cremes allein kommt man hier nicht weit, wobei man gute Pflanzenöle und Biokosmetik den üblichen, durchaus auch teuren, Erdölprodukten mit Emulgatoren und Konservierungsstoffen vorziehen sollte. Diese gaukeln Feuchtigkeit nur vor, trocknen die Haut immer mehr aus. Olivenöl mit Kristallzucker vermischt, auf die duschfeuchte Haut gerieben und abgeduscht, gibt ein wunderbares Peeling ab, befeuchtet und pflegt die Haut. Doch auch von innen sollte man die

Geschmeidigkeit der Haut unterstützen. Am besten mit wertvollen Omega 3 Fettsäuren wie Krillöl, das auch die Hautalterung durch seine antioxidative Kraft verzögert. Krillöl glättet die Haut, sogar Narbengewebe. Es bräunt und schützt sie vor Sonnenbrand, selbst ohne Sonnencreme! Das Astaxanthin, der rote Farbstoff der Krustentiere, ist dafür verantwortlich. Astaxanthin ist auch in Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Zink enthalten – eine Antioxidantienbombe, gut für die Sehkraft, für jugendliche Haut und Gefäße. Selbst in der Sonne Australiens und Neuseelands hat man die Wirkung von Astaxanthin erprobt. Nach etwa zwei Wochen Einnahme und Verzicht auf Sonnenbrillen, die die Lichtsteuerung unter dem Auge beeinträchtigen und den Zellen „Nacht“ suggerieren, kann man maßvoll aber gefahrlos in die Sonne gehen. Ohne weiteren Sonnenschutz. Dadurch bildet die Haut auch mehr Vitamin D. Krillöl-Anwender haben schon bemerkt, dass sie weniger sonnenempfindlich sind. Außerdem hat man mit Krillöl frischere Gesichtszüge, wird schneller braun und die Haut ist nicht so trocken.

Bei Ekzemen und Psoriasis kann die Buntnessel helfen, die traditionell im Ayurveda für diese Einsatzbereiche verwendet wird. Auch hier kann Krillöl eingesetzt werden. Silizium und Laktobac Darmbakterien sind bei Ekzemen ebenso hilfreich, während die Psoriasis oft gut auf leberreinigende und -unterstützende Maßnahmen reagiert. Etwa auf Vulkanmineral und Curcuma, die Gallenfluss und Leberreinigung in Gang setzen.

Eine besondere Bedeutung für die Haut hat außerdem speziell der Vitamin B-Komplex, der bei Neurodermitis zusammen mit Zink ausreichend vorhanden sein muss. Vitamin-B Mangel ist sehr verbreitet. Er spielt bei nicht heilenden Wunden und durch seine Bedeutung für die Nerven auch für den gesamten Eindruck des Hautbildes eine Rolle. Bei Akne ist zusätzlich Zink wichtig.

Stressgeplagte sollten den Vitamin B-Komplex zusammen mit Jiaogulan nehmen, das die Nerven ausgleicht und

damit ebenso indirekt Auswirkungen auf das Hautbild hat. Ist man entspannt, greift man sich weniger ins Gesicht und kratzt sich nicht ständig auf, was nervöse Menschen oft gar nicht bemerken. Auch Yamswurzel kann hier Wunder wirken, insbesondere bei Erschöpfung und stressbedingten hormonellen Schwankungen, die sich gern als Hautunreinheiten oder gerötete „Wasserpusteln“ zeigen.

Ein abschließendes Wort gebührt noch einem weiteren Pflanzenhormon, der Macawurzel. Sie ist einfach der Jungbrunnen unter den hautfreundlichen Pflanzen. Mit Maca wird das Leben lustvoller, die Energie kehrt zurück, Hautunreinheiten verschwinden, die Haut wird jugendlicher, nicht nur im Wechsel, wo Maca auch die Trockenheit der vaginalen Schleimhaut beheben kann. Mit Maca kommt die Jugend zurück, sagen die Peruaner und wo kann man das besser sehen als an der Haut? ☺

- Krillöl:** gegen trockene Haut, zur Reduktion von Narbengewebe, bei Psoriasis und Neurodermitis, gegen Sonnenempfindlichkeit und Hautalterung
- kolloidales Silizium:** gegen Falten und Cellulite, für festes Bindegewebe, bei braunen Augenringen
- Spargel:** gegen unreine Haut infolge Überlastung der Nieren
- Eisen-Chelat:** bei rauher Haut infolge Eisenmangel, bei blauen Augenringen
- Maca:** gegen alle Hautprobleme
- Yams:** gegen unreine Haut infolge Stress und hormonellem Ungleichgewicht
- Heidelbeerextrakt:** mit Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin: gegen Sonnenempfindlichkeit und Hautalterung
- Buntnessel:** bei Psoriasis und Ekzemen
- Jiaogulan:** bei nervösen Hauterscheinungen, bei Stress, zum Ausgleich geschwächter wie überreizter Nerven
- Vitamin B-Komplex aus Quinoa:** bei Neurodermitis, Ekzemen, wunder Haut, Stress

Am Herzschlag von Mutter Natur

Der Regenwald wird heute als größte Naturapotheke der Welt gesehen, mit unsagbaren Schätzen, die durch die Habgier internationaler Konzerne von Zerstörung bedroht sind. Durch sein Engagement für die indigenen Völker Südamerikas wurde Richard Weixler in viele Geheimnisse der dort lebenden Schamanen eingeweiht. Seit Jahren kämpft der Gründer von SOS-Regenwald für Mensch, Tier und Natur im letzten noch verbliebenen Paradies dieser Welt. Es erleben zu können, gibt ihm die Kraft auch Furchtbarstes mitanzusehen. Sein Weg des Herzens ist beispiellos und darum geben wir seinem Engagement hier den Raum, der ihm gebührt.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Richard Weixler ist erfolgreicher Teichbauer aus Oberösterreich, aber eigentlich ist er einer von ihnen. Die Indianer des Regenwalds glauben, dass er aus ihren Reihen wiedergeboren wurde in eine andere Welt, um eine Verbindung herzustellen. Eine Verbindung von Herz zu Herz. Von Menschen, die noch mit Mutter Natur vertraut sind und sie noch als Lebewesen wahrnehmen können, mit Menschen unseres Kontinents, die den Ruf nach Rückkehr zur Natur und ihrer Ordnung in sich spüren. Von Heilern dort und von Heilern hier. Aus diesem Grund baten wir ihn, bei unserem letzten Therapeuten- und Vereinstreffen in Bad Waltersdorf einen Vortrag zu halten. Nun, seine Botschaft kam an. Es ginge auch gar nicht anders, denn dieser Mensch berührt.

