

# LEBE

*natürlich*

DAS MAGAZIN FÜR NATUR & THERAPIE

## GLATTEIS

HILFE NACH  
STÜRZEN

## VITAMIN D

NORMALE DOSIS  
ODER HOCHDOSIS?

## FRIEREN

WAS SCHNELL HILFT

## DARM

REINIGUNG UND  
AUFBAU

## GEFÄSSE

VERKALKUNGEN  
LÖSEN

## SHIITAKE

DER ERKÄLTUNGSPILZ

## ENTWURMEN

OHNE GIFT

# LITHIUM, DAS GLÜCKS- MINERAL



## KOLLOIDALES LITHIUM, DAS GLÜCKSMINERAL

6



## SHIITAKE DER KÖNIGLICHE ERKÄLTUNGSPILZ

12



## WIE GESUND IST IHR DARM?

24



## VITAMIN D NORMALE DOSIS ODER HOCHDOSIS?

15

## HUND & KATZE: ALTERNATIVE ENTWURMUNGSKUREN

5



## DIE GEFÄSSE REINIGEN. GEHT DAS?

20



## FRIEREN UND FRÖSTELN WAS SCHNELL DAGEGEN HILFT.

11

### 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, istock.com Erscheinungsort: Mogersdorf  
Druck: WOGRANDL DRUCK GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg  
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Daniela Gombotz, Mag. Robert Haas, Benny Ehrenberger Auflage: 80.000  
Erscheint viermal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at  
Bankverbindung: RAIKA, IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209, BIC: RLBBAT2E034



**DR. DORIS STEINER-EHRENBERGER**

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

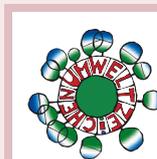
Wussten Sie, dass uns das Spurenelement Lithium einen großen Dienst für die psychische Gesundheit erweisen könnte, wenn wir nur genug davon bekämen? Manche Heilquellen enthalten zwar Lithium, doch mit dem Gehalt im Trinkwasser schaut es in den meisten Gegenden schlecht aus. Sie werden staunen, was das Glücks- und Gehirnmineral darüberhinaus noch für phänomenale Wirkungen hat. Außerdem widmen wir uns den Fragen, wie man Verletzungen bei Stürzen schneller heilt, wie man Tiere auch ohne Chemie von Parasiten befreit und wie der Darm wieder gesund wird. Und weil im dunklen November wieder viel über Vitamin D diskutiert wird, widmen wir uns den Argumenten, was richtig ist: Hochdosen oder normale Dosierungen? Schließlich gibt es noch Erstaunliches über Gefäßverkalkungen zu berichten und vor allem darüber, wie man sie auch wieder loswird. Zu guter Letzt lesen Sie Wissenswertes zu einem weiteren Vitalpilz: Der Shiitake wird vorgestellt, ein Pilz mit großer Wirkpalette, der etwa Gifte im Essen unschädlich macht und Erkältungen vorbeugt.

Mit den besten Grüßen herzlichst Ihre

*Dr. Doris Steiner-Ehrenberger*

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.



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



# ACHTUNG GLATT- EIS!

**E**in 65jähriger Mann stürzt zwei Meter tief auf einer vereisten Stiege und bricht sich das Bein sowie eine Rippe. Zusätzlich zieht er sich einen Riss im Sprunggelenk zu und zwei angebrochene Wirbel. Aber damit nicht genug: Der Arzt weist ihn darauf hin, dass er aufgrund des komplizierten Risses im Sprunggelenk nach dem Spaltgips wahrscheinlich eine Operation brauchen wird.

## CISSUS, DER KNOCHENHEILER

Doch manchmal kommt es anders als – auch ein erfahrener Arzt – denkt. Als der Gips nach sechs Wochen entfernt wird, ist das Erstaunen groß. Alles ist bestens geheilt, einschließlich Riss, Rippe und Wirbeln. Der Mann nahm acht Kapseln *Cissus* täglich ein, eine Überdosierung, die eventuell gar nicht nötig war, doch er hat sich jedenfalls vieles weitere erspart. Zusätzlich Sie ist wieder da, die Zeit der vermehrten Stürze. Glatteis er-

Sie ist wieder da, die Zeit der vermehrten Stürze. Glatteis erhöht das Risiko zu fallen und sich dabei zu verletzen beträchtlich. Dabei ist es nicht einmal nur die Verletzung selbst, die zu schaffen machen kann. Gesundheitliche Komplikationen in weiterer Folge sind noch eine zusätzliche Gefahr. Man ist dem aber nicht hilflos ausgeliefert! Es gibt Natursubstanzen zur Beschleunigung und besseren Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Haut und Muskeln.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

höht das Risiko zu fallen und sich dabei zu verletzen beträchtlich. Dabei ist es nicht einmal nur die Verletzung selbst, die zu schaffen machen kann. Gesundheitliche Komplikationen in weiterer Folge sind noch eine zu-

sätzliche Gefahr. Man ist dem aber nicht hilflos ausgeliefert! Es gibt Natursubstanzen zur Beschleunigung und besseren Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Haut und Muskeln. Zusätzlich hatte er dank des *Polyporus Vitalpilz* zu keinem Zeitpunkt den erwarteten Lymphstau im Gipsbein, obwohl er nach einer Prostataoperation damit zuvor ständig zu kämpfen hatte. Leider fehlt hier der Platz, um noch mehr der zahlreichen Rückmeldungen zu *Cissus* (für Mensch und Tier!) zu bringen, sie sind aber auf der Vereinswebsite nachzulesen.

## WIE MAN DIE HEILUNG BEEIN- FLUSSEN KANN

Man sieht, man muss nur richtig kombinieren und vor allem wissen, was wann wo hilft. *Cissus*, ein Efeugewächs aus Asien – nicht verwechseln mit *Cistus* aus dem Mittelmeerraum! – ist bei Verletzungen im

Bewegungsapparat eigentlich immer die erste Wahl, da es die strukturbildenden Zellen optimal anregt und für beschleunigte, komplikationsfreie Heilungsprozesse sorgt. Dass ein Knochen mit *Cissus* um ein Drittel weniger Zeit braucht, um zu heilen, ist mit Studien nachgewiesen. Die Kalzifizierung der Knochen wird ebenfalls optimiert, auch bei zu geringer Knochendichte etwa bei Frauen nach dem Wechsel. Dass aber mit *Cissus* auch andere Strukturen wie Sehnen, Bänder, Gelenke und Knorpel bis hin zum Bindegewebe schneller heilen, ist fast noch beachtlicher - *Cissus* kann man bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat einsetzen, egal welche Ursache sie haben. Selbst bei Arthrose oder Bandscheibenproblemen kann *Cissus* erfolgreich sein.

## SCHMERZEN? VIELE NATÜRLICHE WEGE

Bei Entzündungen - etwa einer Schleimbeutelentzündung - und Schmerzen nach einer Verletzung begleitet man zusätzlich mit *Krillöl mit Astaxanthin* und der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM*. Wer noch mehr tun will, kann auch noch *Weihrauch* anwenden. Oder den *Maitake Vitalpilz*, ebenfalls ein ausgezeichnete Entzündungshemmer ohne Nebenwirkungen - und das sogar im Ausmaß von Medikamenten! Laut einer Vergleichsstudie lindert der *Maitake Vitalpilz* akute Entzündungen genau so gut wie das Medikament Diclofenac. Je schneller die Entzündung in die Schranken gewiesen wird, desto schneller verschwinden die Schmerzen. Kommen Nervenschmerzen mit ins Spiel, greift man zum *Hericium Vitalpilz*, der die Nervenheilung vorantreibt. Bei einem Mangel an B-Vitaminen werden Schmerzen immer stärker empfunden, wes-



## > Cissus hilft bei

- Einfachen und komplizierten Knochenbrüchen, auch mit Absplitterungen, Rissen und Spalten im Knochen
- Knöchernem Bänderaussriss
- Bänderzerrung
- Kreuzbandriss
- Sehnenriss
- Gelenksverletzungen und Gelenksarthrose
- Meniskusleiden und anderen Knieproblemen
- Hüft- und Rückenschmerzen
- Bandscheibenschmerzen

halb begleitend der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* Erleichterung bringen kann.

Übrigens ist bei *Krillöl* die Höhe des Astaxanthin-Gehaltes für die Reduktion von Entzündungen und Schmerzen ganz wesentlich. Hier sollte man sich nicht mit Minimengen von unter einem Milligramm, wie sie in günstigen *Krillöl*-Produkten enthalten sind, zufriedengeben. Astaxanthin

ist der rote Farbstoff einer Alge, von der sich der Krill ernährt, hochantioxidativ, schmerz- und entzündungshemmend. Wirklich schmerzreduzierend - das wissen wir von Anwendern in den USA, wo als Tagesdosis sogar 12 mg Astaxanthin erlaubt sind, während bei uns der erlaubte Höchstwert gerade erst auf 6 mg angehoben wurde - ist erst eine Tagesdosis ab 6 mg. Glücklicherweise, wer in den USA Misstrauen gegenüber Pharmaprodukten hat, denn durch massenhaftes Verschreiben opiothaltiger Schmerzmittel für alle möglichen Schmerzen hat sich die Drogenabhängigkeit bei Erwachsenen - epidemieartig und mit vielen Toten - ausgebreitet. Ganzen Landstrichen fehlt die Präsenz der gesunden erwachsenen Bevölkerung quer durch alle Schichten, ein Disaster vor allem für zurückbleibende Kinder und alte Menschen. Die Mittel werden millionenfach verkauft, 1,9 Millionen Amerikaner sind von solchen Schmerzmitteln, die ähnlich wie Heroin wirken, bereits süchtig geworden. Die meisten schon nach einem Monat Einnahme.

## DIE STURZGEFAHR REDUZIEREN

Wer unsicher ist beim Gehen, ist besonders sturzgefährdet. Vitamin D soll eine gestörte Bewegungskoordination verbessern und die Muskelkraft etwa in den Oberschenkeln stärken. Das ist zwar noch nicht ganz klar mit Studien untermauert, könnte aber die erhöhte Sturzgefahr im Alter reduzieren. Alte Menschen haben ohnehin einen höheren Vitamin D-Bedarf, weil sie oft weniger Zeit in der Sonne verbringen und länger brauchen, um Vitamin D aus Sonnenlicht aufzubauen. (Dazu mehr in einem eigenen Vitamin D-Artikel in diesem Heft.) ✍

# HUND & KATZE:

## ALTERNATIVE ENTWURMUNGSKUREN

Stehen Sie Entwurmungskuren kritisch gegenüber oder sind Sie der Meinung, man müsse eventuell auftretenden Parasiten mit schweren Medikamenten zu Leibe rücken? Nun, wenn Sie nach dem Lesen des Beipackzettels nicht ganz sicher sind, dass Ihr Tier keinen Schaden nehmen kann, dann Entwurmen Sie doch einfach mit kolloidalem Silber!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sollte uns nicht zu denken geben, dass man bei Wurmkuren giftige Substanzen anwendet? Egal, ob es sich um Tabletten oder „Spotons“ handelt. Neurotoxine, also Nervengifte, werden gleich viermal pro Jahr „auf Verdacht“ und ohne Kotuntersuchung verabreicht. Viele Mittel enthalten etwa den Wirkstoff Praziquantel, der gegen Platt-, Band-, und Saugwürmer wirkt. Seine Nebenwirkungen reichen von Übelkeit, Juckreiz oder Nesselsucht bis hin zu Störungen des Gehirns wie z. B. Epilepsie. Sogar Herzrhythmusstörungen können auftreten. Soll man das riskieren? Vorbeugend wirken diese Mittel nicht – ein weiteres Problem. Denn kommt die frisch entwurmete Katze morgen Abend mit einer Maus an, kann sie sich erneut infiziert haben – und dann wird wieder und wieder entwurmt?

### HÄUFIGE WURMKUREN KÖNNEN DIE DARMFLORESCHWÄCHEN

Bei gesunder Darmflora und einem gesundem Immunsystem haben Endoparasiten keine Chance. Doch gerade chemische Wurmmittel sorgen – überhaupt, wenn sie

## > WAS KANN MAN VORBEUGEND UND BEI EINEM BEFALL TUN?

- Die Darmflora stärken, etwa mit für Hunde und Katzen zugelassenem *Lactobacillus acidophilus* wie *Lactobac Darmbakterien*. Kapsel öffnen (Inhalt ist Magen- und Gallensaft resistent). Ein Viertel bis die Hälfte einer Kapsel sechs Wochen täglich ins Futter, besser noch länger. Stark vorgeschädigten Tieren, die eventuell auch Durchfall haben, kann man den *Lactobacillus acidophilus* auch ein halbes Jahr lang geben. Kohlenhydratarme Fütterung bevorzugen wie Barfen, da sich Parasiten von Kohlenhydraten ernähren. Rohe Karotten wirken schon von sich aus gegen Würmer. Bei Pferden wirkt Apfeltrester gut gegen Würmer.
- *Kolloidales Silber* – von hochwertigster, kontrollierter Qualität, vorbeugend ein, zwei Sprühstöße ins Trinkwasser.
- Bei starkem Befall ein Medikament geben und danach aufbauen mit *kolloidalem Silber*, *kolloidalem Selen* und *kolloidalem Kupfer*. Menge je nach Größe des Tieres. Eine mittelgroße Katze braucht etwa je zwei Tropfen, ein großer Hund entsprechend mehr. Man gibt die drei Kolloide zwei Tage lang, pausiert dann fünf bis sieben Tage. Das wiederholt man dreimal. Auf diese Weise wird das Milieu verbessert und die Anfälligkeit für Parasiten sinkt.
- *MSM Kapseln* – die pflanzliche Schwefelverbindung ist auch gleich sehr gut für die Gelenke, Knorpel, das Fell, die Muskulatur, die Leber und wirkt gegen Giardien und Fadenwürmer. Je nach Größe des Tieres ein- bis zweimal täglich.
- *Artemisia annua* (einjähriger Beifuß) – als Kapsel dem Hund, je nach Größe, ein bis zweimal täglich in ein Stück Wurst geben.
- *Kokosöl* – einen halben bis zwei Teelöffel, je nach Größe des Tieres, unters Futter mischen. Auf dem Fell verteilt, wirkt Kokosöl auch gegen Zecken, Milben und Flöhe.

immer wieder, auch ohne Infektion – gegeben werden, für Durchfall und schwächen die Darmflora.

### STRESS REDUZIEREN UND RICHTIG FÜTTERN

Sind Besitzer im Dauerstress sind, sind die Tiere instabiler, bekommen leichter Parasiten. Das Tier versucht immer, seinem Besitzer „Stress abzunehmen“. Anfälliger wird es auch, wenn es Elektrosmog ausgesetzt ist, etwa neben dem WLAN-Router schlafen muss. Auch bei der Fütterung lieber wieder „einen Schritt zurückgehen und Fleisch füttern, das noch danach aussieht“, erklären

Tierärzte und treten für das „Barfen“ ein, womit das Tier artgerecht versorgt wird.

### KONTROLLE IST WICHTIG

Wer ganz sichergehen will, dass sein Tier keinen Wurmbefall hat, sollte alle drei Monate, zumindest aber einmal jährlich, drei Tage lang den Kot des Tieres sammeln und die Sammelkotprobe kontrollieren lassen. Das ist aufwendiger als eine Entwurmung, aber ist das Tier nicht infiziert, dann würde eine chemische Entwurmung überhaupt keinen Sinn machen und regelmäßig das Risiko in Kauf genommen werden, dass das Tier auf Nervengift doch nicht so problemlos reagiert. ✎



# KOLLOIDALES LITHIUM, DAS GLÜCKS- MINERAL

Lithium ist als teurer Bestandteil von Batterien ein Begriff. Doch wussten Sie, dass das begehrte Leichtmetall glücklich macht? Lithium ist für die psychische Gesundheit und für das Gehirn grundlegend wichtig, bekämpft schlechte Stimmung, Depressionen, Suizidgedanken, aber auch Süchte, Hyperaktivität und Gewaltbereitschaft. Und das sogar auf genetischer Ebene. Ebenfalls spektakulär: Lithium stoppt den Gehirnabbau, hilft bei Alzheimer und lässt ein im Alter bereits geschrumpftes Gehirn wieder wachsen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**D**as Leichtmetall wurde 1817 erstmals in Gestein entdeckt. Daher kommt auch seine Bezeichnung „Lithium“, der lateinische Begriff für „Stein“. Es findet sich im Körper als Spurenelement und kommt im Trinkwasser und in Heilquellen, Salinen und im Meerwasser vor. Allerdings sind lithiumreiche Wässer sehr selten. Dabei kann eine gute Lithium-Versorgung erstaunliche Wirkungen vollbringen, wie man im Buch „Lithium – das Supermineral für Gehirn und Seele“ des amerikanischen Psychiaters James Greenblatt nachlesen kann. Er beschäftigt sich aber nicht so sehr mit hochdosiertem - und nebenwirkungsreichem - Lithium als Medikament, sondern mit niedrigdosiertem Lithium als Nahrungsergänzung. Etwa 3 mg täglich reichen nämlich schon aus, um viele gute Effekte zu erzielen.

---

„Je höher der Lithiumgehalt im Trinkwasser, desto weniger psychische Erkrankungen treten auf.“

---

## STABILISIERT EMOTIONEN, HEBT DIE STIMMUNG

Der antike Arzt Soranos von Ephesos beobachtete bereits im ersten Jahrhundert nach Christus, dass alkalische Quellen mit hohem Lithiumanteil sich gut auf heftige Launen mancher Patienten auswirkten.

