LEBE natürlich

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

2. AUSGABE 2018

WEIHRAUCH & INGWER
DREAMTEAM BEI ENTZÜNDUNGEN

KOLLOIDALES OZONÖL
VIELSEITIG UND WIRKUNGSVOLL

NATUR-MEDIZIN
LÖWENZAHN SCHENKT LÖWENKRAFT

TCM-WISSEN
BESSER DURCH DEN SOMMER

HAAR-AUSFALL
DIE ZEHN HÄUFIGSTEN URSACHEN

ÜBER-SÄUERUNG
IST SAUERSTOFF-MANGEL SCHULD?

MEHR VOM GLÜCKS-HORMON!

KOLLOIDALES OZON-ÖL 16

TCM-WISSEN
BESSER DURCH DIE HEISSE JAHRESZEIT 18

WEIHRAUCH UND INGWER
DAS „DREAMTEAM" BEI ENTZÜNDUNGEN 10

FRAGEN& ANTWORTEN F&A 22

SOMMERGRIPPE 21
DIE BESTEN TIPPS, WENN SIE ZUSCHLÄGT

LUST AUF EINE KUR?
LÖWENZAHN SCHENKT LÖWENKRAFT 6

RETTET DIE MÄHNE
HILFE BEI HAARAUSFALL! 8

IST SAUERSTOFFMANGEL SCHULD AN ÜBERSÄUERUNG? 12

DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Der Sommer kommt mit großen Schritten – eine herrliche Zeit! Wie Sie Herz und Kreislauf in der heißen Jahreszeit am besten schützen, behandeln wir aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Auch der Löwenzahn trägt dazu bei, den Körper jetzt von Grund auf zu regenerieren. Wer trotz genügend Licht schlechte Stimmung hat, informiert sich im Artikel "Mehr vom Glückshormon!" wie die Naturmedizin für mehr Lebensfreude sorgt. Lesen Sie, warum Sauerstoffmangel "das Missing Link" des Säure-Basen-Haushalts ist und welche Ursachen er hat - wertvolle Informationen, die kaum bekannt sind. Einer Besonderheit ist ein weiterer Artikel gewidmet: Das kolloidale Ozonöl wurde erstmals vom Erfinder Nikola Tesla entwickelt. Sie erfahren außerdem, wie Sie der Sommergrippe entgehen und wie man Haarausfall stoppt oder Entzündungen, die mit dem "Dreamteam" Weihrauch & Ingwer geheilt werden können.

Mit den besten Grüßen
herzlichst Ihre

Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
natur & therapie, office@naturundtherapie.at

P.S. Details zu den nächsten Workshops finden Sie unter naturundtherapie.at. Dort sind auch zahlreiche Fallberichte aufgelistet, unsere laufenden Veranstaltungen, alle bisher erschienenen Magazine und noch vieles mehr.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, A-8382 Mogersdorf, naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mobil: 0664/5212993 Grafik: e-quadrat.at Fotos: thinkstock.com, fotolia.com Erscheinungsort: Mogersdorf Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Alexandra Bäck, Matthias Wölfle, Benny Ehrenberger Titelfoto: gettyimages, fotolia Auflage: 60.000 Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, UWZ 924
Zu 100% gedruckt in Österreich. Mit mineralölfreien Druckfarben gedruckt.

MEHR VOM GLÜCKS-HORMON!

Es ist endlich Mai. Wärmende Sonnenstrahlen, blauer Himmel und die bunte Natur sorgen für Hochgefühle. Aber was ist das? Wer ist hier dennoch gestresst, schlecht gelaunt, verzagt, kraftlos, sorgenvoll oder angsterfüllt? Serotoninmangel kann dahinterliegen. Die gute Nachricht ist: Kraftvolle Entwicklungshelfer aus der Naturmedizin machen unseren Alltag nicht nur leichter, sondern unterstützen uns auch dabei, erfüllter zu leben.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer jetzt nicht „gut drauf ist", kann es nun wirklich nicht mehr den lichtarmen Tagen zuschreiben. Jetzt heißt es Farbe bekennen und das Stimmungsbarometer einmal ganz nüchtern betrachten. Überwiegen bei mir die guten Tage, an denen ich fröhlich und empathisch mit anderen bin, mein Leben gut schaffe und trotz Abstrichen, die es immer geben wird, zufrieden bin? Oder überwiegt die andere Seite? Wobei damit nicht nur Stimmungstiefs gemeint sind, sondern auch registriert werden muss, wenn man gleichgültig, emotionslos, antriebslos, kraftlos, erschöpft oder auch aggressiv, unfreundlich, übel gelaunt durchs Leben geht bzw. man es vor lauter Stress im Nacken gar nicht mehr schafft, sein Befinden überhaupt zu hinterfragen.

Angst dient der seelischen Entwicklung

Jeder steckt unbewusst in angstmotivierten Prozessen, die ihn zu bestimmten Verhaltensweisen antreiben. Der eine arbeitet zu viel, der andere isoliert sich zu viel, der nächste spart zu viel oder ist zu schnell ungeduldig. Wenn man die Taktik der Ängste an sich selbst und anderen wahrzunehmen bereit ist, entsteht eine innere Distanz dazu. Man kann sich damit aussöhnen, das Vorteilhafte schätzen und das Belastende leichter ändern. Wenn man den Menschen aus Sicht seiner seelischen Entwicklung betrachtet, dann – so schreibt Varda Hasselmann in ihrem Buch „Die 7 Archetypen der Angst" (Goldmann Verlag) – hat jeder zwei Ängste mit auf den Weg in dieses Leben bekommen, die seine Grundangst gestalten.*) Ängste sind nicht nur Hemmschuh, sondern es liegt

in ihnen großes Potential für die seelische Entwicklung. Und zwar dann, wenn man sie als Motor für die persönliche Weiterentwicklung nutzt, um über sie hinauszuwachsen. Können wir diese Chance zur Entwicklung hingegen nicht annehmen, neigen wir dazu, diese Ängste als Ausrede für den „Verbleib im Elfenbeinturm" zu nutzen und sogar noch zur Tugend zu erheben.

Wir sitzen alle in einem Boot

Jeder befindet sich irgendwo auf seinem Weg. Und sind wir auch noch so weit vom Entwicklungsziel entfernt, soll uns das nicht stressen und damit erst recht den Ängsten ausliefern. Eigentlich ist ja der Weg das Ziel und wir sollten ungeachtet der Ängste nach einem glücklichen und erfüllten Leben trachten. Genau dafür gibt es Hilfe aus der Natur. Gemeint sind nicht Psychopharmaka, die dämpfen, abstumpfen oder ruhigstellen. Die sind nur in absoluten Ausnahmezuständen, wie echte psychische Krankheiten sie erfordern, gefragt. Natursubstanzen hingegen sind für alle interessant, die sich tapfer durch den Alltag kämpfen, sich zu viel aufgebürdet haben, sich aufgrund einer Krankheit oder eines Schicksalsschlags schwach fühlen oder auch einfach nur verzagt sind. Also für alle, die das ganz normale Auf und Ab des Lebens besser bewältigen wollen.

Serotonin – das Glückshormon, das unsere Laune steuert

Seelisches Wohlbefinden ist ganz besonders von den Nervenbotenstoffen Serotonin und Dopamin abhängig. Gute Laune und wohlige Zufriedenheit sind vorrangig eine Frage des Serotoninspiegels, während Dopamin den Antrieb steuert und daran beteiligt ist, wenn wir in freudige Erwartung versetzt werden. Unsere Laune ist also primär ein Ergebnis der richtigen Körperchemie und entgegen unseren Vorstellungen nicht unmittelbar nur eine Reaktion auf äußere Umstände wie Reichtum, schöne Beziehungen oder tolle Arbeitsbedingungen. Diese sind zwar hilfreich bei der Suche nach dem Glück und einem erfüllten Leben, aber eben nicht die erste Instanz, die über die Stimmung entscheidet. Manche Natursubstanzen fördern die Serotonin- und Dopaminbildung.

Warum Krillöl wesensverändernd wirkt

„Seit mein Mann die Omega 3-Fettsäuren aus *Krillöl* für seine Gefäßgesundheit einsetzt, ist er viel freundlicher, entspannter, lässt sich für gesunde Ernährung begeistern und schafft es, regelmäßig Sport zu machen. Dadurch hat er Gewicht verloren und an Selbstbewusstsein gewonnen, ist wieder interessierter an der Beziehung und an gemeinsamen Unternehmungen." Als eine Frau uns das erstmals berichtete, waren wir erstaunt und nicht so recht sicher, ob das nur ein Zufall war. Als solche Berichte sich dann aber häuften, haben wir uns natürlich gefragt, wie so etwas überhaupt möglich sein kann. In der Tat verbessern Omega 3-Fettsäuren aus *Krillöl* nicht nur die Gefäßgesundheit, sondern auch die Gehirnfunktionen und damit sämtliche Verarbeitungsprozesse. Indem sie auch noch die Bildung der wichtigen Botenstoffe Serotonin (fürs Wohlbefinden) und Dopamin (für den Antrieb) anregen, entlasten sie die Psyche, was positive Veränderungen fördert. Dazu kommt, dass bereits kleinste, unauffällige Entzündungsprozesse im Körper das Angstzentrum im Gehirn anregen. Indem Omega 3-Fettsäuren Entzündungen reduzieren – wofür auch noch das im *Premium Krillöl* reichlich vorhandene Astaxanthin mitverantwortlich ist – wird das Angstzentrum des Gehirns beruhigt. Man ist besser drauf, kann großzügiger und freundlicher reagieren. Das zeigten auch Anwendungsversuche mit Omega 3-Fettsäuren in Gefängnissen. Die Insassen wurden weniger schnell aggressiv und insgesamt umgänglicher. Studien an spielsüchtigen und am Unterricht desinteressierten Schulkindern kamen ebenfalls zu dem Schluss, dass durch Omega 3-Fettsäuren signifikant viele Schüler interessierter, aufgeschlossener, bewegungs- und lernfreudiger wurden. Selbst hyperaktive Kinder und Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit oder Asperger Syndrom zeigten durch Omega 3-Fettsäuren Besserungen bei unterschiedlichen Symptomatiken.

Wie Rhodiola rosea Gestresste entlastet

Die *Rhodiola rosea* war schon zur Wikingerzeit eine beliebte Power-Pflanze. Sie wächst auf rauen Meeresklippen in kalten Gegenden, ist vor allem in Russland gut erforscht und durch die Erfolge russischer Athleten als „Wunderpflanze" zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung bekannt geworden. Selbst bei jahrelang depressiven Menschen kann sie schon in kurzer Zeit helfen, so gut regt sie die Serotonin- und Dopaminbildung im Gehirn an und sorgt für Entspannung und Wohlbefinden bei hoher Leistungsfähigkeit. Stress hingegen killt Serotonin und Dopamin. Die *Rhodiola rosea* bietet Hilfe für die Geschwächten, von Krisen Geschüttelten, von Stress, Trauer, Ärger, Aggressionen oder Verzagtheit Geplagten. Sie hilft jedoch genauso den Mutigen, die eigentlich nie Unterstützung brauchen, weil sie drauflos marschieren und ihr Leben meistern, aber mit ihren Kräften eben nicht immer richtig haushalten können.

Mehrfachwirkung: Rhodiola mit Cordyceps und Yams

Besonders effektiv ist die *Rhodiola* in einem Mix mit dem *Cordyceps Vitalpilz* und dem Kraftspender *Yams*, weil dadurch zusätzlich eine entspannende, nervenausgleichende Komponente ins Spiel kommt. Der *Cordyceps* ist überhaupt noch ein paar Bemerkungen wert. Er hemmt nachweislich das Enzym Monoaminooxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Somit verlängert er die Wirkung des Serotonins im Körper. Wie MAO-Hemmer, bestimmte Anti-Depressiva, wirkt der *Cordyceps* daher Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegen. Er enthält außerdem die Aminosäure L-Tryptophan, die der Körper zum Aufbau von Serotonin nützen kann und balanciert die Schilddrüsenaktivitäten, die sich ebenfalls auf die Psyche auswirken.
Der Kraftspender *Yams* sollte auch noch kurz beschrieben werden: Der Wurzelextrakt reduziert Stress im Körper (Cortisol) und hebt das DHEA, das Prohormon der Jugend. DHEA schaltet den Körper auf Regeneration, verbessert die Stimmungslage, reduziert Depressionen und Ängste und hilft stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

Weihrauch sorgt für Zufriedenheit

Noch bessere Erfolge zeigt *Rhodiola Mix* kombiniert mit zusätzlich *Weihrauch*. Er wirkt nicht nur entzündungshemmend und schmerzstillend, sondern auch angstlindernd und entlastend auf das Gehirn. Die antidepressive Wirkung ist schon von alters her bekannt. Dabei ist antidepressiv nicht einmal der richtige Begriff. Vielmehr fühlt man sich mit Anderen verbunden, ist nicht mit eigenem Missempfinden beschäftigt, sondern ruht in sich, fühlt sich behaglich und zufrieden.

Lysin lindert Ängste

Die *Aminosäure Lysin* hilft ganz entscheidend dabei, nicht so stressanfällig zu sein, da sie die Stresshormone Cortisol und Adrenalin balanciert. Sie reduziert Ängste, sogar Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und erleichtert das Gemüt, was den Einsatz bei depressiver Stimmung nahelegt. *Lysin* hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns. Zusammen mit dem *Vitamin B-Komplex* wirkt sie sich positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck aus. Durch chronische virale Belastungen (etwa durch den Herpes-Erreger) kann es zu einem Lysin-Defizit kommen. Darunter leidet die Kollagenbildung und es kommt zu Kollagenauflösung, was unbemerkt und über lange Sicht zu vielen Erkrankungen beiträgt wie Osteoporose, grauer Star, geringe Gefäßelastizität, Arteriosklerose, Gelenkserkrankungen, Ausbreitung von Entzündungen, Allergien, Tumoren, Neurodermitis uvm.