„Am Morgen traten die Stammesmitglieder aus ihren Lehmhäusern um in die Natur zu gehen. Alle waren dabei. Minuten später sah ich sie am Boden liegen und es sah aus als ob sie meditierten. Es folgten Rituale. Die Sonne wurde mit Freude begrüßt. Sie dankten für den Tag und für alles, was Vater Sonne und Mutter Erde ihnen heute schenken würde. Später fragte ich sie, was sie da am Boden gemacht hätten. „Wir hörten den Herzschlag von Mutter Erde“, sagten sie. „Unsere Mutter lebt. Sie gibt uns Botschaften und wir wissen, wie sehr sie unter der Zerstörung durch die Menschen leidet.“ Richard Weixler wird irgendwann länger bei „seinen“ Kogis bleiben. Sie leben in der Sierra Nevada, zwischen 2000 und 3000 Metern Höhe und sind das spirituellste Volk, das er in Südamerika getroffen hat. Männer und Frauen sind gleichberechtigt, die Kinder werden von allen aufgezogen und jedes wie das eigene behandelt. Es gibt keine Religion, keinen Besitz, kein Geld. Jeder einzelne hat seinen Bezug zum Kosmos und sie stehen in telepathischem Kontakt zum Ältesten der noch lebenden Mayas. Sie wissen um das, was auf die Erde zukommen wird. Und das wird eine Wende sein zu neuem Bewusstsein, aber mit einem großen Reinigungsprozess verbunden.

Wie weltweit mit der Natur umgegan-

gen wird, muss jedem fühlenden Wesen ein Gräueltat sein. Im Regenwald ist es extrem. Jede Sekunde werden mehr als 3000 m² weltweit abgeholzt, großteils um Fläche für Palmölplantagen zu gewinnen. Jenes Palmöl, das die Lebensmittelindustrie so



gern verwendet, um unsere Gefäße zu zerstören. Jenes Palmöl, aus dem Wasch- und Putzmittel hergestellt werden oder Billig-Kerzen etwa großer schwedischer Möbelkonzerne. Jenes, das für Bio-Sprit verwendet wird, den etwa die deutsche Regierung per Gesetz forciert. Lebewesen, egal ob Mensch oder Tier zählen hier wenig bis gar nichts. Auch die Erdölindustrie schlägt im riesigen Ölvorkommen unter dem Regenwald zu. Löblich erwähnt sei hier allerdings die ÖMV, die sich auf Initiative der Regenwaldorganisationen als einziger Ölkonzern aus allen Regenwaldgebieten weltweit im Jahr 2002 zurückzog.

Wenn Weixler durch noch so unberührte Regionen des Regenwalds reist, verbreitet sich die Botschaft wie ein Lauffeuer: Hier kommt ein Freund. Weixler wird stets von Indianern auf seiner Reise begleitet. Er wäre sonst an so manchem Blasrohr nicht vorbeigekommen. Zu schlecht sind die Erfahrungen, die man hier seit der Ankunft der Conquistatoren mit den Weißen machte und immer noch macht. Doch seine Gefährten schützen ihn sogar vor den Paramilitärs, mit ihren eigenen schamanischen Mitteln. Überhaupt weihen sie ihn in viele Geheimnisse ein und Weixler strahlt vor Glück, wenn er von „seinen“ Indianern und den gemeinsamen Erlebnis-

sen spricht. 1500 Heilkräuter kennt sein bester Freund, der Schamane Iawa vom Stamm der Tucano, die auch hier in Europa vielen helfen könnten. Wer weiß, vielleicht kommen ja Kooperationen zustande und wir können wieder etwas zurückfließen lassen, um Land und Menschen zu schützen. Wie auch die Tiere, zu denen Weixler ein besonderes Verhältnis hat. Er spricht mit ihnen mit dem Herzen, sagt er. Das haben ihm die Schamanen beigebracht. Und tatsächlich, er zeigt Fotos mit Gifschlangen, mit Krokodilen, Wildkatzen, die ihn nicht angreifen, von völlig wilden Amazo-

nas-Delfinen, die ihren Kopf in seine Hände legen...

Der Verein „SOS-Regenwald“:

Seit Richard Weixler 1975 zum ersten Mal in Lateinamerika war und Kontakte mit Indianern hatte, engagiert er sich zum Schutz für die indigenen Völker. Bald begann er Regenwald zu kaufen und den Indigenen zurückzugeben, aber auch Rechtsanwälte zu engagieren, Ärzte, Basisversorgung für die Stämme zu finanzieren und zu organisieren. Er gründete den Verein „SOS Regenwald“ und speiste ihn mit den Gewinnen seiner erfolgreichen Teichbaufirma. Seit 1990 unterstützt er auch das Regenwaldschutzgebiet von Michael Schnitzler in Costa Rica, den „Regenwald der Österreicher“. Seither existiert diese Region als Nationalpark mit einer Fläche von 15.000 Hektar.

Im Jahre 1998 erwarb Weixler 1 Mio. m² Regenwald in Costa Rica um ihn zu schützen. Er hat hier auch eine Finca, von wo aus er seine Regenwald- und Indianerschutzprojekte startet. Als ein Staudammprojekt im Süden Costa Ricas errichtet werden sollte, finanzierte

er Anwälte, mit deren Hilfe die Teribes Indianer gegen das Staudammprojekt Diquis auftraten. Insgesamt sollten 11.600 Hektar unter Wasser gesetzt werden, damit Strom nach Kalifornien geliefert werden kann. Viele haben sich dem Protest angeschlossen - 2011 erfolgte nun der Baustopp!

