



# NATURHEILKUNDE

## IST KEINE GLAUBENSFRAGE

Warum sind Studien nicht der Weisheit letzter Schluss, wenn es um Gesundheit geht? Warum setzen Ärzte so selten Natursubstanzen ein und warum dürfen Firmen so wenig über Natursubstanzen sagen? Lesen Sie Antworten auf viele Fragen, die sich Gesundheitsinteressierte heute stellen.

**LEBE:** Sie beschäftigen sich schon lange mit Natursubstanzen, woher kommt das Interesse?

Wie viele andere spüre auch ich eine tiefe Verbundenheit zur Natur. Das war schon als Kind so, als vor allem meine Großmutter mir vieles nahe brachte. Später suchte ich Hilfe gegen Neurodermitis und versuchte alles, um sie los zu werden, was schließlich auch gelang. Und noch später begab ich mich auf die wunderbare Reise, Natursubstanzen in ihrer Tiefe kennenzulernen, sie zu erforschen, energetisch auszutesten, bei vielen Menschen anzuwenden und darüber zu schreiben.

**LEBE:** Haben Sie denn ein Medizinstudium?

Nein, und bei allem Respekt, ich empfinde es als gut so. Denn nur wenige Mediziner, die ich dafür wirklich bewundere, schaffen es,

Ein Interview mit Dr. Doris Steiner-Ehrenberger, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie.

die Richtung, die sie einmal durch ihr Studium eingeschlagen haben, auch ein Stück zu verlassen und über den eng gezogenen Horizont zu schauen. Es gibt einfach auch andere Sichtweisen als die schulmedizinische und sie haben eine viel längere Tradition auf dieser Welt, bei allen Völkern. Die Naturheilkunde ist aber nur beschränkt anerkannt und man wird leicht zum Spinner erklärt.

**LEBE:** Woher glauben Sie, kommt das?

Es liegt am Problem, das uns die Moderne beschert hat. Einmal abgesehen von der sicher

auch interessensgesteuerten Gesetzgebung, die die Naturheilkunde einschränkt, wo es nur geht, glauben wir nur das, was als wissenschaftlich anerkannt gilt und nicht, was uns die Erfahrung seit Jahrtausenden lehrt. Die Naturheilkunde ist eine Erfahrungswissenschaft und das finde ich großartig, denn das heißt auch, dass man auf Bewährtem aufbaut und das Wissen immer erweitert wird.

**LEBE:** Man neigt ja in der heutigen Zeit leider dazu, im Sinne des Fortschritts auch Bewährtes zu verwerfen. Ist dies das Schicksal der Naturheilkunde?

Irgendwie ja. Und dabei ist man gründlich. Schon lange wurde die Naturheilkunde aus dem Medizinstudium verbannt und das enorme Wissen der heilkundigen Frauen hat man bei uns so lange und intensiv verfolgt, bis sich kaum mehr jemand traute, mehr als



nur Kamillentee anzuwenden. So etwas sitzt tief im Bewusstsein, auch der nachfolgenden Generationen. Stattdessen ist Wissenschaftlichkeit zum absoluten Credo erhoben worden und an dieser Barriere scheitert heute alles. Man erklärt die Naturheilkunde zur Glaubensfrage und lässt sie in gewissem engen, rechtlichen Rahmen zwar gewähren, doch die wirkliche Anerkennung fehlt. Was aber wieder gut ist, denn sonst dürften sich kleine Nahrungsergänzungsmittelhersteller damit gar nicht mehr befassen und alles wäre Arzneimittel, somit allein in den Händen der Pharmaindustrie.

**LEBE:** *Und das sollte nicht so sein?*

Nein, warum auch? Wir sprechen hier nicht von künstlich im Labor hergestellten Stoffen, sondern von dem, was die Natur für uns bereit hält, als Geschenk der Schöpfung an uns. Wo kommen wir denn hin, wenn alles monopolisiert wird, wie das – früher unvorstellbar – leider sogar bei den Nahrungsmitteln immer mehr der Fall ist.

Das Wissen um Naturmittel selbst ist weder kompliziert, noch einer Elite vorbehalten, sondern jeder, der dafür Interesse hat, kann beim nötigen Fleiß zum Experten werden. Viele Therapeuten aus dem Bereich der Energiemedizin nützen diese Zusatzmöglichkeit und sie haben besonders viele Erfolge, weil sie energetisch austesten können. Das ist wissenschaftlich natürlich nicht anerkannt, funktioniert aber bei gewisser Übung ganz phantastisch.

**LEBE:** *Wie ist das energetische Testen zu verstehen?*

Es gibt verschiedene Testmöglichkeiten wie Muskeltests, Testen mit Tensor oder mit Pendel oder – ganz modern – mittels Quantenmessgeräten. Testebene ist das Energiesystem des Menschen, das nicht nur sehr empfindlich und sofort mit Zustimmung=Stärkung oder Ablehnung=Schwächung reagiert, sondern dabei auch sehr exakt und unmissverständlich preis gibt, was diesem Menschen gut tut und auch, was ihm schadet. Es gilt allerdings nur für den Moment der Testung. Man kann etwa auf jedes Naturmittel nach ein paar Tagen Einnahme – wie das auch bei Nahrungsmitteln der Fall ist – unverträglich reagieren. Das ist jedoch selten. Im Normalfall geht es

dem Betroffenen mit dem ausgetesteten Naturmittel besser und das oft anhaltend sowie ohne die oft starken Nebenwirkungen, die man vor allem beim Langzeiteinsatz von Arzneimitteln kennt.

**LEBE:** *Wie ist das denn erklärbar?*

Mit herkömmlicher Wissenschaft lässt sich das Phänomen des Testens nicht erklären, was natürlich noch lange nicht heißt, dass es nicht trotzdem ernst zu nehmen ist. Eigentlich sollten wir uns im Laufe der Menschheitsgeschichte schon langsam daran gewöhnt haben, dass die Welt nicht am Horizont des Erklärbaren aufhört. Jedes



”

Wie viele andere  
spüre auch ich eine  
tiefe Verbundenheit  
zur Natur.“

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

Naturmittel ist eine einzigartige Komposition der Natur, auch wenn viele Wirkstoffe in unterschiedlichen Mengen in vielen Pflanzen vorkommen. Würden wir versuchen, alle Einzelbestandteile einer Pflanze zusammenzusetzen, würden wir trotzdem niemals die Pflanze selbst dabei erhalten. Sie ist immer weit mehr als ihre Einzelteile – nur so viel zu den beschränkten Möglichkeiten der Wis-

senschaft und dem unbeschränkten Können der Natur, mit der wir zwar kooperieren dürfen, die wir aber nie zum Untertan machen werden und auch nicht zerstören können, ohne uns selbst zu zerstören.

**LEBE:** *Wie genau ist die Auswahl von Naturmitteln durch energetisches Testen?*

Sie ist sehr genau, wobei das Testen wirklich eigenen Gesetzen folgt. Beim energetischen Testen sehen wir, dass es nicht um die Wirkstoffe selbst oder allein gehen kann, denn sogar bei eng verwandten Natursubstanzen wie etwa der Gruppe der Vitalpilze, die sehr viele gleiche Inhaltsstoffe haben, kann man oft ganz spezifisch einen ermitteln, der ganz besonders gut und auch ganz besonders schnell hilft. Während ein anderer aus derselben Gruppe, der nicht im energetischen Test anspricht, dafür länger braucht oder auch gar nicht hilft. So ist das und diese Erfahrung wurde von vielen gemacht. Erklären kann man das Phänomen am besten mit den Begriffen der Quantenphysik, aber das werde ich hier nun nicht versuchen.

**LEBE:** *Kritiker der Naturheilkunde bemängeln vor allem auch die mangelnde Wissenschaftlichkeit der behaupteten Wirkungen von Naturmitteln, wie stehen Sie dazu?*

Das Recht auf Heilung nach eigenen Vorstellungen wird unterdrückt, wenn Information unterdrückt wird. Als Nahrungsergänzungsmittelhersteller darf man etwa keine Wirkungen nennen, die nicht wissenschaftlich bewiesen und, von der EU-Kommission anerkannt, als "health claims" (erlaubte Gesundheitsaussagen) formuliert sind. Darum werden Sie in heimischen Internetshops auch keinerlei Informationen finden. Man muss sich also anders informieren, etwa über Vereine wie unseren. Denn sonst wird man kaum etwas über die Möglichkeiten durch Naturmittel erfahren.

**LEBE:** *Gibt es überhaupt wissenschaftliche Studien zu Natursubstanzen?*

Es gibt schon viele, aber nicht genug, um wissenschaftliche Anerkennung zu bekommen. Wer soll das auch bezahlen? Studien sind teuer, Natursubstanzen kann aber jeder, wenn es sich nicht um spezielle, patentier-



bare Zubereitungen handelt, in seinen Rezepturen verwenden. Für mich sind Studien ohnehin längst nicht so interessant, wie man das vielleicht annehmen könnte. Einerseits, weil ich Tierversuche ablehne und auch für oft nicht relevant für den Menschen halte und andererseits, weil man gerade aus der Quantenphysik mittlerweile weiß, dass es etwa gar keine Objektivität gibt, welches ein wichtiges wissenschaftliches Kriterium ist, da der Durchführende das Ergebnis schon allein durch seine Beobachtung stets beeinflusst. Dazu kommt, dass man keine 100 Menschen findet, die auf dasselbe Naturmittel in genau derselben Weise reagieren werden, weil man eben energetisch aussuchen sollte, ob das Mittel zu dem Betroffenen passt.

**LEBE:** *Aber dann ist die Frage, wie verlässlich Studien überhaupt sind!*

Die Wissenschaft hat sich nun einmal auf ihre Kriterien geeinigt. Für mich ist das ein Irrweg und deshalb habe ich andere Prioritäten. Es gibt überhaupt keine 100 Menschen, die einander in ihrer bisherigen Geschichte, ihrer Psyche, ihrer Energetik oder ihren Gewohnheiten und Lebensumständen total ähneln und deshalb uneingeschränkt ganz genau dasselbe brauchen. Es gibt zwar auch zu Natursubstanzen etliche Studien, aber sie können nur Hinweise über Wirkungen geben, die den Völkern der Erde durch Erfahrung schon längst bekannt sind. Diese ganze Sache mit der Wissenschaftlichkeit ist vielleicht für anderes anwendbar, aber sicher nicht für die Naturheilkunde. Sie ist und bleibt eine Erfahrungsmedizin und wenn man sie sich zunutze machen will, muss man diesen anderen Zugang einfach akzeptieren.

**LEBE:** *Haben die Erfolge vielleicht mit Placebo-Wirkungen zu tun?*

Schon möglich und im Übrigen auch nicht schlecht, denn letztlich zählt doch immer nur, dass die Selbstheilung in Gang gekommen ist. Denn jede Heilung ist letztlich Selbstheilung. Ja, unser Körper verfügt über diese Fähigkeit, sonst hätten wir nie Jahrtausende überstanden. Es ist aber nicht sehr wahrscheinlich, dass es sich ausschließlich um Placebo handelt, denn Naturmittel helfen auch in der Tiermedizin, oft schon nach ein-, zweimaliger Gabe und Tieren kann man bekanntlich nichts suggerieren.



”

**Letztlich zählt doch immer nur, dass die Selbstheilung in Gang gekommen ist.“**

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

**LEBE:** *Warum glauben Sie, dass die Naturheilkunde heute besonders gebraucht wird?*

Einmal weil wir multifaktorielle Probleme haben und weil wir schon so "denaturiert" leben. Der Mensch braucht die Ordnung aus der Natur, auch wenn nur wenige, wie der schon längst verstorbene Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger, bisher versucht haben, das zu erklären. Nur weil die Schulmedizin chemische Abläufe durchschaut hat und bis ins Kleinste aufschlüsselt, heißt das noch lange nicht, dass sie auch heilend eingreifen kann. Die Anwendung von Naturmitteln ist dabei auch nur eine Behandlungsmöglichkeit. Es gibt viele Methoden, die auf der Energieebene arbeiten. Dieses Wissen wird ebenfalls ständig erweitert und es gibt auch neue, vielversprechende Ansätze etwa im Bereich der Wiederherstellung der gesunden Biophotonenaussendung der Zellen, womit man praktisch unbegrenzte Möglichkeiten hat. Zum Glück haben wir in Österreich viele Energetiker, die das auch anwenden können und wenn ich selbst ein Problem habe, führt mein erster Weg ehrlich gesagt dort hin.

**LEBE:** *Was möchten Sie den Lesern noch mitgeben?*

Man muss ständig an seiner Gesundheit arbeiten, auf Signale achten, die der Körper gibt. Man muss sich auch ständig weiter informieren. Denn wenn man sich nicht selbst um sei-

ne Gesundheit bemüht, wird es niemand sonst tun, egal wie gut man versichert ist. Man soll den Weg zum Therapeuten nicht scheuen. Doch auch ein ausgetestetes Naturmittel nützt nicht viel, wenn es nur am Küchenschrank steht. Man muss es auch einmal ein Monat lang regelmäßig anwenden und in entsprechender Dosierung. Es ist kein Medikament, wie viele glauben, und es ist nicht sinnvoll, vorsichtshalber nur eine statt beispielsweise drei Kapseln einzunehmen, um sich dann zu wundern, wieso keine Wirkung eintritt. Schließlich ist noch auf die Qualität zu achten. Sie hat ihren Preis. Was wir in unserem Verein beschreiben, sind meist besondere Qualitäten. Ein im Internet billig angebotenes OPC oder auch ein teurer Vitalpilzextrakt müssen bei weitem nicht dem entsprechen, was wir beschreiben. Das macht es so schwierig. Wir dürfen die besten Marken aus rechtlichen Gründen nicht nennen. Aber es gibt nur weniger als eine Handvoll Firmen, die händisch und ohne Beistoffe verkapsulieren, auf bio achten, wenn es denn erhältlich ist, und konsequent erstklassige Qualität liefern.

**LEBE:** *Was hat es mit der händischen Verkapsulierung auf sich?*

Sie erspart Abfüllanlagen, was nicht nur bedeutet, dass ein Mensch eine wertvolle Arbeit verrichtet, sondern auch, dass immer frisch produziert werden kann, auch in kleinen Mengen, wofür die Abfüllanlagen gar nicht ausgerichtet sind. Und vor allem bedeutet es, dass keine Beistoffe verwendet werden müssen. Die Branche spricht darüber nicht gern, weil alle Beistoffe verwenden, damit die Maschinen überhaupt funktionieren. Aber die Beistoffe – meist sind es Rieselhilfen, damit das Pulver schnell in die vorgesehenen Kapseln rieselt und die Maschinen nicht verschmutzen – haben auch unerwünschte Wirkungen wie etwa durch das Magnesiumstearat.

**LEBE:** *Was zum Beispiel?*

Magnesiumstearat könnte das Immunsystem schwächen, Allergien hervorrufen, die Darmzotten verkleben und dadurch die Aufnahme von wichtigen Nähr- und Vitalstoffen erschweren. Gesichert ist das noch nicht, aber ich möchte in meiner Nahrung – und Nahrungsergänzung gehört hier auch dazu – keine fremden Stoffe vorfinden, wenn sich das vermeiden lässt. ✍