Tryptophan gegen schlechte Stimmung und Schlaflosigkeit

Warum wirkt jemand, der normalerweise ausgeglichen ist, plötzlich ängstlich, verzagt, ja depressiv? Etwa weil ihm die lebenswichtige *Aminosäure Tryptophan* fehlt! Durch lange anhaltenden Stress kann es zu einem Tryptophan-Defizit kommen. *Tryptophan* ist der Vorläufer zur Bildung des Wohlfühlhormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin, das in weiterer Folge aus Serotonin aufgebaut wird. Es ist schwer aufnehmbar und in wenigen Lebensmitteln enthalten. Trotzdem merkt man mitunter längere Zeit noch nichts von dem Mangel, solange Vitamin B3 „aushilft" und dafür sorgt, dass noch genügend Serotonin gebildet werden kann. Erst bei länger andauerndem Defizit kommt es dann zu Schlafproblemen oder auch zu merkbaren Stimmungseinbrüchen. Das kann auch der Fall sein, wenn zusätzlich Co-Faktoren der Serotoninbildung fehlen wie *Zink* (enthalten in Zinkgluconat oder *kolloidalem Zink*), Eisen (enthalten etwa in *Eisen-Chelat* oder *kolloidalem Eisen*), Kupfer (enthalten etwa in *kolloidalem Kupfer*) und die wichtigen B-Vitamine B6, Folsäure und B12, (alle acht B-Vitamine sind enthalten im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*). Zink, Eisen, Kupfer und die B-Vitamine sind bei Depressionen daher genauso von Bedeutung wie *Tryptophan* selbst.

Darmentzündungen verschlimmern Tryptophan-Mangel

97 Prozent des Serotonins wird in der Darmschleimhaut gebildet und nur ein Prozent im Gehirn selbst. Verschlimmert wird Tryptophan-Mangel, wenn die Darmschleimhaut entzündet ist (etwa bei Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Neurodermitis). Denn der Körper wehrt sich gegen die Entzündung durch die Bildung der Aminosäure Kynurenin, wofür er aber Tryptophan benötigt. Das ist leider auch der Grund dafür, warum Entzündungen und Depressionen Hand in Hand gehen. Für die Serotoninbildung bleibt nicht genug übrig und die Stimmung ist im Keller, man ist verspannt und unzufrieden, gestresst und hat sogar mehr Schmerzen als bei normalem Tryptophan-Spiegel. Die Lösung: *Tryptophan* als Nahrungsergänzung!

Erst vor dem Schlafengehen einnehmen

Da *Tryptophan* müde macht, sollte man es erst unmittelbar vor dem Schlafengehen und einige Zeit nach der letzten Mahlzeit einnehmen. Denn *Tryptophan* wird erst über die Blut-Hirnschranke ins Gehirn abgegeben, wenn alle anderen Aminosäuren im Blut verbraucht sind. Bewegung vor dem Schlafengehen fördert den Verbrauch der konkurrenzierenden Aminosäuren, denn *Tryptophan* ist die einzige Aminosäure, die im Sport nicht verwertet wird und daher als einzige im Blut zurückbleibt.

Tryptophan gegen „Frustessen" und Leberprobleme

Tryptophan schützt vor Hungerattacken auf Süßes und andere Kohlenhydrate und hilft daher der Figur. „Frustesser" haben häufig Tryptophan-Mangel. Dahinter steht der „Schrei des Körpers" nach Serotonin. Durch Kohlenhydrate steigt die Insulinausschüttung an und alle im Blut vorhandenen, konkurrenzierenden Aminosäuren gelangen in die Muskulatur - außer *Tryptophan*, das kommt jetzt ohne Konkurrenz durch die Blut-Hirn-Schranke und kann endlich Serotonin aufbauen. Ein sinnvoller Mechanismus, wäre da nicht das Gewichtsproblem. *Tryptophan* kann Übergewichtigen helfen, auf einfache und natürliche Weise abzunehmen. Durch verbesserten Schlaf wird auch mehr Wachstumshormon gebildet, das den Fettabbau zusätzlich fördert. Außerdem rettet *Tryptophan* die Leber vor Verfettung, indem sie Triglyceride senkt und die Entzündung bei Fettleber reduziert. Auch das ist günstig für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, da es zwischen Depressionen und Leberstörungen ebenfalls einen unmittelbaren Zusammenhang gibt.

*) Es sind dies die Angst vor Unzulänglichkeit, vor Lebendigkeit, vor Verletzung, vor Mangel, vor Wertlosigkeit, vor Unberechenbarkeit und vor Versäumnis. Varda Hasselmann ist Medium und hat Zugang zu Weisheiten, übermittelt aus der kausalen Welt. Anhand der genauen Beschreibung der Grundängste mit ihren Untertypen gewinnt man ein Verständnis dafür, welche Rolle und Aufgabe ihm angesichts seiner individuellen Angstmuster zufällt. So wird es möglich, die Angst zu integrieren.

LUST AUF EINE KUR?

LÖWEN-ZAHN-SCHENKT LÖWENKRAFT

Können Sie zwei Wochen für die Gesundheit einplanen? Dafür müssen sie nicht einmal groß etwas verändern, weder Urlaub nehmen noch auf etwas Gewohntes verzichten. Sie müssen nur Ihr Herz für den Löwenzahn öffnen. Lassen Sie sich von seinen gesundheitlichen Wirkungen auf sämtliche Körpersysteme überzeugen! Sie werden sich dabei kräftig fühlen, denn der Löwenzahn gilt als „Ginseng des Westens" und Sie nehmen eventuell sogar ab.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Jetzt blüht er wieder überall auf den Wiesen, selbst in Parks in der Stadt - ein gelber Blütenteppich voller Leben, naschen doch zahlreiche Insekten an seinem süßen Nektar. Der Löwenzahn war für die europäischen Ureinwohner der Nordländer ein Repräsentant des Himmels. Alte Namen des Löwenzahns deuten darauf hin, dass er dem germanischen Götterboten Heimdall mit seinen geflügelten Schuhen geweiht war. Tatsächlich ist der Löwenzahn eine uralte Pflanze, die sich „wie mit geflügelten Schuhen" rasch über die Welt verbreitete. Ursprünglich im Himalaya während der Kreidezeit vor 145 bis 66 Millionen Jahren entstanden, gelangte der Überlebenskünstler über Samen im Fell der Tiere über die Beringstraße bis Nordamerika und breitete sich schon davor in Europa aus. Er diente bereits frühen Jägern und Sammlern als Heil- und Nahrungsmittel.

Nur ein Unkraut?

Als Blütengelee, Blättermarmelade, Wurzelsirup, Kaffeeersatz, Wurzelgemüse, eingelegte Knospen, Stängelspaghetti, Löwenzahnbutter, Löwenzahnhonig und noch vieles mehr kann man ihn genießen und er ist dabei so nahrhaft und reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dass man mit ihm sogar überleben kann. Übrigens ist der Milchsaft des Stängels nicht giftig, wie öfter behauptet wird. Im Gegenteil – man kann damit entzündliche Verletzungen an der Haut rasch zur Abheilung bringen und er fördert den Milchfluss. Der Löwenzahn nährt alles oberhalb und unterhalb der Bodenoberfläche. Für Wild- und Weidetiere ist er eine wahre Delikatesse.

Und dann wäre da noch seine Heilkraft!

Früher sah man den Löwenzahn als Heil(iges) Kraut an, das die Gesundheit rundum verbessert und nach altem Glauben sogar zur Harmonisierung der Ahnenenergien genutzt werden kann, indem die Löwenzahnwurzel verdrängte Erlebnisse hervorholt und einer Klärung zuführt. Diese Erinnerungen sind nahezu verblasst. Es wird Zeit, dass sich das ändert! Denn wo gibt es das noch, ein Allheilmittel, das sämtliche Körpersysteme auf Vordermann bringt?
Das Allroundtalent Löwenzahn lässt keine Körperregion aus, um sein reinigendes, stärkendes Werk zu vollenden. Doch lediglich einmal ein Löwenzahnsalat, ein paar Blüten auf dem Salat oder ein Tee dann und wann ist

zu wenig. Die Anwendung verlangt nach Regelmäßigkeit! Und so nimmt man entweder frische Löwenzahnblätter und macht daraus täglich Smoothies oder Salat. Alternativ kann man auch täglich einen Liter Tee aus getrocknetem Blatt bzw. der Wurzel trinken. Blätter und Wurzeln haben dieselben Wirkstoffe, nur kommen sie in der Wurzel noch intensiver vor. Löwenzahn sollte jedoch nur aus Bioanbau verwendet werden. Bei Wildsammlung ist zu beachten, dass er ein Stickstoffanzeiger ist und auf gut gedüngten Wiesen wächst, wobei er viele Stoffe aufnimmt. Daher nicht dort sammeln, wo künstlich gedüngt wird! Der Löwenzahn aus dem eigenen Garten ist geeigneter. Man kann es sich aber auch einfach machen und geprüftes Löwenzahnwurzelpulver mit dem intensiven Löwenzahnextrakt gemischt in Kapseln nehmen. Zwei bis drei Wochen sollte man durchhalten, damit sich spürbare Erfolge einstellen. Wer auf Korbblütler allergisch ist, sollte ihn eher meiden. Wer zu übertriebenem Kälteempfinden und Durchfällen neigt, sollte den kühlenden *Löwenzahn* mit erwärmenden Kräutern kombinieren. In Frage kommen etwa *Ingwer*, *Curcuma*, *Rosmarin* oder *Sternanis*.

Reinigt die Niere, Blase, Haut und Gelenke

Durch seine durchspülende und Harnsäure austreibende Wirkung entlastet der *Löwenzahn* Blase und Nieren. Man setzte ihn früher bei verzögerter Urinausscheidung, Harnverhalt, Blasen- oder Prostataentzündungen ein und sogar bei Bettnässen, was ihm den Namen „Bettseicher" einbrachte. Entzündungshemmend wirkt er obendrein, was bei allen Entzündungen und allen Abbauprozessen generell von Nutzen ist. Er reduziert mit einer geschwächten Niere zusammenhängende Hautprobleme wie Hautunreinheiten, Ekzeme, Neurodermitis und Flechten und leitet Harnkristalle aus, die zu Gelenksentzündungen (Gicht) und Nierensteinen (Harnsteinen) führen.

Entgiftet Leber und Blut, senkt Blutfette

Leber und Gelenke stehen in engem Zusammenhang. Bei Gelenksproblemen ist der *Löwenzahn* auch aufgrund seiner leberentgiftenden Wirkung hilfreich, selbst Rheuma-Patienten können Erleichterung finden. Bei Verdauungsproblemen, Fettleber und hohen Blutfett-Werten wie Triglyceride und Cholesterin ist der *Löwenzahn* genauso bewährt wie etwa die dafür sehr bekannte *Artischocke*. Mit seinen Bitterstoffen fördert er den Gallenfluss und spült damit nicht nur Giftstoffe aus der Leber, sondern verbessert auch noch die Fettverdauung. Die alten Ärzte erkannten das schon anhand der goldgelben Blütensignatur, die die Pflanze dem Jupiter zuordnet, „dessen Tier der Löwe ist und der im Körper die Leber regiert", wie der Ethnobotaniker Wolf-Dieter-Storl in seinem Buch „Die Seele der Pflanzen" schreibt. Etwa kann man nach Operationen Narkosemittel, die über die Leber abgebaut werden müssen und das lebenswichtige Organ sehr beanspruchen, durch *Löwenzahn* und *Artischocke* wieder ausleiten. Augenentzündungen etwa - in der TCM ist das Sehen der Leber zugeordnet - werden ebenso mit der Einnahme von *Löwenzahn* gelindert.

Gleicht den Blutdruck aus

Durch Senkung der Blutfette wird das Arteriosklerose-Risiko reduziert - ohne das Herz durch die entwässernde Wirkung zu belasten. Beim *Löwenzahn* muss man kein Ausschwemmen von Kalium befürchten, da er selbst viel Kalium enthält. Der *Löwenzahn* erleichtert Venenbeschwerden, reinigt das Blut und fördert die Blutzirkulation. Außerdem kann *Löwenzahn* stressbedingten Bluthochdruck beeinflussen, aber auch niedrigen Blutdruck mit trägem Stoffwechsel, Antriebsschwäche, wenig Appetit und Verstopfung ausgleichen.

> BUCHEMPFEHLUNG
Marianne Ruoff, Löwenzahn und Löwenkraft, AT Verlag 2017

Fördert Bauchspeicheldrüse und Verdauung

Blähungen können ein Zeichen für eine schwache Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse sein. Der *Löwenzahn* verbessert ihre Eiweißverdauung und zusätzlich auch noch die Kohlenhydratverdauung und Zuckerverwertung (Insulinsekretion) – daher ist der *Löwenzahn* so günstig für Diabetiker und dient zur Diabetesvorbeugung.

Reinigt Lymphe, Bindegewebe und Darm, stärkt den Magen

Der *Löwenzahn* bringt das Lymphsystem in Schwung und leitet Einlagerungen aus dem Bindegewebe aus. Bei Schwellungen generell und speziell im Kopf- und Gesichtsbereich kann er sehr hilfreich sein, auch wenn sie von einer Allergie oder einer Nebenhöhlenentzündung herrühren. Außerdem stimuliert der *Löwenzahn* das Wachstum von Bindegewebszellen. Er erleichtert damit sogar Hexenschuss und Ischiasbeschwerden oder Bandscheibenprobleme, die mit schwachem Bindegewebe in Verbindung stehen. Seine Bitterstoffe regen neben den Gallensäuren auch die Magensäfte an. Er wirkt jedoch Gastritis und Magengeschwüren entgegen, wird in der TCM bei Gastritis und Sodbrennen, hervorgerufen durch „Hitze im Magen" mit brennenden Beschwerden, empfohlen. Außerdem reinigt der *Löwenzahn* den Darm, seine Wurzel stärkt die Darmflora. Durch seine antimikrobiellen Eigenschaften hilft er bei Durchfall, große Mengen – vor allem der rohen Blätter – wirken gegen Verstopfung.

Unterstützt Milz, Lunge, Immunsystem und Ausdauer

Die Milz wird durch den *Löwenzahn* bei der Blutbildung unterstützt, die Lunge bei Atemwegserkrankungen. Er fördert das Immunsystem, unterstützt etwa bei viralen Infektionen mit Husten, Fieber und Halsweh und wirkt freien Radikalen entgegen. Er sorgt für mehr Ausdauer beim Sport bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und bei Anstrengung tritt Erschöpfung langsamer ein. Die *Löwenzahnwurzel* gilt als Ginseng des Westens und hilft bei chronischer Müdigkeit.