Im Jahre 2002 unterstützte Weixler zusammen mit der Gesellschaft für bedrohte Völker die Shuar-Indianer vom Rio Napo in Ecuador. Der Häuptling Tsamarain wurde nach Österreich eingeladen. Durch Spenden konnte den Shuar-Indianern mehr als 4000 Hektar ihres Lebensraumes wieder gegeben werden.

In der Folge war SOS-Regenwald auch in Kolumbien aktiv - 12 Stämme im Amazonastiefland Kolumbiens werden seit Jahren mit Medikamenten und auch juristisch unterstützt, damit sie ihren Lebensraum erhalten können.

Richard Weixler ist ein Mann vom Schlag eines Albert Schweitzer. So einer, wie es in einer von Habgier und Macht getriebenen Welt nur mehr selten gibt und schon gar nicht unter jenen, die regieren. Seit die deutsche Kanzlerin dem peruanischen Präsidenten Alan Garcia Deutschland vom Helikopter aus gezeigt hat, wie ein „modern erschlossenes, aufgeräumtes Land“ aussehen sollte, ist dieser vom



Gedanken beseelt, Fortschritt in sein Land zu bringen. Er öffnete das Amazonas-Becken für Erdölkonzerne und andere Großunternehmen, die es fortan unaufhaltsam zerstören.

67 Indianerstämme sind dadurch tief betroffen - auch mehrere isoliert lebende Völker. Dann im Jahre 2008



der Höhepunkt des Wahnsinns: Als die peruanische Regierung 2008 mehr als 150 Indianer von Hubschraubern aus erschießen ließ, weil sie eine illegal errichtete Straße durch ihren Lebensraum im Amazonas besetzten, war Richard Weixler sofort zur Stelle. Er organisierte und finanzierte die medizinische Versorgung der völlig auf sich gestellten Verletzten. Er unterstützt bis heute mehr als 32 Indianervölker mit Medikamenten und ärztlicher Notversorgung, die von der Regierung plötzlich nicht mehr gestellt wurde.

Danach reiste Richard Weixler nach Kolumbien, wo auch die Kogi- und Ika-Indianer in der Sierra Nevada große Probleme mit Paramilitärs hatten, die sogar nicht davor zurückschrecken, Kinder zu ermorden. Weixler versorgte sie mit fürs Überleben wichtigen Dingen. So einfache Dinge wie ein Funkgerät, mit dem etwa die Polizeistelle von illegalen Aktionen informiert werden kann. Er unterstützte die brutal aus dem Regenwald vertriebenen, isoliert lebenden Nomaden Nukak-Maku, die keinen Lebensraum mehr hatten, an Hunger und Krankheiten litten. Hilfe bekamen auch die Embera-Indianer im Norden Kolumbiens. In Zusammenarbeit mit „Survival-International“ unterstützt SOS-Regen-

wald auch seit Jahren viele Stämme in Brasilien - 2009 reiste Weixler nach Altamira und besuchte viele Indianerstämme am Rio Xingu, die durch das Staudammprojekt BELO MONTE vertrieben und getötet werden sollten. In Zusammenarbeit mit vielen anderen Organisationen gelang es, das Staudammprojekt 2011 zu stoppen. Von seinen Freunden in südamerikanischen Regierungen erfährt er schon im Vorhinein von geplanten Wahnsinns-Projekten und startet mit seinem Verein eine Flut von Protestbriefen. Denn im Gegensatz zu Mails, die gelöscht werden, müssen diese Briefe sortiert und dokumentiert werden. So haben 1200 Protestschreiben ausgereicht, um ein Goldabbau-Projekt mit der geplanten Vernichtung von zig Hektar Regen-

wald und der in diesem Zusammenhang üblichen Quecksilbervergiftung von Land und Wasser zum Stillstand zu bringen. 1,70,- Euro für eine Briefmarke und zehn Minuten Zeitaufwand für jeden, aber ein großartiger Erfolg! In Paraguay erwarb SOS-Regenwald 2008 3 Mio. m² Regenwald zum Schutz des letzten isoliert lebenden Stammes im Lande „Ayoreo“. Benno Glauser aus der Schweiz schützt die Indianer und ihren Lebensraum im Gran Chaco. Weiters wurden 1,5 Mio. m² Regenwald im Norden Kolumbiens erworben zum Schutz des Friedensdorfes San Josesito. 2005 wurden mehr als 170 Menschen darunter 48 Kinder, die kleinsten waren 3 Jahre

alt, von Paramilitärs und Militärs brutal ermordet. Der Obmann von SOS-Regenwald Richard Weixler garantiert, dass jeder gespendete Euro bei den Projekten für Indianer im Regenwald landet und er jede Spende aus eigener Tasche verdoppelt. Er lebt von der Errichtung von Schwimmteichen, wobei er den Großteil seiner Gewinne für SOS-Regenwald einbringt.

Was können Sie tun? Lassen Sie sich in den email-Verteiler des Vereins aufnehmen und schreiben Sie Protestbriefe. Mit nur 10,- Euro kann jeder 100 m² Regenwald erwerben und erhält dafür ein Zertifikat und um 19,90,- Euro die DVD „Am Herzschlag von Mutter Natur“ mit dem Vortrag von Richard Weixler dazu. Dr. Michael Ehrenberger von (Synthese GmbH, Holistic Media) stellt diese DVD kostenlos für SOS-Regenwald zur Verfügung. Vielleicht ein schönes Geschenk für jemanden, der schon alles hat, was das Herz begehrt? Aber auch für jemanden, der noch nicht alles hat, aber gern teilhaben möchte an einem großen, Völker verbindenden Projekt. Setzen wir ein Zeichen für Mutter Natur, für die Heiler des Regenwalds, den Naturschatz mit Tieren und Pflanzen und

nicht zuletzt für die indigenen Völker dieses bedrohten Lebensraumes. Die vielen bisherigen Erfolge Richard Weixlers und seiner Unterstützer zeigen, dass es niemals sinnlos ist, dem Weg des Herzens zu folgen. ✍



