



FEIERN OHNE REUE

Es dauert nicht mehr lange und die Weihnachtszeit steht vor der Türe. Wieder wird viel und ausgiebig gefeiert werden. Oft mit Folgen, wie man gerade in zunehmendem Alter feststellen muss. Man verträgt nicht mehr alles, nimmt schneller zu und die Kilos halten sich hartnäckiger. Die Naturmedizin hat aber einige Tipps auf Lager, mit deren Hilfe Sie einfach besser über die Festtage kommen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

PROBLEM NR. 1: HILFE, ICH NEHME ZU

Wer nur punktuell in Zeiten zunimmt, in denen einfach zu viel gegessen wird, wird das mit weniger essen nach Weihnachten wieder wettmachen können. Unter den Natursubstanzen gibt es einige, die Hunger reduzieren können, wie etwa *Grapefruitkernextrakt*, wenn man ihn hochdosiert (sechs Kapseln täglich). Das Abnehmen wird auch beispielsweise durch die *Buntnessel* unterstützt, die gleich mehrere Vorteile vereint. Sie fördert die Fettfreisetzung, reduziert Fettaufbau, steigert den Grundumsatz durch Anregung der Schilddrüsenhormone und der Sensibilität ihrer Rezeptoren. Das ermöglicht gesundes Abnehmen – echte Fettreduktion ohne dass Körperwasser oder Muskelmasse beeinflusst wird, wie das

bei vielen Diäten der Fall ist. Geduld muss man allerdings haben, denn die Studien sprechen von drei Monaten Anwendung. Dafür funktioniert das Abnehmen, ohne dass sonst viel verändert wird. Unterstützt wird das Abnehmen mit der *Buntnessel* durch Aminosäuren. Das sind Befehlsgeber im Körper, die ebenfalls gesundes Abnehmen erleichtern. Es gibt sie als *kleine Buntnessel-Kur* (bestehend aus *Buntnessel*, *Aminosäuremischung I und III*). Übrigens ist Stress fürs Abnehmen kontraproduktiv. Solange der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut hoch ist, kann die Fettverbrennung nicht einsetzen (und kein Muskelaufbau stattfinden). Alle „Adaptogene“ aus der Natur – Stress-Anpassungshilfen – senken den Cortisol-Spiegel. Beispiele dafür sind: *Rhodiola rosea*, *Maca*, alle Vitalpilze und *Yams*. Wer viel Stress hat und dann Gier nach Süßem (Schlafprobleme und depressive Stim-

mung) entwickelt, hat wahrscheinlich einen Mangel an der *Aminosäure Tryptophan*. Man kann ihn leicht in den Griff bekommen, indem man abends vor dem Einschlafen Tryptophan einnimmt.

Zunehmen bzw. Abnehmen ist prinzipiell ein individuelles Geschehen. Man muss herausfinden, weshalb man zunimmt. Zu viel essen, das Falsche essen, zum falschen Zeitpunkt essen, Bewegungsmangel, Dauerstress, schwacher Fettstoffwechsel, Ungleichgewichte in der Bildung von Schilddrüsen- und Geschlechtshormonen, diverse Nährstoffmängel und auch die Psyche spielen eine Rolle.

PROBLEM NR. 2: UNWOHLSEIN NACH DEM ESSEN

Aufstoßen, Sodbrennen und Blähungen sind die am häufigsten genannten Symptome, über die zu den Festtagen geklagt wird. Zu viel essen ist das eine, zu viel durcheinander essen das andere und eine schwache Verdauung überhaupt das zentrale Thema. Da ist einmal das Übel mit der Magensäure. Zu viel Magen-

säure kann man mit der *Sango Meeres Koralle* beruhigen. Oft aber ist bei über 40-Jährigen nicht zu viel, sondern zu wenig Magensäure schuld an Aufstoßen und Sodbrennen. Denn bei Magensäuremangel muss der Magen den Nahrungsbrei durch viel Druck mit der wenigen Säure verbinden. Im Magen rumort es und der Druck erzeugt Aufstoßen und Sodbrennen. Vor allem, wenn es zu Beschwerden nach einer Fleischmahlzeit kommt und die Eiweißverdauung nach ausreichend Magensäure verlangt, sollte zu wenig Magensäure als Ursache der Übelkeit in Betracht gezogen werden. Abhilfe schaffen die Magensäure ausgleichende Natursubstanzen. Da ist einmal das *Papayablatt* – als Tee oder Kapseln – das die Magensäure anregt und bei der Eiweißverdauung unterstützt. Wenn der Braten zu groß war, ein wahrer Segen... Eine große Hilfe bei der Verdauung der Festspeisen kann auch die *Aminosäure Lysin* sein, die sowohl die Magensäure, als auch Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse, vermehrt. Der *Löwenzahnextrakt* oder die *Artischocke* verbessern die Magensäure ebenfalls, aber auch den Gallenfluss und damit den Fettstoffwechsel. Viele haben ja dann Beschwerden, wenn sie nicht nur eiweißreich, sondern gleichzeitig auch fett gegessen haben.

Während die genannten Kräuter eher abkühlend wirken und daher vor allem für Männer, die meist energetisch zu mehr Hitze neigen als Frauen, besonders geeignet sind, leiden Frauen – das kühlere der Geschlechter – oft an zu wenig „Verdauungsfeuer“. Blähungen, weicher Stuhl, halbverdaut, Gewichtszunahme, Feuchtigkeitsansammlungen sind typisch für diese Konstitution. Die Betroffenen finden mehr Erleichterung durch wärmende, verdauungsfördernde Natursubstanzen wie *Curcuma*, das bei der Fettverdauung durch Anregung des Gallenflusses hilft und bei Aufstoßen und Blähungen ein wahrer Lebensretter sein kann, oder *Ingwer*, der die gesamte Verdauung ankurbelt. Der „Stein im Magen“ löst sich auf.

PROBLEM NR. 3: VERSTOPFUNG VERDIRBT DIE FEIERTAGS- STIMMUNG

Was oben hineingefüllt wird, will man schnell wieder los sein. Aber was tun, wenn „es“ nicht so funktioniert, wie es

soll? Manchmal liegt es an einem Ballaststoffmangel. Abhilfe schaffen *Baobab* oder *Akazienfaser*. Verstopfung kann aber auch eine Folge zu trockener Darmschleimhaut sein. Dann ist der *Auricularia Vitalpilz* genau richtig (Achtung wirkt blutverdünnend wie ThromboAss, daher nicht mit weiteren Blutverdünnern kombinieren). Oder der Darm ist verkrampft, dann ist *Sternanis* die Lösung. Ist die Darmflora nicht intakt, die an vielen Darmfunktionen beteiligt ist, dann greift man zu *Lactobac Darmbakterien*. Wenn man nicht einfach probieren will, was passt, dann muss man energetisch austesten.

PROBLEM NR. 4: ICH VERTRAGE KEINEN ALKOHOL

Weihnachten und vor allem Silvester sind für viele, die sonst keinen Alkohol trinken, die Ausnahme. Aber was, wenn man Alkohol einfach nicht verträgt, schon nach ein paar Schlucken am nächsten Tag Kopfschmerzen hat? Das kann an Sulfidunverträglichkeit infolge eines Molybdänmangels liegen. Ist Wein geschwefelt, bekommt man davon



Kopfschmerzen oder auch einen exorbitanten „Kater“ mit Kreislaufstörungen und Magen-Darm-Beschwerden. Abhilfe schafft kolloidales Molybdän, wodurch der Schwefel abgebaut wird – ein Versuch lohnt sich, da Sulfid auch in Medikamenten oder Trockenfrüchten enthalten ist. Molybdänmangel schwächt das Immunsystem mit erhöhter

Infektanfälligkeit, führt zu gestörter Darmflora, zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, auch etwa Medikamentenallergie, Lackallergie und erhöhter Chemikaliensensibilität. Mit *kolloidalem Molybdän* ist man bestens versorgt. Man kann es nicht überdosieren und braucht nur 15 Tropfen täglich in die Armbeugen einreiben. Alkohol wird – auch ohne Sulfidunverträglichkeit – auf jeden Fall besser vertragen, wenn man die Leber unterstützt. Mit *Curcuma* gelingt das genauso wie mit *Artischocke* oder *Löwenzahnextrakt*. Noch ein Tipp, bevor man nach Alkoholgenuss schlafen geht – ein großes Glas Wasser mit *Micro Base Basenpulver* trinken. Das enthaltene Magnesium macht so einiges wieder gut...

PROBLEM NR. 5: ZU VIEL RAUCHEN

Auch das gehört für viele zum Feiern dazu. Gegen die Lust am Rauchen ist zwar kein Kräutlein gewachsen, man kann aber mögliche negative Folgen durch Natursubstanzen minimieren. Antioxidantien schützen die Gefäße vor den beim Rauchen frei werdenden freien

Radikalen. *Krillöl* etwa, *Traubenkernextrakt (OPC)* und *Acerola Vitamin C* sind für Raucher besonders empfohlene Naturstoffe. Kupfer, Selen und Zink – beispielsweise als Kolloide – sind ebenfalls besonders zu beachten.

Zigarettenrauch fördert das Zusammenklumpen der Blutplättchen und je höher dieser Verklumpungsgrad ist, desto niedrigere Werte an Selen werden im Körper gemessen. Somit haben Raucher alleine schon an dieser Stelle ein höheres Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Raucher sind außerdem einer vermehrten Cadmiumbelastung ausgesetzt. Cadmium wird zum Beispiel durch den Gegenspieler Zink, am besten als *kolloidales Zink*, und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* ausgeleitet. *MSM* verbessert die Elastizität der Lungenbläschen gleich mit und kann bei Raucherhusten (sowie auch Lungenzysten, Lungenemphysem, Bronchitis, Asthma und Kurzatmigkeit) helfen. ✍