Stärkt Zähne und Knochen, hilft rund um die Geburt

Der Name *Löwenzahn* zeigt schon den engen Bezug zu Zähnen und Stärke. Früher hat man ihn bei Zahnwurzelentzündungen und Knochenentkalkung im Kiefer eingesetzt. Der *Löwenzahn* enthält Bor und Kalzium, was für die Stabilität der Knochen wichtig ist. Bei Milchstau und Brustdrüsenentzündung bzw. -abszess nimmt man ihn ein und legt zerstampftes Löwenzahnkraut auf.

Begleiter bei Krebserkrankungen

Selbst bei Krebs der Prostata, Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Haut, Leukämie und Metastasenbildung bei Brustkrebs soll der *Löwenzahn* hilfreich sein, wie man anhand einiger Studien und Fallberichte im Internet nachlesen kann.

RETTET DIE MÄHNE

HILFE BEI HAARAUSFALL!

Immer mehr Haare in der Bürste und im Waschbecken? Kein Grund zum Verzweifeln! Verschiedene Natursubstanzen können gegen Haarausfall helfen und für besseres Haarwachstum sorgen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Haare sind ein besonderer Schmuck für Frauen und Männer, ein Zeichen von Vitalität, Stärke und Schönheit. Haarausfall kann deshalb eine große psychische Belastung sein. Obwohl kahle Köpfe in Mode sind, ist die Haarpracht auch für viele Männer ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Persönlichkeit.

Es ist gar nicht so schwierig, dem Haarverlust Einhalt zu gebieten, wenn man einmal die Ursache dafür erkannt hat. Blutbefunde sind aber nicht immer aufschlussreich. Der häufigste Grund für Haarausfall bei Frauen – Siliziummangel – wird etwa gar nicht im Blutbild ermittelt. Recht einfach lässt sich mittels energetischem Austesten herausfinden, welche Substanzen helfen könnten. Man braucht dazu aber die entsprechenden Testphiolen und muss energetisch testen können, etwa mit kinesiologischem Muskeltest oder Tensor (Näheres siehe Editorial auf Seite 2).

Rosmarin gegen hormonell bedingten Haarausfall

Sehr aussichtsreich bei hormonell bedingtem Haarausfall bei Frau und Mann ist der *Rosmarin*. Einerseits, weil er die Durchblutung generell verbessert, vor allem auch im Kopfbereich, was nicht nur dem Gedächtnis, sondern auch der Kopfhaut hilft und Haarfollikel besser ernährt. Andererseits reduziert der *Rosmarin* hormonelle Ungleichgewichte bei der Frau und beim Mann. Er deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker, was Frauen und Männern gleichzeitig auch einen kleinen Schutz vor hormonabhängigen Krebsarten bietet. Spektakulär kann das Ergebnis bei Männern sein. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das häufig Haarverlust bei Männern, seltener bei Frauen, hervorruft.

Traubenkernextrakt lässt Haare besser wachsen

Hat man den Haarausfall einmal gestoppt, kann man das Nachwachsen etwa mit *Traubenkernextrakt (OPC)* fördern. Durch OPC vermehren sich Haarfollikel schneller, das Haar wird dichter und wächst besser. Vor allem bei Männern mit Haarausfall wird das Nachwachsen von Haaren an kahlen Stellen beobachtet.

Die zehn häufigsten Ursachen für Haarausfall

1. Mangel an Silizium

Das Spurenelement ist für viele besonders wichtig. Silizium ist schwer aufnehmbar und muss mitunter durch Nahrungsergänzung (z. B. durch *flüssiges Silizium*) ersetzt werden. Als wichtiges Struk-

turelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe stoppt Silizium – falls es keine andere gravierende Ursache für den Haarausfall gibt – Haarverlust in kürzester Zeit.

2. Mangel oder Überschuss an Eisen

Der zweithäufigste Grund für Haarausfall bei Frauen. Vor allem der Ferritinwert (Speichereisen) ist hier ausschlaggebend und bei den Betroffenen oft stark reduziert. Eisenmangel ist an Blässe, Müdigkeit, nachlassender Leistungsfähigkeit, Haarausfall, brüchigen, stumpfen Haaren und Nägeln, trockener Haut, eingerissenen Mundwinkeln (kann auch Zink- bzw. B-Vitaminmangel sein) erkennbar. Schöne Haare, Haut und Nägel hat man erst bei einem Ferritinwert von 70 bis 120 µg/l. Eisenmangel gleicht man z. B. durch *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen* aus. Was nur wenige wissen: Auch zu viel Eisen kann Haarausfall verursachen. Überschüssiges Eisen wird durch *kolloidales Eisen* ausgeleitet.

3. Mangel an B-Vitaminen

Mangel an einem oder mehreren der acht B-Vitamine steht an dritter Stelle der Ursachen für Haarausfall. Erhöhter Vitamin B-Bedarf entsteht vor allem bei Stress, Zucker- und Kohlenhydratkonsum, Einnahme diverser Medikamente (wie z. B. die Antibabypille), bei Schmerzen und bei vielen chronischen Erkrankungen. Er ist schnell und zuverlässig etwa durch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* abzudecken. Kreisrundem Haarausfall kann etwa mit dem darin ebenfalls enthaltenen Biotin (Vitamin B7) entgegengewirkt werden. Man vermutet als Ursache eine Autoimmunerkrankung, die zu einer Entzündung der Haarwurzel mit Haarverlust führt. Da Vitalpilze bei Autoimmunerkrankungen helfen können, sollte man sie zusätzlich bei einer energetischen Austestung ins Auge fassen.

4. Ungleichgewicht der Geschlechtshormone

Auch hormonelle Hintergründe können bei Haarausfall eine wichtige Rolle spielen. Wieder ist es am einfachsten, das richtige Mittel zum Ausgleich durch energetisches Austesten zu ermitteln. Hormonunterstützende Naturmittel können etwa *Yams*, *Rotklee-Yams*, *Maca* oder *Granatapfel* sein. *Yams* hat eine Sonderrolle, da es einerseits die Progesteronbildung unterstützt, andererseits DHEA, das „Prohormon der Jugend" anregt, von dem die Bildung der Geschlechtshormone abhängig ist. DHEA ist der Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Ist Cortisol hoch, weil man viel Stress hat, sinkt DHEA automatisch und es werden weniger Geschlechtshormone gebildet bzw. wird deren Gleichgewicht gestört.

5. Gestörte Schilddrüse

Haarausfall kann eine Begleiterscheinung von zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormonen sein. Sofern es noch möglich ist mit natürlichen Mitteln zu helfen, kann man bei beginnender Unterfunktion der Schilddrüse die *Buntnessel* ausprobieren. Eine Unterfunktion ist von Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, kühler, trockener Haut begleitet, eine Überfunktion von Überreiztheit, Gewichtsabnahme, Wärmeempfindlichkeit, warm-feuchter Haut. Im Blutbild können die Schilddrüsenwerte unterschiedlich ausfallen, je nachdem, ob die Blutabnahme am Vormittag oder Nachmittag erfolgt. Auch *Krillöl* kann die Hormonbildung verbessern. Die Spurenelemente Zink, Selen und Jod sollten ebenfalls ausreichend vorhanden sein. Bei Neigung zu einer Überfunktion ist *Moringa* hilfreich und natürlich alles, was Stress mindert (siehe Punkt 8), denn Stress heizt die Schilddrüse enorm an und powert sie aus.

6. Aminosäuremangel

Haare bestehen aus Keratin, also aus Eiweiß. Für ihre Gesundheit sind alle acht essentiellen Aminosäuren wichtig. Aminosäuremangel entsteht durch einseitige Ernährung, Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und verstärkten Verbrauch durch chronische Virenbelastung. *Lysin* und *Threonin* sind Aminosäuren, die recht häufig fehlen, obwohl sie in der Nahrung zumindest bei Fleischessern ausreichend vorkommen. Sie sind unter anderem zusammen mit Vitamin C, Zink und Kupfer für den Kollagenaufbau von Bedeutung. Kollagen ist nicht nur für Haut, Bindegewebe, Knochen oder Gefäße entscheidend, sondern auch für die Haare. Alle acht essentiellen Aminosäuren sollten ausreichend vorhanden sein (energetisch testen oder ein Aminosäureprofil machen lassen). Am häufigsten fehlt bei Haarausfall aber das für den Kollagenaufbau besonders wichtige *Lysin*. Außerdem hilft es bei erblich bedingtem Haarausfall, bei dem die Haarwurzeln sehr empfindlich gegenüber Dihydrotestosteron sind. *Lysin* blockiert die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron.

7. Zu strenge Frisur

Zu einem Knoten oder Pferdeschwanz gebundenes Haar verursacht eine Krümmung der Haarwurzel. Neues Haar wächst feiner nach, die Wurzeln können sich entzünden und vernarben.

8. Stress

Stresshormone schädigen die Haarwurzeln. Stress kann durch „adaptogene" Natursubstanzen - das sind Pflanzen, die helfen, uns an den Stress anzupassen ohne Schaden zu nehmen - gesenkt werden. Dafür kommen viele verschiedene Natursubstanzen in Frage wie *Yams*, *Rhodiola rosea* (*Rhodiola Mix*), *Tulsi Tee*, *Weihrauch* oder der *Cordyceps Vitalpilz*. Alle Vitalpilze sind stressreduzierende „Adaptogene", aber der *Cordyceps* hat bei Haarausfall aufgrund seiner nierenstärkenden Wirkung besondere Bedeutung.

9. Mangel an weiteren Spurenelementen

Zu Haarausfall kommt es auch, wenn Zink, Selen, Schwefel, Kupfer oder Zinn fehlen. Zink ist deshalb so wichtig, weil es für die Bildung jedes Hormons benötigt wird, und Hormone bei Haarausfall Bedeutung haben können. Selen ist für die Schilddrüse von immenser Wichtigkeit. Etwa fehlen Zink und Selen sehr häufig bei Schwermetallbelastungen, da Schwermetalle die Rezeptoren von Zink und/oder Selen „besetzen" und dadurch weniger Zink und Selen gespeichert werden kann. Schwefel (in pflanzlicher Form etwa als *MSM* oder als *kolloidaler Schwefel*) ist kein Spurenelement, sondern in Mengen nötig, vergleichbar dem Kalzium oder Magnesium. Schwefel wird vor allem für den Bewegungsapparat und die Schleimhäute benötigt, ist aber auch für Haut, Haare und Nägel wichtig. Kupfer fehlt oft, wenn man viel Elektrosmog ausgesetzt ist oder wenn Eisenmangel vorliegt. Bei Kupfermangel verschlechtert sich der Kollagenaufbau, was Haarausfall begünstigt und außerdem ergrauen die Haare auch schneller. Zinnmangel kommt häufiger vor als man denkt. Er kann teilweisen Haarausfall verursachen. Zinn ist wichtig für die Nebennieren, die bei Stress angespannt sind und indirekt damit auch für die Schilddrüse, die unter Stress ebenfalls leidet. Zink, Schwefel und Zinn sind im Blutbild nicht aussagekräftig, daher muss man auf Haaranalyse, Quantenmedizin-Austestung oder energetisches Testen zurückgreifen.

10. Chemotherapie

Haarverlust durch Chemotherapie und andere Medikamente kann man eventuell durch Natursubstanzen verhindern. CBD-Öl (CBD ist der nicht-berauschende Wirkstoff der Hanfpflanze) soll die Haare bei Chemotherapie oft erhalten helfen.

WEIH-RAUCH

Jedem dieser beiden Naturmittel werden wunderbare Wirkungen bei Entzündungen zugeschrieben. Doch zusammen erst zeigen sie die allerbesten Erfolge, selbst bei schmerzhaften und sogar chronischen Leiden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Viele Anwender sind mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* in Kombination mit *Krillöl* mit extra viel Astaxanthin vollkommen zufrieden. Ihre Entzündungen haben sich zurückgebildet oder sie lassen sich zumindest so gut im Zaum halten, dass mit einer kleinen Erhaltungsdosis gearbeitet werden kann. Doch wenn das nicht geholfen hat? Wieder zurück zu Schmerzmitteln & Co? Nebenwirkungen in Kauf nehmen, weil man sich einfach nicht anders zu helfen weiß? Es gibt noch eine Möglichkeit, die man nicht außer Acht lassen sollte: Die Naturmittel *Weihrauch* und *Ingwer*!

Zwei Fallberichte

Eine 76-jährige Frau hat schlimme Schmerzen an der (operierten) Bandscheibe, die ins linke Bein ausstrahlen und so heftig sind, dass sie oft minutenlang gar nicht aufstehen kann, selbst, wenn sie sich sehr zusammenreißt. Sie denkt an Abnützung und glaubt nicht mehr, dass ihr noch irgendetwas helfen kann. Dazu kommen noch kleinere Probleme wie eine schwache Niere und Magenschmerzen, die den Speiseplan sehr einschränken. Diese Problematik führt sie auf Spätfolgen ihrer Magenband-Operation zur Magenverkleinerung vor etlichen Jahren zurück. Ein energetischer Test zeigt *Weihrauch* und *Ingwer* an. Es gibt mehrere energetische Testmethoden, in diesem Falle wurde einfach mit einem Tensor (eine Art Pendel) gearbeitet. *Weihrauch* und *Ingwer* zeigten eine starke Resonanz. Allerdings war die getestete Anfangsdosis recht hoch. Fünf Kapseln *Weihrauch* und drei Kapseln *Ingwer* täglich für mindestens eine Woche, dann erst Reduktion auf je drei Kapseln.

Die 78-jährige Freundin probiert ebenfalls *Weihrauch* und *Ingwer*. Sie hat es auch schon aufgegeben, auf Hilfe zu hoffen. Für ihre Hüftschmerzen gibt es nicht einmal eine Diagnose, obwohl sie alle nur erdenklichen Untersuchungen machen ließ. Morgens nach dem Erwachen kann sie nicht aufstehen, da die Hüftschmerzen erst nach ein, zwei Stunden nachlassen.

Nach zwei Wochen haben beide nahezu keine Schmerzen mehr. Und genauso unglaublich klingt, was sie sonst noch berichten: Die Stimmung ist gestiegen, die Nieren fühlen sich besser an, der Magen ist in Bestform – keine Magenprobleme mehr. Bein- und Hüftschmerzen sind völlig abgeklungen und die Bandscheiben sind kaum mehr zu spüren.

Weihrauch ist bei jeder Entzündung angezeigt

Weihrauchextrakt zeigt Mehrfachwirkung bei Entzündungen. Das macht ihn so ein-

> WAS KANN DER WEIHRAUCH SONST NOCH?