DVD und Regenwaldzertifikate sind erhältlich bei vielen Verteilern des LEBE-Magazins und beim Verein SOS-Regenwald, Aichbergstr. 48, A-4600 Wels, Tel. 0043-7242-66692 FaxDW 4, office@sos-regenwald.at; www.sos-regenwald.at



Therapieren nach den Spielregeln der Natur Teil I

Auch wenn es viele moderne Forscher, Biologen und auch Ärzte nicht wahr haben wollen: in der Natur gibt es ganz bestimmte Spielregeln, die der Mensch nicht erfunden hat. Da wir aber ein Teil der Natur sind, sollten wir die Regeln einhalten. Wenn wir dazu in der Lage sind, können wir unseren Körper und unseren Geist über viele Jahrzehnte hinweg gesund und vital erhalten.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wenn man die Natur als eine Firma betrachten würde, dann käme man sehr schnell zum Schluss, dass sie seit vielen Millionen von Jahren „gut im Geschäft“ liegt. Es gibt keine signifikanten Höhen oder Tiefen, die von der Konjunktur abhängig sind, keine Pleiten und schon gar keine Korruption. Warum ist das so? Warum kann uns die Natur Tag für Tag zeigen wozu sie fähig ist? Die Antwort ist denkbar einfach: Es gibt „offizielle Spielregeln“. Keine Pflanze, kein Tier, nicht einmal die kleinste Ameise kann sich diesen Spielregeln entziehen. Es gibt nur ein Wesen auf dieser Erde, das immer wieder versucht seine eige-

nen Spielregeln zu erfinden und das ist der Mensch. Leider, denn damit sind Krankheit, Krieg und Armut Tür und Tor geöffnet.

Was sind aber diese „geheimen Spielregeln“ der Natur, die es zu beachten gilt? Nun, so geheim sind sie gar nicht. Es geht viel mehr um fünf sehr einfache Prinzipien: die Fähigkeit Ordnung zu bilden und zu halten, rhythmische Bewegung, Kommunikation, Kooperation und das Prinzip des Nichtgleichgewichtes. Missachtet ein Lebewesen diese Regeln, dann kann Krankheit eintreten. „Müsst im Natur-

betrachten, immer Eins wie Alles achten ...“ sagte uns Wolfgang von Goethe am Beginn eines Gedichtes und er beendete das Gedicht mit den Worten: „... so ergreift ohne Säumnis, heilig öffentlich Geheimnis“.

Jedem Arzt und Therapeuten sollte sich natürlich die Frage stellen, wie man die Weisheit der Natur zum Wohle der Patienten einsetzen kann. Beginnen wir mit dem Begriff der Ordnung.

Aus der Sicht der Menschen ist Ordnung ein sehr dehnbarer Begriff. Betrachten wir die Rechtsordnungen ver-

schiedener Länder, erkennen wir, dass es viele unterschiedliche Auffassungen gibt. Auch verschiedene Religionen haben verschiedene Auffassungen von Ordnung. Nicht so die Natur. In der lebendigen Natur zeigt sich Ordnung durch die Ausbildung von Strukturen wie Blumen, Bäume, Tiere, etc. Eine Rose bleibt eine Rose und es ist unerheblich, ob sie sich in den USA, im Irak, in einer Kirche oder einer Moschee befindet.

Auch die Organe des menschlichen Körpers zeigen bestimmte, charakteristische Strukturen und wiederum ist es egal, ob z.B. eine Leber sich im Körper eines Hindus, eines Moslems, eines Christen, eines Amerikaners oder eines Chinesen befindet. Geht die innere Ordnung der Leber, um bei unserem Beispiel zu bleiben, verloren, dann kann jeder Arzt der Welt erkennen, dass das Organ erkrankt ist und es ist dabei egal, in welchem Land der Erde der „Besitzer“ der Leber lebt. Diese einfache Beobachtung lässt uns zu dem Schluss kommen, dass Krankheit gleichzusetzen ist, mit dem Verlust von Ordnung.

Wo setzt aber nun der Therapeut an, um das erkrankte Organ wieder in die erwünschte, natürliche, harmonische Ordnung zu bringen? Hier gibt es verschiedene Wege die besprochen werden können und der vernünftigste sollte gefunden werden. So kann man dem Körper Ordnung mit der Hilfe von Lebensmitteln anbieten. „Die Nahrung soll Dein Heilmittel sein“ lehrte schon Hippokrates. Natürliche, unveränderte Lebensmittel aus biologischem Anbau sind eine wertvolle Hilfe in der Medizin, auf die leider oft verzichtet wird. Biologische Lebensmittel beinhalten eine hohe innere Ordnung, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Auch natürliche, biologische Heilmittel zeigen eine solche innere Ordnung und sind aus dieser Sicht jedem chemischen Medikament weit überlegen.

Aber nicht nur die Ordnung der Ernährung kann dazu beitragen, dass wir

gesund werden, bzw. bleiben. Auch die Ordnung in unserer Umgebung ist hilfreich. Etwa ein gesunder Schlafplatz, ausgestattet mit natürlichen Materialien, Ordnung in unseren verschiedenen Beziehungen zur Familie und am Arbeitsplatz. Auch die Ordnung unserer Gedanken darf nicht unerwähnt bleiben. Angst, Neid, Eifersucht, Ärger und Hass sind Emotionen, die durch Gedanken ausgelöst werden. Um eine Therapie erfolgreich zu gestalten, sollten wir aus unseren gedanklichen Hamsterrädern und negativen Emotionen aussteigen.

Ein gesunder Körper zeigt aber nicht nur eine hohe Ordnung im Sinne der Natur. Er ist auch geprägt durch rhythmische Bewegungen. Jedes Organ in unserem Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Am bekanntesten ist der Rhythmus des Herzens, der sich mit der Pulswelle auf alle Organe ausbreitet, aber auch die Lunge, der Darm, die Leber, das Gehirn und jedes weitere Organ besitzen ihre eigenen Rhythmen. Diese Rhythmen sind sehr fein auf einander abgestimmt, wie bei einem Sinfonieorchester. Geht das rhythmische Element in einem Organ verloren, dann besteht die Gefahr, dass das Organ erkrankt.