Als im Jahr 1929 ein amerikanischer Softdrink-Hersteller ein Getränk mit dem Slogan „Nimmt dem Quälgeist die Qual“ bewarb, ahnte man noch nicht, dass er damit wirklich erfolgreich sein würde. Das lithiumhaltige Getränk verbesserte die Stimmung und vertrieb die Folgen hohen Alkoholkonsums. Zum Verkaufshit wurde es, nachdem die Kunden über die Wirkung begeistert waren und es den neuen Namen „7up“ erhielt. „7“ stand für das aufgerundete atomare Gewicht von Lithium (6,9) und „up“ stand für den willkommenen Zustand der Leichtigkeit, den es bewirkte. Zumindest bis 1950, denn nur solange war Lithium ein Bestandteil von 7up.

„Hat das Trinkwasser mindestens 70 µg Lithium pro Liter, ist der Selbstwert höher.“

## DIE HEILIGEN QUELLEN DER CHEROKEE

Lithia Springs in Florida ist nur ein Beispiel für eine berühmte lithiumreiche Quelle. Mehrere amerikanische Präsidenten kurten dort. Früher war dieser wunderbare Ort ein Heiligtum der Cherokee Indianer und diente der südlichen Cherokee-Nation der Heilung. Der letzte Cherokee-Häuptling dieses Territoriums erhielt seinen Namen von dem besonderen Heilwasser – er hieß Ama-Kanasta, was „süßes Wasser“ bedeutet.

In Deutschland sind die Bad Mergentheimer Quellen ganz besonders lithiumreich, aber gleichzeitig auch uranhaltig. Beim Trinkwasser selbst sieht es allerdings gebietsweise recht schlecht aus mit der Lithiumversorgung, im Schnitt sind nur 0,0113 mg/l enthalten. Der Alpenraum hat besonders niedrige Werte. In Tiefebene, wo sich das Wasser ansammelt und Lithium besser aus dem Gestein gelöst werden kann, steigt der Wert. Vergleichsweise hoch ist er etwa in Österreich in Mistelbach, im Raum Wien, Graz und Linz. Gegenüber dem Gehalt in „Lithium Quellen“ von 0,5 bis 12 mg und mehr ist das aber immer noch sehr gering. Es gibt in den USA Studien zu den Auswirkungen von Lithium im Trinkwasser. 1970 wurde der Lithiumgehalt in 27 Countys in Texas der Häufigkeit von Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen in psychiatrischen Krankenhäusern gegenübergestellt. Der Trend war deutlich erkennbar: Je höher der Lithiumgehalt im Trinkwasser, desto weniger psychische Erkrankungen traten auf. Andere relevante Faktoren wie Sonnenstunden, Tageshelligkeit, Arbeitslosenrate, Lärmbelastung usw. wurden mitberücksichtigt. Für Österreich gibt es solche Beobachtungen ebenfalls (vgl.: „British Journal of Psychiatry“, Bd. 198).

## DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Hochdosierte Lithiumverbindungen mit 600 bis 1800 Milligramm täglich werden in der Medizin eingesetzt, vor allem bei Suizidgedanken und Manien. Das ist potenziell lebensrettend. Doch es kann für den Einzelnen zu viel und bei

jahrelanger Anwendung mit schweren Nebenwirkungen verbunden sein wie irreversiblen Nierenschäden, Zittern, Schilddrüsenunterfunktion, Muskelschwäche, schlechter Koordination, Tinnitus und Sehstörungen. Greenblatt berichtet aber in seinem Lithium-Buch, dass Patienten, selbst wenn sie schon Niereninsuffizienz hatten, durch niedrigdosierte Lithi-

umverbindungen wie Lithiumorotat, mit dem er sich eingehend beschäftigte, nicht weiter geschädigt worden sind. Sie hatten trotz Niedrigdosis von 2,5 bis 3 mg Lithiumorotat gute Erfolge bis hin zur völligen Beschwerdefreiheit. Hier galt es immer die individuell niedrigste noch wirksame Dosierung herauszufinden, wobei Leinöl oder geschroteter Leinsamen (2 Esslöffel) die Nebenwirkungen meist überhaupt verschwinden ließ. Eine Tagesempfehlung gibt es für Lithium nicht, da es nicht als essentielles Spurenelement gilt. Inoffiziell sollten aber 3 mg Lithiumorotat günstig sein, bei Depressionen auch mehr.

## WAS IST KOLLOIDALES LITHIUM?

Es scheint eine gewisse Notwendigkeit der Grundversorgung mit Lithium zu geben, um frei von Depressionen und bei guter Stimmung zu sein. In erster Linie holt sich der Körper Lithium aus dem Trinkwasser. Er nimmt



## > Was kann man mit kolloidalem Lithium erleben?

Wir haben in einer Gruppe von zehn gesunden Personen die Wirkungen von 15 bis 20 Sprühstößen *kolloidalem Lithium* täglich über zwei Wochen getestet und sind übereinstimmend zu folgenden Erfahrungswerten gekommen:

- Die Anbindung wird verbessert, mehr Intuition
- Was sonst als störend empfunden wird, stört nicht mehr (oder nicht mehr so sehr)
- Man lacht mehr, ist insgesamt fröhlicher und besser gelaunt
- Die Vernetzung untereinander funktioniert besser, man geht mehr aufeinander ein
- Der innere Druck lässt nach, man lässt sich weniger leicht stressen
- Man träumt sehr viel und merkt sich die Träume besser
- Man denkt in Lösungen statt in Problemen
- Vieles, was belastet hat, erledigt sich von alleine bzw. lässt sich leichter erledigen
- Man spürt besser, was man will und was nicht und geht einen direkteren Weg
- Man fühlt sich mehr als Teil des Ganzen, aber mit seiner eigenen Individualität
- Gedächtnis und Konzentration werden besser, eventuell auch das Sprachvermögen
- Die Zeiteinteilung ist entspannter, man überlastet sich weniger
- Man hat das Gefühl, sich schneller zu regenerieren
- Gedanken und Emotionen sind positiver, negative Gedanken und Emotionen kommen kaum auf und werden vor allem schnell wieder losgelassen
- Man hat mehr Freude an Aktivitäten, auch an Bewegung
- Die „Adlerperspektive“ ermöglicht es einem, die Dinge zu sehen, wie sie sind, ohne von Emotionen aufgeblasen oder reduziert zu sein

es als Verbindung auf, extrahiert daraus das reine Spurenelement und hat es - frei von anderen Stoffen - schließlich als Kolloid für die Zellen zur Verfügung. Der Körper produziert also selbst zellgängiges kolloidales Lithium. Verwendet man gleich *kolloidales Lithium*, das keine Anbindung an andere Stoffe hat, muss es nicht erst über den Verdauungsprozess aufgespalten werden, da es ja schon in der für die Zelle aufnehmbaren, sprich verwertbaren Form vorliegt. Dadurch ist es bereits klein genug, um über die Haut eindringen und auch auf diese Weise sofort wirken zu können (etwa Armbeugen und Gesicht besprühen). Kolloide können nicht überdosiert werden, da Überschüsse ohne Belastung ausgeschieden werden. Die Erfahrung zeigt, dass 10 bis 15 Sprühstöße meist ausreichen, bei Depressionen oder Alkoholkonsum auch 20 Sprühstöße. Man braucht keine Toxizität zu fürchten, die immer nur bei Verbindungen (und nicht beim reinen Spurenelement) in höheren Dosierungen eine Rolle spielt.

„Hilft bei psychischen Störungen, ohne normale Emotionen zu beeinträchtigen.“

## STABILISIERT DIE STIMMUNG

Die Dunkelziffer derer, die mit schlechten Stimmungen zu kämpfen haben, ist hoch. Darum ist *Lithium* eine so geniale Option. Lithiumpräparate wirken stimmungsaufhellend, sogar bei Depressionen und bipolaren Störungen, Selbstmordrisiko und Manien - und das weit effektiver als viele Psychopharmaka und ohne „normale“ Emotionen zu beeinträchtigen wie das Amphetamine und Barbiturate machen. Niedrig dosiertes Lithium etwa in Form von Lithiumorotat oder gar als Kolloid kann hier eingreifen, indem es erst einmal die Stimmung verbessert. Der Tag wird heller, freundlicher, man sieht das Positive, statt sich auf das Negative zu fixieren und man fühlt sich wohler. Launen weichen positiver Stimmung. Der Selbstwert steigt.

## BEI DEPRESSIONEN, BIPOLAREN STÖRUNGEN, MANIEN UND SUIZIDGEDANKEN

Lithium hat schon eine mehr als hundertjährige Geschichte in der Behandlung vieler

psychischer Störungen, es wurde aber von anderen, neuen Präparaten verdrängt. Eine Wiener Studie von 2011 zeigte, dass Lithium im Wasser nachweislich die Selbstmordrate bei Depressionen senkt. Neuere Studien gehen sogar noch weiter und belegen doch tatsächlich, dass Lithium mit der Zeit die Genexpression verändert - Gene nach Bedarf hochreguliert oder herabreguliert - und damit die psychische Gesundheit auf der genetischen Ebene beeinflussen kann. Lithium kann bipolare Störungen (manisch-depressive Zustände) im Anfangsstadium noch aufhalten. Bei Depressionen mit Selbstmordgefahr oder Manien (euphorische Zustände) sollte man dennoch die Behandlung Ärzten überlassen, da es dabei noch viele zusätzliche Faktoren gibt, die Laien nicht berücksichtigen würden. Wenn niedrigdosiertes Lithium also nicht anspricht, lieber nicht alleine weitermachen. Der Psychiater und Buchautor Greenblatt

keine schweren psychischen Symptome hat - von der verbesserten Stimmung profitiert.

„Beeinflusst die psychische Gesundheit auf der genetischen Ebene, reguliert Gene bei Bedarf hinauf oder herab. Bei psychischen Erkrankungen in der Familie.“

## BESSERES LERNVERMÖGEN UND MEHR LUST AUF BEWEGUNG

Aufgefallen ist *Lithium* auch damit, dass es bei Prüfungs- und Lernstress hilfreich ist, die Erinnerungsfähigkeit unterstützt, sowie das Selbstvertrauen und die Hingabefähigkeit. Lithium kontrolliert außerdem die Rege-

## > LITHIUM BRINGT DIE GEHIRNCHEMIE INS GLEICHGEWICHT

Viele der stimmungsaufhellenden, beruhigenden, aggressionslindernden Effekte von Lithium sind auf seine optimierenden, regulierenden, ausgleichenden Eigenschaften in Bezug auf die Gehirnc Chemie zurückzuführen. Lithium reguliert

...**Serotonin** - ein Nervenbotenstoff, der für Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück zuständig ist - oder, wenn er fehlt, für das Gegenteil. Lithium beeinflusst und reguliert seine Gewinnung, den Transport, die Aufnahme und Freisetzung und sorgt dafür, dass genug davon zur Verfügung steht.

...**Dopamin**, einen weiteren Nervenbotenstoff. Präzise Mengen und der richtige Zeitpunkt der Ausschüttung spielen eine Rolle - zu viel hängt mit Schizophrenie und affektiven Störungen zusammen, zu wenig führt zu Bewegungsstörungen wie Parkinson.

...**Glutamat** und schützt vor zu viel schädlichem Glutamat. Wenn sich der Glutamatabbau verzögert, kann ein Glutamatüberschuss zur Übererregung der Nervenzellen führen.

...**MAO** (Monoaminoxidase), ein Enzym, das unter anderem Dopamin und Serotonin abbaut und daher nicht zu hoch sein darf, damit man sich gut fühlt. Es darf aber auch nicht zu niedrig ein, da es sonst zu aggressivem, gewalttätigem Verhalten, impulsiver Suche nach ständig neuen Reizen und manischen Phasen bei bipolarer Störung kommt.

meint, dass jeder, der eine psychiatrische Erkrankung oder einen Selbstmord in der Familiengeschichte hat, niedrig dosiertes Lithium einnehmen sollte. Als Vorsorgemaßnahme und da man - selbst wenn man selbst

neration der „FOXO-Proteine“. Einer davon ist für den Bewegungsdrang zuständig. *Lithium* sorgt also für mehr Aktivität und Antriebskraft - ein wichtiger Gegenpol zur Lethargie bei Depressionen.

## MACHT LITHIUM FRIEDLICH? WENIGER GEWALTVERBRECHEN!

Vor 40 Jahren zeigte eine Studie anhand von Haaranalysen, dass verurteilte Mörder nur ein Drittel des Lithiumgehalts unbescholtener Bürger zur Verfügung hatten. In einer weiteren Studie gab man 24 Teilnehmern, die aggressiv und impulsiv waren, vier Wochen lang die Minimenge von 40 Mikrogramm (=0,04 mg) Lithium täglich. Die Ergebnisse waren mehr als erstaunlich. Sie verbesserten sich in Bezug auf Glück, Freundlichkeit, Energie und Stimmung. Gefangene, denen man Lithium gab, zeigten kein destruktives und impulsives Verhalten mehr. Reizbarkeit, Ärger und Aggressionen nehmen auf natürliche Weise ab, wenn man gut mit Lithium versorgt ist.

---

„Kann bipolare Störungen im Anfangsstadium noch aufhalten.“

---

## BEI ÄNGSTEN, ESSTÖRUNGEN, HYPERAKTIVITÄT UND AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT

Durch Verringerung von Ängsten – manchmal kommt es sogar zu dramatischen Erfolgen! – und Regulation der Stimmung, kommt es bei Anwendung von Lithium zu einer besseren Impulskontrolle bei Essstörungen. Auch Magersucht und Bulimie lassen sich damit eventuell behandeln. Bei ADHS und ADS, also Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit hilft Lithium vor allem dann gut, wenn auch Wut und Reizbarkeit auftreten, etwa bei dopaminbedingter Hyperaktivität. Besonders erfolgreich ist es, hyperaktiven Kindern *Lithium* in die Nase zu sprühen, zwei Sprühstöße pro Nasenloch. Die Zirbeldrüse wird leicht stimuliert, die Kinder fühlen sich wohler und werden dadurch ruhiger. Wenn Lithium alleine nicht anspricht, gibt man *kolloidales Kobalt* dazu, ebenfalls über die Nase, einen Sprühstoß pro Nasenloch. Kobalt ist der Hauptbestandteil von Vitamin B12.

## UNTERSTÜTZT BEIM ENTZUG VON ALKOHOL, ZIGARETTEN UND DROGEN

Stabilisierung von Stimmungen und Verbesserung der Impulskontrolle spielt eine große Rolle dabei, Süchte los zu werden und Rückfälle zu vermeiden. Mit Lithium kann man sein Laster leichter bleiben lassen. Das gelingt zwar auch nicht jedem, aber der Konsum wird meist reduziert. Man ist emotional stabiler und beherrschter.



Entzugserscheinungen werden durch Ausgleich von Serotonin und Dopamin leichter, aggressive Alkoholiker werden ruhiger.

---

„Hilft bei Sucht und Entzug, Ängsten, Aggression und Hyperaktivität.“

---

## VERLÄNGERT DAS LEBEN

Bei Tieren führt ein Mangel an Lithium zu vermehrten Fehlgeburten und zu niedrigerem Geburtsgewicht. Eine gute Lithiumversorgung der Mutter hilft also eventuell beim Start ins Leben. Die regelmäßige Aufnahme von Lithium wirkt dann aber auch noch lebensverlängernd. Bereits geringe Mengen des Spurenelementes zeigen deutliche Wir-

kung – so das Ergebnis einer gemeinsamen Studie von Ernährungswissenschaftlern der Friedrich-Schiller-Universität Jena und japanischen Kollegen. Gemeinsam analysierten sie die Sterberate in 18 japanischen Gemeinden, wobei parallel der jeweilige Lithiumgehalt des Leitungswassers erfasst wurde. Die Sterberate war in den Gemeinden mit mehr Lithium im Leitungswasser deutlich geringer. Als man Lithium anhand eines Fadenwurms als Modellorganismus studierte, fiel ebenfalls auf, dass niedrig dosiertes Lithium sein Leben verlängerte.

---

„Verlängert das Leben, senkt das Alzheimerisiko und schützt das Gehirn.“

---

## VERMEHRT GEHIRNZELLEN UND SCHÜTZT DAS GEHIRN

Der Psychiater Jonathan Wright schreibt im Vorwort von Greenblatts Lithium-Buch, dass er seit dem Jahr 2000 niedrig dosiertes *Lithium* einnimmt. Grund dafür war ein Artikel im renommierten Wissenschaftsmedizin „The Lancet“, in dem berichtet wurde, dass bei acht von zehn Patienten mit

bipolarer Störung nach vierwöchiger Lithium-Einnahme eine Zunahme der Gehirn-Substanz festgestellt wurde. Durchschnittlich nahm das Gehirnvolumen um 3 Prozent zu, das sind 24 Kubikzentimeter bzw. Milliarden neuer grauer Zellen. Da im Alter das Gehirn regelrecht schrumpft, eine großartige Option! So kommt es zu einem ständigen Nachschub an Gehirnzellen auch noch lange nachdem die Kapazität des Gehirnvolumens schon am Zenit angekommen ist. Das hat man lange nicht für möglich gehalten. Außerdem hat Lithium eine allgemein schützende und unterstützende Wirkung auf die Gehirnfunktionen. Wie Germanium ist auch *Lithium* Bestandteil des Liqueurs.

## SENKT DAS ALZHEIMERRISIKO

*Lithium* scheint sogar ein essentieller Nährstoff für die Gesundheit des Gehirns



zu sein. Zu dieser Einstellung kamen viele Fachleute, die sich intensiv mit Lithium und der Alzheimererkrankung befassten. Warum? *Lithium* wirkt nervenschützend und nervenregenerierend bei Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen. Es verringert die Bildung von Plaques im Gehirn und Neurofibrillen, erhöht die Expression des BDNF-Gens. BDNF trägt zum Abbau von Beta-Amyloid bei, das Teil der Plaques im Gehirn bei Alzheimer ist. Alzheimer-Patienten haben reduzierte BDNF-Werte, die aber unter Lithium-Gaben laut Studien signifikant ansteigen. Gleichzeitig verbessert sich die kognitive Leistung. Außerdem greift BDNF auch in die Regulation von GSK-3beta ein, das mit erhöhtem Risiko für Alzheimer und bipolarer Störung (manisch-depressive Zustände) zusammenhängt.

## SCHÜTZT DAS GEHIRN VOR OXIDATION UND ENTZÜNDUNGEN

Das Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fett und braucht Fett. Doch während zu viele gesättigte Fette (Palmfett, Pommes, Schnitzel, Burger etc.) äußerst problematisch sind, da die Glukose-Aufnahme ins Gehirn blockiert wird und die Erinnerungsfähigkeit darunter leidet, ist die entzündungshemmende mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure DHA, aus der das Gehirn größtenteils besteht, günstig für sämtliche Gehirnaktivitäten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen allerdings vor Oxidation geschützt werden. *Lithium* erhöht die Produktion des wichtigsten körpereigenen Antioxidans im Gehirn, Glutathion, verbessert die Funktion der Mitochondrien (Energiegewinnungszentren) der Gehirnzellen und wirkt gegen Entzündungen im Gehirn, indem es die entzündungsauslösende Arachidonsäure blockiert und die Bildung der entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäure DHA unterstützt. ✂

*Buchtipp: James Greenblatt  
„Lithium – das Supermineral für Gehirn  
und Seele“, VAK-Verlag*

## > WEITERE WIRKUNGEN VON LITHIUM

### HARNSÄURE, GICHT, ÖDEME, HERZGICHT

Noch bevor die dänischen Psychiater Fredrik und Carl Lange *Lithium* um 1900 herum erstmals bei affektiven Störungen einsetzten, wurde es ab etwa 1855 in London gegen Gicht verordnet. Seine harnsäuresenkende Wirkung löste damals Begeisterung aus, da man sie damals als Ursache für sehr viele Erkrankungen hielt. *Lithium* macht sonst unlösliche Substanzen wie etwa Harnsäure löslich. Es wirkt sich außerdem positiv auf Niere, Blase und Galle (Gallensteine) aus, reguliert den Wasserhaushalt, den Natriumgehalt der Zellen, kommt bei Ödemen und Natriumüberschuss zum Einsatz. Es reguliert den Blutdruck und ist für die Informationsleitung zu allen Nervenzellen von Bedeutung. Bei einer Störung der Jodaufnahme in die Schilddrüse kann es leicht zu deren Über- oder Fehlfunktion kommen. Als Symptome können sich dann Herzrhythmusstörungen oder z. B. erhöhte Harnsäurewerte zeigen, auch unter der Bezeichnung „Herzgift“ bekannt. Lithiumgaben können hier hilfreich sein, vor allem ausgleichend und stabilisierend auf die Funktionen des Zentralnervensystems wirken.

### NEUROBORRELIOSE

*Lithium* unterstützt bei Neuroborreliose, indem es die Hirnzellen vor Neurotoxinen der Borrelien schützt, die vom Erreger ausgelösten Entzündungen im Gehirn und Rückenmark verringert und die Hirnfunktionen bewahrt. Stimmung, Gedächtnis, Ausgeglichenheit, die durch die Borreliose in Mitleidenschaft gezogen wurden, verbessern sich.

### CLUSTERKOPFSCHMERZ UND GLAUKOM

Clusterkopfschmerzen, die geballt und periodisch mit starken einseitigen Schmerzen um Augen- und Schläfen auftreten, werden durch *Lithium* gelindert. Beim Glaukom (grüner Star) verringert *Lithium* den erhöhten Augeninnendruck durch leicht dehydrierenden Effekt.

### PARKINSON, FIBROMYALGIE, TRANSPORT VON VITAMIN B12 UND B9

*Lithium* reguliert Dopamin und lindert damit Parkinson. Es erleichtert Fibromyalgie und die zusammen mit den Schmerzen auftretenden Depressionen, was möglicherweise mit einer Erhöhung der Parathormon-Spiegel zusammenhängen könnte. Außerdem wird *Lithium* für den Transport von Vitamin B12 und Folsäure (Vitamin B9) in die Zellen benötigt.

### BLUTBILDUNG UND KREBS

*Lithium* regt die Blutbildung im Knochenmark an. Lithiumgaben mildern die Abnahme der weißen Blutkörperchen bei Chemo- und Radiotherapie. In Zusammenarbeit mit den Vitaminen B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin, entspricht auch *kolloidalem Kobalt*) behindert *Lithium* das Wachstum von Krebszellen, besonders von Leukämiezellen. Wahrscheinlich fördert *Lithium* die Aufnahme von Vitamin B12 und Folsäure in gesunde Körperzellen. Außerdem wurde festgestellt, dass strahlengeschädigtes Knochenmark bei gezielter Lithiumzufuhr rascher regenerieren kann.

### VIREN UND HEFEPILZE

*Lithium* aktiviert das Immunsystem speziell bei Virusinfektionen. *Lithium* hemmt die Vermehrung von Herpes-Viren, Epstein Barr und anderer DNA-Viren. Auch auf das Wachstum von Hefepilzen wurden hemmende Einflüsse festgestellt. Gemeinsam mit Zink steigert *Lithium* die Zellimmunität.

*Lithium* regt T-Helfer-Zellen - weiße Blutkörperchen, die Feinde erkennen und entsprechende Immunantworten einleiten - zur vermehrten Bildung von Alpha-Globulinen an, die die Immunität erhöhen. Damit stellt sich *Lithium* als eine enorme Stütze des Immunsystems dar.



# FRIEREN UND FRÖSTELN

## WAS SCHNELL DAGEGEN HILFT

Wer viel friert, sollte den Hintergrund herausfinden. Hier sind ein paar Anhaltspunkte, wie man das Leiden eventuell beheben kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**ollsocken, heiße Fußbäder und dicke Decken konnten bisher keine Verbesserung bringen. Ihre Füße blieben kalt, sie fühlten sich „von innen kalt“ an. Sie dachte, das käme von der Diabetes-Erkrankung, die sie nun schon seit dreißig Jahren hatte und es wären Anzeichen für Gefäßschäden. Doch eine Gefäßuntersuchung brachte beruhigende Ergebnisse. Was konnte sonst Ursache für die kalten Füße sein, die vor allem abends und nachts auftraten?

### SCHWACHE NIEREN-ENERGIE VERURSACHT KÄLTE

In der TCM hängt übertriebene Kälte mit einer schwachen Nierenenergie zusammen. Die Niere ist dem Wasserelement, der Jahreszeit des Winters, dem Alter zugeordnet und spielt gerade wohl deshalb bei älteren Menschen und im Winter eine bedeutendere Rolle. Das heißt aber nicht, dass Betroffene

nicht auch im Sommer unter Kälte leiden können. Und tatsächlich, nach nur einer Woche Einnahme des *Cordyceps Vitalpilz* ging es der Frau bereits viel besser, sie konnte wieder schlafen. Innerhalb von nur drei bis vier Wochen erholten sich zudem ihre zuvor schlechten Nierenwerte, die durch Einnahme starker Diabetesmedikamente hervorgerufen worden waren. Regeneration in dieser kurzen Zeit ist außergewöhnlich. Eine ebenfalls wärmende und die Nierenenergie stärkende Wirkung haben *Ingwer* Kapseln. Sie haben darüberhinaus den Vorteil, dass das Verdauungsfeuer mit angeheizt wird, man dadurch besser verdaut und generell auch mehr Magensäure zur Verfügung hat.

### NERVENSCHÄDEN ALS WEITERE URSACHE

Anders ist der Fall eines Mannes zu bewerten, der aufgrund seiner Polyneuropathie seit bereits zwanzig Jahren unter kalten, nahezu tauben Füßen leidet. Hier hilft in erster Linie der *Hericium Vitalpilz*, da er den Nervenwachstumsfaktor anregt. Die Wirkung tritt sehr schnell ein, bei diesem Mann schon innerhalb eines einzigen Tages. Ähnliches, doch nicht ganz so schnell im Wirkungseintritt, wird von *Brahmi* berichtet. Das ayurvedische Heilkraut wirkt in erster Linie gegen Demenz, fördert die geistige Leistungsfähigkeit und regt ebenfalls den Nervenwachstumsfaktor an.

### MILZ-QI-SCHWÄCHE UND FRÖSTELN

Ist die Milz schwach, leidet man ebenfalls stärker unter Kälte, lehrt die Traditionelle Chinesische Medizin. Eine Ernährungsumstellung mit Verzicht vor allem auf Tiefkühl- und Mikrowellenkost, Milchprodukte, Zucker sowie Rohes (vor allem Südfrüchte) ist ratsam. Denn dadurch wird der Körper noch mehr abgekühlt bzw. erhält zu wenig Energie, die er für seine Verdauung und den Aufbau ausgeglichener Körperwärme benötigt. Suppen, wärmende Gewürze, Gedämpftes und Braten im Ofen sind hingegen günstig. Frauen sind

von den Symptomen einer schwachen Milz häufiger betroffen als Männer. Der *Pleurotus Vitalpilz* gleicht eine Milz-Qi-Schwäche am besten aus.

### KÄLTE DURCH MAGNESIUMMANGEL

Magnesiummangel stört die Temperaturregulation und die Durchblutung. Warnzeichen, die auf eine Unterversorgung mit Magnesium hinweisen, sind neben Krämpfen insbesondere kalte Füße oder Taubheitsgefühl in Händen und Füßen. Abhilfe schafft beispielsweise die *Micro Base*. Noch effektiver ist *kolloidales Magnesium*. Es ist auch als Öl erhältlich und kann gleich an Ort und Stelle eingerieben werden.

### SCHILDDRÜSE BEEINFLUSST KÄLTEMPFINDEN

Wenn Menschen ständig frieren, sollten sie außerdem abklären, ob sie an einer beginnenden Schilddrüsenunterfunktion leiden. Solange man noch keine Medikamente nimmt, wirken die *Buntnessel* und die Aminosäure Tyrosin (enthalten in *Aminosäuren III*) anregend auf die Schilddrüsenfunktion.

### SCHLECHTE DURCHBLUTUNG

Sind die Füße unterschiedlich kalt, kann das ein Anzeichen für eine Gefäßverengung an einem Bein sein. Oft hilft *Krillöl* mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren oder auch *Traubenkernextrakt (OPC)* oder – besonders effektiv – der *Auricularia Vitalpilz*. Er ist ein echter Ersatz für Blutverdünner in der Stärke von *ThromboAss*, aber mit dem Vorteil, dass er zugleich ein Blutdrucksenker und Blutungsstiller ist und es daher nicht zu unkontrollierten Blutungen kommt. Alles, was die Gefäßsituation verbessert, ist jetzt dringend angesagt. Wer noch keine blutverdünnenden Medikamente nimmt, kann es mit oben genannten Natursubstanzen versuchen, wobei *Auricularia* in der TCM sogar bei Thrombose eingesetzt wird. ✍





# Shiitake



## DER KÖNIGLICHE ERKÄLTUNGSPILZ

Die kalte Jahreszeit ist wieder da und mit ihr die Erkältungszeit. Alle Vitalpilze haben jetzt Saison, da sie das Immunsystem stärken und antiviral wirken. Doch Pilzkenner greifen gerade jetzt zum Shiitake. Er wirkt gegen innere Kälte und erhöht die Abwehrkraft gegenüber Erkältungskrankheiten, vor allem gegen das Grippevirus Typ A. Durch die tägliche Einnahme wird die Widerstandskraft gegenüber Virusinfektionen sogar so stark erhöht, dass eine Ansteckung wenig wahrscheinlich ist. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann eher abgewehrt werden. Nebenbei wirkt der Pilz auch noch gefäßschützend, verjüngend, schmerzlindernd, unterstützend auf die Darmflora, die Leber und die geistigen Leistungen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**D**er Shiitake ist aus der chinesischen und japanischen Tradition nicht wegzudenken – als Nahrungsmittel und als Heilmittel. Der noble Pilz galt als willkommenes Geschenk an jedem Hofe, denn er sollte unsterblich machen. „Take“ heißt auf japanisch Pilz und „shii“ ist der Pansania, ein Baum auf dem der schmackhafte Pilz bevorzugt wächst. Der Shiitake, auch *Lentinula edodes*, enthält neben viel Kupfer, auch Eisen, Kalzium, Kalium und Zink sowie das gesamte Spektrum aller acht essentiellen Aminosäuren und ist besonders reich an L-Leucin und L-Lysin, das etwa gegen Herpes Infektionen hilft.

Wie bei allen Vitalpilzen finden sich im Shiitake Vitamine – wie etwa B-Vitamine und die Vorstufe des Vitamin D – sowie natürlich die für Vitalpilze typischen Polysaccharide und Triterpene. Seine Glutaminsäure verleiht ihm den würzig, köstlichen Geschmack, wie er auch in Tomaten, Fleisch und Parmesan geschätzt wird. Der Shiitake gilt daher als „umami“, geschmacksverstärkend, und ist eine schmackhafte Alternative zu Fleisch. Außerdem ist der begehrte Speisepilz ein Nitritfänger – er kann die schädlichen Wirkungen von Nitrit in Gemüse und Salaten, Wurst und Fleisch (Nitritpökelsalz) neutralisieren.

### VOM VOLKSNAHRUNGSMITTEL ZUM HEILMITTEL

Der Shiitake ist nicht nur ein anerkanntes Heilmittel der Traditionellen Chinesischen und der Japanischen Medizin, er

scheint sogar den Anforderungen der modernen Wissenschaft gewachsen zu sein. Mittlerweile gibt es eine nahezu unüberschaubare Zahl von Publikationen. Eindeutig belegt sind seine immunstimulierenden Effekte bei Erkrankungen durch Viren, Bakterien, Krebserkrankungen und seine cholesterinsenkenden Eigenschaften.

## VON ERKÄLTUNG BIS HIV: SHIITAKE, DER VIRENKILLER

Lentinan gehört zu den "biological response modifiers", effizienten Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Etwa erhöht der *Shiitake* die Abwehrkraft gegenüber Erkältungskrankheiten, vor allem gegen das Grippevirus Typ A. Dies geschieht durch die Bildung von Interferon in den Zellen. Durch die tägliche Einnahme wird außerdem die Widerstandskraft gegenüber Virusinfektionen so stark erhöht, dass eine Ansteckung weniger wahrscheinlich ist. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann durchaus abgewehrt werden, Masern und Windpocken können im Verlauf gemildert und sogar bei HIV-Patienten kann eine Reduktion der Virenanzahl herbeigeführt werden. Wichtig ist zu bemerken, dass die Immunaktivierung in einer balancierenden Weise erfolgt, sodass keine überschießenden Immunreaktionen provoziert werden. Daher kann der *Shiitake* auch bei Autoimmunerkrankungen angewendet werden.

## EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Seine antibakteriellen Wirkungen gegen in Lebensmitteln vorkommende Bakterien wie etwa Salmonellen oder Listerien sind ebenfalls legendär. Sogar der gefährliche und äußerst widerstandsfähige Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauskeim) lässt sich vom *Shiitake* zurückdrängen und er bekämpft die Erreger von Nebenhöhlen- und Mandelentzündung. Hinter der antibiotischen Wirkung steht die Produktion von Oxalsäure, die sich den Erregern als wirksames Hemmnis entgegenstellt.

## STÄRKT DIE IMMUNFUNKTION DES DARME

Für die starken antibakteriellen und antiviralen Wirkungen des *Shiitake* werden außerdem schwefelhaltige Verbindungen wie

das Lenthionin, das auch in Knoblauch und Lauch vorkommt, verantwortlich gemacht. Sie helfen gegen bakterielle und virale Infekte und speziell gegen Erkältungskrankheiten – auch bei Kindern – vor allem, indem der Darm saniert und vor krankmachenden Keimen geschützt wird. Der Darm ist ein wesentliches Immunorgan des Menschen. Eine Störung der Darmflora kann zu schweren Ungleichgewichten führen bzw. Krankheitsverläufe verschlimmern. Der *Shiitake* entwickelt enorme Fähigkeiten beim Wiederaufbau der essentiellen Mikroorganismen im Darm bzw. beim Unterstützen ihrer wichtigen Aufgaben. Studien dokumentieren, dass die Wirkstoffe des *Shiitake* das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien erhöhen und gegen Verstopfung wirken.



## BEKÄMPFT ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNG UND KARIES

Der *Shiitake* bekämpft auch speziell die Keimzahl von Mikroben im Mundraum, die Karies oder Gingivitis (eine Entzündung des Zahnfleisches infolge eines mikrobiellen Biofilms am Zahnfleischrand) auslösen.

## GEGEN ARTERIOSKLEROSE: SENKT LDL-CHOLESTERIN, HEBT HDL-CHOLESTERIN

Senkt zuverlässig LDL-Cholesterin, vor allem bei jüngeren Personen. Da eine "reiner" Blutsäule weniger Druck benötigt, um durch die Gefäße gepumpt zu werden, senkt der *Shiitake* auch Bluthochdruck. Für die cholesterinsenkenden Effekte werden hauptsächlich Eritadenin und Cholin im *Shiitake* verantwortlich gemacht. Sie unterstützen die Weiterleitung von Blutfetten zur Leber, um sie vom "schlechten"

LDL- ins "gute" HDL-Cholesterin umzuwandeln. *Shiitake* ist für jene als Cholesterinsenker besonders geeignet, die mit Gesamt-Cholesterinüberschuss bei zu geringen HDL-Spiegeln zu kämpfen haben und zu Cholesterin-Verarbeitungsschwäche in der Leber neigen. Der Pilz wirkt leicht blutverdünnend und beugt langfristig Thrombosen vor. Unterstützt auch bei vaskulär bedingter Impotenz.

Zusammen mit dem *Reishi* bietet der *Shiitake* den größten Schutz vor Cholesterinablagerungen in den Gefäßen und damit vor Arteriosklerose.

## GEGEN HOMOCYSTEIN UND LEBERSCHÄDEN

Eritadenin verhindert auch einen hohen Homocysteinspiegel, ein Risikofaktor für Arteriosklerose, der bei Vitamin B-Mangel bzw. Leber- oder Nierenproblematik erhöht sein kann. Die Leberschutzfunktion des *Shiitake* ist erstaunlich. Leberschädigende Substanzen – auch freie Radikale – werden unschädlich gemacht, einer Fettleber wird entgegengewirkt und eine krankhafte Vermehrung des Bindegewebes in der Leber verhindert. Außerdem werden entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt.

## BEI OSTEOPOROSE UND MAGENBESCHWERDEN

Wie der *Maitake* regt auch der *Shiitake* die Osteoblasten an und die Vorstufe von Vitamin D ist hilfreich für den Knochenerhalt. In Japan wird er auch gern bei Gastritis und Magengeschwüren verwendet. Neben dem *Hericium*, *Chaga* und *Reishi* gehört auch der *Shiitake* zu den großen Magen Helfern.

## BEI GELENKSENTZÜNDUNGEN UND MIGRÄNE

Seine entzündungshemmende Wirkung macht den *Shiitake* bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne – vor allem zusammen mit dem *Reishi*. Noch hilfreicher ist dieses „Team“ allerdings bei Arthrose und Gicht. Der *Shiitake* lindert Gichtschübe und beugt sie vor, indem er den Harnsäurespiegel senkt, außerdem stärkt er die Milz, die in der TCM für die „Trennung von Trübem

und Klarem" zuständig und damit grundlegend für die „Reinheit“ des Körpers ist.

## UNTERSTÜTZT BEI DIABETES

Bei Diabetes werden hauptsächlich der *Coprinus* und der *Maitake Pilz* gegeben, doch auch der *Shiitake* unterstützt Diabetiker, da er die Insulinproduktion steigert sowie Cholesterin und Übergewicht entgegenwirkt.

## STÄRKT DIE GEHIRNFUNKTIONEN UND BRINGT ENERGIE

*Shiitake Vitalpilze* sind eine großartige Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln. Sie helfen auch, die Hormone auf natürliche Weise auszugleichen und die Gehirnfunktionen während des ganzen Tages zu unterstützen. Damit werden die Konzentration und die kognitiven Leistungen verbessert, wie man auch an Anwendungstests mit Schulkindern eindrucksvoll feststellen konnte. Für Ältere bringt der Anti-Aging-Pilz natürlich auch einiges – vor allem Symptome der Senilität lassen nach.

## BEKÄMPFT ÜBERGEWICHT

Bestimmte Bestandteile des *Shiitake Vitalpilzes* haben fettreduzierende Effekte, wie z. B. Eritadenin und Beta-Glucane, Polysaccharide, die in allen Vitalpilzen in leicht unterschiedlicher Molekularstruktur vorkommen. Daher wirken Vitalpilze prinzipiell positiv auf das Gewicht. Beta-Glucane erhöhen den Sättigungswert und bremsen Heißhunger.

## BELIEBT BEI STRESSGEPLAGTEN IN ALLER WELT

Der *Shiitake* stärkt die Mitte und hebt das Qi, die Lebensenergie, sowie das Wei-Qi, die Abwehrkraft. Er hilft bei Erschöpfung, Überarbeitung und chronischer Müdigkeit. Damit ist er für viele Gesundheitsbewusste goldrichtig. Zeitdruck, zu wenig Entspannungspausen, Schlafmangel, stress- oder diätbedingt zu wenig essen, zu viel Austrocknendes wie Scharfes essen oder Bitteres

## > ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der *Shiitake* wird zur allgemeinen Stärkung und Förderung der Vitalität eingesetzt sowie des Immunsystems, bei bakteriellen und viralen Infekten, Krebs, Allergien, Übergewicht, Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthritis (Rheuma) und Arthrose, Bindegewebsschwäche, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen, Leukosen, Lymphomen, Leber-, Blasen- und Harnröhrenerkrankungen, Hufrehe, Magengeschwüren, zur Entwurmung, bei Zahnkaries und Zahnstein und zum Aufbau der Darmflora.



trinken (Kaffee) raubt dem Körper Yin und Blut. Körpersäfte und Körpersubstanz sind in Gefahr, wie sich bald anhand entsprechender Symptome bei Yin-Mangel zeigt wie trockene Haut, trockener Stuhl, trockene Lippen, trockene Schleimhäute, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Entzündungen, rote Flecken, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Ängste, Haarausfall, brüchige Nägel, Zahnprobleme oder Osteoporose.

## GEGEN INNERE KÄLTE UND SCHMERZEN

Der *Shiitake* ist aber auch ein hervorragend ausgleichender Pilz, etwa gegen Kälte im Inneren und die durch sie hervorgerufenen Blockaden der Qi-Zirkulation. Er transformiert innere Feuchtigkeit (bei Milz-Qi-Schwäche) und leitet sie aus, eliminiert aber auch Hitze bei Entzündungen und lindert Schmerzen.

## GUT BEI AKNE

Der *Shiitake* ist reich an Selen. Wenn Selen mit den Vitaminen A und E eingenommen wird, kann es helfen, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Nar-

benbildung zu reduzieren. Das Zink in *Shiitake Vitalpilzen* fördert auch die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung.

## SHIITAKE, DER IMMUNPILZ BEI KREBS

Der *Shiitake* enthält als Besonderheit Lentinan, ein in Japan zur Anregung bzw. Balancierung des Immunsystems vor allem bei Krebs erhältliches Medikament, das zusätzlich zu Chemo- oder Strahlentherapie angewendet wird. Immuntherapie an sich ist schließlich auch im Westen eine große Hoffnung in der Krebstherapie. In verschiedenen Versuchen konnte eine Verbesserung der körpereigenen Tumorab-

wehr und eine deutliche Verminderung der Tumorbildung nachgewiesen werden, sodass man beim *Shiitake* auch von einem effektiven Naturmittel zur Krebsprävention sprechen kann. Lentinan reduziert die Nebenwirkungen der Chemotherapie und verringert die Metastasenbildung. Die Beta-Glucane des *Shiitake* wirken der Abmagerung (Kachexie) bei Krebserkrankungen entgegen.

## WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

In ganz seltenen Fällen kann es bei Konsumenten nach der Einnahme von *Shiitake* zu allergischen Reaktionen mit typischen, streifenförmigen Rötungen der Haut, gegebenenfalls mit Juckreiz und Bläschenbildung kommen. Dies geschieht vor allem bei Candida im Darm. Bei hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten und blutverdünnende Medikamente darauf abstimmen lassen. Auch Blutdruck- bzw. Cholesterinsenker eventuell reduzieren. Dosisänderungen von Medikamenten nur vom Arzt vornehmen lassen.

Wichtiger Hinweis zu Krebs: Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man seriöserweise noch lange keine wissenschaftlich bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstmedikation raten. Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind. ✍



# VITAMIN D

## NORMALE DOSIS ODER HOCHDOSIS?

Kein Vitamin wurde in den letzten Jahren so intensiv erforscht wie Vitamin D. Und das nicht nur in Bezug auf den Knochenstoffwechsel. Was ist aber dran an der Diskussion um einen angeblich weit verbreiteten Mangel? Wie sind die Bluttests zu beurteilen und warum werden manchmal Hochdosen empfohlen?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**K**aum zieht der Herbst ins Land, berichten die Medien vermehrt darüber. So mancher fragt sich, ob Vitamin D-Mangel wirklich für so viele von Bedeutung ist oder ob da nicht nur Geschäftemacherei dahinter steckt. Beleuchten wir das Thema einmal von Grund auf. Vitamin D ist - wie die Vitamine A, E und K - ein fettlösliches Vitamin. Oder doch nicht? Eigentlich ist Vitamin D ja gar kein Vitamin, da wir es nicht unbedingt mit der Nahrung zuführen, sondern es mit Hilfe von Sonnenlicht selbst bilden. Seine chemische Struktur siedelt es eher bei den Hormonen an, genauer bei den Steroidhormonen wie den Geschlechtshormonen Östradiol, Progesteron, Testosteron oder dem Stresshormon Cortisol, die allesamt aus

Cholesterin in der Leber gebildet werden. Die Vorstufen von Vitamin D werden durch UVB-Strahlung in der Haut aktiviert und in zwei Schritten zuerst in der Leber und dann zur biologisch aktiven Form in der Niere umgewandelt.

### WOFÜR BRAUCHT DER KÖRPER VITAMIN D?

Genau darum geht es im Grunde bei den Diskussionen, ob man überhaupt extra Vitamin D benötigt und wenn ja, ob die in der EU festgelegte Höchstzufuhrmenge von 800 IE (Internationale Einheiten) pro Tag genug sind oder bei weitem nicht, wie manche Wissenschaftler

meinen. Dazu muss man wissen, dass Vitamin D zwar stark beforscht wird,

doch wirklich mit Doppelblindstudien anerkannt und erwiesen ist seine Wirkung vor allem in Bezug auf den Knochenstoffwechsel. Und dafür braucht der Körper nicht so hohe Mengen im Blut wie etwa, wenn es um das Nervensystem und Immunsystem geht, speziell, wenn es sich um Autoimmunerkrankungen handelt.

### WIE VIEL VITAMIN D IST GENUG?

Die Meinungen gehen hier weit auseinander. Das amerikanische Experten-Gremium Vitamin D-Council etwa tritt für 70 IE pro Kilogramm Körpergewicht ein, was bei 70 Kilo-



## > VITAMIN D-BLUTWERTE - WIE VIEL IST IDEAL?

Als offiziell ideal in Bezug auf den Knochenstoffwechsel gilt: Vitamin D-Werte im Blut von 10 bis 20 ng/ml (=25 bis 50 nmol/l) sind unzureichend, Werte darunter zeigen einen Mangel bis schweren Mangel an. 20 bis 30 ng/ml (=50 bis 75 nmol/l) gelten als relativer Mangel, 30 bis 50 ng/ml (=75 bis 150 nmol/l) als optimal und ab 100 ng/ml (=250 nmol/l) als stark erhöht.

„Hochdosen“-Befürworter betrachten auch andere Funktionen des Vitamin D und meinen:

Bereits Werte von 20 bis 40 ng/ml (= 50 bis 100 nmol/l) sind unzureichend, Werte darunter zeigen einen Mangel bis schweren Mangel. 60 bis 80 ng/ml (= 150 bis 200 nmol/l) gelten erst als normal und selbst 100 bis 150 ng/ml (=250 bis 375 nmol/l) noch nicht als schädlich.

Dosis, die heute international empfohlen wird, bezeichnet er in einem Interview als „armseilig“ und „weit unter der physiologischen Dosis.“ Für ihn liegt diese bei Minimum 7.000 für Erwachsene mit einem normalen Body-Mass-Index und ist seiner Meinung nach noch lange keine „Super-Dosis“, sondern eben die gleiche Menge, die der Körper in 10 bis 20 Minuten Sonnenexposition (wahrscheinlich) herstellt. Wie viel wirklich produziert wird, ist allerdings immer noch von vielen Faktoren abhängig.

### WER BRAUCHT EXTRA VITAMIN D?

Gehen wir davon aus, dass jemand über den Sommer genügend Speicher aufbaut, er also

auch noch im Frühling genügend hohe Vitamin D-Werte im Blut aufweist. Das ist außer bei Sportlern und im Freien arbeitenden Personen nicht so wahrscheinlich, denn die meisten schaffen die täglichen 15 bis 20 Minuten einfach nicht. Sofern man keinen Winterurlaub im Süden macht, sind ausreichende Speicher bis zur nächsten Sonnensaison also beim Großteil der Menschen eher unwahr-

scheinlich. Aus diesem Grund nehmen heute bereits viele Gesundheitsbewusste zumindest ab Jänner Vitamin D-Präparate ein. Die Sonnenmuffel schon ab Oktober, November. Wer ganzjährig einen niedrigen Vitamin D-Spiegel und eventuell Erkrankungen hat, die mit Vitamin D positiv zu beeinflussen sind (siehe Kasten), greift auch ganzjährig zu Vitamin D.

Jetzt stellt sich die Frage, wie hoch die tägliche Dosierung sein müsste. Da gehen ja die Meinungen sehr weit auseinander. Nun schiebt der Gesetzgeber bei Hochdosen einen Riegel vor. Man kann sich zwar im Internet beliebig hohe Dosierungen bestellen, in Österreich, Deutschland oder der Schweiz dürfen sie aber als Nahrungsergänzungsmittel nicht angebo-

gramm etwa 5.000 IE sind. Vitamin D-Experten wie der brasilianische Neurologe und Forscher Dr. Coimbra sprechen sich für 7.000 bis 10.000 IE täglich aus und – ausschließlich unter strenger ärztlicher Kontrolle nach dem „Coimbra-Protokoll“ – bei Autoimmunerkrankungen sogar für 25.000 oder gar 100.000 IE. Er erreicht bei der Behandlung von Multipler Sklerose eine Erfolgsrate von 95 Prozent, behandelt auch Psoriasis, Lupus, rheumatoide Arthritis oder Vitiligo damit. Vitamin D ist seiner Meinung nach der größte Regulator und Modulator der Funktion von Tausenden von Genen in jeder Zelle des Immunsystems. Menschen mit Vitamin D-Mangel sind darum seiner Ansicht nach anfällig für zahlreiche Autoimmunerkrankungen. Vitamin D unterdrückt speziell die zu starke „Th17-Reaktion“, die Autoimmunerkrankungen hervorruft. Dr. Coimbra's „Coimbra-Protokoll“ stützt sich nur auf hochdosiertes Vitamin D als alleinige Therapie. Man muss sie aber mit einem darin geschulten Arzt machen. Wird sie rechtzeitig begonnen, können die Ergebnisse dramatisch sein: Nahezu Blinde sehen wieder und Menschen stehen aus Rollstühlen auf. Die tägliche

ten werden. 1000 IE pro Tagesdosis werden gerade noch akzeptiert. Der Kunde kann aber etwa die doppelte oder dreifache Tagesdosis nehmen, wenn er vom Therapeuten mehr empfohlen bekommt. Das ist aber wohl die Ausnahme, nicht die Regel. Bei uns gilt derzeit, dass es ab etwa 4000 IE täglich zu Nebenwirkungen durch Vitamin D-Überschuss kommen kann. Aber Achtung: Hohe Dosen zu nehmen heißt nicht automatisch, dass Vitamin D auch im Blut hoch ist! Relevant ist also eigentlich nur, was im Blut gemessen wird und da hat etwa eine Studie an jungen Menschen gezeigt, dass der Vitamin D-Spiegel im Blut trotz Einnahme von 7000 IE pro Tag nicht über einen Wert von über 80 ng/ml kam und dass ein solch eher hoher Spiegel im Blut mit keinen Nebenwirkungen verbunden war.

## MEHR IST NICHT IMMER MEHR

Unserer Erfahrung nach lassen sich jedoch gute Vitamin D-Spiegel auch mit „normalen“ Dosierungen erreichen. Ausnahme sind sicher bestimmte Nerven- und Autoimmunerkrankungen, die hohe Vitamin D-Spiegel im Blut und daher auch hohe Dosierungen Vitamin D erfordern. Alle anderen können auch mit „normalen“ Dosierungen auskommen. Wir haben etwa erlebt, dass eine Frau mit absolut mangelhaften 5 ng/ml Vitamin D im Blut – ein schwerer Mangel, der kaum noch zu überbieten ist – und starken Beschwerden wie Depressionen, erhöhtem Puls, Rückenschmerzen, Schwindel und Bluthochdruck es schaffte, mit nur einer Kapsel täglich – sie war damals mit 800 IE pro Kapsel sogar noch geringer dosiert als die heutige Menge von 1000 IE pro Kapsel – in nur sechs Wochen auf sensationelle 60 ng/ml Vitamin D im Blut zu kommen! Alle Beschwerden waren ebenfalls verschwunden. Man kann also nicht pauschal sagen, dass man mit „normalen“ Dosierungen nicht viel erreichen könnte. Was aber wirklich eine Rolle spielen kann, wenn sich die Spiegel nicht anheben lassen, sind drei wichtige Störfaktoren. Wir sind der Meinung, dass man zuerst dort ansetzen sollte, bevor man Hochdosen wählt:

### - Magnesiummangel

Bei Magnesiummangel aktiviert der Körper ein Enzym, das Vitamin D abbaut. Anstatt nur einfach die Vitamin D-Dosis zu erhöhen, sollte man also lieber den Magnesiummangel ausgleichen, so wie man ein Loch im Topf re-

pariert, statt nur ständig Wasser nachzufüllen. Magnesium bekommt man etwa als Citrat durch die *Micro Base* oder gleich durch *kolloidales Magnesium* (wässrig oder ölig), das schon über die Haut wirkt und sehr effizient ist. Hat man nächtliche Wadenkrämpfe, ist der Magnesiummangel schon weit fortgeschritten. Europaweit ist es um die Magnesiumversorgung überhaupt schlecht bestellt. Das liegt vor allem an chronischem Stress, da dabei viel Aldosteron produziert wird, ein Stresshormon, das zu erhöhter Magnesiumausscheidung führt. Sogenannte Adaptogene wie *Rhodiola rosea* (*Rhodiola Mix*), alle Vitalpilze, *Maca*, *Yams*, *Weihrauch*, *Sternanis* u. a. wirken reduzierend auf die Stresshormonausschüttung.

### - Kalziumüberschuss

Bei Störungen der Nebenschilddrüse und bei hochdosierten Kalziumgaben – etwa bei Osteoporose – kann das eine Rolle spielen. Wer hierzu neigt, sollte lieber *kolloidales Kalzium* anwenden, wenn Kalziumgaben benötigt werden, da er damit eine gute Versorgung erreicht, unbrauchbare Überschüsse aber gleich ausgeleitet werden. Herkömmliches Kalzium sollte man niemals ohne den Zusatz von Magnesium nehmen, da die Aufspaltung der Kalziumverbindung den Gegenspieler Magnesium erfordert und dabei verbraucht. Man kann also über herkömmliche Mono-Kalziumprä-

## > WAS BEI DER VITAMIN D-BILDUNG EINE ROLLE SPIELT

- Bei konsequentem Gebrauch von Sonnenschutzmitteln und in Tages- und Jahreszeiten mit schräger Sonneneinstrahlung (morgens, abends, Oktober bis März) ist die Ausbeute an UVB-Strahlen zu gering, um daraus genügend Vitamin D für die sonnenarmen Zeiten zu lukrieren.
- Relevant ist eigentlich nur ein Sonnenbad im Sommer und da um die Mittagszeit (11 bis 13 Uhr), wenn man keine Sonnencreme verwendet (ein Lichtschutzfaktor von 20 blockiert 95 Prozent der Vitamin D-Bildung!).
- Fünfzehn Minuten würden schon reichen, doch viele Ältere, die gerade Vitamin D brauchen würden, vertragen die Mittagssonne nicht so gut oder haben – da sie in der Stadt wohnen oder überhaupt bettlägerig sind – wenig Gelegenheit für ein tägliches, kurzes Sonnenbad.
- Dabei soll es schon reichen, ein Viertel der Körperoberfläche – Gesicht, Arme und teilweise Beine – der Sonne auszusetzen, wenn es täglich bei Sonne und klarem Himmel ohne Smog geschieht.
- In Badebekleidung sollten es dreimal die Woche Sonnenbäder von 15 bis 20 Minuten ohne Sonnencreme sein. Also erst danach eincremen!
- Sonnenempfindliche sollten zu *Krillöl mit Astaxanthin* zum Schutz von innen (baut sich innerhalb von zwei Wochen etwa auf) greifen, um weniger leicht einen Sonnenbrand zu bekommen, denn Sonnenbrand ist natürlich zu vermeiden.
- Längere Zeit in der Sonne bringt nicht automatisch mehr Vitamin D, da die entstehende Hautbräune die Umwandlung bremst.
- Wer eine dunklere Hautpigmentierung hat, braucht sogar noch längere Zeit in der Sonne, um genügend Vitamin D aufzubauen.
- Liegend produziert man mehr Vitamin D als stehend.
- Duschen nach dem Sonnenbad reduziert die Vitamin D-Bildung, vor allem bei Verwendung von Seife. Es sollte zumindest vier Stunden Zeit vom Sonnenbad bis zum Duschen verstreichen.
- Übergewicht verringert die Fähigkeit zum Vitamin D-Aufbau um die Hälfte.
- Ab etwa einem Alter von 65 Jahren sinkt die Fähigkeit zum Vitamin D-Aufbau ebenfalls um die Hälfte, wobei der Bedarf steigt.
- Medikamente wie Antidepressiva, Cortison, Blutgerinnungshemmer, Magenschutz oder Epilepsiemittel sowie Alkohol bremsen die Aufnahme von Vitamin D aus der Nahrung (oder Nahrungsergänzung).
- Solarien können das Sonnenlicht in puncto Vitamin D-Bildung nicht ersetzen, außer sie haben UVB-Anteile.
- Vitamin D ist – in bescheidenen Mengen – überhaupt nur in fetten Kaltmeeresfischen, Rinderleber, Pilzen sowie größeren Portionen Milch, Butter, Käse, Eiern oder Avocados enthalten. Aus der Nahrung wird daher nur etwa fünf bis zehn Prozent des eigentlichen Bedarfs aufgenommen.



parate Magnesiummangel bekommen und damit seinen Vitamin D-Spiegel senken. Bei *kolloidalem Kalzium* liegt hingegen keine Verbindung vor, die erst gelöst werden müsste, der Magnesiumspiegel wird nicht belastet.

---

### - Vitamin B2-Mangel

Fehlt Vitamin B2, kann das zu einer Vitamin D-Resistenz führen. Etwa 10-15 Prozent der Gesamtbevölkerung weltweit kann Vitamin B2 genetisch bedingt schlecht aufnehmen und kommt infolgedessen auch in einen Vitamin D-Mangel. Vitamin B2-Mangel zeigt sich etwa bei Kindern mit Rachitis, die trotz Vitamin D-Gaben keine Verbesserung haben. Vitamin B2-Mangel ist oft Hintergrund von Migräne. Hier sind Hochdosen erforderlich.

---

### - Bormangel

Auch das seltene Spurenelement Bor kann eine Rolle spielen. Das ist etwa bei Aluminiumbelastung der Fall, denn Aluminium verdrängt Bor. Fehlt Bor, dann wird ein Enzym nicht aktiviert, das für die Bildung des aktiven Vitamin D und auch für die Bildung von Steroidhormonen wie Geschlechts- oder Stresshormonen zuständig ist. Es kommt zu vermehrter Nebenschilddrüsenaktivität, bei der vermehrt Parathormon gebildet wird. Dadurch wird der

Körper veranlasst, Kalzium aus den Knochen freizusetzen und Osteoporose entsteht. Mit Bor lässt sich das Problem schnell beheben. Die Kalziumfreisetzung aus den Knochen reguliert sich wieder. Außerdem zeigten mit Bor behandelte Frauen neben einem höheren Vitamin D-Spiegel schon nach einer Woche einen höheren Hormonspiegel, auch im Wechsel, was für den Erhalt der Knochen ebenfalls von Bedeutung ist und gleich auch noch viele weitere Wechseljahresbeschwerden behebt. Bor ist als *kolloidales Bor* erhältlich oder auch im *Moringa* Blatt in nennenswerten Mengen enthalten. Borax wird zwar im Internet hochgelobt, wahrscheinlich liegt aber ein Übersetzungsfehler vor, es kann nach Meinung mancher Experten bedenklich sein.

### WELCHE VITAMIN D-PRÄPARATE SIND BESONDERS EMPFEHLENSWERT?

Prinzipiell ist die Kombination mit Vitamin K2 wichtig! Je höher die Tagesdosis, desto entscheidender ist Vitamin K2. Es sorgt dafür, dass die vermehrte Kalziumaufnahme durch Vitamin D nicht zum Problem wird und das Kalzium wirklich in Knochen und Zähnen landet statt in Gefäßen, Gelenken oder den Nieren (als Nierensteine). Vitamin K2 hat sogar reinigenden Effekt auf die Gefäße. Daher ist in guten Vitamin D-Präparaten immer ein wenig Vitamin K2 mitenthalten. Am besten aus Me-

nachion 7 (MKH-7), das aus fermentiertem Soja (Natto) gewonnen wird.

---

### Liposomales Vit D3 + Vit K2

Wer synthetische Vitamine meiden möchte, greift meist zu Vitamin D aus Lanolin ("Wollfett" der Schafwolle). Der Nachteil ist allerdings, dass es mitunter nicht genügend wirkt, da Vitamin D fettlöslich ist und alle Fette erst über die Aktivierung der Gallensäuren zerkleinert, über die Leber zur Aufnahme ausgewählt und durch fettsplattende Enzyme verdaut werden müssen – ein mühsamer Weg, bei dem oft weniger Vitamin D im Körper ankommt, als man erwartet. Jedenfalls ist es wichtig, immer eine fetthaltige Mahlzeit dazu zu essen.

Anders sieht es aus, wenn das Vitamin D aus Wollfett an Phospholipide gebunden ist wie beim *liposomalen Vitamin D3+Vit K2* mit 1000 IE pro Dosis und 45 mcg Vitamin K2. Da Phospholipide das Vitamin D direkt zur Aufnahme im Dünndarm transportieren, nimmt man sie viel besser auf und braucht kleinere Dosen für gute Wirkungen.

---

### Krillöl mit Astaxanthin +Vit D3 +Vit K2

Auch Krillöl mit Vitamin D3 (*premium Krillöl+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin*



K2) enthält Phospholipide – sie sind der Grund dafür, warum seine Omega-3-Fettsäuren so gut aufgenommen werden und schon viel kleinere Dosen als bei Fischöl wirken. Es enthält 1000 IE Vitamin D aus Lanolin pro Kapsel und 45 mcg Vitamin K2.

## Vitamin D2 aus Champignons +Vit K2

Man liest immer wieder, dass Vitamin D3 die bessere Vitamin D-Quelle sei und es dem Vitamin D2, wie man es aus unter UV-Licht getrockneten *Champignons* gewinnt, an Effektivität überlegen ist. Diese Ansicht wurde allerdings bereits in einer Studie, die die Gleichwertigkeit beider Vitamin D-Formen erkannt hat, widerlegt. Im Gegenteil, Vitamin D aus Champignons ist eine besonders gute, rein pflanzliche (vegane) Vitamin D-Quelle! Wir haben auch besonders gute Erfahrungen mit Vitamin D aus *Champignons* gemacht, wie etwa der schon oben geschilderte Fall einer Frau zeigt, die ihren Vitamin D-Spiegel mit nur 800 IE Vitamin D aus *Champignons* in sechs Wochen von 5 ng/ml auf sensationelle 60 ng/ml anheben konnte. Es war eine ältere Dame, die wenig in die Sonne ging, aber offenbar weder Magnesium-, noch Bormangel oder Kalziumüberschuss hatte. ✍

# > VITAMIN D-EFFEKTE BEI OPTIMALER VITAMIN D-VERSORGUNG

## Knochen

Die Kalziumaufnahme über den Darm wird erhöht, weniger Kalziumausscheidung über die Niere – wichtig zur Osteoporose-Vermeidung, aber auch zur Behandlung von Osteoporose, Osteomalazie und Rachitis.

## Infekte

Die Abwehrzellen (Makrophagen) des Immunsystems werden aktiviert und damit das Immunsystem verbessert. Es kommt z. B. zu weniger Erkältungen (Infektionen der Atemwege).

## Psyche

Depressionen werden gemildert, mehr Lebensfreude, mehr innere Ruhe stellen sich ein.

## Herz/Kreislauf

Die Herzfunktion wird verbessert, es kommt zu weniger Bluthochdruck bzw. erhöhtem Puls.

## Rückenschmerzen

Oft bilden sich sogar Rückenschmerzen und überhaupt Schmerzen im Bewegungsapparat zurück.

## Autoimmunerkrankungen

Die Immuntoleranz wird gesteigert, es treten weniger Autoimmunerkrankungen auf und diese Erkrankungen werden gemildert, v. a. Multiple Sklerose, Rheuma und Psoriasis.

## Allergien

Die Anfälligkeit für Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinkt.

## Diabetes

Die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse wird verbessert und die insulinbildenden Zellen werden geschützt.

## Entzündungen

Ein Rückgang von Entzündungen wird beobachtet, der Körper setzt Heilungsprozesse in Gang.

## Muskeln

Die Bewegungskoordination wird verbessert, das Sturzrisiko vermindert, für Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen,

gegen Muskelschwäche (vor allem der Oberschenkel, was Aufstehen aus dem Sitzen erschwert).

## Krebsschutz

Genetische Funktionen werden reguliert, die zu normaler Zellteilung beitragen, wirken Krebsentstehung entgegen, vor allem bei Dickdarm-, Nieren- und Brustkrebs sowie beim Melanom (Hautkrebs). Prostatakrebszellen sind weniger aggressiv.

## Rheuma

Positiver Einfluss auf Rheuma.

## Haut/Sonnenempfindlichkeit

Sonnenallergie und Sonnenbrand treten eher bei Vitamin D-Mangel auf.

## Stress

Es kommt zu besserer Stressbewältigung.

## Gehirn

Die Gehirnleistung wird aktiviert, besonders günstig bei fortschreitendem Alter, Alzheimer und neurologischen Erkrankungen.

## Nerven

Die Produktion von neuroregenerativen Substanzen im Gehirn von Erwachsenen, Kindern, Föten und Embryonen wird stimuliert. Ist äußerst wichtig für die Entwicklung, Funktion, Erhaltung und Regeneration des Nervensystems.

## Hormone

Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS (Symptome des prämenstruellen Syndroms).

## Zellkommunikation

Verbesserte Signalübertragung zwischen den Zellen.

## Schlaf

Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit.

## Oxidativer Stress

Weniger oxidativer Stress.



Angst um die Gefäße? Das wäre kein Wunder, denn ist die sogenannte Gefäßverkalkung, auch Atherosklerose, einmal fortgeschritten, kann nur noch ein chirurgischer Eingriff helfen, sagt die Schulmedizin. Abgesehen davon soll es kein Zurück mehr geben. Aber halt, viele Beispiele zeigen uns, dass wir der Atherosklerose nicht ganz hilflos ausgeliefert sind.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**A**us der Sicht der Schulmedizin ist die Arterienverkalkung ein natürlicher Alterungsprozess, der beschleunigt wird durch erhöhten Cholesterinspiegel, erhöhten Blutdruck, erhöhte Blutzuckerspiegel (Diabetes Typ 1 und 2) sowie durch Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht. Erbliche

Veranlagung, Stress, Bewegungsmangel, erhöhte Lipoprotein a-Werte im Blut, erhöhte Harnsäure und eine Veränderung der Blutgerinnungsfaktoren spielen ebenfalls mit. Um dem gegenzusteuern, bekommen sehr viele Menschen Cholesterin- und Blutdrucksenker verschrieben. Doch hat sich wirklich

grundlegend etwas verbessert dadurch?

### **SCHLEICHENDER ENTZÜNDUNGSPROZESS**

Atherosklerose ist immer noch das häufigste aller Gefäßleiden. Zur Entstehung gibt es verschiedene Meinungen, die vorherrschende Lehrmeinung dazu ist: Wenn sich übermäßig vorhandene Blutfette wie Cholesterin an der Innenwand der Blutgefäße anlegen, bilden sich dort als Reaktion des Immunsystems Plaques, die mit der Zeit das Gefäß verstopfen. Kalziumsalze lagern sich mit ein („Verkalkung“) und ver härten das Gefäß, das seine Elastizität verliert. Die Atherosklerose

tritt bevorzugt an den Herzkranzgefäßen, der Halsschlagader und den großen Beinarterien auf.

Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Folgen, wobei immer mehr jüngere Menschen und Frauen betroffen sind.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Atherosklerose in erster Linie auf einen Entzündungsprozess zurückzuführen, den man allerdings nicht spürt. Doch wodurch wird er ausgelöst? Mit auf der Liste der Verursacher stehen neuerdings Zucker und Kohlenhydrate, bei deren Verbrennung massenhaft freie Radikale erzeugt werden. Stress heizt das Geschehen noch an, da dabei eben bevorzugt Zucker statt Fett verbrannt wird. Übrigens: Der Schluss, Fett verursache Atherosklerose, gilt als überholt. Vorbei die Zeiten, der Light-Produkte, wenn sich das auch immer noch nicht ganz herumgesprochen hat. In Studien mit 650.000 Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass weder Fett in der Nahrung, noch im Blut in einem Zusammenhang mit der koronaren Herzerkrankung steht.

## GEFÄSSPROBLEME SIND PRIMÄR OFT EIN LEBERTHEMA

Einen Zusammenhang zwischen fettreich essen und Herzgesundheit gibt es aber dennoch. Die Leber, das Organ, das den Körper reinigen muss, täglich mit vielen Belastungen kämpft und HDL-Cholesterin zur Senkung des „bösen“ LDL-Cholesterins bereitstellen sollte, ist oft überfordert. Dann steigt LDL-Cholesterin im Blut an, meint Anthony William, Bestseller-Autor und bekanntes amerikanisches „Medizinmedium“ in seinem Buch „Heile deine Leber“. Cholesterin richtet auch seiner Meinung nach, keinen Schaden an, solange es ungehindert fließt. Die Leber filtert etliches davon aus dem Blut. Steigt Cholesterin im Blut allerdings an, ist fettreiche Ernährung allerdings kontraproduktiv. Dabei sind versteckte Fette ein besonderes Thema. Palmöl ist beispielsweise eine wahre Kalorienbombe mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Palmöl begünstigt Übergewicht, fördert Diabetes, enthält krebserregende Stoffe und es wird für seinen Anbau massiv Regenwald zerstört. Palmöl hält lange, ist billig, hitzebeständig

und mittlerweile in der Hälfte (!) aller Fertigprodukte wie Margarine, Schokolade, Pralinen, Backwaren, Nougatcreme, Sojasauce, Strudelteig, Tiefkühlpizza, Brotaufstrichen, Müsli, Wurstwaren, Getränken, sogar in Babyahrung enthalten.

## HOHES CHOLESTERIN ALS LOGISCHE FOLGE

Selbst schlanke Menschen können einen hohen Cholesterinspiegel haben, wenn sie sich in einem Frühstadium der Fettleber befinden. Daher sieht William die Vorbeugung vor ernstesten Gefäßschäden und auch ihre Behandlung als zentrales Leberthema. Ist die Leber überlastet, durch Umweltgifte, Gift absondernde Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten, Alkohol, Medikamente, fettreiche und zu eiweißreiche Ernährung, Verdauungsschwäche (zu wenig Magensäure, Enzymmangel), Darmprobleme (Gärung, Fäulnis), dann kann sie gespeicherten Abfall nicht loswerden und ist damit ohnehin schon beschäftigt genug. Das Cholesterin steigt an als ein Warnsignal für eine bereits überlastete Leber!

Alles, was die Leber entlastet, senkt letztlich auch Cholesterin. In Frage kommen aus unserer Sicht etwa der *Reishi* oder der *Maitake Vitalpilz*, *Mariendistel* mit *Artischocke*,

ter anderem *Curcumin*, *Ingwer*, *Mariendistel* je zwei Kapseln pro Tag.

Über Bluthochdruck äußert sich William in seinem Leber-Buch ebenfalls und gibt eine plausible Erklärung dafür, warum auch er mit einer überforderten Leber zusammenhängt: Da das Herz Blut direkt aus der Leber ansaugt, ist das bei einer überlasteten, zusammengezogenen, eventuell sogar entzündeten Leber mit „verschmutztem Filter“ mit mehr Anstrengung verbunden. „Nimmt der Stauungszustand der Leber durch ungeeignete Nahrung und chronischen Flüssigkeitsmangel (der bei uns allen vorliegt) weiter zu, wird das Herz schließlich zeh-, ja bis zu fünfzigmal mehr Kraft als zuvor aufwenden müssen, um das Blut durch den Körper zu bewegen. (...) Vermehrte Saugkraft bedeutet aber für das Herz, dass der Druck steigt – und da haben wir ihn schon, den mysteriösen, erhöhten Blutdruck.“ Ist es da ein Wunder, dass Natursubstanzen, die die Leber entlasten, auch Bluthochdruck und Cholesterin senken? Allerdings reicht es eben nicht, nur Kapseln statt der üblichen Cholesterin- und blutdrucksenkenden Pillen zu schlucken, der Lebensstil muss mitspielen.

## FREIE RADIKALE ALS ENTZÜNDUNGS-AUSLÖSER

Gehen wir zurück zum Thema Atherosklerose als Entzündungserkrankung. Freie Radikale, so sie im Übermaß und dauernd auftreten – in begrenztem Ausmaß sind sie sogar ein wichtiger Verbündeter des Immunsystems – sind die eigentlichen Verantwortlichen für Gefäßentzündungen. Und da sind wir gleich wieder bei der Leber, denn freie Radikale fallen in großer Zahl bei der Entgiftungsarbeit der Leber an. Freie Radikale sind für vieles im Körper problematisch. Sie sind verantwortlich für Alterungs- und Verschleißprozesse und sie oxidieren das an sich harmlose Cholesterin, worauf es sich überhaupt erst an der Gefäßwand anheften und atherosklerotische Plaques bilden kann.

Aber auch das ist nur möglich, wenn die Gefäßwand selbst schon durch Kollagenmangel aufgeraut, also leicht geschädigt ist. Einem Mangel an den kollagenbildenden *Amino-*



sämtliche Bitterstoffe wie *Tausendguldenkraut*, *Löwenzahn* oder *Brennnessel*. Durch energetische Tests findet man das individuell richtige heraus. William empfiehlt zur Leberentlastung bei erhöhtem Cholesterin, un-

säuren *Lysin* und *Threonin* kommt daher besondere Bedeutung zu.

Schon der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling sprach über die entspannende und daher blutdrucksenkende Wirkung von *Lysin* auf die Gefäße. Außerdem beobachtete er die Reduktion von Angina pectoris-Schmerzen durch *Lysin*. *Lysin* wirkt Gefäßverkalkung und Bluthochdruck durch hohes Cholesterin entgegen, indem es seine Anhaftung an die Arterienwände verhindert, sogar bereits bestehende Lipoprotein a-Plaques entfernt und eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände ermöglicht. Vor allem das erblich bedingte Lipoprotein a, das wasserunlösliche Stoffe im Blut transportiert, kann in zu hoher Konzentration Gefäßwände dramatisch „verkleben“. Bereits bei geringer Erhöhung von nur 30 mg/dl (also 75 nmol/l) ist die Wahrscheinlichkeit einer Verkalkung der Aortenklappe um 95 Prozent erhöht. Werte über 60 mg/dl (also 150 nmol/l) sollten auf jeden Fall alarmieren. Infarkte kommen bei diesem Wert drei bis vierfach häufiger vor. Genauso drohen aber auch Demenz oder ernste Gefäßschäden an den Beinen. Als Lipoprotein (a)-Träger muss man so ideal wie möglich leben, denn es muss unbedingt der einzige Risikofaktor bleiben.

Wie *Lysin* ist auch *Threonin* ein wichtiger Klebstoff für Schäden an der Gefäßwand und beugt Cholesterinablagerung vor. Zeigt sich Threonin-Mangel im Blut oder bei energetischer Testung, deutet das darauf hin, dass eine Menge „Klebstoff“ verbraucht wird, damit lebensrettende Reparaturmaßnahmen durchgeführt werden können. Ist gleichzeitig das Cholesterin im Blut erhöht, vor allem Lipoprotein a und LDL-Cholesterin, dann ist umgehend zu handeln. Stress muss reduziert werden, wozu unter anderem der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* sowie *Magnesium* zusätzlich zu *Threonin* wichtig sind! Stress reduzierend wirken außerdem adaptogene Natursubstanzen wie *Rhodiola*, *Tulsi Tee*, *Sternanis*, *Maca*, *Yams*, alle Vitalpilze oder *Weihrauch*.

## ANTIOXIDANTIEN - DIE RETTUNG?

Was gegen Oxidationsprozesse hilft, haben wir im Laufe der Jahre der Beschäftigung mit Natursubstanzen bereits eindrucksvoll vorgeführt bekommen. Aber mit Natursubstanzen und nicht mit isolierten, synthetischen Vitaminen, die heute stark in der Kritik ste-

hen. Während isolierte, synthetische Antioxidantien wie Vitamin C oder E in Studien nicht den Schutz bieten konnten, den man von ihnen erwarten würde und sogar selbst oxidativ wirken können, sind komplexe antioxidative Natursubstanzen als Lebensbegleiter sinnvoll. Ganz oben auf der Liste der natürlichen „Antioxidantienbomben“ stehen der *Traubenkernextrakt (OPC)* und der *Granatapfelextrakt*. Für uns im Verein führt aber ein anderes natürliches Antioxidans die Hitliste der „Gefäßbretter“ an: *Krillöl mit Astaxanthin*. Krillöl enthält an Phospholipide gebundene

eklatant zu hoch, während wir kaum noch zu Omega-3-Fettsäuren kommen. Zuchttiere nehmen aufgrund der getreidelastigen Fütterung hauptsächlich Omega-6-Fettsäuren zu sich. Folglich sind im Ei, im gezüchteten Wild, im gezüchteten Lachs, im Hühnerfleisch oder im Rindfleisch kaum noch Omega-3-Fettsäuren als Gegenspieler enthalten. Zudem verwendet die Nahrungsmittelindustrie aufgrund besserer Haltbarkeit vorwiegend Omega-6-Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl etc.) für einen Großteil der verarbeiteten Produkte.



und daher sehr gut aufnehmbare, schon in kleinen Dosen wirksame Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend und antioxidativ, vor allem in Verbindung mit dem extrem starken Antioxidans Astaxanthin. Zugleich ist es aber wichtig, dass das Verhältnis von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung stimmt, sprich, man letztere stark reduziert. In der heutigen Ernährung sind sie nämlich

## ENTZÜNDUNGSRÜCKGANG DURCH KRILLÖL

Diabetiker, die infolge ihrer Erkrankung immer auch extremen Anstürmen freier Radikale ausgesetzt sind und entzündungsbe-reiteres Gewebe haben als andere, berichten, dass sie bei regelmäßiger Einnahme von *Krillöl mit Astaxanthin* bei Gefäßvorsorgeuntersuchungen unerwartet gute Ergebnisse haben und das sogar unabhängig davon, wie

gut ihr Blutzucker „eingestellt“ ist. Die besonders gefährdeten Diabetiker profitieren also maximal vom gefäßschützenden Potential von *Krillöl mit Astaxanthin!*

Bei der Einnahme von *Krillöl mit Astaxanthin* kann man eine Reduktion der Entzündung anhand der Senkung des wichtigen Entzündungsparameters C-reaktives Protein (CRP) im Blutbild mitverfolgen. Wir erlebten den sehr erstaunlichen Fall einer 74jährigen Frau mit bereits zwei Bypassen, einer Schweineherzklappe aufgrund vorangegangener Verkalkung ihrer Herzklappe und Atherosklerose beider Halsschlagadern (zu 80 bzw. 90 Prozent verschlossen). Sie hatte eine Lebenserwartung laut Ärzten von nur mehr einem halben Jahr, was man ihr aber nicht mitteilte. Nach der kritisch verlaufenen Operation entschloss sich die Frau, alles in ihrer Macht Stehende für ihre Gefäßgesundheit zu tun. Vor allem nahm sie fortan zwei Kapseln *Krillöl mit Astaxanthin* täglich (Anmerkung: Das war aber noch Krillöl einer schwächeren Qualität mit halb so viel Omega-3-Fettsäuren und nicht einmal halb so viel Astaxanthin als heute). Innerhalb von nur zwei Jahren erlebte die mittlerweile topfitte Frau einen erstaunlichen Rückgang ihrer Gefäßschäden. Ihr CRP-Wert senkte sich in kurzer Zeit auf den Idealwert unter 1. Ihre Halsschlagadern waren zwei Jahre später bei einer neurologischen Untersuchung – man wunderte sich, dass diese Frau überhaupt noch lebte – nur noch zu etwa 20 Prozent verkalkt. Das ist genauso viel, wie bei jeder anderen Frau in ihrem Alter auch.

## ZWINGEND ÜBERPRÜFEN: HOMOCYSTEIN

Mitbestimmend war bei ihr aber auch noch die Senkung ihres eklatant erhöhten Homocystein-Wertes, der statt maximal 8  $\mu\text{mol/l}$  für Gefäßrisikopatienten viermal so hoch, bei über 30  $\mu\text{mol/l}$  lag. Es gelang, ihn unter 10  $\mu\text{mol/l}$  zu senken, allein mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und der *Aminosäure III-Mischung*. Homocystein ist ein wichtiges Radikal und maßgeblicher entzündungsauslösender Faktor, der beim Eiweißabbau in der Leber normalerweise

nur kurzzeitig auftritt und immer noch völlig unterschätzt wird. Er wurde bei dieser Frau, wie bei so vielen Betroffenen, nicht automatisch untersucht. Das war vor zehn Jahren, hat sich aber bis heute nicht geändert, obwohl die World Heart Association Homocystein schon seit Jahrzehnten zum Gefäßrisikofaktor erklärt hat und er sehr, sehr leicht zu senken ist.

## NEUE THEORIEN: SIND ERREGER SCHULD?

Könnten Erreger wie Bakterien oder Viren ebenfalls bei der Entstehung von Gefäßentzündungen eine Rolle spielen? Manche meinen ja, denn in Gefäßablagerungen hat man bis zu dreißig verschiedene Er-



reger gefunden und Herzinfarkte häufen sich während Grippe-Epidemien. Die Fettablagerungen, so eine Theorie, kommen nicht aus dem Blut, sondern sind Überreste abgestorbener Zellen der Gefäßwand. Entzündungsreaktionen, die durch oxidiertes LDL-Cholesterin, Viren, Bakterien und Feinstaub entstehen, verschließen Versorgungsblutgefäße der Arterie, es kommt zum Infarkt der Arterienwand, vor allem Zellen der mittleren Wandschicht sterben ab.

Die Beteiligung von Viren oder Bakterien würde für den Einsatz von Vitalpilzen sprechen, die antiviral, antibakteriell und in vielfacher Weise auch günstig für die Gefäßgesundheit sind, indem sie antioxidativ wirken, den Blutdruck ausgleichen

und Cholesterin senken. Ganz besonders in Frage kommen der *Maitake*, der *Reishi* oder der *Shiitake Vitalpilz* bzw. der *Auricularia*, der auch noch blutverdünnend (im Ausmaß von ThromboAss) wirkt. Vitalpilze werden vor allem in Asien sehr erfolgreich zur Vermeidung und Begleitung von Gefäßentzündungen eingesetzt.

## VITAMIN K2 LÖST GEFÄSSVERKALKUNG

*Vitamin K2* reinigt Gefäße von Gefäßverkalkungen, indem es körpereigene GLA Proteine aktiviert, die auch für die Blutgerinnung und die richtige Einlagerung von Kalzium wichtig sind. GLA Proteine benötigen die Aktivierung durch *Vitamin K2*, damit sie Kalzium steuern können, und es in Knochen und Zähnen eingelagert und festgehalten werden kann, statt in Gefäßen oder Gelenken und Verkalkung zu verursachen. *Vitamin K2*-Mangel ist daher ein wesentlicher Risikofaktor für Osteoporose, empfindliche Zähne und Zahnhäse, Gefäßverkalkung, Blutgerinnungsstörungen und schmerzhafte Kalkablagerungen in Gelenken.

In einer über drei Jahre dauernden Doppelblindstudie an mehreren hundert Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass *Vitamin K2* nicht nur Gefäßverkalkung verhindert, sondern auch stoppt und sogar bereits verhärtete Blutgefäße wieder elastisch macht.

Im Zuge dessen wurde ebenfalls nachgewiesen, dass sich *Vitamin K2* bei Frauen nach dem Wechsel günstig auf die Knochenfestigkeit auswirkt und den Knochenschwund bremst. Die Wissenschaftler dieser Studien wiesen bereits 2004 nach, dass Personen mit guter *Vitamin-K2*-Versorgung ein um bis zu 50 Prozent geringeres Sterblichkeitsrisiko durch Herz- und Gefäßkrankheiten haben. Außerdem konnten sie zeigen, dass ein geringer *Vitamin-K*-Gehalt in der Gefäßwand einen gravierenden Gefäßrisikofaktor – vergleichbar dem Rauchen – darstellt. Fortgeschrittener *Vitamin K2*-Mangel zeigt sich beispielsweise durch blaue Flecken schon bei leichtem Druck und Blutgerinnungsstörungen, die sich in verlängert blutenden Wunden, auch Nasenbluten, äußern. *J*

# WIE GESUND IST IHR DARM?

## TEIL 1

Wie sieht es aus im Darm? Gibt es noch jemanden, der ganz gesund ist? In alten Zeiten hatte der chinesische Kaiser seinen eigenen Stab an Medizinern. An sich nichts Ungewöhnliches, doch neben Zunge und Puls gab ihnen auch die Stuhlbeschaffenheit Auskunft über die Befindlichkeit des Kaisers. Jede kleine Abweichung vom „Ideal“ wurde umgehend behandelt – mit Heilkräutern und ausgleichender Ernährung. Heute völlig undenkbar, da wir meist erst an die Gesundheit denken, wenn sie dahin ist. Dann werden Medikamente verordnet – mit möglicherweise schlimmeren Folgen für den Darm als Sie bisher wussten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger  
und Naturheiltherapeut Mag. Robert Haas

**W**ie sieht idealerweise aus, was so schnell und kaum beachtet im Kanal verschwindet? Der Stuhl sollte gut geformt sein, geruchlos, gelbbraun, bei Fleischkonsum auch dunkler. Er ist mit einer leichten, kaum sichtbaren Schleimschicht bedeckt, die die Verwendung von Toilettenpapier überflüssig macht. Die Menge beträgt ca. 200 bis 250 g, bei Vegetariern auch mehr. Seine Konsistenz kann leicht variieren, doch nicht stark abweichen wie dünnflüssig sein, breiig oder klebrig, denn das sind schon Anzeichen für Verdauungsstörungen, denen man nachgehen sollte. Am häufigsten sind Gärung oder Fäulnis oder zu viel Fett im Stuhl – alles kein Grund zur Sorge, aber sehr wohl zum Handeln. Im Kasten sehen Sie, welche Ursachen die Abweichungen haben können.

Nieren belasten, sogar Herzprobleme verursachen. Abgesehen davon, sieht man „dicker“ aus, als man eigentlich ist und man übersäuert total.

Um einen Blähbauch zu reduzieren, ist zunächst einmal darauf zu achten, dass die Voraussetzungen für eine gute Verdauung stimmen. Richtiges Kauen, Magensäure, Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse, der Galle und des Dünndarms sorgen dafür, dass die Verdauung optimal funktioniert, die Nahrung also möglichst gut aufgeschlossen wird. Über schwache Magensäure als Ursache für Magen- und Darmbeschwerden über 40jähriger haben wir bereits in LEBE 3/2019 ausführlich berichtet. Zuwenig Magensäure erzeugt dieselben Reflux-Symptome wie zu viel Magensäure und wird oft falsch behandelt. Anregend/Ausgleichend auf die Magen-

### LÄSTIGER BLÄHBAUCH UND VIELE URSACHEN

Sie sind die unliebsamen Begleiter von Verdauungsproblemen: Ständige Blähungen und ein dadurch gewölbter Bauch – das sind die Folgen von Gasbildung im Darm. Verdauungsgase werden normalerweise vom Organismus absorbiert und sind harmlos. Nehmen sie überhand, können sie jedoch die Darmflora schädigen und die Leber und

säure wirken Bitterstoffe wie Löwenzahnwurzelextrakt, Tausendguldenkraut – beide sind auch bei Verstopfung günstig, wirken entblähend und entlasten die Leber – und Ingwer, von dem die Inder sagen, dass er überhaupt „das Verdauungsfeuer“ ordentlich anheizt. Man bekommt diese Natursubstanzen auch als Kapseln, was die regelmäßige Anwendung einfacher und auch angenehmer macht und kann das individuell Passendste eventuell durch einen energetischen Test ermitteln. Oder man probiert aus, womit man sich besser fühlt.

### ENZYME UND VITALPILZE

Über Bauchspeichelenzyme werden wir im nächsten LEBE 1/2020 ausführlich berichten. Nur soviel hier: Lipasen helfen bei der Verdauung von Fett, Amylasen von Kohlenhydraten, Proteasen von Eiweiß, Laktase von Milchzucker (Laktose). Oben beschriebene, mit Blähungen verbundene, Gärungs-, Fäulnis- oder Fettstühle können aus mangelhafter Enzymbildung der Bauchspeicheldrüse entstehen, daher kann (kurzzeitige, bis zu achtwöchige) Enzymeinnahme die Verdauungssituation grundlegend verbessern. Langfristig eingenommen, würde die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion einstellen.

Vitalpilze wie der *Hericium* oder der *Chaga* kommen hier ebenso in Frage, wobei sie positiv auf die Enzymbildung, die Darmflora, die Magen- und Darmschleimhaut, die gesamte Verdauung, die Leber und gleichzeitig gegen krankmachende Keime vom



Helicobacter pylori bis hin zu anaeroben Krankheitskeimen, Pilzen und Parasiten wirken können. Mit einem einzigen, aber individuell idealen Vitalpilz kann man gleich mehrere andere Präparate ersetzen!

## WIE KOMMT ES ZU FALSCHEN KEIMEN IM DARMS?

Blähungen können die Folge einer gestörten Darmflora (Darmdysbiose) sein, beeinträchtigen – vice versa – aber auch die Darmflora. Von einer Darmdysbiose spricht man, wenn eine Fehlbesiedelung des Darms vorliegt und krankmachende Keime, Pilze oder Parasiten das Terrain der gesunden Darmflora überwuchern und durch ihre Giftabsonderungen neben dem gesamten Darm auch noch die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren schwächen.

Ganz oben auf der Hitliste der schädlichen Einflüsse auf die Darmflora stehen Antibiotika, Medikamente (vor allem „Magenschutz“), Stress, falsche Ernährung (Schweinefleisch) und zu schnelles Essen. Stress spielt insofern eine Rolle, als die Verdauung zu schnell vor sich geht oder aber im Gegenteil blockiert und damit verlangsamt wird. Von zentraler Bedeutung ist auch eine angepasste Ernährung, die Rücksicht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien wie auf Weizen oder überhaupt auf Gluten (das Eiweiß von Getreide), Milchzucker (Laktose) oder Milcheiweiß, diverse Zucker und Süßstoffe, Hühnereiweiß, Fruktose oder Histamin nehmen, da auch dadurch der Darm

## > WAS DER STUHL VERRÄT

**Gärungsstuhl:** Große Stuhlmenge, schwimmt eventuell auf Wasser und kann, muss aber nicht, scharf riechen. Entsteht bei Schädigung der Darmenzymstruktur, wenn lang oder mittelkettige Kohlenhydrate (Getreide, Mais, Reis etc.) von Bakterien im Dün- und Dickdarm fehlerhaft verdaut werden. Tritt auch bei zu schneller Passage der Nahrung durch den Dünndarm, vor allem aber bei geringer Bildung des Enzyms Amylase infolge Bauchspeicheldrüsenschwäche auf. Die Beschwerden reichen von keinen Beschwerden bis leichtem Blähbauch bis hin zu dauerndem Blähbauch (um den Nabel). Auch Aufstoßen bei leicht breiigem Stuhl bis hin zu Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, heftigem Aufstoßen und schmerzhaften Blähungen sind möglich. Dadurch kommt es zum Gärungsmilieu.

**Fäulnisstuhl:** Fauliger Geruch, eher dünn, dunkelbraun. Kein dauernd aufgetriebener Bauch, Winde gehen leichter weg, riechen aber im fortgeschrittenen Stadium nach Fäulnis. Entsteht bei Schädigung der Darmenzymstruktur, wenn tierisches Eiweiß nicht richtig verdaut werden kann oder auch bei geringer Bildung des Enzyms Protease infolge Bauchspeicheldrüsenschwäche. Dadurch kommt es zu Darmfehlbesiedelung mit Fäulnisbakterien.

**Fettstuhl:** Lehmartiger, klebriger und glänzender Stuhl mit einem scharfen Geruch. Er entsteht, wenn Fett nicht vollständig verdaut wird, bei Mangel am Bauchspeichelenzym Lipase oder wenn die Gallensäureproduktion behindert oder geschwächt ist.

**Weiteres:** Eitrig-jauchig riechender Stuhl kommt bei Divertikulitis vor, wenn sich Darmausstülpungen – Divertikel – entzünden und eitern oder bei Parasiten oder Abszessen. Vor allem kommt es im linken Darmabschnitt zu Schmerzen. Weißer bis grauer Stuhl, schlecht geformt, kommt vor, wenn der Gallengang verschlossen ist (etwa durch Gallensteine) und keine Galle mehr in den Darm kommt und der Stuhl seine Farbe verliert. Ganz schwarzer, klebriger Stuhl kommt bei Blutungen im oberen Verdauungstrakt vor. Das Blut ist nicht rot, weil es noch in den unteren Darmabschnitten verdaut wird. Rötlicher Stuhl entsteht bei Blutungen im Dickdarm oder Enddarm, etwa auch bei schweren Durchfällen oder Hämorrhoiden.

geschädigt wird. Ebenso sind viele industriell verarbeitete und somit denaturierte Nahrungsmittel plus Zusatzstoffe oft problematisch (Fertignahrung, Fast food).

## ANTIBIOTIKA ZERSTÖREN DIE DARMSFLORA

Nahezu alle Antibiotika greifen nicht nur Krankheitserreger an, sondern auch die „gu-

ten“ Darmbakterien, die die gesunde Balance im Darm halten, indem sie für den richtigen – sauren – pH-Wert sorgen und ein für krankmachende Keime, Pilze und Parasiten ungeeignetes Milieu schaffen. Nimmt die gesunde Bakterienflora durch Antibiotika ab, nutzen pathogene Keime gern die Chance auf Ansiedelung noch bevor sich die Darmflora regenerieren konnte. Daher ist es so wichtig, vor/bei/nach Antibiotika-Einnahme ein geeignetes

Probiotikum einzunehmen, das den richtigen pH-Wert und damit das Milieu aufrechterhält oder wiederherstellt. Das leistet etwa der *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 (etwa in *Lactobac Darmbakterien* enthalten) mit Bravour, wie Studien eindrucksvoll zeigen.

## 25 PROZENT DER MEDIKAMENTE HABEN ANTIBIOTISCHE WIRKUNG

Aber die Antibiotika sind nur die Spitze vom Eisberg! Was Sie vielleicht nicht wissen, ja nicht einmal die Pharmafirmen wussten, bis 2018 im Wissenschaftsmagazin NATURE eine Studie des European Molecular Biology Laboratory in Heidelberg, einer der renommiertesten Forschungseinrichtungen weltweit, erschien:

250 von 923 untersuchten Medikamenten-Wirkstoffen haben antibiotische Wirkung auf einen oder mehrere Bakterienstämme im Darm. Sie stören erheblich das empfindliche Ökosystem im Darm, mit Konsequenzen auf die Gesundheit im gesamten Körper. Und es sind noch nicht einmal alle Wirkstoffe untersucht. Außerdem können von 1000 Stämmen des Darms nur ca. 100 gezüchtet und somit getestet werden.

Schädigend auf die Darmflora wirken etwa manche Schmerzmittel oder das Diabetes-Mittel Metformin. Unter den Spitzenreitern ist auch das Gichtmedikament Benzbromaron, das auf 26 Bakterienstämme antibiotisch wirkt, das Krebsmedikament Doxorubicin (auf 19 Stämme), das Bluthochdruckmittel Felodipin (auf 17 Stämme), das Krebsmittel Tamoxifen (auf 16 Stämme), das Antihistaminikum Loratadin (auf 15 Stämme), die Antibaby-Pille Estradiol (auf 11 Stämme), das Herzrhythmusmedikament Amiodaron (auf 10 Stämme), das Parkinson-Mittel Entacapon (auf 10 Stämme), der Säureblocker Omeprazol (auf 7 Stämme), das Bluthochdruckmittel Telmisartan (auf 4 Stämme), der Cholesterinsenker Simvastatin (auf 3 Stämme). Psychopharmaka hatten besonders auffällige antibiotische Effekte. (Quelle: ernährungsmedizin.blog „Hunderte Medikamente schädigen Darmbakterien“). Das ist besonders bedenklich, da doch in der gesunden Darmflora Serotonin, das Wohlfühlhormon und Hauptfaktor für die gute Stimmung, erzeugt werden muss!

## DIE GESTÖRTE DARMFLORA UND IHRE FOLGEN

Eine gestörte Darmflora hat weitreichende Folgen auf die Gesundheit, etwa für das Immunsystem, das zu 80 Prozent im Darm assoziiert ist, dort trainiert wird. Auch die Verwertung der Nahrung verschlechtert



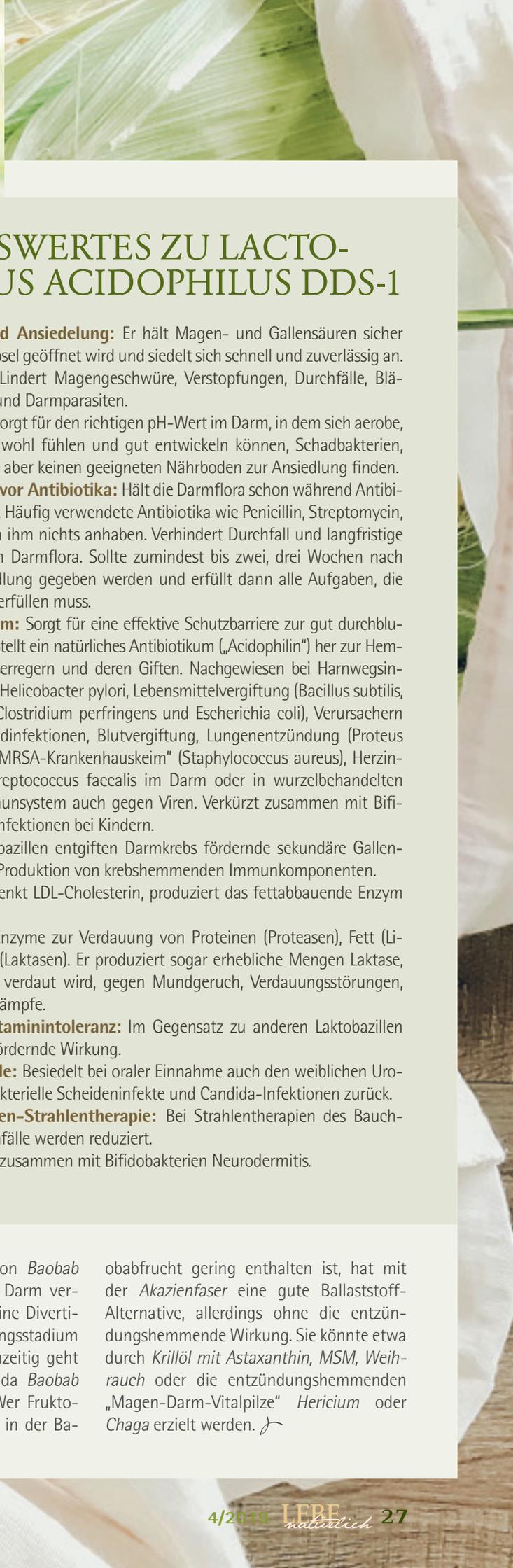
sich, wodurch es zu Nährstoffverlusten und diversen Mängeln kommen kann. Autoimmunerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere chronische Erkrankungen werden begünstigt und die Leber kann überfordert werden, wenn sie ständig mit Giften aus dem Darm konfrontiert ist. Wer Medikamente genommen hat oder nimmt, sollte also prinzipiell an die Möglichkeit einer Schädigung der Darmflora denken und zumindest begleitende Maßnahmen zum Schutz der Darmflora ergreifen bzw. in regelmäßigen Abständen an eine Darmsanierung denken!

## WAS TUN BEI GÄRUNG ODER FÄULNIS?

Im Zuge einer Darmsanierung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle und hier sollte der Darm je nach Schwäche entlastet werden. Bei Gärungsmilieu sollte man Kohlenhydrate und Rohes stark reduzieren, da sie im Moment nahezu unverdaulich sind bzw. Blähungen auslösen. Bei Fäulnisstuhl tierische Eiweiße meiden, da sie ebenfalls gerade unverdaulich sind und nur zur Verschlimmerung beitragen. Gärungs- und Fäulnisbakterien kann man durch geeignete Darmbakterien in Schach halten, wie etwa mit dem schon genannten *Lactobacillus acidophilus* DDS-1, einem gut erforschten Stamm, der auch Proteasen, Lipasen und Laktase bildet zur besseren Verdauung von Eiweiß, Fett und Laktose. Ebenfalls günstig bei Fäulnis: *Papayablatt* als Tee oder Kapseln. Bei Problemen mit der Fettverdauung unterstützt der *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 ebenfalls, auch *Curcuma* und der *Maitake* Vitalpilz sind hilfreich.

## > WIE SOLL ICH ESSEN BEI DARMPROBLEMEN?

- Nicht zu spät oder nachts, nicht zu hastig essen, gut kauen
- Nicht trinken beim Essen, eine halbe Stunde vorher und bis zu zwei Stunden nach dem Essen nicht trinken
- Naturbelassenes, Biologisches, frisch Zubereitetes essen statt Fertigprodukte mit zahlreichen Zusätzen
- Einfache Gerichte aus wenigen Zutaten essen
- Alkohol, frische Backwaren, Zucker und blähende Gerichte meiden (bzw. richtig zubereiten – Hülsenfrüchte über Nacht einweichen, Kochwasser von Kohl wegschütten, mit entblähenden Gewürzen wie Kümmel würzen)
- Frische Früchte nie nach dem Essen
- Gedämpfte Früchte sind leichter verträglich
- Gegen Gasbildung: Petersilie, Sternanis, Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, Knoblauch, heißes Wasser
- *Baobab Pulver* oder *Akazienfaser* sind bekömmlicher als andere Ballaststoffe.



## BLÄHUNGEN UND DIVERTIKEL

Gute Ballaststoffe wie *Baobab*, ein afrikanisches Fruchtpulver, oder *Akazienfaser*, ein afrikanisches Baumharz, sind jetzt ebenfalls besonders wichtig. Diese gut verträglichen Ballaststoffe wirken reinigend und optimieren die Darmfunktionen, schützen außerdem vor Divertikulitis. Vor allem, da ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn, Früchte etc. bei Blähungen nicht so gut vertragen werden. Ballaststoffarme Ernährung führt aber geradezu in die Divertikel-Problematik! Sie entsteht, wenn sich „Dickdarmdivertikel“, flaschenförmige Ausstülpungen der Darmwand, bilden und durch Kotreste entzünden. Dann treten zumeist heftige Bauchschmerzen (meist linksseitig), Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Erbrechen auf und – je nach Ausmaß der Entzündung – Verstopfung oder Durchfälle und starke Blähungen, im schlimmsten Fall (10 Prozent) kommt es zu einem lebensgefährlichen Darmdurchbruch. Außerdem ist es die Vorstufe zu Darmkrebs. Die Darmflora ist bei Divertikulitis total gestört, was eine Konsequenz des Ballaststoffmangels und gleichzeitig zu viel Fleisch und Milchprodukte sein kann, da Ballaststoffe das „Futter“ für die Darmbakterien sind. Dickdarmdivertikel treten bei Naturvölkern so gut wie nie auf. Sie gelten als sogenannte „Zivilisationskrankheit“, weil sie vor allem durch ballaststoffarme Ernährung, aber auch durch Bewegungsmangel, viel rotes Fleisch, Übergewicht, manche Medikamente oder Rauchen begünstigt werden. Die Hälfte aller über 70jährigen hat Divertikel, sie können erblich mitbedingt sein. Besonders gute Erfahrungen gibt es mit

der regelmäßigen Einnahme von *Baobab Pulver*, wodurch der Druck im Darm verringert wird und so erst gar keine Divertikel entstehen bzw. sich im Anfangsstadium noch rückbilden können. Gleichzeitig geht auch die Entzündung zurück, da *Baobab* entzündungshemmend wirkt. Wer Fruktose allerdings nicht verträgt, die in der Ba-

obabfrucht gering enthalten ist, hat mit der *Akazienfaser* eine gute Ballaststoff-Alternative, allerdings ohne die entzündungshemmende Wirkung. Sie könnte etwa durch *Krillöl mit Astaxanthin*, *MSM*, *Weihrauch* oder die entzündungshemmenden „Magen-Darm-Vitalpilze“ *Hericium* oder *Chaga* erzielt werden. ☺

## > WISSENSWERTES ZU LACTO-BACILLUS ACIDOPHILUS DDS-1

**Sichere Aufnahme und Ansiedelung:** Er hält Magen- und Gallensäuren sicher stand, auch wenn die Kapsel geöffnet wird und siedelt sich schnell und zuverlässig an.  
**Verdauungsfördernd:** Lindert Magengeschwüre, Verstopfungen, Durchfälle, Blähungen, Entzündungen und Darmparasiten.

**Zur Milieusanierung:** Sorgt für den richtigen pH-Wert im Darm, in dem sich aerobe, gesunde Darmbakterien wohl fühlen und gut entwickeln können, Schadbakterien, Viren, Pilze und Parasiten aber keinen geeigneten Nährboden zur Ansiedlung finden.

**Schützt die Darmflora vor Antibiotika:** Hält die Darmflora schon während Antibiotika-Therapien aufrecht. Häufig verwendete Antibiotika wie Penicillin, Streptomycin, Aureomycin usw. können ihm nichts anhaben. Verhindert Durchfall und langfristige Folgen einer veränderten Darmflora. Sollte zumindest bis zwei, drei Wochen nach einer Antibiotika-Behandlung gegeben werden und erfüllt dann alle Aufgaben, die eine gesunde Darmflora erfüllen muss.

**Stärkt das Immunsystem:** Sorgt für eine effektive Schutzbarriere zur gut durchbluteten Darmschleimhaut. Stellt ein natürliches Antibiotikum („Acidophilin“) her zur Hemmung von 23 Krankheitserregern und deren Giften. Nachgewiesen bei Harnwegsinfekten, Reisedurchfällen, *Helicobacter pylori*, Lebensmittelvergiftung (*Bacillus subtilis*, *Clostridium botulinum*, *Clostridium perfringens* und *Escherichia coli*), Verursachern von Nierensteinen, Wundinfektionen, Blutvergiftung, Lungenentzündung (*Proteus mirabilis*), Salmonellen, „MRSA-Krankenhauskeim“ (*Staphylococcus aureus*), Herzinneuhautentzündung (*Streptococcus faecalis* im Darm oder in wurzelbehandelten Zähnen). Stärkt das Immunsystem auch gegen Viren. Verkürzt zusammen mit Bifidusbakterien Atemwegsinfektionen bei Kindern.

**Krebshemmend:** Laktobazillen entgiften Darmkrebs fördernde sekundäre Gallensäuren und erhöhen die Produktion von krebshemmenden Immunkomponenten.

**Cholesterinsenkend:** Senkt LDL-Cholesterin, produziert das fettabbauende Enzym Lipase.

**Enzymbildend:** Bildet Enzyme zur Verdauung von Proteinen (Proteasen), Fett (Lipasen) und Milchzucker (Laktasen). Er produziert sogar erhebliche Mengen Laktase, wodurch Laktose besser verdaut wird, gegen Mundgeruch, Verdauungsstörungen, Blähungen und Magenkrämpfe.

**Kein Problem bei Histaminintoleranz:** Im Gegensatz zu anderen Laktobazillen zeigt er keine Histamin fördernde Wirkung.

**Infektionen der Scheide:** Besiedelt bei oraler Einnahme auch den weiblichen Urogenitaltrakt. Er drängt bakterielle Scheideninfekte und Candida-Infektionen zurück.

**Durchfall durch Becken-Strahlentherapie:** Bei Strahlentherapien des Bauchraums auftretende Durchfälle werden reduziert.

**Neurodermitis:** Lindert zusammen mit Bifidobakterien Neurodermitis.



## Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

Sie wollen Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise in die eigene Hand nehmen und brauchen Informationen zu Natursubstanzen und ihren vielfältigen Wirkungen? Dann werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Aufgrund der strengen Rechtslage dürfen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln die Kunden nicht über medizinische Wirkungen ihrer Produkte informieren. Selbst dann nicht, wenn es sich um seit Jahrtausenden bei anderen Völkern eingesetzte, sichere und nebenwirkungsfreie Naturmittel handelt. Sie müssten sonst als Medikamente eigene teure Zulassungsverfahren durchlaufen.

Vereine unterliegen dieser Regelung nicht und können Wissen und Erfahrungen austauschen.

Die Mitgliedschaft ist immer auf ein Jahr beschränkt, muss danach erneuert werden, wenn man möchte, und ist ganz ohne Verpflichtungen. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro. Dafür erhalten Sie:

- Das **LEBE natürlich Magazin** 4 Mal jährlich gratis ins Haus
- Einmal im Monat den **Vereins-Newsletter** an Ihre Mail-Adresse
- Die **Vereins-Website naturundtherapie.at** mit wertvollen Informationen rund um Natursubstanzen
- Download aller bisherigen **LEBE natürlich Magazine**
- Download aller **Infoblätter** zu den Naturprodukten

### SO WERDEN SIE MITGLIED FÜR DAS JAHR 2020

- **Senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt** per Post an Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Postfach 10, 8382 Mogersdorf, Austria
- oder **scannen Sie das ausgefüllte Formular ein** und **senden Sie es an office@naturundtherapie.at**
- oder **Online Anmeldung** unter naturundtherapie.at

#### Bankdaten:

Raiffeisenbank Jennersdorf  
 BIC: RLBBAT2E034  
 IBAN: AT94 3303 4000 0191 4209  
 Verwendungszweck (bitte unbedingt anführen):  
 „Vereinsmitgliedschaft 2020“



<b>Vorname:</b>	<b>Nachname:</b>
<b>Straße:</b>	<b>Nr:</b>
<b>PLZ:</b>	<b>Ort:</b>
<b>Telefon:</b>	<b>E-Mail:</b>
<b>Tätigkeit:</b>	
<b>Newsletter, einmal pro Monat (naturundtherapie.at):</b>	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
<b>Unterschrift:</b>	<b>Datum:</b>

Dieses Formular ist einmalig bei Erstanmeldung auszufüllen, in den Folgejahren brauchen Sie nur den Mitgliedsbeitrag überweisen.

#### Datenschutzrechtliche Zustimmungserklärung für den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie

Ich stimme freiwillig zu, dass meine angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) zu Zwecken der Zusendung von Informationsmaterial (4x jährlich Magazin LEBE natürlich) vom Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie verarbeitet werden.  
 Ich stimme auch freiwillig zu, dass meine angegebenen Daten zu denselben Zwecken an Dienstleister (z.B. Österreichische Post, etc.) übermittelt werden und von diesen verarbeitet werden dürfen. Sie sind jederzeit berechtigt gegenüber dem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie um Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post oder per E-Mail (office@naturundtherapie.at) an den Verein Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie übermitteln.

# GESCHENK- IDEEN FÜR WEIHNACHTEN



<p><b>1</b> aguayo umhängetasche Maße: ca 33x36 cm</p>	VK € 30,00	<p><b>6</b> aguayo laptopstasche Maße: ca 33x25 cm</p>	VK € 33,00
<p><b>2</b> akaija aurahealer Maße: ca. 13x13cm Maße: ca. 30x30 cm</p>	VK € 19,60 VK € 29,60	<p><b>7</b> akaija schmuckanhänger sterling silber   ø 1,9 cm sterling silber bold   ø 2,2 cm gelbgold 8 kt   ø 1,9 cm</p>	VK € 49,40 VK € 53,00 VK € 249,00
<p><b>3</b> maya regenbogendecke Maße: ca. 215x157 cm</p>	VK € 98,00	<p><b>8</b> suzy ama schmuckanhänger Amethyste bzw. Bergkristalle   4cm</p>	VK € 150,00
<p><b>4</b> maya handytasche Maße: ca. 10x16 cm</p>	VK € 20,00	<p><b>9</b> cafe kogi aluna 1 kg   ganze Bohnen 250 g   gemahlen</p>	VK € 31,90 VK € 9,90
<p><b>5</b> anatis baobaböl BIO Package 100 ml + 30 ml</p>	VK € 31,90		

# Kolloide & Monos



## Kolloide

Ionic Bismut	100 ml	€ 41,20
Ionic Bor	100 ml	€ 42,40
Ionic Kalzium	100 ml	€ 41,20
Ionic Chrom	100 ml	€ 42,40
Ionic Eisen	100 ml	€ 41,20
Ionic Fullerene	100 ml	€ 42,40
Ionic Fullerene	200 ml	€ 75,90
Ionic Germanium	100 ml	€ 43,80
Ionic Germanium	200 ml	€ 81,50
Ionic Glyko (Kohlenstoff)	100 ml	€ 27,60
Ionic Gold	100 ml	€ 43,80
Ionic Gold	200 ml	€ 79,90
Ionic Kalium	100 ml	€ 41,20
Ionic Kobalt	100 ml	€ 41,20
Ionic Kupfer	100 ml	€ 42,40
Ionic Lithium	100 ml	€ 41,20
Ionic Magnesium	100 ml	€ 42,40
Ionic Magnesium	200 ml	€ 75,90
Ionic Mangan	100 ml	€ 42,40
Ionic Molybdän	100 ml	€ 41,20
Ionic Natrium	100 ml	€ 41,20
Ionic Nickel	100 ml	€ 41,20
Ionic Platin	100 ml	€ 43,80
Ionic Schwefel	100 ml	€ 42,40
Ionic Selen	50 ml	€ 55,90
Ionic Silber	100 ml	€ 26,40
Ionic Silber	500 ml	€ 91,50
Ionic Silber	200 ml	€ 43,90
Ionic Silizium	100 ml	€ 42,40
Ionic Silizium	200 ml	€ 74,90
Ionic Tantal	100 ml	€ 42,40
Ionic Vanadium	100 ml	€ 41,20
Ionic Zink	100 ml	€ 42,40
Ionic Zink	200 ml	€ 74,90
Ionic Zinn	100 ml	€ 41,20

## Monos

Mono Bor	100 ml	€ 79,90
Mono Chrom	100 ml	€ 79,90
Mono Eisen	100 ml	€ 79,90
Mono Germanium	100 ml	€ 84,50
Mono Gold	100 ml	€ 84,50
Mono Iridium	100 ml	€ 84,50
Mono Kupfer	100 ml	€ 79,90
Mono Magnesium	100 ml	€ 79,90
Mono Mangan	100 ml	€ 79,90
Mono Osmium	100 ml	€ 84,50
Mono Palladium	100 ml	€ 84,50
Mono Platin	100 ml	€ 84,50
Mono Rhodium	100 ml	€ 84,50
Mono Ruthenium	100 ml	€ 84,50
Mono Silber	100 ml	€ 79,90
Mono Silizium	100 ml	€ 79,90
Mono Vanadium	100 ml	€ 79,90
Mono Zink	100 ml	€ 79,90
Mono Zinn	100 ml	€ 79,90
Mono Zirkon	100 ml	€ 79,90

## Kolloidale Öle

Ionic Germaniumöl	50 ml	€ 53,50
Ionic Goldöl	50 ml	€ 53,50
Ionic Magnesiumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic Silberöl	50 ml	€ 49,90
Ionic Siliziumöl	50 ml	€ 49,90
Ionic Zinköl	50 ml	€ 49,90
Ionic Ozon-Öl	200 ml	€ 40,90

## Testsatz Kolloide & Monos



€ 49,00

**Wichtige Info:** Unsere Kolloide werden ausschließlich durch Protonenresonanz und nicht durch Elektrolyse hergestellt. Bei der Protonenresonanz wird das Ausgangsmaterial durch seine Eigenresonanz stark erregt und dann durch einen elektrophysikalischen Prozess in gewünschter Partikelgröße und mit gewünschter Ladung abgespalten – direkt in doppelt destilliertes Wasser oder auch direkt in ein Pflanzenöl. Dadurch ist es einerseits möglich, sehr viele Stoffe, nicht nur Silber, in kolloidale Form zu bringen. Andererseits hängt die Qualität des Kolloids entscheidend vom Herstellungsprozess ab. Protonenresonanz erzeugt stets Kolloide in gewünschter Partikelgröße und gewünschter Ladung. Beides ist bei der Elektrolyse unsicher. Kolloid ist also nicht gleich Kolloid und der Preis richtet sich nach dem Aufwand bei der Herstellung.



**NEU**  
+ 6mg natürliches  
Astaxanthin

# anatis

nahrungsergänzungsmittel

€ 26,90

Vitamin D3 + K2  
Liposomal | 60 ml  
Vit. D3 - 1000 IE | Vit. K2 - 50 µg

€ 69,90

Premium Krillöl  
+ Vitamin D3 + Vitamin K2  
+ 6 mg Astaxanthin, 80 Kps.

€ 32,90

Vitamin K2  
90 Kps.

## anatis Naturprodukte

Acerola pur   180 Kps.	€ 39,90
Acerola + Zink   90 Kps.	€ 24,00
Akazienfaser   Pulver   360 g	<b>BIO</b> € 27,90
Aminosäuren I   180 Kps.	€ 32,90
Aminosäuren III   180 Kps.	€ 32,90
Aminosäure Glutamin   350 g	€ 32,90
Aminosäure Lysin   180 Kps.	€ 26,40
Aminosäure Threonin   180 Kps.	€ 28,60
Aminosäure Thryptophan   180 Kps.	€ 28,60
Aronia   90 Kps.	<b>BIO</b> € 17,90
Aronia Tee   Trester   330 g	<b>BIO</b> € 17,00
Artemisia annua   90 Kps.	<b>BIO</b> € 37,90
Baobab   Pulver   270 mg	<b>BIO</b> € 27,90
Bittermelone   60 Kps.	€ 19,90
Brahmi   90 Kps.	€ 24,90
Brennnessel   180 Kps.	<b>BIO</b> € 19,90
Buntnessel   180 Kps.	€ 34,90
Champignon mit Vitamin D (1000 IE) + Vitamin K2   90 Kps.	€ 29,90
Chlorella   280 Plg.	€ 26,90
Cissus   90 Kps.	€ 25,00
Cissus   180 Kps.	€ 44,90
Curcuma   90 Kps.	<b>BIO</b> € 25,00
Curcugreen™ (Curcumin)   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
Krillöl Premium mit 6 mg Astaxanthin/Tds.   40 Kps.	€ 35,90
Krillöl Premium mit 6 mg Astaxanthin/Tds.   100 Kps.	€ 82,90
Lactobac   60 Kps.	€ 29,90
Löwenzahnwurzelextrakt   90 Kps.	€ 24,90
Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E   90 Kps.	€ 26,40
Maca + L-Arginin + L-Lysin   180 Kps.	€ 24,90
Mariendistel+Artischocke   90 Kps.	€ 26,90
Mate Tee   gerebelt   250 g	<b>BIO</b> € 17,00
Micro-Base   Basenpulver   360 g	€ 32,90
Micro-Base Aronia   Basenpulver   360 g	€ 32,90
Moringa   180 Kps.	<b>BIO</b> € 29,90
MSM   60 Kps.	€ 26,90
MSM   130 Kps.	€ 49,90
Papayablatt Tee   250 g	€ 17,00
Papayablatt   180 Kps.	€ 25,00
Rhodiola Mix   60 Kps.	€ 29,70
Rhodiola rosea   90 Kps.	€ 29,70
Rosmarin   90 Kps.	<b>BIO</b> € 15,90
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.	<b>BIO</b> € 32,90
Sternanis   90 Kps.	<b>BIO</b> € 19,90
Sternanis   180 Kps.	<b>BIO</b> € 32,90
Tausendguldenkraut   180 Kps.	<b>BIO</b> € 21,90
Tulsi Tee   gerebelt   80 g	<b>BIO</b> € 17,00

Traubenkernextrakt OPC   60 Kps.	€ 26,90
Traubenkern OPC + Q10   90 Kps.	€ 26,40
Vitamin B-Komplex aus Quinoa   90 Kps.	€ 29,70
Vitamin B-Komplex aus Quinoa   180 Kps.	€ 55,90
Weihrauch   90 Kps.	€ 26,90
Weihrauch   180 Kps.	€ 47,90
Yams   90 Kps.	€ 19,90
Zink   90 Kps.	€ 25,00

## anatis Kosmetik

Baobaböl   100ml	<b>BIO</b> € 21,90
Baobaböl DUO   100ml + 30ml	<b>BIO</b> € 31,90
Desinfekt Biomimetik   100 ml	€ 15,50
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

## Cafe Kogi

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

## Weitere Produkte

Winkelrute	€ 41,90
Öko Tensor	€ 42,00
naturwissen Ultralight Sensitiv-Tensor	€ 45,00
Happy Dolphins in the Wild - CD	<b>BIO</b> € 15,00
Golden Dolphin Essence - Spray	<b>BIO</b> € 15,00
Happy Golden Dolphin Package: 1 x Happy Dolphins in the Wild, 1 x Golden Dolphin Essence	<b>BIO</b> € 28,00
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	<b>BIO</b> € 49,90
Akaija Anhänger bold Sterling Silber, 2,2 cm	<b>BIO</b> € 55,55
Akaija Anhänger Gelbgold 8 Karat, 1,9 cm	<b>BIO</b> € 249,00
Akaija Aurahealer Bild, Nachtleuchtfarbe, 30 x 30 cm	<b>BIO</b> € 29,60
Suzy Ama Schmuckanhänger Sterling Silber 4 cm Länge   mit Amethysten od. Bergkristallen	<b>BIO</b> € 150,00
Testsatz Naturprodukte	€ 34,00



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



# anatis

nahrungsergänzungsmittel

<b>BIO</b>	<b>€ 26,40</b> 90 Kps.	<b>BIO</b>	<b>€ 29,70</b> 90 Kps.	<b>BIO</b>	<b>€ 29,90</b> 90 Kps.
Cordyceps 180 Kps.	€ 45,00	Hericium 180 Kps.	€ 52,50	Reishi 4-Sorten 180 Kps. Getränkezusatz, Pulver 140 g	€ 52,50 € 59,90

## PILZ SORTIMENT

<b>BIO</b>	<b>€ 29,70</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 21,90</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 26,40</b>	<b>€ 47,80</b>
Coriolus 90 Kps.		Pleurotus 90 Kps.		Auricularia 90 Kps. 180 Kps.		
<b>BIO</b>	<b>€ 29,90</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 21,90</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 39,90</b>	<b>€ 24,90</b>
Coprinus 90 Kps.		Chaga 90 Kps. 180 Kps.		Maitake 90 Kps.		
<b>BIO</b>	<b>€ 19,90</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 29,70</b>	<b>BIO</b>	<b>€ 24,90</b>	
Shiitake 90 Kps. 180 Kps.		Agaricus blazei 90 Kps.		Polyporus 90 Kps.		

Alle Preise sind inkl. gesetzl. MwSt. Die Preise gelten vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler. Mehr Info unter [anatis-naturprodukte.com](http://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](http://anatis-naturprodukte.com) | [service@anatis-naturprodukte.com](mailto:service@anatis-naturprodukte.com) oder +43 3325 88800

Bezugsquelle

**ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH**  
A-8382 Mogersdorf 298  
Tel.: +43 (0) 3325 88800 Fax -4  
Email: [service@anatis-naturprodukte.com](mailto:service@anatis-naturprodukte.com)  
Internet: [anatis-naturprodukte.com](http://anatis-naturprodukte.com)