- Hemmt Tumore: Besonders empfehlenswert ist er bei Hirntumoren. Sie produzieren eine Menge Entzündungsstoffe, die zu Ödemen führen und auf lebenswichtige Hirnareale drücken können.
- Unterstützt bei allergischem Asthma, Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom: Auch hier spielen Entzündungsbotenstoffe eine wichtige Rolle. Der *Weihrauch* hemmt sie und verbessert die Atmung.
- Dämpft Autoimmunerkrankungen: Egal, ob die Ursache bekannt ist oder nicht, *Weihrauch* wirkt den entzündlichen Prozessen entgegen, die durch die Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexe ausgelöst werden.
- Bei Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber: Hier ist *Weihrauch* angezeigt, da die Entzündungsstoffe nur ungenügend über die Galle ausgeleitet werden und zusätzlich die Nieren belasten.
- Bei Allergien und vielen entzündlichen Hauterkrankungen: Bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Bindehautentzündung und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht) sowie Neurodermitis und Schuppenflechte wird der Körper mit Entzündungsstoffen überschwemmt, die der *Weihrauch* hemmen kann.
- Entspannt, entstresst und reduziert Ängste: Damit tut *Weihrauch* auch der Psyche gut.

UND INGWER

DAS „DREAMTEAM" BEI ENTZÜNDUNGEN

zigartig. Seine Acetyl-Keto-Boswelliasäure, kurz AKBA, blockiert die Bildung eines entzündungsauslösenden Enzyms und vermindert die Aktivität eines weiteren Enzyms, das Entzündungen fördert und aufrecht erhält. Außerdem hemmt Weihrauchextrakt auch noch wichtige Entzündungsbotenstoffe. Aufgrund dieser Vielseitigkeit kann der *Weihrauch* bei Entzündungen jeden Stadiums eingesetzt werden, egal wo im Körper sie auftreten. Man kann ihn genauso bei einer Gastritis einnehmen wie bei Schmerzen im Bewegungsapparat, egal, ob sie von Rheuma, Lyme Arthritis (Borreliose), Gicht oder anderen entzündlichen Erkrankungen ausgehen. Auch Darmentzündungen und Asthma sprechen im Allgemeinen gut darauf an. Wichtig ist allerdings, dass man Weihrauchextrakt nicht unterdosiert. Hier gilt wirklich: Mehr hilft auch mehr. Da er Cortison ähnlich wirkt, ohne Nebenwirkungen zu verursachen, ist eine höhere Dosierung unproblematisch.

Auch der Ingwer ist nicht zu unterschätzen

Wer den *Ingwer* bisher bestenfalls als Mittel gegen Erkältungen angesehen hat, wird vielleicht erstaunt sein, dass die scharfe Knolle noch viel mehr kann. Seine Verwendung geht bis Konfuzius und noch länger zurück, war in der Antike bekannt und hat bis heute einen festen Platz in der TCM und im Ayurveda.

Ingwer hemmt ebenfalls Entzündungen und ist sogar ein adäquater Ersatz für Schmerzmittel, die nicht Cortison ähnlich wirken, wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym hemmt. Damit arbeitet er mit dem Cortison ähnlichen *Weihrauch* sehr gut „Hand in Hand" und verbreitert dessen Wirkung. Wie der *Weihrauch* ist auch der *Ingwer* in seinen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften nebenwirkungsfrei und verursacht weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre. Er ist breit einsetzbar von Arthritis oder Arthrose bis Migräne oder Muskelschmerzen. Selbst bei Rheuma kann sich der Einsatz von *Ingwer* lohnen. Er hemmt neben Entzündungsbotenstoffen auch das Cyclooxygenase-2 Enzym, wirkt also als sogenannter „Cox-Hemmer", und hat damit Einfluss auf durch dieses Enzym verursachte Entzündungen bei Arthrose und Rheuma. Die Vorteile? Die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich, Schwellungen, Entzündungen und Morgensteifheit der Gelenke nehmen ab.

> WAS KANN DER INGWER SONST NOCH?

- Fördert die Durchblutung: *Ingwer* verbessert den Blutfluss, baut Cholesterin schneller ab, da es für die Bildung von Gallensäuren herangezogen wird und somit in der Verdauung zur Verfügung steht statt die Gefäße zu belasten.
- Kurbelt die Entgiftung an: Gifte werden besser ausgeschieden, doch ist viel trinken wichtig, denn er entgiftet nicht nur die Leber, sondern auch die Nieren.
- Regt das Verdauungsfeuer an: *Ingwer* hilft daher vor allem Menschen, die unter viel Kälte leiden und daraus bedingter schlechter Verdauung mit Blähungen, Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall.
- Kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an: *Ingwer* fördert die Darmperistaltik und verbessert Magensäuremangel.
- Hemmt Bakterien wie Helicobacter pylori-Bakterien und E. coli-Bakterien.
- Hilft bei Krämpfen und Blähungen, Erbrechen und Übelkeit, Reiseübelkeit (Seekrankheit), Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit bei Chemotherapie sowie, zuvor verabreicht, bei Übelkeit nach Operationen. Allerdings ist er bei Magen-Hitze nicht geeignet.
- Hemmt die Entwicklung von grauem Star oder verlangsamt ihn zumindest.
- Wärmt bei Erkältungen und grippalem Infekt, wirkt schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist er jedoch nicht geeignet.
- Löst Schleim und Krämpfe bei Husten, hemmt die Entzündung und wirkt antibakteriell.
- Hemmt Tumore, vor allem Brust- und Prostatakrebs, vermutlich auch Leber-, Lungen-, Haut und Darmkrebs. Extrakte wirken hier weit stärker als andere Ingwer-Zubereitungen.

IST SAUERSTOFFMANGEL SCHULD AN ÜBERSÄUERUNG?

Übersäuerung spielt bei der Entstehung praktisch aller Erkrankungen mit eine Rolle oder tritt als deren Folge auf, sagt die Naturheilkunde. Manche Ursachen sind schon hinlänglich bekannt, doch es gibt „Missing-Links", die kaum betrachtet werden. Sauerstoffmangel gehört auf jeden Fall dazu und er hat zwei wichtige Ursachen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Vorausschickend sei erwähnt, dass die Schulmedizin Übersäuerung, wie die Naturheilkunde sie sieht, genauso wenig anerkennt wie Verschlackung. Säuren werden in der Lunge abgeatmet und damit wird der Blut-pH-Wert stabil gehalten. Und dennoch, selbst wenn der Blut-pH-Wert nicht beeinträchtigt wird, zeigt die Naturheilkunde, dass so manches Leiden durch „entsäuernde" Maßnahmen entscheidend verbessert werden kann.

Was gilt als Hauptursache für Übersäuerung?

Nun zunächst zu den Faktoren, die schon recht bekannt sind: Stress, Ernährung mit vielen Säurebildnern (wie etwa tierische Produkte, Zucker, Kaffee, Alkohol) und wenig Basenbildern (wie etwa Gemüse, Kräuter) führen bei gleichzeitigem Mangel an basenbildenden Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium oder Kalium zu Übersäuerung. Es ist also ganz entscheidend, auf basenüberschüssige Ernährung zu achten und mit Stress richtig umzugehen. Kann man Stress nicht vermeiden, nützt man am besten „Stresshilfen aus der Natur", die bei der Stressanpassung helfen und den Körper bis zu einem gewissen Grad vor den Folgen bewahren. Sehr wirksam sind beispielsweise „Stressbremsen" wie *Rhodiola Mix*, *Weihrauch*, *Tulsi Tee*, *Yams* oder der *Cordyceps Vitalpilz*.

Mineralstoffmängel ausgleichen – nicht jedes Basenpulver ist geeignet

Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff im Säure-Basen-Haushalt. Der Körper greift als erstes auf Kalzium zurück, um anfallende Säuren zu neutralisieren und damit erst einmal zu entschärfen. Kalzium ist in verschiedenen Präparaten enthalten. Doch nicht alle sind empfehlenswert. Basenpulver mit Mineralstoffen aus Carbonaten verschlimmern die Übersäuerung noch, da sie die Magensäure neutralisieren, kaum aufnehmbar

sind und Mineralstoffmängel eher fördern als bessern. Basenpulver aus Citraten (wie *Micro Base*, *Micro Base mit Aronia*) hingegen sind viel empfehlenswerter. Die *Sango Koralle* ist, obwohl sie auch als Carbonat vorliegt, ebenso ein guter Kalzium-Spender. Denn ihr Kalzium ist bereits ionisiert, also in die aktivierte Form gebracht, wofür sonst die Magensäure zuständig wäre. Außerdem gibt es noch Kalzium, Magnesium und Kalium als Kolloide. Sie sind überhaupt der Rolls-Royce unter den Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor allem *kolloidales Magnesiumöl* ist beliebt, um übersäuertes Gewebe wieder weich und flexibel zu machen.

Es ist überhaupt wichtig, die Basendepots vor allem mit Kalzium und Magnesium wieder aufzufüllen, bevor man entsäuernde Maßnahmen ergreift. Schon eine Umstellung auf basenüberschüssige Ernährung kann sonst bereits Erstverschlimmerungen hervorrufen. Sofern es möglich ist, sollte man natürliche Heilmethoden und Natursubstanzen statt Medikamente anwenden, damit unterstützt man ebenfalls den Säure-Basen-Haushalt. Kräuterprodukte sind einfach basisch und ergänzen die basenüberschüssige Ernährung in sinnvoller Weise! Sehr hilfreich sind auch äußerliche Anwendungen wie Bäder bzw. Fußbäder mit *Vulkanmineral* (Klinopthilolith), das die Säuren über die Haut aus dem Körper zieht und die Haut weich und geschmeidig macht, sowie eine pH-neutrale Hautpflege etwa mit kaltgepressten Bio-*Baobaböl*, das die Entsäuerung über die Haut nicht auch noch stört und das Gleichgewicht der Haut aufrecht erhält.

Doch was tun, wenn all das nicht reicht?

Was ist zu bedenken, wenn auch jene, die Stress gut im Griff haben, sich basisch ernähren und Mineralstoffdefizite auf richtige Weise ersetzen, dennoch an Übersäuerung leiden? Was kann denn noch falsch laufen? - Leider eine ganze Menge und darüber wird kaum geschrieben! Übersäuerung fängt nämlich bereits bei der Energiegewinnung der Zelle an. Sämtliche Körperzellen brauchen jederzeit ausreichend (basischen) Sauerstoff, um sich regelmäßig zu erneuern und ihre aerobe Energiegewinnung aufrechtzuerhalten. Ausreichend Sauerstoff im Körper ist sogar eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Nur bei genügend Sauerstoff läuft die Energiegewinnung „aerob" ab

Steht der Zelle hingegen nicht genügend Sauerstoff zur Verfügung, kommt es stattdessen zu „anaerober" Energiegewinnung durch „saure Vergärung". Die Folgen: Es wird weniger Energie produziert als bei aerober Energiegewinnung und es fallen dabei viel mehr Säuren an. Der Mensch ist chronisch müde und läuft generell auf Sparflamme. Außerdem ist das übersäuerte Milieu anfälliger für Entzündungen durch Erreger wie Bakterien, Viren und Pilze, die sich in saurem Milieu erst richtig wohl fühlen. Je nachdem, nach welchem Muster der Körper versucht, die mühsam neutralisierten Säuren zwischenzuparken – eine Ausscheidung erfolgt nicht automatisch – neigt der eine zu Cellulite und Fettpölstern, der andere zu Ablagerungen in den Gelenken.

Eine Vielzahl von Beschwerden hat Übersäuerung als Ursache

Dazu zählen: Allergien, Arthritis, Arthrose, Asthma, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, empfindliche, trockene, auch entzündete Augen, Beschwerden im Bewegungsapparat, Bindegewebsschwäche, Blut zu dickflüssig, Bluthochdruck, Cellulite, Energielosigkeit, alle Entzündungen, Falten, Fersensporn, Gelenksschmerzen, blasse Gesichtsfarbe, Gicht, Haarausfall, Harnsäure erhöht, Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Infektanfälligkeit, Kalkschulter, Karies, Kopfschmerzen, Krämpfe, vergrößerte Mandeln, Müdigkeit, Migräne, Mundgeruch, eingerissene Mundwinkel, Muskelschmerzen, brüchige Nägel, Osteoporose, Pilzinfekte, Polypen (Schleimhautwucherungen), Rückenschmerzen, Schleimbildung (Schnupfen, Nebenhöhlenprobleme, verschleimte Bronchien), Schlafosigkeit, Steinbildungen (Blasensteine, Gallensteine, Nierensteine), Übelkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Verspannungen, verzögerte Wundheilung, empfindliche Zähne, empfindliches Zahnfleisch und Zahnfleischentzündungen.

Zwei Hauptursachen für Sauerstoffmangel

Sauerstoff ist doch überall und wird mit jedem Atemzug in den Körper aufgenommen. Wie kommt es also zu Sauerstoffmangel? Ab etwa dem 25. Lebensjahr verlangsamt sich die Kollagenbildung im Körper. Die ersten Falten und Altersanzeichen werden so um das 35. Lebensjahr sichtbar, Haut und Haare werden dünner und auch im „unsichtbaren" Bereich kommt es zu Abbauprozessen an Sehnen, Knochen, Gelenken, Gefäßen und Zähnen. Sie verlieren an Festigkeit und Elastizität. Kollagen ist ein Gerüststoff, ohne den die verschiedenen Körperteile ihre Struktur nicht halten können. Und in Bezug auf Sauerstoff verändert sich bei Kollagenmangel auch etwas Wesentliches: Die Lunge nimmt weniger Sauerstoff auf!

Lysin-Mangel führt zu Kollagenmangel und damit zu Sauerstoffmangel

Bis zu einem gewissen Grad ist Kollagenverlust ein natürlicher Prozess. Doch er wird beschleunigt und gravierender, wenn wichtige Nährstoffe zur Kollagenbildung fehlen. Das ist vor allem die *Aminosäure Lysin*, die möglicherweise am häufigsten fehlende Aminosäure überhaupt, wie man bei Messungen mit Quantenmedizingeräten immer wieder feststellen kann. Und es sind bei weitem nicht nur Ältere betroffen, bereits Kinder und Jugendliche können wachstumsbedingt Lysin-Mangel haben. Man erkennt ihn auch durch ein Aminosäureprofil (Blutanalyse), aber ebenso durch energetisches Testen (kinesiologischer Muskeltest oder Testen mit Tensor). Obwohl die lebensnotwendige *Aminosäure Lysin* etwa in Fleisch ausreichend enthalten ist, fehlt sie. Und das nicht nur bei Vegetariern. Auch wer viel Getreide oder Mais zu sich nimmt, kann in einen Mangel geraten. *Lysin* beeinflusst zusammen mit seinen Verbündeten im Kollagenaufbau Vitamin C, Zink und Kupfer den Säure-Basen-Haushalt also indirekt, aber tiefgehend. *Lysin* senkt außerdem die Stressanfälligkeit und führt zu vermehrter Kalziumaufnahme,

> WAS SIE ÜBER DIE AMINOSÄURE LYSIN WISSEN SOLLTEN

Lysin spielt eine große Rolle bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Für Kollagenaufbau und seine stabile Vernetzung zusätzlich wichtig ist Vitamin C, der zweite große Kollagen-Baustein für den Körper. Außerdem hat *Lysin* eine wesentliche Schutzfunktion in Bezug auf Kollagenabbau und damit auf die Gesunderhaltung von Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähnen, Haaren, Sehkraft, Sehnen und Gelenken sowie Gefäßwänden. *Lysin* stoppt die Auflösung des Kollagens auf natürliche Weise. Außerdem beeinflusst es die Zellerneuerung positiv. Daher ist es für Ältere besonders wichtig, um Körperstrukturen zu erhalten.

Lysin stoppt so manches Problem

Lysin kann sogar noch mehr. Die Aminosäure ist der wichtigste Blocker kollagenverdauender Enzyme. Da die Ausbreitung von Entzündungen, Allergien und Tumoren auf der Basis kollagenauflösender Enzyme funktioniert, können sich diese Krankheitsprozesse durch *Lysin* nicht weiterentwickeln. Neurodermitis kann eventuell ganz verschwinden.

Lysin und das Immunsystem

Wer eine chronische Virenbelastung hat, verbraucht übrigens extrem viel *Lysin*. Das Virus muss nicht einmal ausbrechen und bleibt bei vielen völlig unerkannt. Dennoch tragen etwa 95 % der Bevölkerung das Herpes-Virus in sich und 90 % das Eppstein-Barr-Virus, das sich als Pfeiffersches Drüsenfieber bemerkbar machen kann (übrigens wirken bei chronischer EBV Hochdosen von Vitamin D immunschwächend, daher nur die empfohlenen Tagesdosen zusammen mit Vitamin K2 einnehmen!). *Lysin* hemmt diese Viren massiv und unterstützt das Immunsystem!

Kollagenmangel und die vielen Folgen

Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Unter Kollagen-Verlust leidet der gesamte Körper – und häufig sind Lysin-Mangel (und Vitamin C-Mangel) daran schuld. Ab etwa 60 Jahren wird das am Aussehen und anhand sich verschlechternder Gesundheit deutlich, vor allem dort, wo Kollagen in größeren Mengen von Bedeutung ist. Etwa neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen. Die Zähne zeigen Anfälligkeit für Karies, das Zahnfleisch ist anfällig. Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, gespaltenem Haar, Haarausfall (bis hin zur Glatze) und Schuppen. Er führt zu schlaffer Haut, Faltenbildung, Tränensäcken, Doppelkinn, trockener, rauer und sensibler Haut, sowie spröder, grobporiger, öliger Haut und Altersflecken. Das Bindegewebe ist schwach und neigt zur Schlaffheit, Dehnungsstreifen bilden sich leicht oder es kommt zu Organsenkungen, etwa einer Senkung der Blase oder der Gebärmutter bei der Frau, die auch mit Regelbeschwerden wie Ausbleiben der Regel zu tun haben kann, vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, Hängebrust, erhöhtem Brustkrebsrisiko. Bei Männern führt Kollagenmangel zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss.

Kollagenmangel reduziert die Elastizität der Gefäßwand. Die Viskosität des Blutes sinkt, der Blutdruck wird erhöht. Es kann zu Fettleber, Erhöhung des Cholesterinspiegels, verlangsamter Blut- und Lymph-Zirkulation und reduziertem Stoffwechsel kommen. Die Anfälligkeit für kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit steigt. Kollagenmangel fördert Fettansammlung und Übergewicht, schnelles Ermüden, Anfälligkeit für Diabetes. Die Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege wird verringert. Dies belastet das Herz-Kreislauf-System, die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren sowie den aeroben Energiestoffwechsel der Zelle. Kollagenmangel begünstigt Hämorrhoiden, Verstopfung, Inkontinenz, Verhärtung der Halsmuskulatur, zervikale Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln, Verlust von Muskelenergie und Muskeltonus, Anhäufung von Toxinen im Körper, Stoffwechselstörungen von Leber, Niere und Milz, Anfälligkeit für Nephritis, Nierenversagen, Gelenkschmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Knochen- und Gelenksflexibilität, Gelenksteife, kalte Hände und Füße, Taubheit der Gliedmaßen und Bänderdehnung.

Lysin gegen Osteoporose

Lysin sorgt wie Vitamin D für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und für eine bessere Mineralstoffversorgung von Zähnen und Knochen. Außerdem reduziert die Aminosäure die Kalziumausscheidung über die Nieren. Daher kann *Lysin* zur Osteoporosevorbeugung und –behandlung wichtig sein.

Lysin für die Gefäße

Schon der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling sprach über die entspannende und blutdrucksenkende Wirkung von *Lysin* auf die Gefäße. Außerdem beobachtete er die Reduktion von Angina pectoris-Schmerzen durch *Lysin*. Weiters wirkt es Gefäßverkalkung und Bluthochdruck – verursacht durch hohes Cholesterin - entgegen. Vor allem das Lipoprotein (a), das wasserunlösliche Stoffe im Blut transportiert, kann in zu hoher Konzentration Gefäßwände „verkleben". *Lysin* hingegen senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Arterienwänden, entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände. *Lysin* gilt daher (zusammen mit Vitamin C) als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen sowie deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

Lysin reduziert die Stressanfälligkeit

Lysin balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Es wirkt zusammen mit dem *Vitamin B-Komplex* positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck. Überhaupt reduziert *Lysin*, Stressanfälligkeit, Ängste, sogar Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen. *Lysin* hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, wirkt daher gegen Depressionen.

was ebenfalls den Säure-Basen-Haushalt stabilisiert.

Eisen-Mangel führt ebenfalls zu Sauerstoffmangel

Eisen ist nicht nur an der Bildung der roten Blutkörperchen maßgeblich beteiligt, sondern auch zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, an den sich Sauerstoff bindet, um mit dem Blutstrom zu den Zellen transportiert zu werden.
Unter Eisenmangel leiden Kinder aufgrund des raschen Wachstums, Frauen im gebärfähigen Alter aufgrund der Regelblutung, ältere Frauen und Männer aufgrund schlechterer Eisenaufnahme im Alter. Auch Sportler verbrauchen viel Eisen. Das Blutbild ist nur bedingt aussagekräftig. Die Eisen-Menge im Blut allein sagt noch nicht viel über die Qualität des Eisens aus und die Bereitschaft der Zelle es aufzunehmen. Wie viel Eisen tatsächlich in der Zelle verfügbar ist, kann man energetisch testen, etwa auch mit Quantenmedizingeräten. Besonders gute Eisenquellen sind *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*, das überhaupt den Vorteil hat, dass es nicht überdosiert werden kann, da überschüssiges bzw. nicht verwertbares Eisen ausgeschieden wird.

Wenn Vitamin B-Mangel und Bor-Mangel mitspielen

Oft ist die Sauerstoffbilanz auch deshalb schlechter, weil fehlende B-Vitamine wie Folsäure oder Vitamin B12 zu Blutmangel führen. Abhilfe schafft der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der alle acht B-Vitamine enthält oder *kolloidales Kobalt*, das Vitamin B12-Mangel ausgleicht. Um Hämoglobin, Eisen und B-Vitamine gleichzeitig aufzubauen, ist das *Moringa* Blatt unschlagbar. Außerdem ist *Moringa* zusätzlich noch reich am seltenen Spurenelement Bor. Bei Bor-mangel werden 30 bis 40 % mehr Kalzium und Magnesium verbraucht! Sie fehlen zur Neutralisation anfallender Säuren und deshalb trägt Bor-Mangel zur Übersäuerung bei. Bor-Mangel tritt recht häufig im Zuge von Gelenks- und Knochenproblemen auf.

> LYSIN HILFT BEIM ABNEHMEN UND BEI DER VERDAUUNG

Lysin kann außerdem beim Abnehmen helfen, da es die Aminosäure L-Carnitin aufbaut, die den Energiestoffwechsel unterstützt und den Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt Fettreserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselvorgänge. *Lysin* sorgt auch für ein Gleichgewicht in der Stickstoffbilanz, verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Produktion der wichtigen Magensäure, die ab dem Erwachsensein langsam abnimmt, ankurbelt und baut Trypsin auf, das Eiweiß spaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse.

Lysin im Sport

Lysin fördert den Muskelaufbau, Muskelerhalt und die Regeneration nach dem Training. Zusammen mit Vitamin C wird es zum Carnitinaufbau verwendet, das beim Abnehmen hilft und Energie bereitstellt. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von *Lysin*.

Die Bedeutung von Zink bei Übersäuerung

Zinkmangel hat ebenfalls enorme Auswirkungen auf den Säure-Basen-Haushalt. Bei Zinkmangel werden vermehrt die basischen Mineralstoffe Natrium, Kalium und Natriumbicarbonat ausgeschieden und das führt genauso wie Kalzium- und Magnesiummangel zu Übersäuerung.
Zink-Defizit ist sehr, sehr verbreitet, sitzen doch bei fast allen Menschen zu einem guten Teil Schwermetalle in den für Zink vorgesehenen Rezeptoren. Dadurch steht dem Körper weniger gespeichertes Zink zur Verfügung und er muss erst recht darauf achten, immer genügend Zink täglich zugeführt zu bekommen. Schwermetalle verlassen den Körper nicht so ohne weiteres wieder. Sie werden über die Plazenta schon von der Mutter ans Kind weitergegeben und so haben selbst Jugendliche heute beispielsweise Quecksilber aus den Amalgamplomben ihrer Mütter oder Blei aus alten Wasserrohren oder Autoabgasen in ihren für Zink vorgesehenen Rezeptoren. Mit Quantenmedizingeräten beispielsweise ist die Schwermetallbelastung messbar. Umso wichtiger ist es für die zahlreichen Betroffenen, bei besetzten Zinkspeichern wenigstens den Tagesbedarf an Zink über das im Blut sofort verfügbare Zink decken zu können. Gute Zinkquellen sind Zinkgluconat und *kolloidales Zink*.

Mehr Sauerstoff durch Vitalpilze

Genial um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen, sind außerdem Vitalpilze. Ob *Reishi*, *Cordyceps* oder *Auricularia* – alle Vitalpilze erhöhen den Sauerstoffgehalt des Blutes. Zurückzuführen ist das wahrscheinlich auf ihren hohen Gehalt am seltenen Spurenelement Germanium.

KOLLOIDALES OZONÖL

Bereits 1896 entwickelte der berühmte Erfinder Nikola Tesla den ersten Ozongenerator und stellte um 1900 das erste ozonisierte Olivenöl her, das er an Ärzte verkaufte. Doch es war nicht stabil und so setzte sich seine Entwicklung nicht durch. Heute ist man weiter. Mit kolloidalem Ozonöl lassen sich zwar keine Wunder vollbringen, doch es bietet eine Reihe interessanter Anwendungsmöglichkeiten, die bei lästigen „Problemchen" helfen können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kenner von Kolloiden sagen: „Wenn ich auf eine einsame Insel nur zwei Dinge meiner Wahl mitnehmen könnte, würde ich *kolloidales Gold* mitnehmen – denn Gold löst alle Widerstände in mir auf - und ich hätte *Ozonöl* mit dabei. Denn nichts kann man so breit einsetzen wie *Ozonöl*, nichts birgt soviel Hilfe bei allen möglichen Beschwerden."

Ozon und Sauerstoff sind Verwandte und besitzen Heilkräfte, die auf keimtötende und desinfizierende Wirkung zurückzuführen sind. *Kolloidales Ozonöl* ist natives Olivenöl mit darin feinst verteiltem Ozon. Unter Ozon versteht man eine energetisch aufgeladene Form des Sauerstoffs aus drei statt – wie beim normalen Sauerstoff – zwei Sauerstoffatomen. Es als Gas einzuatmen ist schädlich, wie man bei Ozonbelastung im Sommer immer wieder hört. Doch Ozon wird von der Natur auch als effektives Reinigungsmittel genutzt.

Greift nur krankhaft verändertes Gewebe an

Kommt *Ozonöl* mit der Haut in Berührung, spaltet sich das zusätzliche Sauerstoffatom nach kurzer Zeit ab. Sauerstoff wird über Stunden hinweg an die Hautoberfläche und das darunter liegende Gewebe abgegeben. Er kann sich an Krankmachendes wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Schimmel, Hefen – und eventuell sogar an Krebszellen – binden, die alle eines gemeinsam haben: Sie mögen und vertragen keinen Sauerstoff.
Krankheitserreger werden aufgespürt und zerstört, indem deren Schutzmembrane aus Phospholipiden und Lipoproteinen aufgebrochen, Wachstum und Vermehrung verhindert und deren Absterben eingeleitet werden. Außerdem versorgt *Ozonöl* das Gewebe hochgradig mit Sauerstoff. Keime und Viren werden noch großflächiger und noch intensiver als etwa mit *kolloidalem Silber* reduziert. Der Vorteil gegenüber weiteren Desinfektionsmöglichkeiten wie etwa *Biomimetik Desinfekt* auf Basis von Wasser und Salz ist die große Eindringtiefe des Ozonöls. Sie ergibt sich aus der Kombination von kolloidalem Ozon und den Fettsäuren des Olivenöls. Dadurch werden auch tieferliegende Entzündungen bis zu einem gewissen Grad erfasst.

Anwendung bei Haut-, Fuß- und Nagelpilz

Eine Frau leidet seit Jahren unter einem Nagelpilz. Eine andere an Fußpilz. Es gab zwar Erfolge mit *kolloidalem Silber*. Doch überleben nur wenige Sporen, kann das zu einem Wiederaufflammen der Infektion führen. Erst *Ozonöl* putzte in beiden Fällen „alles großflächig weg". Aber auch hier gilt: Mit der Behandlung nicht zu früh aufhören, denn wenn noch Sporen übrig sind, vermehrt sich der Pilz wieder!