In jüngster Zeit hat sich ein bislang unbekannter Forschungszweig in der Medizin etabliert: die Chronomedizin. Chronomediziner untersuchen die rhythmischen, pulsierenden Bewegungen im menschlichen Körper, können diese mit Hilfe von modernen Geräten darstellen und interpretieren. Oft ist das erste Anzeichen einer schweren Erkrankung der Verlust von Rhythmen, erst danach zeigen sich Veränderungen der harmonischen, körperlichen Struktur und äußern sich als Krankheit. Erkennt man die Gefahr rechtzeitig, dann kann man schon sehr früh Gegenmaßnahmen einleiten.

Die Rhythmen in unserem Körper existieren und entwickeln sich nicht losgelöst von den großen Rhythmen der Natur. Ebbe und Flut, Tag und Nacht, die Rhythmen der Jahreszeiten, aber auch kosmische Rhythmen haben einen wesentlichen Einfluss auf körperliche Ereignisse. Somit sind wir, als Teil der Natur, ein Teil eines viel größeren Orchesters. Das ist eine weitere Spielregel der Natur.

Damit wir gesund bleiben, ist es von Vorteil, wenn wir Störungen im rhythmischen Ablauf unseres Lebens erkennen und korrigieren. Diese Störungen können ihren Ursprung haben in Dauerstress, Sorgen und Ängsten, disharmonischen Beziehungen, einem ungeliebten Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, falscher Atmung, Schlafmangel, aber auch denaturierter Ernährung und Wassermangel im Körper (Dehydrierung).

Eine stetig größer werdende Gruppe von Therapeuten und Ärzten sieht in schweren Erkrankungen einen lange andauernden Schockzustand oder einen inneren Konflikt, versucht mit dem Patienten das Problem zu lösen und somit den Körper wieder in einen natürlichen Rhythmus zu begleiten.

Förderliche Maßnahmen für die Stärkung der Rhythmen im Körper sind Bewegung (im Ausdauerbereich), Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Atemübungen, Bauchmassage, Meditation, Musik, Tanz, Spaziergänge in der freien Natur und eine Ernährung mit biologischen Produkten, angepasst an die Rhythmen der Jahreszeiten. Wenn erkrankte Menschen bereit sind solche Maßnahmen einzusetzen, dann sind sie auch bereit gesund zu werden! ✨



Der zweite Teil von „Therapien nach den Spielregeln der Natur“ erscheint in der nächsten Ausgabe von „LEBE“ im Frühjahr 2012.



Buntnessel für Herz, Blutdruck & mehr

Die Buntnessel wird seit langem in der Hindu- und Ayurveda-Medizin, in der brasilianischen, afrikanischen und chinesischen Volksmedizin verwendet. Die Nachfrage nach Buntnessel steigt in Europa stetig, ein Trend, ausgehend vom amerikanischen Markt, wo man schon seit längerem die fettabbauende und blutdrucksenkende Wirkung der Buntnessel kennt.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Buntnessel (*Coleus Forskolii*, Forskolin Wurzel-Extrakt) ist durch ihre Vielseitigkeit bekannt, wird aber meist „nur“ zur Fettreduktion und zum Blutdrucksenken angewandt. Dabei hat sie auch andere phantastische Wirkungen, die ihren Einsatz sinnvoll erscheinen lassen. Einen Teil wollen wir hier nun näher beleuchten.

Etwa wirkt die Buntnessel antibakteriell und verdauungsfördernd. Sie verhindert, dass sich Bakterien bei einer Blasenentzündung in der flexiblen Schleimhaut der Blase verkapseln können. Diesen Trick nützen Bakterien, um sich vor Antibiotika „zu verstecken“, was häufig zu chronischer Blasenentzündung führt. Ihre verdauungsfördernde Wirkung ist auf eine Anregung der Magensäure zurückzuführen, was bei älteren Menschen oft günstig ist. Sie unterstützt weiters die Bauchspeicheldrüse in ihrer Sekretion, sodass mitunter jahrelange Beschwerden wie Blähungen verschwinden. Manchmal kommt es allerdings zu Aufstoßen, Durchfall oder Verstopfung, was mit einer Umstellung des Körpers zu tun haben dürfte, da immer wieder berichtet wird, diese Beschwerden hören nach etwa drei Wochen auf und es treten die gewünschten Effekte dann schnell und dauerhaft ein. Ein Durchhalten um jeden Preis ist aber nicht ratsam. Auch bei Naturmitteln kann die individuelle Verträglichkeit eine große Rolle spielen und eine andere Natursubstanz einfach geeigneter sein.

Die Buntnessel ist gut zur Haut, egal ob bei Psoriasis, Hautkrebs oder Ekzemen. Die Hautbräunung wird durch verstärkte Melaninproduktion beschleunigt. Manche dieser Wirkungen treten sehr schnell ein, manche dauern länger. Eine Fettreduktion ist oft erst nach drei Monaten im gewünschten Ausmaß sichtbar. Dafür ohne Jo-Jo-Effekt und es wird „nur“ Fett abgebaut, nicht die Muskelmasse. Das dauert einfach länger. Eine Fettmessung ist hier übrigens viel aussagekräftiger als das Gesamtgewicht.

Viele ihrer positiven Wirkungen sind auf die gefäßerweiternde Wirkung der Buntnessel zurückzuführen. So sind etwa Atembeschwerden, Asthma, Bronchitis oder Impotenz klassische Anwendungsbereiche.

Beim Abnehmen gleichzeitig das Herz stärken?

