



TEIL
2

DIE BUNTE WELT DER HEILENDEN GEWÜRZE

Ernährung kann die Gene schützen und sogar heilen. Das zeigt uns die Wissenschaft der Epigenetik, die noch über der Genetik steht. Vielleicht gehen die Veränderungen nicht von heute auf morgen vor sich. Aber Tatsache ist, dass „abgeschaltete“ Gene wieder „eingeschaltet“ werden können, damit sie die Gesundheit schützen. Dafür benötigt man keine Medikamente, es geht über die Ernährung und die Nahrungsergänzung, wenn sie aus Natursubstanzen besteht. Bei beiden spielen Gewürze eine tragende Rolle. Sie stehen ganz oben auf der Liste der gesündesten Schätze der Natur.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Sarah Ehrenberger

Ist die DNS gesund, ist der Mensch gesund. Die Stoffe, die die Veränderung herbeiführen können, sind in ganz alltäglichen Nahrungsbestandteilen einer naturbelassenen, vielfältigen Ernährung zu finden – in Pflanzlichem wie Obst (vor allem Beeren), Gemüse (vor allem alte Sorten), Kräutern (vor allem Wildkräutern) und ganz besonders in den Gewürzen der ganzen Welt.

GEWÜRZE HABEN VIEL POTENTIAL

Nun erwartet wohl niemand, dass er, wenn er beispielsweise dreimal täglich ein indisches Curry isst, von Krebs geheilt wird. Aber dass Gewürze Potentiale wie krebshemmende oder auch herzstärkende, gefäßschützende, entgiftende Wirkungen vorweisen können, zeigt uns doch schon, dass die Natur uns die richtigen Grundstoffe und -kräfte zur Verfügung stellt, damit wir rechtzeitig einen Ausgleich schaffen und gesund alt werden können. Da hängt sehr viel mit gesunder Ernährung und natürlicher Nahrungsergänzung mit Natursubstanzen zusammen. Damit meinen wir nicht die synthetischen Erzeugnisse aus dem Chemielabor, die es zuhauf auf dem Markt gibt. Dem Körper fremd und energetisch wertlos, sind sie oftmals sogar mehr Belastung als Nutzen.

DIESMAL: GRANATAPFEL, SCHWARZKÜMMEL UND TULSI

Schauen wir lieber auf die heilenden Gewürze dieser Welt und was daraus gewonnen werden kann. Im vorangegangenen LEBE-Magazin haben wir uns bereits dem Sternanis, dem Curcuma und seinem Hauptwirkstoff Curcumin, dem Oregano und dem daraus gewonnenen Öl sowie dem Rosmarin gewidmet. Hier beschäftigen wir uns jetzt mit dem Granatapfel – ja, er ist ein Gewürz! –, dem Schwarzkümmel und dem heiligen Basilikum, auch Tulsi genannt.

WISSENSCHAFT UND GEWÜRZE

Als ergänzende Quelle zu unseren eigenen Erfahrungen und Recherchen haben wir das Buch „Heilende Gewürze“ (Narayana Verlag) von Dr. Bharat B. Aggarwal. Der Biochemiker ist einer der führenden Experten in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von Küchengewürzen. Man kann das Buch nur wärmstens empfehlen. Dr. Aggarwal ist allerdings – und auch das muss man erwähnen – bei der wissenschaftlichen Community in Ungnade gefallen und musste Arbeiten zurückziehen. Man macht sich aber auch nicht besonders beliebt, wenn man etwa die Wirksamkeit von Gewürzen gegen Krebs postuliert. Kranke könnten irregeleitet werden, Behandlungen abbrechen und nur mehr auf Gewürze setzen. Das ist nicht die Absicht dieser Serie. Aber kombinieren kann man allemal und sich für ein gesundes Leben inspirieren zu lassen kann auf keinen Fall schaden.

die stärkste Wirksamkeit gegen freie Radikale, die in Nahrungsmitteln bisher entdeckt wurde, regt sogar körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxid-Dismutase (SOD) an. Aber was ist wahr am Volksglauben über den *Granatapfel* als Symbol für Herzgesundheit, Schönheit, Liebe, Fruchtbarkeit, Jugendlichkeit und ein langes Leben?

GEGEN HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Die „Volksseuche“ Herz-, Kreislaufkrankungen ist immer noch Todesursache Nummer eins. Gefäß- und Herzprobleme sprechen gut an auf den *Granatapfel*. So gut, dass der *Granatapfel* „das“ Symbol für die Herzgesundheit wurde und das nicht nur, weil sein Saft so rot wie Blut ist. Hauptproblem sind immer Ablagerungen in den Arterien, die zum Herzen und zum Gehirn führen, die Atherosklerose. Dabei spielt mehreres zusammen – die Gefäßinnenwand ist aufgeraut, ihre Zellen sind durch

und Gefäßpatienten mit vorhergehendem Herzinfarkt, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin und Einnahme der üblichen Medikamentenpalette gab es mehrere und sogar mit einer Placebogruppe mit rotgefärbtem Saft als „Scheinmedikament“, doppelblind nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt. Nach drei Monaten Granatapfelsaft zeigte sich etwa eine 17prozentige Verbesserung der Herzdurchblutung, während bei der Placebogruppe ein Voranschreiten der Durchblutungsstörung um 18 Prozent festzustellen war. Das wurde mithilfe der Myokardszintigrafie – ein bildgebendes Verfahren, das den Blutfluss zum Herzen während Anstrengung zeigt – vor und nach der Einnahmezeit von *Granatapfel* festgestellt. Die Myokardszintigrafie gibt Aufschluss darüber, ob bei einer Herzerkrankung ein Herzinfarkt droht. Die Wirkung gegen Alzheimer-Ablagerungen im Gehirn konnte ebenfalls gezeigt werden.



DIE HEILKRAFT EINER GANZEN APOTHEKE

Die Frucht der Aphrodite oder doch ein Gewürz? Beides ist richtig. Während man den Granatapfel in den Mittelmeerländern als Frucht in vielerlei Variationen schätzt, wird sie in Indien getrocknet als Gewürz verwendet. Heilkräftig ist sie in beiden Fällen. Vor allem, weil sie so viele wertvolle Wirkstoffe enthält wie Flavonoide, Anthocyane, Ellagsäure oder Punicalagine – Polyphenole, die in allen Teilen des Granatapfelbaumes vorkommen, also nicht nur in Samen und Fruchtfleisch, sondern auch in der Schale, Wurzel, Blüte und Rinde. Der Saft des Granatapfels hat eine dreimal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee und besitzt

Entzündungen und Oxidation geschädigt und verdickt, Cholesterin ist erhöht und auch noch oxidiert, Plaques bilden sich und verengen das Gefäß, Blutgerinnsel können sich lösen und Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

LÖST PLAQUES IN DEN GEFÄSSEN

Der *Granatapfel* kann nun Ablagerungen, etwa in der Halsschlagader, auflösen. In Studien wurde nach einem Jahr Anwendung ein Rückgang von 30 Prozent festgestellt. Personen mit dem größten Gefäßrisiko aufgrund des Zusammenfallens mehrerer Risikofaktoren, hatten laut einer Studie ein wesentlich geringeres Wachstum der arteriellen Ablagerungen, wenn sie regelmäßig Granatapfelsaft tranken. Solche Studien an Herz-

Der Saft des Granatapfels hat eine dreimal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee und besitzt die stärkste Wirksamkeit gegen freie Radikale, die in Nahrungsmitteln bisher entdeckt wurde.

EINFLUSS AUF GENE

Das ist aber noch nicht alles. Selbst Angina pectoris-Schmerzen nahmen unter Granatapfel-Anwendung ab. Auch auf das Endothel (Gefäßinnenwand) und dessen Stickstoffmonoxid (NO) wirkte *Granatapfel* insofern positiv, dass er besser vor Oxidation und damit vor Verlust des wichtigen Botenstoffes zur Blutdruckregulierung schützte als viele andere bekannte Antioxidantien wie Rotwein, Vitamin C oder E u.a. Im Labor zeigte sich außerdem eine wichtige Auswirkung auf jene Gene, die Endothelzellen für Oxidation anfällig machen und erhöhte die Produktion eines wichtigen Enzyms (eNOS) zur Stickstoffmonoxid-Herstellung. Klar, dass man dadurch eine Senkung des (systolischen) Blutdrucks feststellen konnte. Das mit ACE-Hemmern in Schach gehaltene Enzym ACE konnte um 31 Prozent gesenkt werden.

BESONDERS WICHTIG BEI DIABETES

Das Atherosklerose-Risiko ist für Diabetiker besonders hoch, vor allem die Durchblutung der Netzhaut der Augen, Nieren, Füße und Beine ist gefährdet und erfährt durch den *Granatapfel* Besserung. Das Cholesterin ist bei Diabetikern ebenfalls immer im Auge zu behalten. Umso beruhigender ist es, dass der *Granatapfel* das „gute“ HDL-Cholesterin signifikant vor Oxidation schützen kann, während das „böse“ LDL-Cholesterin gesenkt und seine Oxidation – nur oxidiertes Cholesterin legt sich in den Gefäßen an – deutlich reduziert wird.

SENKT DEN PSA-WERT

Fast noch bekannter als für Herz und Gefäße ist der *Granatapfel* in Europa für seine Fähigkeit, den PSA-Wert beim Mann zu senken. Der PSA-Wert ist ein Biomarker für das Tumorstadium in der Prostata. Durch den *Granatapfel* bremste sich in Studien der PSA-Wert ein. Das Wachstum von Krebszellen nahm sogar leicht ab und die vorbeugende Wirkung gegen Prostatakrebs konnte ebenfalls gezeigt werden, nicht jedoch die Verhinderung von Metastasen. Während Bestrahlung eingenommen, wird die genotoxische Wirkung deutlich abgeschwächt.

GEGEN NOCH MEHR KREBSARTEN

Der *Granatapfel* reduziert außerdem das Krebswachstum bei Brustkrebs-, Darmkrebs-, Lungenkrebs- und, äußerlich angewendet, bei Hautkrebszellen. Vieles wurde allerdings nur anhand von Laborversuchen an Zellkulturen nachgewiesen. Der *Granatapfel* wird auch nicht als alleinige Hilfe bei Krebs angesehen, sondern als begleitende Unterstützung, oft auch zusammen mit weiteren Natursubstanzen und Krebsbehandlungen.

HILFE BEI ARTHRITIS

Jede chronische Entzündung verursacht einen Teufelskreis: Es entstehen freie Radikale, die vom Körper selbst gebildet werden, um die Entzündung zu bekämpfen. Dabei wird aber immer weiteres Gewebe zerstört. Der *Granatapfel* wirkt direkt entzündungshemmend und antioxidativ bei Arthritis und schützt den Knorpel vor weiterem Schaden, besonders bei chemisch verursachter Arthritis.

GLEICHT HORMONE AUS

Aufgrund der Phytohormone können Regelbeschwerden oder Probleme im Wechsel gelindert werden oder verschwinden ganz. Aber auch junge Mädchen mit hormonellen

Ungleichgewichten profitieren von *Granatapfel*, wobei die Phytohormone nebenbei schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jungliches Hautbild fördern.

DIE BESTE QUALITÄT GRANATAPFEL

Obwohl die meisten Studien mit *Granatapfelsaft* durchgeführt wurden, ist nur bei frisch gepresstem Saft reifer *Granatäpfel* ohne Zuckerzusatz von der besten Wirkung auszugehen. Weder (zuvor erhitzte) handelsübliche Säfte in Flaschen noch herkömmliche Extrakte, die normalerweise auf 40 % Ellaginsäure standardisiert und sehr schwer aufnehmbar sind, können vergleichbare Erfolge bringen. Einzige Ausnahme ist der *Pomella Granatapfel*.

Er enthält die gut löslichen Punicalagine des *Granatäpfels*, eine spezielle Form der Ellaginsäure, die vom Körper wesentlich besser aufgenommen und im Körper dann in die

extrakt Grippeviren abtöten, Übergewicht und Esslust reduzieren, Darmentzündungen lindern, die Regeneration nach dem Sport fördern oder die Samenqualität verbessern.

SCHÜTZT DIE HAUT VON INNEN

Wer die Sonne liebt, aber Sonnenschäden auf der Haut vermeiden möchte, nimmt *Granatapfel* im Sommerurlaub. Er reduziert Falten und bremst die Zerstörung von Kollagen durch UV-Strahlung und schützt damit die strukturelle Faser, die die Haut geschmeidig und jung hält. Die Wirksamkeit ist aber dosisabhängig, wie eine Studie gezeigt hat. Mehr bringt also auch mehr. Dieselbe Studie erbrachte auch erste Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des „Langlebigkeits-Gens“ Sirtuin SIRT1. Damit würde sich die alte Sicht des *Granatäpfels* als Symbol des langen Lebens nun auch wissenschaftlich bestätigen lassen!



hochwirksame Ellaginsäure verwandelt wird. Sie ist bereits 48 Stunden nach der Einnahme im Körper nachweisbar und sammelt sich dort auch an.

MEHR ALS NUR EIN ANTIOXIDANS

Das wirklich Besondere am *Granatapfel* *extrakt* ist, dass er zu den wenigen Antioxidantien zählt, die mehr sind als „nur“ Antioxidantien. *Granatapfel* *extrakt* hat auch weitreichende Auswirkungen auf die Hemmung von Entzündungen, bakteriellem Wachstum und Pilzinfektionen im Mund – etwa als Mundspülung bei Zahnbelag, Parodontitis oder Zahnersatz-Stomatitis. Einzelne weitere Wirkungen sind ebenfalls erwähnenswert. So kann der *Granatapfel*-

100 gesundheitsfördernde Substanzen sind im ätherischen Öl des *Schwarzkümmels* enthalten, aber vieles ist auf Thymoquinon zurückzuführen, das in keiner anderen Pflanze vorkommt.

"HEILT ALLES, AUSSER DEN TOD"

Dieses berühmte Zitat des Propheten Mohammed sagt wohl schon viel über die phä-

nomenalen Wirkungen des hübschen hellblauen Gewächses. Dessen Samen nahmen Forscher der Medical University of South Carolina in 160 Studien genau unter die Lupe. Über 100 gesundheitsfördernde Substanzen sind in seinem ätherischen Öl enthalten, aber vieles ist auf den einzigartigen Inhaltsstoff Thymoquinon zurückzuführen, der in keiner anderen Pflanze vorkommt.

STUDIEN AN KREBSZELLEN

Das außerordentliche Antioxidans wurde bereits als wirksame Waffe gegen Krebs identifiziert. Dazu zählen auch Studien, die Dr. Bharat B. Aggarwal am M.D. Anderson-Krebszentrum der Universität Texas und am Zentrum für Krebs- und Stammzellenbiologie am Texas A&M University System Health Science Center durchgeführt hat. Er konnte zeigen, dass Thymoquinon Wachstum und Ausbreitung von Krebszellen sowie die Entstehung von Metastasen bekämpft, den Zelltod einleitet und das bei Brust-, Darm-, Prostata-, Lungen-, Haut-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock- und Blutkrebs. Trotzdem muss man die Kirche im Dorf lassen. Ob Laborversuche wirklich auf den Menschen übertragbar sind, könnte nur eine klinische Studie an Menschen zeigen. Dennoch ist es inspirierend, die potentiellen Kräfte der Natur zu entdecken. Auch wenn man nicht erwartet, nur durch *Schwarzkümmel* allein von Krebs zu genesen. Es erscheint jedoch phänomenal, wenn ein genetischer Einfluss aufgedeckt werden kann, und zwar wurde nachgewiesen, dass der *Schwarzkümmel* die Abweichungen in der Anordnung der Proteinbausteine (Mutationen), die die DNA kontrollieren, verhindert. Das ist deshalb so beachtlich, weil gerade die Mutationen der DNA entscheidend für die Krebsentstehung sind. Noch dazu wurde bei zwei Chemotherapien gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs nachgewiesen, dass sie durch den *Schwarzkümmel* effektiver, weniger nebenwirkungsreich und weniger problematisch in Bezug auf Resistenzen gegenüber der Chemotherapie sind. Gegen Gebärmutterhalskrebs hat *Schwarzkümmel* ebenfalls therapeutisches Potential. Wieder basiert die Erklärung auf der genetischen Ebene: Thymoquinon bewirkt eine Runterregulierung zweier Gene, die mit dem Überleben von Krebszellen verbunden sind. Ebenfalls spektakulär: Durch Thymoquinon werden die Zell-Rezeptoren für Androgene blockiert, was Prostatakrebs verhindern könnte.

BEI ASTHMA UND ALLERGIEN

Bei Asthma und Allergien ist der *Schwarzkümmel* sehr wirksam, wobei man die Wirkung noch verstärken kann, wenn man bei Asthma den *Tremella Vitalpilz* und bei Allergien den *Reishi* oder den *Agaricus blazei murrill Pilz* dazu kombiniert. Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau der körpereigenen Prostaglandine aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Daher hilft ihnen *Schwarzkümmel* oft so gut! Der gestörte Prostaglandin-Aufbau spielt zugleich eine wichtige Rolle bei allergischen Hauterkrankungen wie Nesselausschlag, oft auch bei Ekzemen und Neurodermitis.

ALLROUND-TALENT IN ALLEN LEBENSLAGEN

Im Magen-Darm-Trakt ist der *Schwarzkümmel* sogar legendär, so gut wirkt er etwa gegen Sodbrennen, Colitis, Magengeschwüre, Infektion mit *Helicobacter pylori*, Salmonellen und *Escherichia coli* Bakterien. *Schwarzkümmel* reduziert die Anzahl geschwollener Gelenke und die Morgensteif-

Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und Cytomegalie Virus (Herpesvirus Typ 5). Sie haben das Potential Autoimmunerkrankungen auszulösen. Die Hashimoto Autoimmunkrankheit ist die häufigste Ursache bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Der *Schwarzkümmel* wirkte sich in einer Studie günstig auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3 aus.

NOCH IMMER NICHT ALLES...

Der *Schwarzkümmel* verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress, Diabetes, Gifte und Strahlen, fördert die kognitiven Leistungen und kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder entzündungshemmend bei Multipler Sklerose auswirken, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden.

Der *Schwarzkümmel* schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren. Es beugt außerdem Nierensteinen vor. Die Lunge schützt er bis zu einem gewissen Grad gegenüber Formaldehyd oder Cadmium, weshalb der *Schwarzkümmel* bei Rauchern beliebt sein sollte.



heit der Gelenke bei Arthritis. Bei Epilepsie wird die Häufigkeit der Anfälle reduziert und er senkt fast alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Das Immunsystem wird gestärkt und nennenswert ist die antivirale Wirkung des *Schwarzkümmels* bei hartnäckigen, mitunter folgenschweren Herpes-Viren wie Epstein-

Der *Schwarzkümmel* unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. Aber auch das ist noch nicht alles. Erfolge werden verzeichnet bei Brustschmerzen, Unfruchtbarkeit des Mannes, Drogenabhängigkeit, Hyperaktivität und ADHS, Zahnfleischentzündungen, Wechseljahrsbeschwerden, Parasiten und Pilze.



DAS INDISCHE BASILIKUM ERHÄLT JUNG

Es gibt je nach Herkunft viele verschiedene Sorten, die alle zur selben Familie gehören. Besonders interessant ist das indische Basilikum, das auch „heiliges Basilikum“, Königsbasilikum oder Tulsi genannt wird. Man verwendet es wegen seines nelkenartigen Geschmacks auch zum Würzen, aber in erster Linie als stressabbauenden Tee.

JUNGBRUNNEN MIT KULTCHARAKTER

Stets ist es ihre Eigenschaft als Antioxidans und Entzündungshemmer zu wirken, die einer Natursubstanz das Prädikat „verjüngend“ verleiht. Was steckt dahinter? Es ist die phänomenale Kraft, die nur Natursubstanzen haben, Oxidationsprozesse fernzuhalten und damit Korrosion der Gefäße, Verfall der Neuronen, Schädigung der DNA, aber auch frühe Faltenbildung abzuwenden. Dazu kommt die adaptogene Wirkung von *Tulsi*, was bedeutet, dass man sich leichter an Stress anpassen kann, auch emotionaler Stress beruhigt wird und Cortisol und Adrenalin gesenkt werden. Da Stress zu allen Erkrankungen zumindest beiträgt und durch Bildung von freien Radikalen Oxidation hervorruft, ist das ein weiterer wichtiger Faktor als Jungbrunnen.

VOM KÖRPERLICHEN INS SPIRITUELLE

Naheliegender, dass *Tulsi* herzschtützend wirkt. Es wird sogar ein beim Herzinfarkt aktives Enzym, die Kreatinkinase, vermindert. Cholesterin und Triglyceride senkt es obendrein. *Tulsi* zeigt

gute Wirkungen bei Bindehautentzündung, Akne, Gicht, Magengeschwüren, Zahnbelag, Wundheilung, Viren, Bakterien und Malaria. In *Tulsi* enthaltenes Eugenol hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt sich positiv auf das Immunsystem und den Verlauf von Infektionen – etwa bei Viruserkrankungen wie Grippe, aber auch bei verschiedenen bakteriellen Infekten oder Malaria – aus. Forschende nehmen an, dass Eugenol ähnliche Vorteile wie Nelken hat. Als „gesunder Tee“ ist *Tulsi* ein beliebtes Abendgetränk zur Entspannung, kann bei manchen aber auch Müdigkeit tagsüber vertreiben. Seine interessanteste Wirkung hat er aber im Spirituellen.

WARUM TULSI „HEILIG“ IST

Tulsi verkörpert die höchste weibliche Gottheit, ist Shiva und Krishna geweiht und wird in hinduistischen Zeremonien eingesetzt, um Herz und Geist für Liebe und Hingabe zu öffnen. Die Pflanze mit dem herb-pfeffrigen und doch auch lieblichen Geschmack wirkt erwärmend und vermehrt Sattva und Ojas. Sattvische Pflanzen öffnen den Geist, befreien von negativen Emotionen und fördern Heilung bei psychischen Störungen. Sie verkörpern Reinheit und Ausgeglichenheit und verleihen dem Menschen Wahrhaftigkeit und Weisheit. Ojas zu vermehren bedeutet letztlich spirituell und geistig zu wachsen, um höchste Bewusstseinsebenen zu erreichen. Der Prozess fängt aber ganz profan an, nämlich mit einer guten Verdauung, die wirklich imstande ist, die feinste Essenz der Nahrung zu extrahieren. Dazu ist aber auch schon Ojas notwendig, denn ist zu wenig davon da, ist das Verdauungsfeuer (Agni) schwach

Als „gesunder Tee“ ist Tulsi ein beliebtes Abendgetränk zur Entspannung, kann bei manchen aber auch Müdigkeit tagsüber vertreiben.

und es kommt zu Verschlackung/Verschleimung (Ama) anstatt zu guter Gewinnung von Energie und Nährstoffen. Letztlich ist Ojas die höchste vitale Energie-Reserve, aus der Stärke, Vitalität, Frische, Ausstrahlung und ein inneres Leuchten entspringen, bis hin zur Vergeistigung des Körpers. Ojas benötigt man aber auch, um gesund zu sein – für den Aufbau gesunder Körpergewebe, für ein starkes Immunsystem, für innere Zufriedenheit oder um in die tiefe Meditation zu kommen, die wiederum Ojas hervorbringt. immerhin ein Anfang.



Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.