> ÖLZIEHEN MIT OZONÖL

Ein Schluck *Ozonöl* ca. 15 Minuten im Mund behalten, durch die Zähne ziehen, danach ausspucken und Mund ausspülen (Öl nicht schlucken!!) – befreit von Giftstoffen und Mikroben. Man kann auch ca. 10 Tropfen *kolloidales Zinköl* hinzugeben, denn im Mundbereich ist durch Amalgam oft eine höhere Schwermetallbelastung im Gewebe vorhanden. *Zinköl* enthält Sonnenblumenöl, das reich an Lysin ist und Mikroben daher besonders gut aufnehmen kann.

Anwendung bei Neurodermitis und anderen Hautproblemen

Ein Mann leidet seit Jahren unter Neurodermitis, das durch Aufkratzen der Haut immer schlimmer wird, da Infektionen hinzukommen. *Ozonöl* half sehr schnell gegen den Juckreiz und gegen die Erreger, die sich im verletzten Gewebe tummelten. Bei Kindern wird dennoch meist das ebenfalls antibakterielle *kolloidale Silber* verwendet, während bei Erwachsenen *Ozonöl* wirksamer ist. *Ozonöl* hilft oft auch bei anderen Problemen rund um die Haut, bei Pickeln, Furunkeln, Ekzemen, offenen Wunden, Ulkus, Schnittverletzungen, OP-Narben, schlaffer Haut, Sonnenbrand, Schweißfüßen, Herpesbläschen, Fältchen oder Altersflecken. Es ist erfolgreich einsetzbar in der Alterspflege. Durch die starke Sauerstoffversorgung der Haut und des darunter liegenden Gewebes kommt es manchmal zu starken optischen Erstreaktionen (Rötungen), die mangelhafte Durchblutung oder Stau (Lymphblockade) anzeigen.

Anwendung im Mundraum

Eine Frau hat sich mit einem Grippevirus angesteckt und bekommt Freitag abends zusätzlich Zahnschmerzen. Da ihr Zahnarzt nicht erreichbar ist, macht sie Spülungen mit *Ozonöl* und erlebt schnell eine Erleichterung. Bis zum Zahnarzttermin ist der Schmerz bereits wieder völlig abgeklungen. Ein Mann hat eine schmerzhafte Zahnfleischentzündung durch nächtliches Zähneknirschen. Auch hier helfen Spülungen mit *Ozonöl*. Zusätzlich verwendet er nachts eine Zahnspange aus weichem Silikon, die man bei manchen Zahnweißprodukten mitbekommt oder im Internet bestellen kann. Das Putzen der Zähne mit *Ozonöl* macht nicht nur Zähne weißer, es stärkt sie auch und pflegt das Zahnfleisch gleich mit. *Ozonöl* wird oft eingesetzt bei Zungenbelag, Karies, Parodontose, Aphten oder Zahnfleischbluten. Selbst bei eitrigen Entzündungen kann es aufgrund seiner Eindringtiefe Erleichterung bringen.

Anwendung bei Hämorrhoiden

Ein Mann hat seit Jahren mit juckenden Hämorrhoiden zu kämpfen, wobei die üblichen Zäpfchen keinen wirklichen Erfolg bringen. Hämorrhoiden jucken, brennen, können bluten - jedenfalls ziehen sich die ersten Stadien lange hin bis es wirklich schlimm wird. Wertvolle Zeit, in der man *Ozonöl* probieren kann. Äußerlich mehrmals täglich aufgebracht, verbessert es die Durchblutung und hemmt die Entzündung. Mit einem Klistier kann man sogar ein paar Tropfen in den Körper einbringen, wenn innenliegende Hämorrhoiden quälen. Das ist natürlich keine adäquate Behandlung für fortgeschrittene Hämorrhoiden, doch am Anfang kann es oftmals angenehm lindernd sein und der Juckreiz lässt nach.

Anwendung bei Husten

Eine Frau bekommt eine schwere Grippe und ihre Bronchien sind völlig verschleimt. Sie nimmt allerlei Naturmittel, doch aufgrund der Intensität des Erregers fürchtet sie eine bakterielle Sekundärinfektion der Bronchien. Sie reibt Brust und Rücken dreimal täglich mit *Ozonöl* ein und beobachtet, dass der Schleim aus den Bronchien farblos und locker bleibt, statt sich gelb zu verfärben, was ein Zeichen für eine Bronchitis wäre. Um keine Nebenhöhlenentzündung zu bekommen, hat sie das *Ozonöl* außerdem im Gesicht, vor allem an den Nasenflügeln aufgetragen.

Anwendung bei Tieren

Bei Tieren können gegen Parasitenbefall wenige Tropfen *Ozonöl* auf die Pfoten geträufelt werden, die der Hund oder die Katze danach ableckt. Oder man gibt etwas Öl auf ein Blatt Wurst für den Hund oder in Streichkäse für die Katze.

Innerliche Anwendung bei Erregern im Darm und Umweltgiften

Ozonöl behindert die Vermehrung von Viren. Es wird außerdem bei Darmpilzen (Candida), Darmparasiten (z. B. Giardien und anderen Dünndarmparasiten) oder bakteriellen Infekten (z. B. Clostridien und andere Fehlbesiedelungen, Borreliose) eingesetzt. *Ozonöl* eliminiert außerdem Umweltgifte wie FCKW, PCB und Formaldehyd.
Zur Abklärung von starken Reaktionen beginnt man bei innerlicher Einnahme immer sehr vorsichtig. An 2 Tagen 1 Tropfen in etwas Wasser oder (kaltem) Tee trinken. Wird das vertragen, an 3 Tagen 3 mal 2 bis 3 Tropfen nehmen, danach an 5 Tagen 3 mal 5 bis 6 Tropfen, dann 20 Tage 3 mal10 Tropfen.

Ionic Ozonöl ist „echtes" Ozonöl

Das von Nikola Tesla hergestellte ozonisierte Ölivenöl ließ sich sehr schwierig bis gar nicht konservieren, es zerfiel sehr schnell wieder. Bereits nach zwei- bis dreimaligem Öffnen befand sich höchstens nurmehr der zusätzliche Sauerstoff in der Flasche. Deshalb hat es sich wohl auch nicht durchsetzen können. Gelingt es hingegen, das 2000-mal stärker als Sauerstoff wirkende Ozon wirklich in die Struktur des Öles einzubinden und damit auch haltbar zu machen, dann kann man damit natürlich auch viel mehr erreichen als mit ozonisiertem Öl. Im *Ionic Ozonöl* ist dies gelungen. Die Herstellung ist allerdings sehr aufwendig. Das Glyzerinmolekül des nativen Öls wird mithilfe von Protonenresonanz stimuliert, sich zu dehnen. Es beginnt fast sieben Tage lang „zu atmen", wobei es immer mehr Ozon und Sauerstoff aufnimmt, bis es gesättigt ist. Als „echtes" *Ozonöl* ist es für viele Monate haltbar.

> OZONÖL ALS ANZEIGER FÜR STÖRUNGEN

Interessant für Therapeuten: Reibt man einem Patienten den Rücken mit *Ozonöl* ein und wartet etwa dreißig Sekunden, rollt ein Handtuch ein und zieht es mit Druck den Rücken hinab vom Hals bis zum Steißbein, dann zeigen sich kurz darauf Rötungen, die Hinweise auf belastete Organe bzw. Körperregionen geben. Die „Zeichen" treten in bestimmten Zonen auf, die Körperregionen zugeordnet werden können oder sie haben die Form eines Organs. Eine mögliche Erklärung dafür: Die Reflexzonen belasteter Körperregionen sind prinzipiell schlechter durchblutet, da energetisch unterversorgt und das durchblutungsfördernde *Ozonöl* zeigt die Veränderung durch Rötung an.

TCM-WISSEN

BESSER DURCH DIE HEISSE JAHRESZEIT

Der Sommer ist eine herrliche Zeit! Die Natur genießen, feiern, ausgelassen sein – das verbinden wir mit dem Sommer. Und doch fühlt sich nicht jeder wohl, wenn das Thermometer in die Höhe schnellt. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin herrscht im Sommer das Feuerelement. Die zugeordneten Organe Herz/Dünndarm haben zwar jetzt "Hoch-Zeit", sind aber auch besonders anfällig. Lesen Sie, wie man mit Wissen der TCM einem Zuviel an Hitze gegensteuert, man richtig mit der Sonne umgeht und worauf man beim Baden aufpassen sollte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Energie des Sommers ist nach außen gerichtet, alles blüht und gedeiht. Kommunikation, Bewegung, Feiern mit Freunden sind angesagt. All das bietet aber auch Gefahren, wenn der Körper Hitze nicht gut ertragen kann. Das ist vor allem dann der Fall, wenn das Feuerelement im Körper mit seinen zugeordneten Organsystemen Herz und Dünndarm *) schon in Dysbalance ist, bevor die heißen Tage noch so richtig begonnen haben.

*) Zum Feuerelement gehören außerdem noch Kreislauf und 3-fach-Erwärmer, der über den gesamten Säfte-Kreislauf des Körpers wacht.

Yang-Überschuss erkennen

Ein grundlegendes Problem kann schon von vornherein zu viel Hitze (Yang) im Körper sein. Die Sommerhitze setzt Herz und Kreislaufsystem dann erst recht zu. Warnsignale sind trockene Haut, Augen und Schleimhäute, großer Durst, Verlangen nach kalten Getränken, trockener (Reiz-)Husten, Verstopfung, innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, bitterer Mundgeschmack, wenig und dunkler Urin, Hitzewallungen, gerötetes Gesicht, gerötete Augen oder Kopfschmerzen. Durch den Yang-Überschuss schwitzen wir mehr und können auf Dauer die Körpersäfte verbrauchen. Vor allem stellt das eine Gefahr für die Säfte des Herzens (Blut und Yin des Herzens) dar.

Herz-Blutmangel und Yin-Mangel des Herzens

Zu viel Hitze "verbrennt" das Herzblut. Fängt das Herz gelegentlich und bereits morgens zu rasen an, "stolpert" es oder hat es Aussetzer, kann man abends nur schwer abschalten. Ist man schreckhaft, ängstlich, unkonzentriert, unruhig, schnell reizbar oder "angerührt", schwindlig, blass, müde, erschöpft, von lebhaften Träumen geplagt, dann sind das nach der TCM Anzeichen für Herz-Blutmangel. In der TCM ist das Herz der Sitz des Geistes. Herz-Blutmangel wird auch durch geistiges oder emotionales Verausgaben durch Zeitdruck, Hektik oder Überarbeitung mit übermäßiger intellektueller Anstrengung (vor allem nachts), viel Bildschirmarbeit, Schlafmangel, eine anstrengende, leidenschaftliche Liebesbeziehung sowie "heiße" Emotionen

wie Ärger, Wut und Eifersucht ausgelöst. Kommt die trocknende Sommerhitze noch dazu und nimmt man dann auch noch trocknende, bitter-erhitzende Getränke und Speisen zu sich – wie vor allem viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol – oder raucht man Zigaretten, dann fördert man damit den Herz-Blutmangel und gerät tiefer in ein Ungleichgewicht. Wenn der Herz-Blutmangel länger andauert, geht er vor allem bei Personen mittleren oder höheren Alters leicht in einen Herz-Yin-Mangel über. Zu den Symptomen des Herz-Blutmangels kommen Ein- und Durchschlafstörungen, Nachtschweiß, Hitzewallungen, Panikattacken, rote Wangen bei sonstiger Blässe, Bluthochdruck, Herzklopfen tagsüber und starke innere Unruhe.

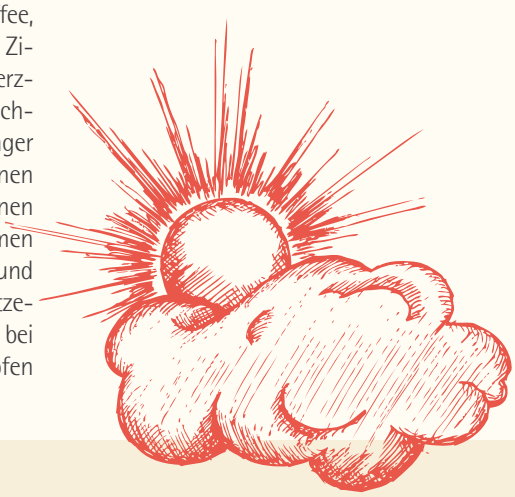
Wie kann man mit Ernährung gegensteuern?

Zunächst muss man so schnell wie möglich sämtliche Risikofaktoren ausschalten, die zu Herz-Blutmangel oder Herz-Yin-Mangel geführt haben. Ruhig werden, entspannen, Mittagsschläfchen machen, nicht zu spät schlafen gehen und abstellen, was einen unnötig antreibt. Außerdem kann man über die Ernährung die "Kühlflüssigkeit" bewahren und nähren, die TCM spricht von Blut und Yin-Aufbau, damit man nicht so heiß läuft und weiter austrocknet. Blut und Yin ist jedoch nicht über Nacht regenerierbar, das braucht seine Zeit und die Ernährung muss mitberücksichtigt werden.

Gegen innere und äußere Hitze

Der bittere Geschmack wird dem Feuerelement zugeordnet und wirkt trocknend, entgiftend, entzündungshemmend, ausleitend und in kleinen Mengen verdauungsfördernd. Übertreibt man damit, kann man bei entsprechender Vorbelastung speziell im Sommer schnell Hitze-Symptome entwickeln. Vor allem, wenn es sich nicht um kühlend Bitteres wie Salate, sondern etwa um erhitzend Bitteres wie Kaffee, Rotwein oder Lamm handelt. Natursubstanzen wie *Artischocke*, *Löwenzahnwurzelextrakt* und *Tausendguldenkraut* wirken bitter-kühlend und können innere Hitze ausgleichen helfen.
Außerdem gelten viele Lebensmittel und Getränke nach der TCM als erfrischend und kühlend. Sie sind zum Hitzeausgleich empfohlen (siehe Kasten Yin-Aufbau).

Wenn schon einmal Gegrilltes oder Geschmortes gegessen wird, dann sollte im Sommer dazu mit kühlenden Salaten, Joghurtsaucen, erfrischenden Gemüsen und neutralem Reis, Kartoffeln oder Getreide sowie mit wässrigem Obst hinterher (z. B. Wassermelone) nicht gespart werden.
Auch die Naturmedizin kann unterstützen. Der *Reishi Vitalpilz* nährt und reguliert Blut und Qi, ist gut bei Störungen im Feuerelement. Der *Hericium Vitalpilz* wirkt leicht kühlend und befeuchtend, zerstreut Hitze und der *Cordyceps Vitalpilz* beruhigt den Geist, wirkt damit etwa bei Stress und Aufregung schützend aufs Herz. Der *Auricularia Vitalpilz* hilft entscheidend beim Blut- und Yin-Aufbau mit. Er wirkt sich auch auf viele Herz-Risikofaktoren, wie die westliche Medizin sie sieht, günstig aus: *Auricularia* verbessert den Blutfluss (wirkt so stark wie ThromboAss), senkt Cholesterin und Bluthochruck.



> HERZ-BLUTAUFBAU –BLUT-NÄHRENDE NAHRUNGSMITTEL

Speziell das Herzblut regeneriert sich mit kleinen Mengen Hafer, Cashews, Eigelb, Endiviensalat, Melone (Wasser, Zucker, Honig), Mungobohnen, schwarzen Oliven, roten Rüben, roten Trauben, Weizentee und getrockneten Maulbeerfrüchten.

Nicht jeder verträgt viel Abkühlung

Vor allem Frauen, die sowieso eine kühlere Konstitution haben als Männer, sollten jedoch aufpassen. Viele bekommen durch stark abkühlende Nahrungsmittel leicht eine Milz-Qi-Schwäche mit Blähungen, Wasseransammlungen (typisch für Milz-Qi-Schwäche bei Sommerhitze), Verschleimungen, erhöhter Infektanfälligkeit, breiigem Stuhl, Neigung zu Frösteln sowie Gewichtszunahme und Cellulite an Bauch, Po und Oberschenkeln. Sie sollten stark Abkühlendes wie Wassermelone, Tomate, Gurke, Eis, Joghurt, Milch, kalte Getränke, kaltes Mineralwasser eher meiden. Rohkost vertragen sie auch im Sommer schlecht. Zu viele abkühlende Lebensmittel und eiskalte Getränke schwächen ihr ohnehin schon reduziertes Verdauungsfeuer und sorgen für Schlackenbildung und Gewichtszunahme statt für eine gute Figur.
Auch wenn im Sommer öfter Salate und Rohkost gegessen werden können, tun unserem Körper prinzipiell warme, aber schonend zubereitete Mahlzeiten gut. Deshalb sollten auch im Sommer gekochte Speisen die Ernährungsgrundlage bilden. Leichte Suppen, statt Rohes lieber Dampfgegartes und Blanchiertes sind ideal. Kühlt man den Magen-Darm-Trakt zu sehr ab, sind Verdauungsstörungen wie Durchfall oder die sommerliche „Magen-Darm-Grippe" mit Übelkeit und Erbrechen oft nicht weit!

Die Gefäße im Sommer

Bluthochdruckpatienten können im Sommer aufatmen. Ab Juli, wenn es so richtig heiß wird, erweitert die Hitze die Gefäße, die Adern entspannen sich und der Druck nimmt ab. Doch wer jetzt blutdrucksenkende Medikamente nimmt, muss täglich seinen Blutdruck kontrollieren und Medikamente eventuell reduzieren! Es kann sonst plötzlich zu Blutdruckabfall, Kopfschmerz und Schwindel kommen. Menschen mit einem geschwächten Herzen sind hier ganz besonders in Gefahr, aber auch viele junge Menschen neigen zu niedrigem Blutdruck. Niedriger Blutdruck lässt sich oft mit *Rosmarin*-Kapseln regulieren.
Durch plötzlich eintretende Hitze drohen Herzrhythmusstörungen. Steigen die Außentemperaturen von einem auf den nächsten Tag um mehr als fünf Grad, erhöht das die Herzinfarktgefahr für Menschen mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 60 Prozent. Viel trinken und schonen! Sinkt die Temperatur wieder stark ab oder schwankt der Luftdruck, können sich die Herzkranzgefäße verkrampfen. Sekundäre Pflanzenwirkstoffe wie die *Aronia* oder

> YIN-AUFBAU - ERFRISCHENDE UND KÜHLENDE NAHRUNGSMITTEL

Reis, Kartoffel, Hirse, Amaranth, Bulgur, Quinoa, Mais, schwarze Oliven, Mandeln, rote Rübe, Melanzani, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Endivie, Rucola, Artischocke, Löwenzahn, Keimlinge, Spinat, Fisolen, Gurke (bei Hitze), Tomate (bei Hitze), Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Spargel, Sprossen, Kohlrabi, helle Sommerkürbisse, Mungobohne, Kichererbse, schwarze Sojabohne, Erbsen, Linsen, Kresse, Basilikum, Petersilie, schwarzer Sesam, Avocado, Blattsalate, etwas Milchprodukte, Ananas, Wassermelone, Zitrone, Apfel, Birne, rote Beeren, Kirschen, Feigen, Weintrauben, Erdbeeren, Wasser mit Zitrone (ohne Kohlensäure), Pfefferminzblättern, Melissenblättern, Ananassaft, Kokoswasser, lauwarmer Pfefferminz- oder Weizentee, Salbei- oder Früchtetee.

Die besten Zubereitungsarten sind Dämpfen, Dünsten, Blanchieren. Leichtes Essen und viel Gemüse bevorzugen. Das Yin lässt sich am besten mit Gemüsesuppen und Kompotten – allen leicht gedünsteten Obstsorten und deren natürlichem Saft - wieder aufbauen. Hingegen wirken scharfe und erhitzende Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Curcuma, Rosmarin, Zimt, Nelken etc.) gegrilltes oder scharf angebratenes Fleisch (vor allem Lamm) und sehr fettreiches Essen (Frittiertes, Mayonnaise, Grillwürstel etc.) erhitzend auf den Körper.

das *Traubenkernextrakt* (*OPC*) glätten die Herzkranzgefäße und helfen ihnen zu entspannen.

Sport nur am Morgen und am Abend

Die Sommerhitze heizt unserem Körper kräftig ein und wirkt generell anregend. Das macht bewegungshungrig. Doch je größer die Hitze, desto mehr schwitzen wir, was auf Dauer die Körpersäfte verbraucht. Neutrale und erfrischende Nahrungsmittel sind auch hier zu empfehlen wie z. B. kalter *Mate Tee* mit Zitrone. Er ersetzt verloren gegangene Elektrolyte und löscht den Durst. Um der starken Sonne und der größten Hitze zu entgehen, sind sportliche Aktivitäten im Sommer besser auf morgens oder abends zu beschränken. Auch, weil man leicht einen Sonnenbrand bekommen kann. *Krillöl* mit Astaxanthin schützt von Innen bis zu einem gewissen Grad vor Sonnenstrahlen, da sich das schützende Astaxanthin in der Haut anreichert. Genauso sammelt sich dieses starke Antioxidans in der Muskulatur an, wirkt dort den bei Anstrengung vermehrt auftretenden Oxidationsprozessen entgegen, wodurch Leistung und Ausdauer steigen und schnellere Regeneration nach dem Sport möglich wird. *Krillöl* schenkt außerdem Omega 3-Fettsäuren für gesunde Herz- und Gehirnfunktionen und wichtige Phospholipide wie Cholin, die im Sport stark verbraucht werden. Cholin-Mangel führt zu Schwäche und Leistungsabfall und kann Abbauprozesse im Gehirn hervorrufen.

Die Sonne genießen

Wenn Sie sich von der Hitze einen heißen Kopf geholt haben, abends kalte Handtücher auf die Unterschenkel legen. Damit wird die Hitze vom Kopf nach unten geholt. Den Kopf sollte man überhaupt vor der Sonne schützen. Strohhüte sind besonders geeignet, weil sie die Luft besser zirkulieren lassen als etwa Kappen. Dass man nicht in der Sonne "braten" soll, muss man wohl nicht extra erwähnen. Wer ohne Aufwand schneller braun werden möchte, kann einen Trick nutzen: Die *Buntnessel* in der Zeit vor der großen Hitze nehmen. Sie hilft einerseits gegen Bluthochdruck, indem sie die Gefäße weiterstellt (Vorsicht jedoch bei niedrigem Blutdruck!) und fördert andererseits die Melaninbildung in der Haut – man wird viel schneller braun und ist so auch besser vor Sonnenstrahlen geschützt.

Baden ohne Reue

Die *Buntnessel* kann auch mehr Energie schenken, da die Energiegewinnung der Zellen verbessert wird, Cholesterin senken, beim Fettabbau helfen oder – wichtig für alle, die gern ausgiebig schwimmen und plantschen – bei der Ausheilung einer Blasenentzündung helfen. Die *Buntnessel* verhindert, dass sich Erreger in der Blasenschleimhaut verstecken. Da die Erreger aus der Schleimhaut "vertrieben" und mit dem Urin ausgespült werden können, erspart man sich sogar oft das Antibiotikum. Das ist angesichts der immer bedrohlicheren Antibiotikaresistenzen und der durchaus großen Gefährlichkeit mancher nebenwirkungsreicher Antibiotika ein echter Segen. Außerdem bekommen viele nach Antibiotika-Einnahme leicht Pilzeinfektionen durch Candida Pilze. Sie sind für Badende prinzipiell ein Thema, vor allem für Frauen. Wenn man mit antimykotischen Medikamenten nicht zum Ziel kommt, können Scheidenspülungen helfen: Ein bis zwei Milliliter *Baobaböl* und ebenso viel *kolloidales Silber*wasser abends im Liegen mit einer (nadellosen) Spritze lokal anwenden – das stärkt die Scheidenschleimhaut und hat schon so manchen Candida Pilz besiegt: Möglichst liegen bleiben, damit der Körper das Gemisch gut "aufsaugen" kann.
Beim Baden in gechlortem Wasser sollte man auch daran denken, dass die Darmbakterien durch das reizende Gas geschädigt werden können und Durchfallerkrankungen leichteres Spiel haben. *Laktobac Darmbakterien* helfen, die Darmflora zu stärken und zu regenerieren.

SOMMER-GRIPPE

DIE BESTEN TIPPS, WENN SIE ZUSCHLÄGT!

Sie trifft uns meist unerwartet und heftig. Kopf- und Halsschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schüttelfrost und Fieber setzen so manchen völlig außer Gefecht. Lesen Sie, was bei einer Sommergrippe hilft, wie man vorbeugt und wie man sich vor Ansteckung schützt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Sommergrippe wird vor allem durch Enteroviren ausgelöst, die in der warmen Jahreszeit gehäuft vorkommen. Während der eine eher mit Halsschmerzen und Schnupfen kämpft, schlägt sich das Virus bei anderen mehr auf den Magen und Darm. Abgeschlagen und erschöpft fühlt man sich in beiden Fällen. Stress und Überforderung sind jetzt Gift für den Körper. Eine Auszeit muss sein, dann geht der Infekt rasch vorüber. Bei einer Magen-, Darmgrippe ist man meist schneller wieder fit als bei typischen Erkältungssymptomen. Allerdings kann man heftig und oft erbrechen und manchmal weder Nahrung noch Flüssigkeit bei sich behalten. Selbst Wasser- oder Teetrinken kann die nächste Übelkeit auslösen. Wichtig ist, dass diese Akutphase nicht zu lange dauert. Meist ist sie ohnehin in einem Tag vorbei. Kommt allerdings auch Durchfall hinzu, kann der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bedenklich werden, vor allem, wenn es sehr heiß ist. Abhilfe schaffen Elektrolytgetränke, die reich an Mineralstoffen sind. Doch besser als künstliche Fertigdrinks sind natürliche Elektrolytgetränke. Ein heißer Tipp, wenn es einen eiskalt erwischt hat, ist *Baobab*, das Fruchtpulver des afrikanischen Baobabbaums, *Tulsi Tee* aus dem indischen Basilikum oder *Mate Tee* aus Südamerika. Sie alle versorgen den Körper nicht nur mit Mineralstoffen, sie stärken auch die Abwehrkräfte, senken Fieber und wirken antiviral.

Wie vermeidet man eine Sommergrippe?

Immunsystem fit halten

Das ist überhaupt das Um und Auf. Denn man kann sich nicht immer adäquat schützen. Bei einer Flugreise etwa ist die Belüftung eine regelrechte "Virenschleuder" und Klimaanlagen sind meist zu kalt eingestellt, was einen verschwitzten Körper schnell auskühlen lässt und damit anfälliger macht.

Nach einer Ansteckung – die virenübertragende Person muss nicht einmal selbst krank sein - dauert es zwei bis vier Wochen bis die Infektion ausbricht. Grassiert die Sommergrippe gerade im persönlichen Umfeld, sollte man sein Immunsystem zumindest schnell noch unterstützen, um nicht selbst angesteckt zu werden. *Lactobac Darmbakterien* halten die schützende Darmflora in Schuss. Sehr stark antiviral wirken alle Vitalpilze wie *Reishi, Cordyceps, Coriolus, Hericium* oder *Agaricus blazei murril*. Man kann jeden davon wählen und kurzfristig auf die doppelte Tagesmenge hochdosieren, um schnell gewappnet zu sein bzw. im Erkrankungsfall die Virenvermehrung zu stoppen. Dazu ist auch *Sternanis* geeignet. Das reine Naturprodukt in Kapseln verhindert, dass sich das Virus von seiner Wirtszelle lösen kann und weiter ausbreitet.

Zugluft und Austrocknung der Schleimhäute vermeiden

Zugluft trocknet die Schleimhäute aus und beeinträchtigt die Schutzbarriere gegen Erreger. Guten Schutz gegen das Austrocknen aller Schleimhäute bietet der *Auricularia Vitalpilz*. Wer langfristig unter trockenen Schleimhäuten leidet, hat eventuell einen Mangel an der *Aminosäure Threonin*. Sie wird zur Bildung des Schutzschleims der Schleimhäute (Mucine) benötigt.

Vorsicht bei langen Sonnenbädern

Sie strapazieren das Immunsystem. Obwohl wir durch Sonnenbäder viel immunförderndes Vitamin D produzieren, ist zu viel Sonnenlicht für den Körper anstrengend.

Viel trinken – aber nicht zu kalt

Wer eisgekühlte Getränke mag, erhöht sein Risiko, sich eine Sommergrippe einzufangen. Sonst ist Trinken aber wichtig. Je nach Hitze (und Schwitzen) dürfen es auch mehr als zwei Liter täglich sein. Am besten ist Wasser oder ein natürliches Elektrolytgetränk wie *Baobab*, abgekühlter *Tulsi Tee* oder *Mate Tee*.