Mit der Buntnessel ist das möglich. Sie unterstützt nicht nur das Gefäßsystem insgesamt, indem sie die Gefäße erweitert, Cholesterin senkt, den Augeninnendruck reduziert, die Durchblutung fördert. Die Zeitschrift Arzneimittel-Forschung (37, 364-367) beschreibt, wie Forskolin die kontraktile Kraft (das heißt die linke Kammer) des Herzens verbessert. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und



diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler: „Die Einnahme von Forskolin macht selbst bei schwerwiegenden Herzfehlern Sinn.“

Erfahrungen mit Buntnessel

Frau 64, nach 3 Wochen Einnahme von Krillöl und Buntnessel zeigt eine 24-Stunden Blutdruckmessung völlige Normalisierung des Bluthochdrucks

Frau 84, grüner Star mit deutlich erhöhtem Augeninnendruck, nach einem Monat Buntnessel fast im Normbereich, Gesamtzustand auch enorm verbessert, kein Bluthochdruck mehr

Frau 56, depressiv nach Scheidung, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, niedrige Schilddrüsenwerte, Rhodiola (mit Cordyceps und Jiaogulan) und Buntnessel brachten völlige Veränderung, Normalisierung von Blutdruck, Schilddrüse, Choleste-

rin, nach drei Monaten 24 cm weniger Bauchumfang

Mann 52, Bluthochdruck völlig normalisiert nach einem Monat Einnahme von Buntnessel und Krillöl, keine Medikamente mehr nötig, viel mehr Energie

Frau 72, Bluthochdruck nach bereits fünf Tagen normalisiert, keine Medikamente mehr nötig

Mann 30, 10 kg weniger Gewicht nach drei Monaten Buntnessel, deutlich weniger Schwitzen, bessere Verdauung

Frau 34, Idealgewicht nach zwei Monaten Buntnessel und Grapefruitkernextrakt, deutlich verbesserte Verdauung und Stimmung

Mädchen 17, wiederkehrende Blasenentzündung, Antibiotika wirken nicht mehr, Buntnessel bringt sofort den Erfolg



Wirkungen der Buntnessel: Erhöht Energieproduktion auf Zellebene, Fettabbau/Abnehmen, Blutdrucksenkung (systolischer und diastolischer durch Gefäßerweiterung), Verbesserung der Herzkontraktion und des Herzschlagvolumens, Durchblutungsförderung (auch der Herzschlagader und des Gehirns), bei Kopfschmerz infolge Gefäßverengung, bei erhöhtem Cholesterin, erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom), Schlaflosigkeit, Psoriasis, Ekzem, Neurodermitis, Erkrankungen der Atemwege, wie etwa Asthma (erweitert Bronchien), bei wiederkehrenden Blasenentzündungen (antimikrobielle Wirkung), zur Blutzuckersenkung, fördert Blutfluss (hemmt Blutverklumpung), Regeneration beschädigter Nerven, Linderung von Darmkoliken, Blähungen, Magenschmerzen, verdauungsanregend und abführend, Sekretionsbildend (Magensäure, Bauchspeicheldrüse), antidepressive Wirkung, bei Störungen im Menstruationszyklus (phytohormonelle Wirkungen), bei Impotenz, - aufgrund der phytohormonellen Wirkung nicht bei hormonabhängigen Krebsarten anwenden.

Schmerzfrei leben

Für viele chronisch Kranke ist das ein Wunschtraum. Sie verschaffen sich Erleichterung mit schmerzstillenden Medikamenten. Doch gerade wurde eine große Studie veröffentlicht, die schwere Nebenwirkungen bei langjähriger Einnahme aufzeigt. Deshalb werden Alternativen aus der Natur gebraucht, nebenwirkungsfrei und wirksam. Keine einfache Sache, aber es gibt einige Substanzen, die Schmerzen lindern können, Entzündungen reduzieren, Fieber senken und Blutverdickung verhindern. Und das fast ebenso gut, wie nebenwirkungsreiche Medikamente.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

NSAID's sind Entzündungshemmer mit schmerzstillender, fiebersenkender und/oder blutverdünnender Wirkung. Sie werden bei Gelenksentzündungen und zur Blutverdünnung oft jahrelang eingenommen. NSAID's sind so beliebte Medikamente wie Ibuprofen, Voltaren, Aspirin, Parkemed, Thomapyrin, Tonopan, Seractil, Celebrix, Parfenac und viele, viele mehr.

Eine neue Studie der Harvard Medical School in Boston kam nun zum Schluss, dass NSAID's das Risiko für Nierenkrebs um durchschnittlich 51 Prozent erhöhen. Liegt die Einnahme zwischen 4 und 10 Jahren, ist das Risiko um 36

nicht bestätigt werden. Doch laut einer anderen Studie der Harvard Medical School erhöht sich bei langjähriger Einnahme das Risiko für Bauchspeicheldrüsen-Krebs für Frauen (Journal of the National Cancer Institut).

Zu klaren Erkenntnissen scheint man hier nie zu kommen, alles ist möglich. Es gibt immer wieder neue Studienauswertungen, einmal Warnung, einmal Entwarnung. Gesund sind sie jedenfalls nicht wirklich, die zahlreichen Entzündungshemmer und Schmerzmittel. NSAID's insgesamt erhöhen das Risiko für die Entstehung von Magengeschwüren, Magenblutungen, Diabetes, Kopfschmerz, Brustkrebs,

Prozent erhöht. Darüber verdreifacht es sich. Für den Wirkstoff Acetylsalicylsäure (Aspirin) konnte das erhöhte Nierenkrebsrisiko entgegen früherer Beobachtungen in dieser Studie

Nierenschäden, Leberschäden (Parke-med wurde deshalb 2007 in Deutschland vom Markt genommen), Darmgeschwüren, Herzinfarkt, Schlaganfall, Asthma, Myalgien, Reye-Syndrom bei Kindern.

Am Beispiel Acetylsalicylsäure sieht man das Dilemma kostengünstiger Dauer-Medikamenteneinnahme besonders deutlich. Zur Blutverdünnung gäbe es mittlerweile, einmal abgesehen von natürlichen Substanzen, schon eine neue Generation an Medikamenten, doch sie sind teuer und werden nicht gern bewilligt. Dafür geben etwa die deutschen Krankenversicherungen jährlich fast 125 Millionen Euro allein für die Behandlung gastrointestinaler Nebenwirkungen von NSAID's aus. 1100 bis 2200 Deutsche sterben jährlich an genau diesen Nebenwirkungen, die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. In den USA verursachen sie 16.500 Todesfälle durch Magenblutung pro Jahr und 170.000 schwere Fälle von Magenschäden, gleich viele Todesfälle wie AIDS und dreimal so viele wie Asthma.

Paracetamol und Allergien

Schmerzmittel und Fiebersenker, die Paracetamol enthalten, zählen zwar nicht zu den NSAID's, zeigen aber ebenso Nebenwirkungen. In den 80er Jahren verschrieben amerikanische Kinderärzte aufgrund des Risikos am lebensbedrohlichen Reye-Syndrom zu erkranken statt Aspirin oft Paracetamol. Gleichzeitig nahmen Asthma-Erkrankungen bei Kindern deutlich zu. Paracetamol führte zu einer verstärkten allergischen Immunantwort, zu Asthma, Heuschnupfen, Ekzemen und anderen allergischen Störungen, zu Knochenbrüchen, Leberschäden, Bluthochdruck, Zeugungsunfähigkeit des Mannes.

Alternativen aus der Natur

Gleich vorweg: schnell geschluckt und weg ist der Schmerz, das funktioniert mit Natursubstanzen eher selten. Die meisten brauchen eine kleine Anlaufzeit von einigen Stunden bis ein paar Tagen. Dafür haben sie aber auch keine Nebenwirkungen und beheben oftmals direkt die Ursache des Problems, indem sie den Körper in vielerlei Hinsicht entlasten.

Die besten Entzündungshemmer aus der Natur sind Krillöl und MSM, eine Abkürzung für Methylsulfonylmethan. Das Öl der kleinen antarktischen Garnelen und die natürliche Schwefelverbindung gewonnen aus kanadischen Kiefern, sind hervorragend bei Gelenkentzündungen und auch bei allen anderen Beschwerden des Bewegungsapparates einsetzbar. Sie sind besonders gemeinsam sehr effektiv und können bei jeder Entzündung im Körper helfen. Bei Krillöl ist der Rückgang des Entzündungsparameters C-reaktives Protein (CRP) im Blut ganz augenscheinlich. Es ist darum auch bei Gefäßentzündungen äußerst hilfreich (siehe auch Artikel über Cholesterin in diesem Heft). Es verhindert die Thrombozytenaggregation und kann zur Blutverdünnung eingesetzt werden. Man begleitet die Medikamenteneinnahme mit einer Kapsel Krillöl täglich und lässt nach zwei bis drei Wochen den Blutgerinnungswert feststellen. Ist man

da erfolgreich und darf möglicherweise auf das Medikament verzichten, kann man die Krillöldosis auf zwei Kapseln erhöhen. Zusätzlich ist auf den Homocysteinspiegel zu achten. Erhöhte Werte erhöhen auch das Risiko von Thrombosen und bedürfen zusätzlich Homocystein senkender Maßnahmen (siehe Artikel über Cholesterin). Krillöl würde hier nicht ausreichen, doch MSM zusätzlich wäre hilfreich, bietet es doch den Ausgangsstoff für Cystein, das Homocystein im Körper abbaut.

MSM ist zwar kein Sofortmittel, es braucht eine gewisse Zeit und Menge, um bei Schmerzen effektiv zu sein (6 Kapseln bei starken Schmerzen), es hilft dabei aber auch dem schmerzenden Bereich in phantastischer Weise. Schmerzen, Rötung, Schwellung, Hitze und Funktionsverlust durch entzündungsbedingte Beschwerden gehen rasch zurück. Ideal bei Sportverletzungen aller Art, Kieferoperationen, Gelenks-, Hüft-, Knie- oder Bandscheibenbeschwerden, aber auch bei Gastritis, Blasenentzündungen, Ohrenscherzen und vielem mehr. Interessant ist auch ein Zusammenhang zwischen Gelenksproblemen und Parasitenbelastung, den man mit der Dunkelfeldmikroskopie gut beobachten kann. MSM hilft auch gegen Parasiten aufgrund seines Schwefels (wie Knoblauch oder Zwiebel).

Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, ist eine weitere Alternative aus der Natur. Die Tagesdosis wirkt so schmerzstillend und fiebersenkend wie 500 mg Paracetamol, zudem noch gegen Viren und Bakterien. Die Kraft des Baobabbaumes ist in dieser Hinsicht überhaupt faszinierend. Dörfer werden immer rund um solche Bäume angelegt. Stirbt der Baum, wird auch das Dorf verlassen und bei einem neuen Baum aufgebaut. Denn im Umkreis solcher Bäume treten weniger häufig Infektionskrankheiten auf. Der auch als Zauberbaum oder Apothekerbaum bezeichnete Baobabbaum ist den Afrikanern deshalb heilig. Er ist in allen Teilen von der Wurzel, der Rinde bis zum Blatt, von der Frucht bis zum Samen heilkräftig. Sein Fruchtpulver wird in großen Mengen verzehrt und

verhilft der Landbevölkerung zu guter Abwehr, gesundem Darm, gesunder Leber und zur Versorgung mit wertvollen Nährstoffen wie natürlichem Vitamin C, Kalium, Kalium, Magnesium, Eisen, Antioxidantien und darmfreundlichen Ballaststoffen. Es kann als Lebensbegleiter eingesetzt werden und ist zur Dauereinnahme geeignet. Anwender berichten viele positive Veränderungen. Etwa, dass Schmerzen im Bewegungsapparat (Bandscheiben) nach einigen Monaten zurückgehen. Baobab ist aber auch ein Sofortmittel bei Fieber. Es gibt Berichte, dass sogar Fieberkrämpfe bei Kindern bis zum Eintreffen des Arztes verschwanden. Die Dosierung kann man beliebig erhöhen, es ist nur ein Fruchtpulver, das höchstens die Ausscheidungen fördert. Zusätzlich kann man Essigumschläge an Füßen und Waden machen und Sternanis Kapseln einnehmen, die ebenso die Ausbreitung einer viralen Erkrankung verhindern.