Auf Hygiene achten

Die Erreger der Sommergrippe vermehren sich im Darm und können bei mangelnder Hygiene schon durch Händeschütteln übertragen werden. Über Tröpfcheninfektion werden diese Viren seltener weitergegeben, wobei eine Verbreitung über die Klimaanlage die größte Gefahr darstellt. Die Desinfektion von Händen, Toilettensitzen, Türgriffen usw. mit dem *Biomimetik Desinfekt* ist besonders effektiv und sogar so unschädlich für Mensch, Tier und Umwelt, dass man damit selbst Speisen desinfizieren kann.

F&A

fragen & antworten

SCHWACHE BLASE

Ich (67) muss nachts oft aufstehen und zur Toilette gehen, manchmal bis zu sechsmal. Der Urologe findet nichts. Gibt es trotzdem Hilfe?

Hier hilft oft *Granatapfelextrakt*, eine Kapsel täglich. Auch *Krillöl* kann den übertriebenen Harndrang dämpfen und sogar das Fassungsvermögen der Blase verbessern. Ist es eine Reizblase, hilft meist *Sternanis*. Bei Blasenentzündung ist die *Buntnessel* unschlagbar, weil sie dafür sorgt, dass sich Erreger nicht in der Schleimhaut verstecken können. Um das Bindegewebe zu stärken, kommen – je nachdem, was fehlt, daher energetisch austesten lassen – die *Aminosäure Lysin* zusammen mit hochdosiertem *Vitamin C (aus der Acerola)* in Frage, die Schwefelverbindung *MSM* und auch *kolloidales Silizium*. *Silizium* stärkt das Bindegewebe, das für die Blase sehr wichtig ist und hemmt gleichzeitig Entzündungen in diesem Bereich.

ENDLOS-HUSTEN

Seit einer Grippe im Winter hat mein Sohn immer noch ein Hüsteln, das aber nach Ansicht des Arztes unproblematisch ist. Können wir seine Lunge stärken?

Hier ist wohl am besten ein Vitalpilz geeignet wie *Reishi* oder *Cordyceps*. Sie können die Lunge auch energetisch unterstützen, wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und stärken das Immunsystem. Hat Ihr Sohn auch eine Verschleimung, ist der *Coriolus Vitalpilz* noch geeigneter. *Baobab Pulver* – köstlich mit Ananassaft und Kokosmilch – wirkt auch hartnäckigem Husten entgegen.

MAGEN- UND GELENKSSCHMERZEN

Ich habe im Winter längere Zeit Ingwerextrakt genommen, um besser gegen Infekte gerüstet zu sein. Seitdem sind meine Magenschmerzen verschwunden und sogar meine Gelenksschmerzen spüre ich kaum noch. Kann das überhaupt sein?

Statt sich mit Listen von Nebenwirkungen herumzuschlagen, muss man sich bei Naturmitteln auf positive „Nebenwirkungen" gefasst machen. *Ingwer* wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend und kann daher solche Ergebnisse bringen. Die besten Resultate erleben wir noch zusätzlich mit *Weihrauch*.

MORBUS SICCA

Mein Opa leidet unter Morbus Sicca, kämpft mit trockenen Augen und trockenem Mund. Viel Wasser trinken allein hilft nicht, gibt es sonst noch etwas?

Die allerbesten Erfahrungen haben wir mit *flüssigem Silizium* gemacht.

WECHSELJAHRBE-SCHWERDEN

Ich komme aus den Hitzewallungen gar nicht mehr raus! Kann man das endlich abkürzen?

Naturmittel können sehr wohl die Beschwerden lindern, da sie hormonausgleichend wirken können. Dazu muss man sie aber energetisch austesten, da nicht bei jeder Frau dasselbe Mittel hilft. Kann man das nicht, wählt man versuchsweise *Rotklee mit Yams*, weil damit sowohl die Östrogen- als auch die Progesteron-Richtung abgedeckt ist. Sehr wirksam sind auch *Yams* alleine, *Granatapfelextrakt, Maca, Tausendguldenkraut, Krillöl* – und das sind nur ein paar der in Frage kommenden Mittel. Man kann auch mit Kolloiden arbeiten. *Kollodiales Kalium, kolloidales Magnesium* sowie *Vitamin C aus der Acerola* sind gut für die Grundentspannung und generell, wenn der Wechsel schon zu lange dauert. Mit *kolloidalem Gold* lässt der innere Druck nach.

BAUCHKRÄMPFE

Mein Sohn (6) hat eine Woche lang kaum schlafen können, weil ihm der Bauch so weh tut. Wir waren im Krankenhaus, aber man hat uns wieder heimgeschickt, weil nichts gefunden wurde.

Er hat eventuell einen Virus erwischt. Geben Sie ihm sicherheitshalber keinen Zucker und keine Milchprodukte, sondern *Lactobac Darmbakterien*. Das regeneriert die Darmflora und hilft ihm bei der Verdauung. Sollte es nicht schnell besser werden, muss man auch an Fructose, Laktose oder Glutenunverträglichkeit denken. Lesen Sie dazu bereits erschienene Artikel in früheren LEBE-Magazinen auf unserer Vereinswebsite (www.naturundtherapie.at). Dort finden Sie auch die Indikationsliste mit Hinweisen, was eventuell sonst noch helfen könnte.

HEUSCHNUPFEN

Alle Jahre wieder dasselbe Theater – Heuschnupfen! Bei mir sind es die Gräser... ich bin es leid, Antihistaminika zu nehmen, die mich müde machen.

Auch der *Reishi Vitalpilz* oder der *Traubenkernextrakt* (*OPC*) oder die Schwefelverbindung *MSM* – man kann sie auch kombiniert nehmen – senken die Histaminfreisetzung. Das sollten Sie als erstes versuchen. Es kann sein, dass Ihre Nebennieren auch Hilfe brauchen, falls sie wenig eigenes Cortisol, das Allergien senkt, produzieren. Dann würde der *Cordyceps Vitalpilz* langfristig gut sein. Je früher man im Frühjahr mit den Naturmitteln beginnt, desto besser greifen sie. Mit den Vitalpilzen – das gilt für alle, auch für *Agaricus blazei murrill* oder *Coriolus*, kann man das Immunsystem langfristig balancieren und weniger anfällig für Allergien machen. Bei ganz akuten entzündlichen Beschwerden hilft außerdem *Weihrauch* in Kapselform.

anatis-naturprodukte.com

anatis
nahrungsergänzungsmittel

BIO **Cordyceps** 180 Kps. € 45,00 — € 26,40 90 Kps.

BIO **Hericium** 180 Kps. € 52,50 — € 29,70 90 Kps.

BIO **Reishi 4-Sorten** 180 Kps. € 52,50 — Getränkezusatz, Pulver 140 g € 59,90 — € 29,90 90 Kps.

anatis Naturprodukte

Acerola pur | 180 Kps.		€ 39,90
Acerola + Zink | 90 Kps.		€ 24,00
Agaricus blazei murrill Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 29,70
Akazienfaser | Pulver | 360 g	BIO	€ 27,90
Aminosäuren I | 180 Kps.		€ 32,90
Aminosäuren III | 180 Kps.		€ 32,90
Aronia | 90 Kps.	BIO	€ 17,90
Aronia Tee | Trester | 330 g	BIO	€ 17,00
Artemisia annua | 90 Kps.		€ 37,90
Auricularia Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 26,40
Baobab | Pulver | 270 mg	BIO	€ 27,90
Bittermelone | 60 Kps.		€ 19,90
Brennnessel | 180 Kps.	BIO	€ 19,90
Buntnessel | 180 Kps.		€ 34,90
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2 | 90 Kps.		€ 39,90
Chlorella | 280 Plg.		€ 26,90
Cissus | 90 Kps.		€ 25,00
Cissus | 180 Kps.		€ 44,90
Coriolus Pilz | 90 Kps.	BIO	€ 29,70
Curcuma | 90 Kps.	BIO	€ 25,00
Curcumin BCM 95 | 90 Kps.		€ 39,60
Eisen-Chelat | 90 Kps.		€ 19,90
Granatapfel | 60 Kps.		€ 26,40
Grapefruitkern-Extrakt | 90 Kps.		€ 26,40
Ingwer | 90 Kps.		€ 26,90
Lactobac | 60 Kps.		€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt | 90 Kps.		€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E | 90 Kps.		€ 26,40
Krillöl Premium mit 4 mg Astaxanthin/Tds. | 40 Kps.		€ 35,90
Krillöl Premium mit 4 mg Astaxanthin/Tds. | 100 Kps.		€ 82,90
Maca + L-Arginin + L-Lysin | 180 Kps.		€ 24,90
Mate Tee | gerebelt | 250 g	BIO	€ 17,00
Micro-Base | Basenpulver | 360 g		€ 32,90
Micro-Base Aronia | Basenpulver | 360 g		€ 32,90
Moringa | 180 Kps.	BIO	€ 29,90
MSM | 60 Kps.		€ 26,90
MSM | 130 Kps.		€ 49,90
Papayablatt Tee gerebelt | 250 g		€ 17,00
Rhodiola Mix | 60 Kps.		€ 29,70
Rhodiola rosea | 90 Kps.		€ 29,70
Rotklee + Yams | 90 Kps.		€ 29,90
Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2 | 180 Kps.		€ 32,90
Silizium – flüssig | 200 ml		€ 32,90
Spirulina | 180 Kps.		€ 32,90
Sternanis | 90 Kps.	BIO	€ 19,90
Sternanis | 180 Kps.	BIO	€ 32,90
Tausendguldenkraut | 180 Kps.	BIO	€ 21,90
Traubenkern OPC + Coenzym Q10 | 180 Kps.		€ 26,40
Tulsi Tee | gerebelt | 80 g	BIO	€ 17,00
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 90 Kps.		€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa | 180 Kps.		€ 55,90
Yams | 90 Kps.		€ 19,90
Yucca + Brokkoli | 90 Kps.		€ 25,00
Zink | 90 Kps.		€ 25,00

AT-BIO-301

Unsere Bio-Produkte werden von der Austria Bio Garantie zertifiziert.

anatis Kosmetik

Baobaböl | 100ml	BIO	€ 21,90
Baobaböl DUO | 100ml + 30ml	BIO	€ 31,90
Vulkanmineral Badezusatz tribomechanisch aktiviert | 45 g		€ 27,00
Vulkanmineral Badezusatz | 120 g		€ 19,90

anatis Kuren

MSM-Premium Krillölkur	€ 136,00
Buntnesselkur groß	€ 169,00
Buntnesselkur klein	€ 92,90

Sortimentsauszug kolloidale & monoatomare Werkstoffe z. B.:

Kolloidale Öle

Ionic kolloidales Goldöl | 50 ml	€ 53,50
Ionic kolloidales Magnesiumöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Silberöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Siliziumöl | 50 ml	€ 49,90
Ionic kolloidales Zinköl | 50 ml	€ 49,90
Ionic-Oil Ozon-Sauerstoff | 200 ml	€ 40,90

Cafe Kogi

Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee | ganze Bohnen 1 kg	€ 31,90
Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee | ganze Bohnen 250 g	€ 9,90
Cafe Kogi ALUNA Filterkaffee | gemahlen 250 g	€ 9,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso | ganze Bohnen 1 kg	€ 31,90
Cafe Kogi ZHIGONESHI Espresso | gemahlen 250 g	€ 9,90
Cafe Kogi SEIVAKE Vollautomat | ganze Bohnen 1 kg	€ 31,90

Weitere Produkte

Testsatz anatis	€ 34,00
Testsatz Kolloide kolloidale & monoatomare Werkstoffe	€ 49,00
Winkelrute	€ 32,90
Körbler® Universalrute	€ 39,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild – CD	€ 15,00
Golden Dolphin Essence – Spray	€ 15,00
Happy Golden Dolphin Package:	€ 28,00
1 x Happy Dolphins in the Wild, 1 x Golden Dolphin Essence	
transformer intense nat. Energetikum - Konzentrat | 310 g	€ 49,90
transformer profi nat. Energetikum | 5,2 kg	€ 139,90
transformer BIO-TEC Treibstoffzusatz (fuel saver) | 250 ml	€ 29,90
Akaija Anhänger Sterling Silber, 1,9 cm	€ 49,90
Akaija Anhänger bold Sterling Silber, 2,2 cm	€ 55,55
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm	€ 249,00
Akaija Aurahealer Bild, Nachtleuchtfarbe, 13 x 13 cm	€ 19,60
Suzy Ama Schmuckanhänger Sterling Silber 4 cm Länge | mit Amethysten od. Bergkristallen	€ 150,00

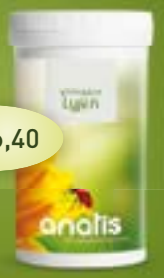
bezahlte Anzeige

Vitamin D3 + K2
Liposomal | 60 ml
Vit. D3 - 1000 IE | Vit. K2 - 50 µg
€ 26,90

Premium Krillöl
+ Vitamin D3 + Vitamin K2
+ Astaxanthin, 80 Kps.
€ 69,90

Vitamin K2
90 Kps.
€ 32,90

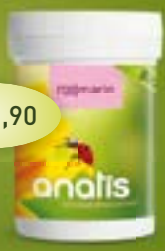
Aminosäure Threonin
180 Kps.
€ 28,60



Aminosäure Lysin
180 Kps.
€ 26,40

Aminosäure Thryptophan
180 Kps.
€ 28,60

BIO



Rosmarin
90 Kps.
€ 15,90

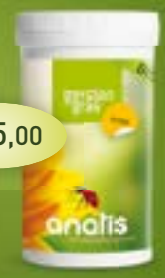
Papayablatt
180 Kps.
€ 25,00

Artischocke
90 Kps.
€ 26,90

Desinfekt Biomimetik
100 ml
€ 15,50

Traubenkern-extrakt OPC
60 Kps.
€ 26,90

BIO



Gerstengras
Pulver | 100 g
€ 45,00

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. Mehr Info unter anatis-naturprodukte.com
Anatis Naturprodukte enthalten –ausschließlich natürliche Wirkstoffe- keinerlei synthetische Bei-,Hilfs- und Konservierungsstoffe,
keinerlei Laktose-, Zucker- oder Weizenallergene. Weitere Informationen unter anatis-naturprodukte.com | service@anatis-naturprodukte.com oder +43 3325 88800

Bezugsquelle