Bei Kopfschmerzen kann man auch Baobab ausprobieren, sollte aber mehrere Tagesdosen auf einmal nehmen, damit die Wirkung schneller eintritt.

Kopfschmerzen aufgrund verengter Gefäße können mit der Buntnessel zurück gehen. Spannungskopfschmerzen reagieren gut auf mehrere Sternanis-Kapseln und/oder MSM Kapseln. Kopfschmerzen während der Regel sind oft durch einen Energiestau im Lebermeridian bedingt, der nach der chinesischen Medizin auch durch Ärger oder Frustration entstehen kann und durch Krillöl sowie Pfefferminzöl oder -Tee gelindert wird. ☞

> Ein kleiner Tipp

Schmerzen im Bewegungsapparat verfliegen auch bei folgender Anwendung: ein heißes Bad mit zwei bis drei Esslöffel Natriumbicarbonat (Speisesoda aus der Apotheke) und zwei Handvoll Zinnkraut als Tee zubereitet und dem Bad beigefügt, zwanzig Minuten baden, dabei das Herz vom Wasser unbedeckt lassen. Danach Einwickeln und im Bett nachdünsten.

merimed Nahrungsergänzungsmittel
Natursubstanzen aus aller Welt

- Maca** mit L-Arginin, 180 Kps. € 32,90
- Spargel** Kapseln 90 Kps. € 25,00
- Silizium** kolloidal 200 ml € 32,90

- Acerola Vitamin C** mit Zink, Selen, 90 Kps. € 24,00
- Curcuma** 90 Kps. € 25,00
- Guarana** mit Rhodiola, Coenzym Q10, 90 Kps. € 29,70

Weitere merimed Produkte:

- Aminosäuren I mit Glutamin, 180 Kps € 32,90
- Aminosäuren II mit Kreatin, BCAA's, 180 Kps € 32,90
- Aminosäuren III 180 Kps € 32,90
- Aminosäuren pro Gluthathion, 180 Kps € 32,90
- Bittermelone mit Zimt, Banabablatt, Chrom, 60 Kps € 19,90
- Cissus 90 Kps € 25,00
- Curcuma 90 Kps € 25,00
- Eisen-Chelat mit Acerola Vit C, Rote Rübe 90 Kps € 19,90
- Granatapfel mit Paradiesnusselen, 60 Kps € 26,40
- Grapefruitkernextrakt 90 Kps € 26,40
- Jiaogulan 90 Kps € 25,00
- Micro Base Basenpulver 360 g € 29,70
- MSM 60 Kps € 26,90
- Palmöl-Vital mit Granatapfel, Coenzym Q10, 60 Kps € 29,70
- Rotklee mit Yams, Cissus, 90 Kps € 26,40
- Rote Rübe 90 Kps € 14,90
- Vit-B Komplex aus Quinoa, 180 Kps € 29,70
- Vulkanmineral mit Acerola Vit C, Zink, 120 g Plv € 27,50
- Vulkanmineral mit Acerola Vit C, Zink, 180 Kps € 29,70
- Yams 90 Kps € 19,90
- Yucca mit Triphala, Brokkoli, 60 Kps € 25,00

merimed Kuren:

- Buntnessel-Kur klein** statt einzeln € 98,70 € 92,90
- Buntnessel 180 Kps, Aminosäuren I 180 Kps, Aminosäuren III 180 Kps
- Buntnessel-Kur groß** statt einzeln € 191,00 € 169,00
- Buntnessel 180 Kps, Aminosäuren I 180 Kps, Aminosäuren III 180 Kps, Krillöl 30 Kps, Micro Base fructosefrei 360 g, Vitamin B-Komplex 180 Kps
- MSM-Krillöl-Kur** statt einzeln € 163,60 € 136,00
- 3 x MSM 200 Kps, 1 x Krillöl 90 Kps
- Vulkanmineral Kur** statt einzeln € 121,50 € 109,00
- Vulkanmineral 180 Kps, 2 x Curcuma 90 Kps, MSM 60 Kps, Rote Rübe 90 Kps
- Granatapfel-Jiaogulan Kur** statt einzeln € 143,70 € 123,00
- Krillöl 30 Kps, Aminosäuren III 180 Kps, Jiaogulan 90 Kps, Granatapfel 60 Kps, Vit B-Komplex aus Quinoa 180 Kps
- Schönheits-Kur** statt einzeln € 121,90 € 99,00
- Silizium 200 ml, Krillöl 30 Kps, Micro Base fructosefrei 360 g, Rotklee-Yams-Cissus 90 Kps
- Yucca-Baobab-Kur** statt einzeln € 105,30 € 99,90
- Yucca-Triphala-Brokkoli 60 Kps, Baobab 270 g, Grapefruitkern 90 Kps, Lactobac-M Darmbakterien 30 Kps



merimed Nahrungsergänzungsmittel

Natursubstanzen aus aller Welt

€ 32,90

Micro Base

Basenpulver fructosefrei 360 g

€ 29,70

Rhodiola

mit Cordyceps, Jiaogulan, 60 Kps.

€ 32,90

Buntnessel

mit Mariendistel, Chrom, 180 Kps.



€ 19,90

Sternanis

90 Kps.



€ 29,70

Krillöl

30 Kps. € 29,70 / 90 Kps. € 82,90



€ 26,40

Lactobac-M

30 Kps.



€ 27,50

Baobab

270 g



€ 26,90

MSM

60 Kps.



€ 29,70

Heidelbeere

mit Lutein, Zeaxanthin, Vit. E, 90 Kps.

merimed Nahrungsergänzungsmittel enthalten

- ausschließlich natürliche Wirkstoffe - keinerlei synthetische Bei-, Hilfs- und Konservierungsstoffe - keinerlei Laktose-, Zucker- oder Weizenallergen. Weitere Informationen unter www.synthese.at und www.naturundtherapie.at.

Bezugsquelle: