

# Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE  
SOMMER

2016

# MAGAZIN

**03**

Gesundes  
Herz – gesunder  
Verstand

**09**

Vitamin B: der-  
Glücks- und  
Gesundheitsbote

**20**

„Fast Food“  
versus  
„Slow food“

**30**

Moringa –  
der  
Wunderbaum

# Impressum

## Herausgeber und Medieninhaber:

Verein „Natur heilt -  
Netzwerk für Kooperation  
mit und für Natur“  
A-8382 Mogersdorf 152  
+43 3325 369 79  
info@natur-heilt.at  
www.natur-heilt.at  
UID: ATU73096026  
ZVR: 043686554

## Redaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger  
Barbara Klettner  
Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl  
Susanne Kohl  
Nikki-Carina Merz

## Gastautoren:

Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Margarita Pölzl  
Andreas Bökelberger  
und Olivia Lehner  
Ing. Gottfried Herrmann  
und Georg Dygruber

## Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

## Fotos:

Natur heilt, pixabay.com, iStock,  
Freepic, beige gestellt

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

**Hinweis:** Es ist unser Anspruch mit  
dieser Ausgabe von „Natur heilt“  
bereichernde Perspektiven mit  
Ihnen zu teilen und einen differ-  
enzierten Diskurs anzuregen. Bitte  
recherchieren Sie auch für sich  
selbst weiter.

# Inhalt

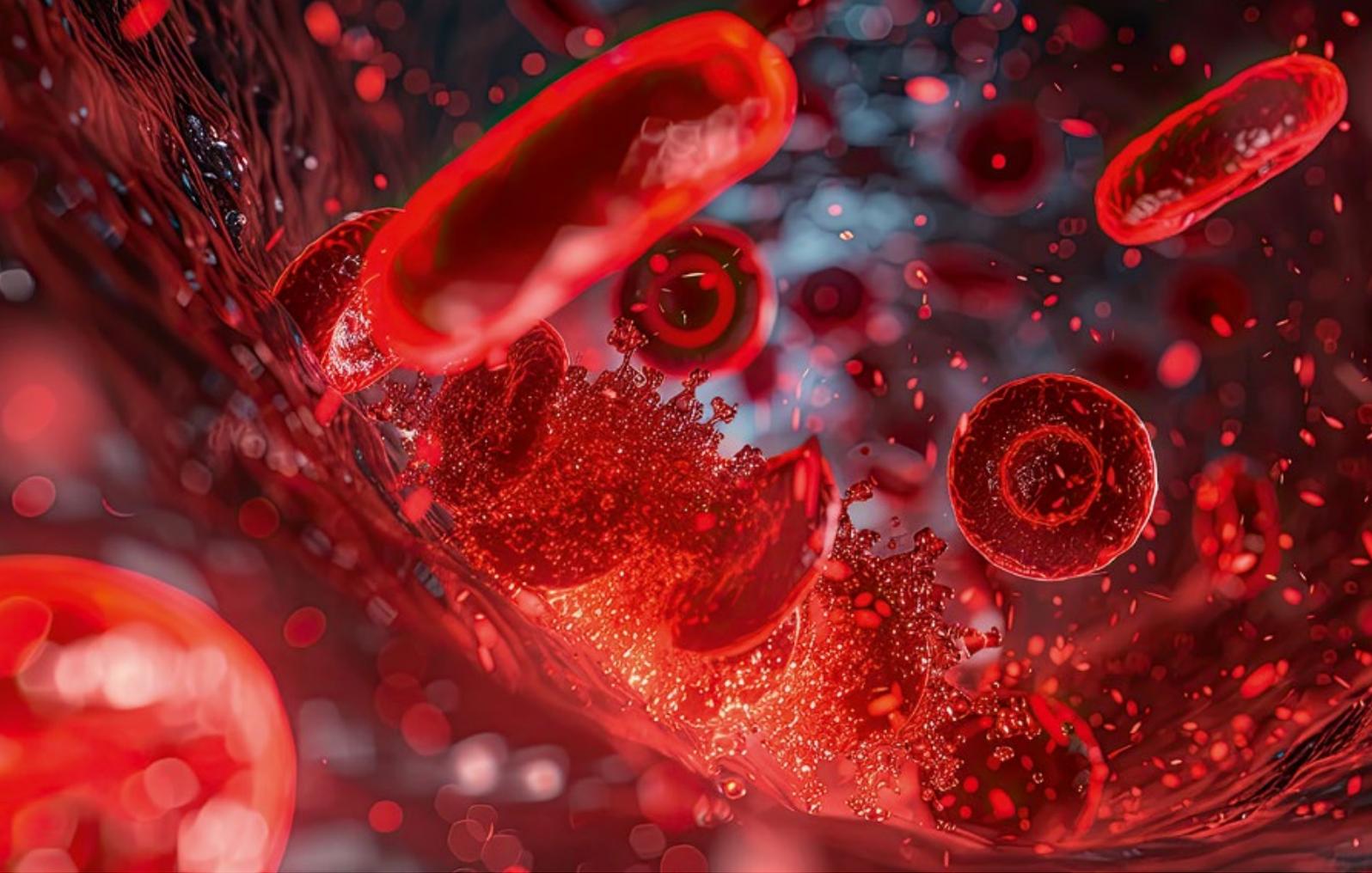
|   |    |
|---|----|
| Gesundes Herz – gesunder Verstand.....                  | 03 |
| Vitamin B: der „Glücks- und Gesundheitsbote“ .....      | 06 |
| Schwarzkümmel – der segensreiche Samen.....             | 09 |
| Lebenswichtige Fette gegen chronische Krankheiten ..... | 12 |
| Kinesiologisches Testen .....                           | 16 |
| Dinkelgras– am Anfang war das Grün!!.....               | 18 |
| „Fast Food“ versus „Slow food“ .....                    | 20 |
| Lebensfreude in den „Lebenswerten Gemeinden“ .....      | 22 |
| Traditionell Steirische Medizin* .....                  | 24 |
| Lustmacher Maca.....                                    | 25 |
| Smoothie – what else? .....                             | 29 |
| Moringa – der Wunderbaum.....                           | 30 |
| Am Essen scheiden sich die Geister .....                | 32 |
| Buchempfehlungen .....                                  | 34 |



## Offizieller Sponsoring-Partner:



**Vivus Natura GmbH**  
A-8382 Mogersdorf 152  
+43 3325 369 79  
office@vivus-natura.eu  
www.vivus-natura.eu



# Gesundes Herz – gesunder Verstand

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**M**an sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“. So lautet ein Zitat aus dem Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint Exupéry. Der Literat stellt das Herz in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmungen und er tut dies zu Recht. Erfahren Sie in diesem Artikel mehr über die unglaublichen Fähigkeiten unseres Herzens und wie Sie es mit Hilfe von Naturheilmittel gesund erhalten können.

Kurz nach der Befruchtung der weiblichen Eizelle beginnt diese sich zu teilen und bereits ab der 5. Woche der Schwangerschaft beginnt das Herz zu schlagen. Nachweisbar ist die Herzaktivität meistens ab der 7.-8. Schwangerschaftswoche. Der Herzschlag begleitet uns von Beginn unserer kör-

perlichen Existenz bis zu unserem Tod. Wenn wir ein durchschnittliches Alter erreichen, dann schlägt unser Herz ca. drei Milliarden Mal in unserem Brustkorb. Der eigene Pulsschlag ist leicht zu ertasten, entweder an unserem Handgelenk oder an der Halsschlagader. Je mehr wir uns körperlich anstrengen,

desto schneller schlägt das Herz (der Körper braucht mehr Sauerstoff) und kann dabei bei jungen, sportlichen Menschen 200 Schläge pro Minute und mehr erreichen. Mit dem Alter sinkt unsere maximale Herzfrequenz.

Pro Schlag Deines Herzens verlassen ca. 70 ml Blut die linke Herzkammer, dies bedeutet, dass im Ruhezustand Dein Herz ca. 5 Liter Blut in der Minute auswirft. Bei Bewegung wird dies natürlich mehr und kann bei einem Langstreckenläufer in Aktion bis auf das Siebenfache ansteigen. Das Blut, das Ihr Herz verlässt, wurde vorher durch die Lunge mit Sauerstoff angereichert und strömt in ein Gefäßsystem mit ca. 100.000 Ki-

lometer Länge (zum Vergleich: der Erdumfang beträgt in etwa 40.000 Kilometer), so werden alle Zellen Ihres Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen, Hormonen und anderen aktiven Stoffen versorgt. Findige Wissenschaftler haben errechnet, dass die Leistung die Ihr Herz täglich vollbringt ausreichen würde, um in 24 Stunden 1 Tonne an Gewicht 10 Meter hoch zu heben. Woher diese Kraft unseres Herzens kommt ist noch lange nicht geklärt. Ein weiteres, faszinierendes Faktum ist, dass Ihr Herz zu 70 % aus Wasser besteht. Wem dies an erstaunlichen Fakten noch nicht genug ist, der denke darüber nach, dass der Herzmuskel nicht ermüdet. Er arbeitet tagaus und tagein und kann sich nicht, wie die Muskeln unseres Skelettes, einmal ausruhen und, wenn unser Herz gesund ist, dann spüren wir von dieser Arbeit nicht einmal die Anstrengung, einen „Muskelkater des Herzens“ gibt es nicht.

Das Blut, das vom Herzen ausgeworfen wurde, fließt durch das Gefäßsystem der Arterien. Durch sie wird das hellrote, arterielle Blut zu den Zellen transportiert. Die Arterien sind jedoch keine starren Schläuche wie die Rohre unserer Wasserleitungen. Die Wände der Arterien sind elastisch und von Muskeln durchzogen, dadurch können sie sich, je nach Anforderung, dehnen und zusammenziehen. In der Zeitschrift New Scientist hieß es: „Die Arterien können ‚spüren‘, wie das Blut fließt, und darauf reagieren.“ Wundert es uns da noch, dass Arterien bereits als „intelligente Schläuche“ bezeichnet wurden?

Dein Herz und Deine Gefäße bilden eine funktionelle Einheit, man bezeichnet sie daher auch als Herz-Kreislauf-System. Neben den schon erwähnten, erstaunlichen Tatsachen soll nicht unerwähnt bleiben, dass das Herz mit anderen Organen in einer ständigen Verbindung steht. So ist zum Beispiel unser Gehirn mit dem Herz verbunden, wobei, nach neuesten physiologischen Messungen, das Herz den „Ton“ angibt (über Rhythmus und Frequenz).

Auch die Lunge ist eng mit dem Herzen verbunden, darum gibt es in allen traditionellen Heilsystemen spezielle Atemübungen um Herz und Kreislauf gesund zu erhalten.

Nach all diesen faszinierenden, soeben beschriebenen Tatsachen stellt sich uns dennoch eine Frage: Wenn unser Herz ein solcher „Wunderwuzzi“ ist, warum sterben dann in der westlichen

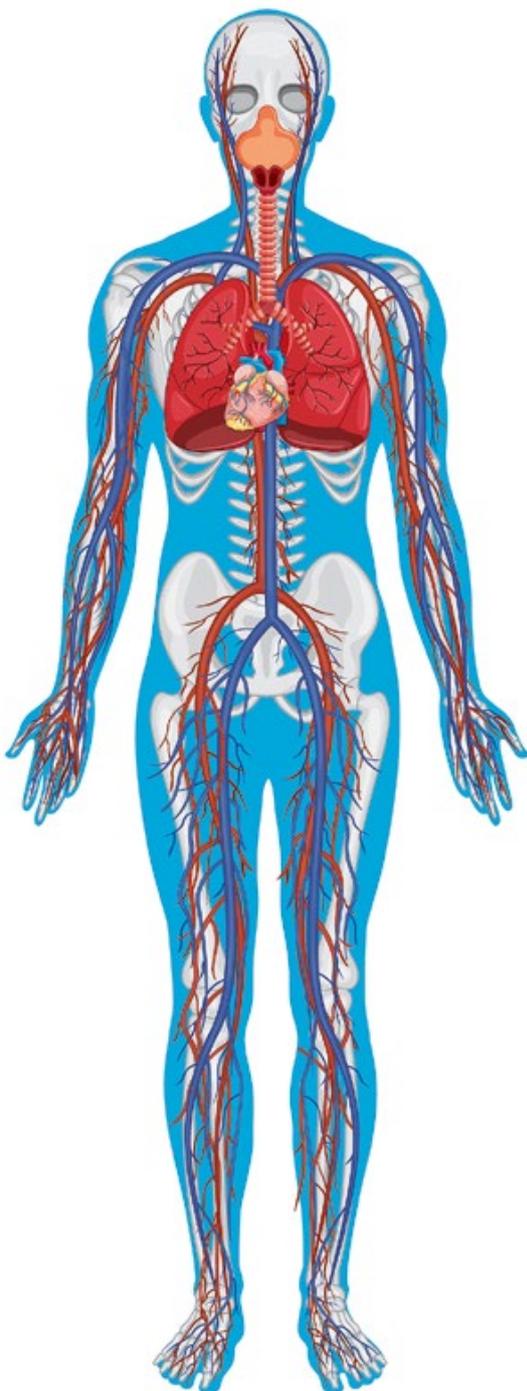
Welt ca. 40 % aller Menschen an Erkrankungen, die direkt oder indirekt das Herz und die Gefäße betreffen? Um es klarer auszudrücken: Während der Zeit die Sie gebraucht haben um den ersten Teil dieses Artikels zu lesen, hat schätzungsweise ein Mensch in Deutschland oder Österreich einen Herzinfarkt erlitten. Hat sich die Natur da einen Scherz erlaubt und in das Herz- und Gefäßsystem einen kleinen Fehler eingebaut, quasi ein Ablaufdatum wie es z. B. die Hersteller von diversen Elektrogeräten machen (nebenbei: Dies nennt man „geplante Obsoleszenz“).

Nein, die Natur macht keine Fehler! In den allermeisten Fällen sind es wir selber, die das Ablaufdatum der Gesundheit unserer Gefäße und damit unseres Herzens bestimmen.

Erkrankungen des Herzens, speziell der Gefäße, sind in den allermeisten Fällen auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Übergewicht, Rauchen, Fehlernährung, Stress, Bewegungsmangel usw. führen dazu, dass sich im Körper Entzündungen entwickeln können. Es handelt sich dabei um keine starken, großen, roten Entzündungen, sondern um Entzündungen an der Innenwand der Arterien. Diese Entzündungen schädigen das Endothel (die zarte Zellschicht an der Arterieninnenwand), es kommt zu Aufquellungen und der Blutfluss wird gestört. Im schlimmsten Fall kommt es dazu, dass das Blut diese Enge gar nicht mehr passieren kann, somit werden die nachfolgenden Regionen nicht genug durchblutet und es folgt ein Absterben von Zellen. Dies nennt man Herz- bzw. Hirninfarkt, wobei es sich ursprünglich um eine Gefäßerkrankung handelt. Ist ein solcher Zustand einmal eingetreten, dann bildet sich im betroffenen Organ ein Narbengewebe, das den Untergang des Zellgewebes für immer anzeigt.

## Gefäße jung erhalten

Unsere wichtigste Aufgabe ist es also, falls wir ein gesundes Herz und



einen klaren Kopf behalten wollen, das Gefäßsystem gesund und jung zu erhalten. Ist einmal ein Schaden an den Organen eingetreten, dann ist dieser nicht mehr zu reparieren. Gefäßschäden können jedoch, in einem gewissen Maß, wieder repariert werden. Falls Sie wirklich etwas für die Gesundheit Deines Herz-Kreislauf-Systems tun wollen, dann halten Sie sich an vier Richtlinien, die sich mit dem Wort „LEBE“ zusammenfassen lassen.

Das „L“ steht für Lebenseinstellung, das „E“ für Ernährung, das „B“ für Bewegung und das zweite „E“ für Entspannung. Ich habe zu diesen vier Themen ein Buch mit dem gleichnamigen Titel geschrieben, wer sich intensiver mit seiner Gesundheit beschäftigen will, der kann sich dieses Buch gerne besorgen. An dieser Stelle möchte ich das Wissen um unsere natürliche Gesundheits- und Wegbegleiter, die Pflanzen, näher betrachten.

Wie ich schon beschrieben habe, handelt es sich bei Gefäßerkrankungen meist um Entzündungen und um eine Schädigung der innersten Schicht der Arterien, bei denen es sich, wie bereits erwähnt, um „intelligente Schläuche“ handelt. Arterien sind elastisch, ihre Wand ist von einem Muskelgeflecht durchzogen und sie reagieren auf Umweltreize. Ihre Innenwand gilt es zu schützen und zu pflegen, sonst können sich Entzündungsherde ausbreiten.

Eine der bekanntesten Studien im Bereich der Herzgesundheit ist die Framingham-Herzstudie, sie wurde in der Mitte des letzten Jahrhunderts begonnen und dauert immer noch an. Die Studie ist nach dem Ort benannt in dem sie durchgeführt wird, eine relativ kleinen Stadt in der Nähe von Boston und sie enthüllte uns Tatsachen, die wir heute als selbstverständlich betrachten. Überrascht wurden die forschenden US-Herzpioniere davon, dass es ausgerechnet ihr hedonistischer, weltweit um sich greifender Ernährungs- und Lebensstil war, der die Gesundheit bedroht. Zum Frühstück Spiegeleier



mit Speck und Buttertoast, nach der Schule Kuchen und Eis, abends Steak und Bratkartoffeln – die Nachkriegsgenüsse konnten gar nicht süß und fett genug sein. Autos machten das Gehen überflüssig, Elektrogeräte reduzierten die Bewegung bei der Haus- und Gartenarbeit. Im Fernsehen plauderten kettenrauchende Moderatoren, während ihr Publikum zu Hause Chips-futternd auf dem Sofa lag.

Die Forschungen blieben aber nicht auf Framingham begrenzt. Es gibt inzwischen zahlreiche Studien und sie belegen immer die gleiche Annahme: jene Gesellschaften, die eine niedrige Häufigkeit von Herzkrankheiten aufweisen, essen wesentlich weniger tierisches Eiweiß, dafür mehr ungeschältes Getreide, Obst und Gemüse. Anders ausgedrückt, sie ernähren sich hauptsächlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Eine der umfangreichsten Studien die dies belegt ist die „China Studie“.

Was aber löst eine Ernährung mit raffiniertem Zucker, gesättigten Fettsäuren und tierischem Eiweiß in unserem Körper aus? Nun, diese kalorienreiche Ernährung löst paradoxer Weise eine Mangelsituation aus, man „verhungert innerlich“. Die zugeführten Kalorien sind „leere“ Kalorien, sie sind verarmt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, dies führt zu Übersäuerung, Mineralstoffmangel und Alterung des gesamten Organismus, besonders der Gefäße.

Je früher man mit einer unnatürlichen Ernährung beginnt (Thema „Fast Food“), desto schneller erhält man das unerwünschte Ergebnis: das Blut zeigt chronische Entzündungen an, der Cholesterinwert steigt, wie auch das Gewicht und der Blutdruck und die Gefäße verengen sich. Immer mehr, auch junge Menschen befinden sich in solch einer Situation, aber diesen Teufelskreis kann man unterbrechen!

# Vitamin B: der „Glücks- und Gesundheitsbote“

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**S**eit langer Zeit ist bekannt, dass eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen (Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente) unsere körperliche Gesundheit unterstützt. War Ihnen aber bekannt, dass Vitamine auch unser seelisches und geistiges Gleichgewicht unterstützen können? Ein Vitamin, das den Körper, aber auch unseren Geist zu unterstützen vermag, ist das Vitamin B. Warum dies so wichtig ist und wie ein Mangel am besten behoben wird, lesen Sie im folgenden Artikel.

Im Begriff Vitamin steckt das Wort „vita“ (lat.: Leben) drinnen. Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die der Körper zu einem großen Teil selber nicht bilden kann und daher zugeführt werden müssen. Man unterscheidet die

Vitamine in eine wasser- und eine fettlösliche Gruppe.

Das Vitamin B gehört zur wasserlöslichen Gruppe. Eigentlich ist es ja falsch von „dem Vitamin B“ zu sprechen, da es sich um eine ganze Reihe von Vitaminen handelt. Dazu gehören B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und das bekannteste: B12 (Cobalamin). Sie alle sind für unseren Körper essentiell und man spricht vom „Vitamin B Komplex“. Um nicht zu weitläufig zu werden und Sie vielleicht mit meinem Artikel zu langweilen, werde ich mich auf das Vitamin B12 konzentrieren.

Stelle steht ein leicht depressives Stimmungsbild. Ich meine damit nicht eine endogene Depression, sondern ein Stimmungsbild in dem einem der Alltag etwas grau erscheint. Dies kann mit einem Vitamin B 12 Mangel zu tun haben. Vitamin B 12 fördert die Bildung des Glückshormons Serotonin in unserem Gehirn. Dieses Hormon ist wichtig für viele Körperfunktionen, wird aber auch als das „Glückshormon“ bezeichnet. Kommt es zu einem Abfall, dann erscheint uns der Alltag eben als „grau in grau“.

Vitamin B 12 kann dabei Abhilfe schaffen, ebenso bei Konzentrationschwierigkeiten und Unaufmerksamkeit, unter diesen Problemen leiden ja viele Schulkinder. Ritalin ist da sicher eine der schlechtesten Lösungen, auch wenn die Anwendung für die Eltern, die Lehrer und die Ärzte bequem ist, die Kinder leiden darunter, oft ein ganzes Leben lang.

Eine zweite Indikation zur Gabe von Vitamin B 12 ist die sehr verbreitete Erkrankung der Gefäße. Arteriosklerose ist die Ursache vieler Herzleiden (Herzinfarkt), Gehirnerkrankungen (Gehirnschlag) und Durchblutungsstörungen in den Beinen (Schaufensterkrankheit). Was steckt denn da oft dahinter? Es ist der Anstieg einer Aminosäure im Blut, die den Namen „Homocystein“ trägt. Homocystein bildet der Körper selber, er kann es auch wieder abbauen, aber nur dann, wenn genug Vitamin B 12 vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, dann steigt der Homocysteinspiegel im Blut und dies führt zu chronischen Entzündungen in den Gefäßwänden. Diese wiederum führen zu den gefürchteten Verkalkungen und der Weg zu Organschäden ist nicht mehr weit. Lassen Sie also beim nächsten Besuch bei



## Aufgaben von Vitamin B 12 in unserem Körper

- Körperliche Leistungskraft und Ausdauer
- Konzentrationsvermögen, geistige Klarheit
- Bildung roter und weißer Blutkörperchen
- Funktion des Nervensystems
- Bildung von Neurotransmittern
- Bildung von Hormonen (Serotonin)
- Fruchtbarkeit bei Frauen und Zeugungskraft beim Mann
- Erhaltung gesunder Blutgefäße Zellentgiftung
- Gesunde Embryonalentwicklung

## Was kann Vitamin B 12?

Vitamin B 12 ist ein wahrer „Superhero“ unter den Vitaminen. Die Bandbreite seiner Wirkungen ist außergewöhnlich: Vitamin B 12 fördert die Blutbildung, die DNA Synthese, die Synthese von Neurotransmittern (Glückshormon Serotonin) und reguliert den Homocysteinhaushalt, der u.a. für die Gesundheit unserer Gefäße verantwortlich ist.

Unter den vielen Indikationen, wann man zu Vitamin B 12 greifen sollte, möchte ich zwei hervorheben. An der ersten



Ihrem Hausarzt den Homocysteinspiegel messen – es zahlt sich aus. Immer wieder habe ich erleben müssen, dass diese Messung verabsäumt wurde, sie wurde erst durchgeführt, lange nachdem die Gefäße schon verkalkt waren. Dies ist aber rückgängig zu machen, auch durch die Gabe von Vitamin B 12.

Wie entsteht ein Vitamin B12 Mangel? Nun, hier gibt es, wie bei allen Vitaminen und Nährstoffen, drei Möglichkeiten: Merken Sie sich einfach ZAV. Es handelt sich dabei um mangelnde **Zufuhr**, verminderte **Aufnahme** und erhöhter **Verbrauch**.

## Mangelnde Zufuhr:

Der Tagesbedarf von Vitamin B 12 wird auf ca. 3 Mikrogramm geschätzt, wobei es deutliche Unterschiede gibt bezüglich Geschlecht, Alter und Lebenssituation. B 12 wird ausschließlich von Mikroorganismen gebildet und findet sich so in tierischen Nahrungsmitteln, jedoch nicht in pflanzlicher Kost.

Auch in unserem Körper bilden die Billionen von Bakterien Vitamin B12, leider im Enddarm. Danach wird das Vitamin mit dem Stuhl zu 99 % ausgeschieden, schade, welche eine Verschwendung! Eine einseitige Ernährung kann also, im Extremfall, zu einem Vitamin B 12 Mangel führen. Vor allen Dingen Menschen die sich vegetarisch oder vegan ernäh-

ren möchte ich dringend anraten, den Vitamin B 12 Spiegel im Blut zeitweise kontrollieren zu lassen und, im Fall des Falles, B 12 zu substituieren. Dies soll natürlich nicht bedeuten, dass eine vegetarische oder vegane Ernährung eine Gefährdung der Gesundheit darstellt, ganz im Gegenteil, es sind aber gewisse Spielregeln einzuhalten.



## Wer ist gefährdet?

- Ältere Menschen (über 40 % leiden unter einem Vitamin B 12 Mangel)
- Stressgeplagte Menschen
- Menschen mit chronischen Magen-Darmbeschwerden
- Personen mit erhöhtem Alkoholkonsum
- Vegetarier und besonders Veganer

## Verminderte Aufnahme:

Manchmal kann das Vitamin, obwohl es in ausreichender Menge zugeführt wird, nicht genügend aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin B 12 ist von der Gesundheit des Magen,- Darmtraktes abhängig. Bestehen chronische Entzündungen im Magen oder Darm, dann kann es sein, dass der Körper das zugeführte Vitamin B 12 nicht zur Genüge aufnehmen kann. In diesem Fall muss es in höheren Dosen zugeführt werden, zumindest so lange, bis die Grundstörung behoben ist. Pfe-



## Symptome eines Vitamin B 12 Mangels:

- Blutarmut, Schwäche, Blässe
- Neurologische Ausfallserscheinungen
- Darmschäden
- Muskelschwäche
- Gedächtnisstörung, Demenz, Trauer
- Reizbarkeit, Konzentrationschwäche
- Entzündungen der Zunge und der Mundschleimhaut
- Gefäßschäden

gen Sie daher Magen und Darm! Auch ein erhöhter Alkoholkonsum kann zu einem Vitamin B 12 Mangel führen!

## Erhöhter Verbrauch:

Besonders in Stresssituationen steigt der Verbrauch von Vitamin B 12. Der Stress kann ganz unterschiedlicher Natur sein: Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie, Ärger, Trauer, Liebeskummer oder Infekte. Die Gründe für einen erhöhten Verbrauch liegen auf der Hand. Einerseits werden der Magen- und Darmtrakt vermindert durchblutet, also kann das Vitamin nicht ausreichend aufgenommen werden, andererseits aber verbraucht der Körper mehr davon, weil er mehr an Hormonen produziert, zu deren Bildung er Vitamin B 12 braucht (Noradrenalin und Serotonin).

Wie Sie in unseren Zusammenfassungen sehen können, sind die Symptome eines Vitamin B 12 Mangels sehr unterschiedlich, es kann aber auch unterschiedliche Personengruppen treffen. Vorsichtigen Schätzungen zufolge leiden derzeit bis zu 40 % aller Personen über 50 Jahre unter einem Vitamin B 12 Mangel. Dies kann den überarbeiteten Manager genauso treffen wie eine Hausfrau, die mit Haushalt, Kindern und Ehemann einen 18 Stunden-Tag zu absolvieren hat. Ein B 12 Mangel wird nicht sofort sicht- bzw. spürbar. Es dauert schon eine Zeit, bis der Körper seine Reserven aufgebraucht hat, dann aber ist Feuer am Dach. Sollten einmal Symptome eintreten, reagieren Sie bitte rasch, besser wäre es noch vorher. Bei Veganern, so haben wir schon besprochen, besteht ein höheres Risiko an einem Vitamin B 12 Mangel.

## Zuführung von Vitamin B 12:

Allgemein ist die Zufuhr von natürlichen Vitaminen jenen vorzuziehen, die synthetisch hergestellt wurden, auch wenn es etwas teurer wird. Synthetisch hergestellte Vitamine kann unser Körper nicht optimal verarbeiten. Speziell beim künstlich hergestellten Vitamin B fehlt eine gewisse Molekülkette, die der Körper erst selbst dem Vitamin anhängen muss. Es ist so (vereinfacht gesagt), wie wenn Sie ein Auto ohne Reifen kaufen und diese nachträglich montieren müssen, Sie hätten keine große Freude damit, es würde Sie Kraft und Energie kosten.

Ich rate Ihnen, Ihren Vitamin B12 Spiegel im Blut kontrollieren zu lassen, Ihr Hausarzt hilft Ihnen sicher weiter. Wenn Sie in eine der Risikogruppe fallen, dann nehmen Sie vorsorglich einen Vitamin B Komplex ein. Achten Sie aber darauf, dass dieser pflanzlichen Ursprungs ist. Überdosierungen sind nicht möglich, die Leber füllt ihre Reservelager auf, der Rest wird ausgeschieden.



# Schwarzkümmel – der segensreiche Samen

➔ Von Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Margarita Pözl

**D**er Name Schwarzkümmel ist irreführend, denn der Schwarzkümmel ist kein Kümmel. Der echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) gehört der Familie der Hahnenfußgewächse, den Ranunculaceen an und ist botanisch mit dem gemeinen Kümmel (*Carum carvi*), aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütler, nicht verwandt.

Ursprünglich stammt der Schwarzkümmel aus Westasien, war aber auch schon zur Zeit der Pharaonen vor mehr als 3.000 Jahren als aufbauendes Mittel bekannt, denn ein Fläschchen mit dem wertvollen Öl wurde im Grab des Pharaos Tutanchamun gefunden. Die anti-

ken Ägypter waren davon überzeugt, dass der Schwarzkümmel selbst nach dem Tod seine Wirkungen entfaltet.

Der persische Arzt und Philosoph Avicenna, der griechische Arzt Hippokrates, der „Vater der Medizin“ und der

Prophet Mohammed wussten bereits um die Heilkraft der kleinen samt-schwarzen Samen. Letzterer kam zu dem Schluss, dass „Schwarzkümmel jede Krankheit heilt, außer den Tod“.

Insbesondere im Orient und in den Mittelmeerländern wurden die kleinen Powerpakete zur Stärkung des gesamten Organismus verwendet – der inneren Reinigung und Entgiftung des Körpers, der Kräftigung und Entschleimung der Lungen bei Husten, Schnupfen und Erkältung, zur Schmerzlinde- rung bei Zahn- und Kopfschmerzen, als Pflege- und Heilmittel bei Hauter-

krankungen und zur Wundbehandlung, sowie als wertvolles Mittel gegen Darmparasiten und allgemein bei Magen-Darm-Problemen, wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Unwohlsein.

## Ein aufgehender Stern am Gesundheitshimmel

In der westlichen Welt führte der echte Schwarzkümmel trotz seines hohen Beliebtheitsgrades in der östlichen Welt lange Zeit ein Schattendasein, denn er wurde zugunsten der teilweise geringer wirksamen Pharmazeutika vernachlässigt, obwohl durch ihn im Vergleich zu pharmazeutischen Produkten kaum Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Seit einigen Jahren erlebt der Schwarzkümmel – *Nigella sativa* als Nahrungsergänzungsmittel jedoch auch in unseren Breiten eine wahre Renaissance und findet immer mehr begeisterte Anhänger, zu denen auch

Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Wissenschaftler und Gesundheitsexperten zählen. Habbah al-baraka, „der segensreiche Samen“, so lautet der arabische Namen für Schwarzkümmel, hat sich mittlerweile eindeutig seinen Platz erobert.

## Faszination der Komposition

Mittlerweile belegen zahlreiche Studien und wissenschaftliche Untersuchungen unterschiedlicher Institute, was die Erfahrungsheilkunde bereits seit Jahrhunderten weiß.

Die kleinen schwarzen Samen von *Nigella sativa*, ca. 2 - 3,5 mm lang, 2 mm dick und dreikantig, enthalten zirka 100 Inhaltsstoffe, die noch gar nicht alle erforscht sind. Ihnen haben wir die unzähligen Wirkungen zu verdanken.

Es sind aber nicht unbedingt die Inhaltsstoffe an sich, die die winzigen Powerpakete zu einem Allroundheilmittel für unseren Körper und unsere

Gesundheit machen, sondern das Zusammenspiel dieser wertvollen Stoffe und der sich daraus ergebende Synergie-Effekt.

Im Schwarzkümmelsamen sind ca. 20 % hochwertige Proteine (Eiweiße), 35 % Kohlenhydrate und 45 % pflanzliche Öle und Fette (davon 0,5 – 1,5 % ätherische Öle – Nigellon, Thymochinon) enthalten. Von besonderer Bedeutung ist die Fettsäurezusammensetzung der Samen: Sie enthalten 10 – 15 % gesättigte Fettsäuren, 18 – 22 % einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäuren) und 55 – 80 %!!! mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure). Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den menschlichen Körper essentiell, das heißt, diese müssen mit der Nahrung zugeführt werden, weil unser Organismus diese nicht selbst bilden kann und sie spielen bei ganz vielen Stoffwechselfvorgängen eine zentrale Rolle.

## Harmonisierung des Immunsystems

Besonders unser Immunsystem profitiert hiervon. Sie wirken regulierend auf allergische Prozesse, sowie entzündliche Vorgänge und tragen zur Erweiterung der Bronchien bei. Die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol- und Gammalinolensäure sorgen für die Synthese von immunregulierenden Stoffen.

Diese entfalten ihre Wirkung durch die Bildung hormonähnlicher Substanzen, den Prostaglandinen, die beispielsweise für die Gehirnleistung und Nervenleitung, für Transmitter und Botenstoffe, die Blutdrucksenkung, die Aktivierung des Immunsystems, die Hemmung allergischer Prozesse und bei Entzündungen eine bedeutende Rolle spielen. Die vitalisierenden und immunstärkenden Effekte sind neben den Fettsäuren den ätherischen Ölen zuzuschreiben. Diese wirken antioxidativ, antibakteriell und antimykotisch





(gegen Pilze). Sekretlösende und reinigende Eigenschaften liefert der Bitterstoff Nigellin.

Weitere Inhaltsstoffe des Schwarzkümmels unterstützen seine gesundheitsfördernden Wirkeffekte und andere Stoffwechselprozesse. Dazu zählen unter anderem: Vitamin B1, B2, B6, Folsäure, Beta-Karotin (Provitamin A), Vitamin C, Vitamin E, Biotin, essentielle Aminosäuren, Magnesium und Selen.

## Schwarzkümmel als bewährte Alternativ-Medizin

Aufgrund dieses einzigartigen Wirkstoffreichtums ist es nicht verwunderlich, dass sich daraus auch dementsprechend viele Anwendungsmöglichkeiten ergeben:

- Allergien (z. B. Heuschnupfen, Pollenallergie)
- Immunschwäche, mangelnde Abwehrkräfte
- Bronchitis, hartnäckiger Reizhusten
- Asthma
- ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) bei Kindern
- Bluthochdruck
- Blähungen
- Akne und Pickel
- Neurodermitis
- Entgiftung und Reinigung des Darms (Entgiftungskuren)

- Hormonell bedingtes Ungleichgewicht (Menstruationsprobleme, Wechseljahrsbeschwerden)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Krebs (auch begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie und zur Tumorprävention)

Die breite gesundheitsfördernde Vielfalt und zahlreichen Einsatzgebiete machen den Schwarzkümmel zu einem hervorragenden Begleiter im Alltag.

## Einnahme und Anwendung

Schwarzkümmel über mehrere Wo-

chen, am besten über drei bis sechs Monate hinweg eingenommen, führt zu den besten Therapieerfolgen. Beispielsweise profitieren Hausstauballergiker davon, wenn sie im Frühjahr mit der Kur beginnen und Pollenallergiker wiederum tun gut daran bereits im Winter vor der Pollenflugzeit zu starten. Aber auch eine kurzfristige hohe Dosierung sorgt bei Allergien oft noch für eine rasche Erleichterung.

## Zu guter Letzt

Schwarzkümmel – altbekannt und viel bewährt dazu Tierisch gut! Schwarzkümmel hilft auch Katze, Hund, Pferd, Taube, Gans und Kuh...



# Lebenswichtige Fette gegen chronische Krankheiten

➔ Von Nikki-Carina Merz

**S**tille Entzündungen werden verborgene, meist schmerzlose Entzündungen genannt. Immer mehr Forscher bestätigen, sie sind der Hauptauslöser chronischer Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes und wahrscheinlich auch Krebs und Alzheimer. Neben einer allgemein gesunden Ernährung und Sport benötigt es vor allem auch lebenswichtige Fette, um diesen Entzündungen entgegenzuwirken: sind genügend Omega 3-Fettsäuren vorhanden, werden entzündungshemmende Botenstoffe produziert!

Omega 3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fetten, also jenen Fetten, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und daher angewiesen ist über die Nahrung aufzunehmen.

Wichtig ist dabei das richtige Verhältnis von Omega 3- zu der ebenfalls

essentiellen Omega 6-Fettsäure. Beide haben lebenswichtige Aufgaben im Körper, wandeln jedoch auch bestimmte Enzyme im Körper unterschiedlich um. Omega 6 wandelt diese Enzyme in entzündungsfördernde Botenstoffe um und Omega 3 in entzündungshemmende Botenstoffe.

Die Lösung wäre also denkbar einfach: wir nehmen weniger Omega 6- und mehr Omega 3-Fettsäuren über die Nahrung zu uns und wirken den stillen Entzündungen und dadurch den chronischen Zivilisationskrankheiten entgegen!

Das Problem dabei ist nur, dass wir mit unserer modernen fleischlastigen und vitalstoffarmen Ernährung 4-mal so viel Omega 6-Fettsäuren zu uns nehmen wie empfohlen (20:1) und 20-mal soviel wie noch vor zweihundert Jahren (1:1). Omega 6-Fettsäuren sind in allen Getreideprodukten, Milch-, Geflügel- und Fleischerzeugnissen, in einigen Ölen wie Distel-, Sonnenblumen- und Sojaöl und in gebratenen oder frittierten Speisen, also fast dem ganzen Speiseplan der modernen Zivilisation!

Das Optimale Verhältnis von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren ist 5:1, so können ausreichend entzündungshemmende Botenstoffe produziert und kann zahlreichen Erkrankungen entgegengewirkt werden. Omega 3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fetthaltigen Meerestieren wie Lachs, Hering und Makrelen vor, in geringen Mengen in grünem Gemüse und in hochwertigen Pflanzenölen wie Leinsamen-, Schwarzkümmel-, Raps- und Chiaöl. Die pflanzlichen Quellen werden jedoch vom Körper als Vorstufe verwendet und müssen erst umgebaut werden, es benötigt also von den pflanzlichen Quellen eine sehr reichhaltige Quelle und hohe Dosis wie



## Entzündungsfördernde Botenstoffe:

- Führen zu Thrombosen
- Verengen Bronchien und Blutgefäße
- Verstärken Entzündungen und Schmerzübertragung
- Reduzieren geistige Leistungsfähigkeit

## Entzündungshemmende Botenstoffe:

- Machen das Blut flüssiger
- Erweitern Bronchien und Blutgefäße
- Reduzieren Entzündungen und Schmerzübertragung
- Verbessern geistige Leistungsfähigkeit



zum Beispiel bei Chiaöl, um relevant zu sein.

Wir sehen also, selbst mit einer Ernährungsumstellung ist es heutzutage gar nicht so einfach dem Körper die lebenswichtigen Omega 3-Fettsäuren zuzuführen, genau deswegen ist Nahrungsergänzung in diesem Bereich essentiell.

Drei verschiedene Quellen kommen dabei in Frage, dessen Qualitäten und Wirkung wir einmal näher betrachten werden; die von Fischöl, Krillöl und Chiaöl.

## Fischöl, eine problematische Quelle für Omega 3-Fettsäuren

Fischöl wird seit Jahrzehnten bereits als Quelle für Omega 3-Fettsäuren verwendet. Da es leicht zu gewinnen ist, wird es günstig angeboten und ist da-

her weit verbreitet. Die Omega 3-Fettsäuren aus Fischöl sind in natürlicher Form an Triglyceride gebunden, dies senkt die Bioverfügbarkeit, d. h. der Körper kann die Omega 3-Fettsäuren nicht optimal aufnehmen und verwerten. Um dies zu kompensieren, müsste die Dosis der bereits großen Kapseln um einiges erhöht werden und dann fällt auch der vermeintliche Preisvorteil weg.

Ein weiterer Nachteil von Fischöl sind die Schadstoffbelastungen aufgrund der zunehmend fortschreitenden Verschmutzung der Gewässer, vor allem Quecksilber und PCB (polychlorierte Biphenyle aus Plastik) werden immer häufiger in Fischöl nachgewiesen.

Außerdem verhält sich Fischöl im Wasser wie wir es von Öl kennen, es vermengt sich nicht, schwimmt daher nach dem Schlucken im Magen oben auf und es kann zu lästigem Aufstoßen mit Fischgeschmack kommen.

Fischöl ist besser als nichts, doch bei näherer Betrachtung von Krillöl se-

hen wir es gibt eine viel hochwertigere Quelle von Omega 3-Fettsäuren!

## Krillöl, geballte Lebenskraft aus der Antarktis

Krillöl ist 3-fach wirksam; es bietet uns hochwertige Omega 3-Fettsäuren, Phospholipide und Astaxanthin. Diese Kombination ist einmalig in der Natur! Da zur Verdauung keine Gallensäure benötigt wird, ist Krillöl sogar für Menschen mit Fettverdauungsstörungen geeignet.

## Schutz fürs Gehirn

Phospholipide bilden zusammen mit Proteinen die Zellmembrane, also jene äußere Schicht, welche unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Besonders viele Phospholipide sind in den Zellmembranen unseres Gehirns enthalten.

Die Phospholipide im Krillöl ähneln denen im Gehirn und können daher besonders gut aufgenommen und verwertet werden. Wenn man bedenkt, wie viele Zellen unser Körper pro Sekunde bildet wird ersichtlich, wie wichtig Phospholipide für uns Menschen sind: Wir bilden ca. 10 Millionen neue Zellen pro Sekunde!

Astaxanthin ist der Sonnenschutz (UV) der Algen, sie bilden es wenn sie der Sonne ausgesetzt werden. Dank Astaxanthin kann die Alge selbst nach langer Trockenheit bei Kontakt mit Wasser wieder zum Leben erweckt werden.

Hummer, Lachse und Flamingos verdanken ihre zarte Farbe und auch manch eine Leistung dem Astaxanthin. Bei den Lachsen z. B. konzentriert sich das Astaxanthin im Muskelgewebe und ermöglicht ihnen so jährlich den unglaublich anstrengenden Weg stromaufwärts zu ihren Laichplätzen.

Carotinoide sind ja bekanntlich gut für die Augen, bei Astaxanthin konnte man nachweisen, dass es die Gehirn-Blut-Schranke überwinden kann und daher bis ins Auge vordringen kann, um da zu wirken.

Phospholipide haben eine hohe Bioverfügbarkeit und können daher vom Körper optimal verwertet werden; sie gelangen von der Leber direkt in die Blutbahn und stehen sofort für die wichtigen Organe wie Herz, Gehirn und Leber zur Verfügung. Phospholipide zeigen die außergewöhnliche Eigenschaft sich mit Wasser und Fetten zu verbinden, das Krillöl schwimmt daher im Magen nicht oben auf sondern vermengt sich mit der Magensäure und wirkt so lästigem Aufstoßen mit Fischgeschmack entgegen.

Der antarktische Krill (*Euphausia Superba*) ist für uns Menschen also eine einmalige Kombination von Omega 3-Fettsäuren in der Natur und ein Blick

in den Lebensraum der erfolgreichsten Biomasse (am meisten vertretene Tierart) der Erde lässt uns erstaunliches Entdecken.

Krill sind kleine Krebse. Diese wachsen im eisklaren Wasser des Südpolarmeeres heran, weit weg von Industrie und Schifffahrtsrouten im weitgehend natürlichen Ökosystem der Antarktis. Sie leben in riesigen Schwärmen, die sich über hunderte von Quadratkilometern erstrecken können und dienen als schier unerschöpfliche Nahrungsquelle für Robben, Wale und Pinguine. Auch Seevögel und gewisse Schwarmfische ernähren sich von Krill. In Norwegen hat man im Magen eines Wals 5 Millionen dieser kleinen Krebse gefunden, so wurde der Name Krill geprägt, was auf norwegisch soviel wie „Walnahrung“ bedeutet.

Selbst ernähren sich die kleinen Krebse von Mikroorganismen wie Algen und Phytoplankton und diese Po-



**Achten Sie darauf Ihren täglichen Bedarf an Omega 3-Fettsäuren zu decken, sie haben viele Aufgaben im Körper:**

- Produktion von Hormonen
- Bildung von Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionen
- Versorgung für
- Gelenke (Schmierstoff, Stabilität)
- Haut und Haare (Feuchtigkeit, Spannkraft)
- Synthese von Eiweiß
- Zellstoffwechsel
- Fettstoffwechsel

Ihre gesundheitsfördernde Wirkung konnte schon in zahlreichen Studien erwiesen werden bei:

- Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Cholesterin: reduzieren Triglyceride und LDL-Cholesterin, erhöhen HDL-Cholesterin

- Sehkraft: Glaukom, Makuladegeneration
- Schlafstörungen, Schlafapnoe
- Krebsprävention
- Gehirn & Nerven: Kognitive Leistung, psychische Gesundheit, Depressionen, Alzheimer, Demenz
- Rheumatoider Arthritis: reduzierten in Studien CRP-Wert um 30 % in 30 Tagen!
- Hauterkrankungen
- Allergien
- Asthma
- Regelbeschwerden (PMS)
- ADS / ADHS

Nebenwirkungen:

- Haut wird glatter
- Haare kriegen mehr Fülle

- Nägel werden fester

Zuletzt noch ein Tipp für Schwangere und Kinder: Die Omega 3-Fettsäure DHA wurde von der EU anerkannt im Zusammenhang mit:

- Sehvermögen von Kleinkindern
- Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus bei Einnahme während der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Im Laufe der Jahre durfte Dr. Ehrenberger selbst schon viele Erfolge bei der Behandlung mit Krillöl erleben; besonders inspirierend ist die Geschichte eines 6-Jährigen aus Vorarlberg, der dank der Einnahme von Krillöl auf Ritalin verzichten konnte!



werpakete sind mit einer Vielfalt von hochwertigen Nährstoffen ausgestattet. Unter anderem sind sie auch die beste Quelle von Astaxanthin, dem roten Farbstoff, der Krill eine markant rote Farbe verleiht. Astaxanthin zählt zu den Carotinoiden und hat genau wie andere bekannte Carotinoide (Beta- Carotin aus Karotten und Lycopin aus Tomaten) eine antioxidative Wirkung, es verleiht den langkettigen und instabilen Omega 3-Fettsäuren Stabilität, das wertvolle Krillöl wird dadurch deutlich länger.

Krill beschenkt uns mit der 15-fachen Menge an Omega 3- im Verhältnis zu Omega 6-Fettsäuren (1:15), also einer sagenhaften Menge, um die moderne Ernährung etwas ins Gleichgewicht zu rücken. Krillöl versorgt uns auch mit Phospholipiden und Astaxanthin und vielen anderen Nährstoffen wie Calcium und den Vitaminen A, B1, E und D, so hat sich Krillöl zu einer Grundversorgung für Nahrungsergänzung



## Krill – wirklich beeindruckende Wesen

- Antarktischer Krill sind mit 10 Leuchtorganen ausgestattet, die bläuliche Lichtblitze aussenden und so zur Orientierung im Schwarm dienen.
- Krill gibt es in Hülle und Fülle: bis zu 30.000 Tiere tummeln sich zeitweise pro Kubikmeter.
- Diese wirbellosen Krebse werden bis zu 6 Jahre alt, 6 cm groß und wiegen ausgewachsen zwischen 1 bis 2 Gramm.
- Sie haben unglaubliche Energiespeicher, durch die sie in den harten Wintermonaten bis zu 200 Tage ohne Nahrung überleben.
- Sie sind ihr gesamtes Dasein in Bewegung, stünden die Kleinkrebse still, würden sie auf den Boden sinken.
- Wenn sie vor Fressfeinden fliehen, schaffen sie im Rückwärtsgang unglaubliche 60 cm in der Sekunde! 30 Meter große Wale schaffen jedoch 1,8 Meter pro Sekunde und können jede Menge Krill durch ihre bis zu 6 Meter breite Mundhöhle aufnehmen, ihr Magen ist für bis zu zwei Tonnen Krill ausgelegt.
- Krillweibchen legen mehrmals pro Saison jeweils bis zu 10.000 Eier und sichern so den Fortbestand dieser Spezies, die häufiger vertreten sind wie Ameisen auf der Erde.

entwickelt und wird immer populärer, dennoch wird mit dieser wertvollen Ressource aus der Natur sehr sorgfältig umgegangen.

## Nachhaltigkeit

Viele Krillöl Anbieter loben ihre zertifizierte Nachhaltigkeit aus. Tatsächlich haben alle Anbieter ihr Krill aus nachhaltiger Fischerei und sind von der einen oder

anderen Stelle zertifiziert. Der weltweite Krillfang ist nämlich strengstens reguliert von der „Internationalen Kommission für den Erhalt der Antarktischen Lebensräume“. Von den geschätzten 600 Millionen Tonnen Krill weltweit dürfen ca. 2 % jährlich gefangen werden.

Die tatsächliche Fangquote liegt jedoch mit ca. 0,8 % weit darunter und nur ca. 0,1 % wird weltweit für Nahrungsergänzung verwendet. Größten-

teils dienen die kleinen Meerestiere nämlich als Futtermittel für Zuchtlachse (für die tolle rote Färbung) und anderen Aquarien-Tieren und –Kulturen, als auch zur Herstellung von Proteinkonzentraten.

Krillöl ist ein Premium-Rohstoff, der hohe Anforderungen stellt um gewonnen zu werden: Mit speziell ausgestatteten Fangbooten werden die Krill mittels Schlauch an Board „gesaugt“, so wird auch erfolgreich unerwünschter Beifang vermieden. Der frische Fang wird innerhalb 3 Stunden in verschiedenen Prozessen direkt auf den Booten weiterverarbeitet, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

**Fazit:** Krillöl ist nicht ohne Grund eine der sinnvollsten Nahrungsergänzungen, die wir heute kennen; es verleiht dem Körper die Kraft stillen Entzündungen entgegen zu wirken und ermöglicht uns genau wie Krill unter harten Lebensbedingungen zu gedeihen und uns rundum wohl zu fühlen.



---

# Kinesiologisches Testen

## Das Mittel der Wahl... oder die Wahl des Mittels

➔ Von **Andreas Bökelberger** und **Olivia Lehner**

**W**ar es vor einigen Jahren noch der Wissensbereich einer verhältnismäßig kleinen Gruppe von Fachleuten, so gehört die Kinesiologie heute bereits zum Repertoire sehr vieler, ganzheitlich orientierter Therapeuten und Ärzte. Auch für uns ist die Methode des Kinesiologischen Testens in unserer Tätigkeit als Therapeuten nicht mehr weg zu denken.

Die Kinesiologie – aus dem Griechischen für Lehre der Bewegung – basiert auf der Vorstellung, dass der Körper auf „Stress“ mit Muskelspannung reagiert. Diese Spannung kann mittels dem so-

genannten Kinesiologischen Muskeltest oder auch – wie in unserer praktischen Tätigkeit – mit dem Armlängenreflextest sichtbar gemacht werden. Begründer der ursprünglichen Applied Kinesi-

logy war George Joseph Goodheart, der diese Methode schließlich reglementierte und für Mediziner und diplomierte Heilberufe zugänglich machte. Einige Zeit später wurde die, inzwischen sehr bekannte, Touch for Health Foundation von John Thie gegründet, um nun einer breiteren Interessentenschicht Zugang zur Kinesiologie zu verschaffen.

Das Prinzip dieser Vorgehensweise des Testens beruht auf der Erfahrung,



dass der Körper sämtliche Informationen speichert und bei entsprechendem Auslöser darauf reagiert.

Zu solchen Informationsquellen – auch „Stressoren“ genannt – gehören sowohl Einflüsse von außen (Umweltgifte, Lärm, Ernährung, etc.), als auch von innen (Emotion, Schmerz, Traumata, etc). Da in jeder Zelle des Körpers alle Informationen des Menschen gespeichert sind und jede Zelle ununterbrochen mit allen anderen Zellen kommuniziert, können wir uns diesen Informationsaustausch in der Kinesio-

logie als ein Biofeedback-System zu Nutze machen.

Unser Körper gibt uns also genaue Rückmeldung zu jeder Art von Einfluss von außen bzw. Vorgang im Innern. Das heißt, wir können auch testen, welche Nahrung, Lebensmittel oder auch unterstützende Mittel - wie Nahrungsergänzungen, Bachblüten, Kräuter, Tees, etc. - unserem Organismus im Moment am dienlichsten sind. Ziel des Kinesiologischen Testens ist es immer, die effektivste Maßnahme für den Hilfesuchenden zu finden, unter Berücksichtigung des Zusammenwirkens aller bekannten Einflüsse und Umstände.

Hinsichtlich unserer Ernährung und den immer häufiger auftretenden Unverträglichkeiten, Allergien und unklaren Darm- und Hauterkrankungen, sollte dieser Methode vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn oftmals zeigen sich mit nur geringem Aufwand und kleinsten Veränderungen unseres Habitus bereits positive Veränderungen in unserem Wohlbefinden. Schlicht dadurch, dass dem Individuum und dessen einzigartiger Konstitution und Umwelt mittels Biofeedback des eigenen Körpers Beachtung geschenkt wird. Mittels Nutzung dieses Biofeedback-Systems kann nicht nur

individuell und exakt der momentane Stand des Seins des zu Testenden erhoben werden und dies dem Therapeuten als Befund dienen, sondern von noch viel größerer Bedeutung scheint mir, dass es dem hilfesuchenden Menschen selbst den Ist-Zustand erkennen lässt.

Der Mensch übernimmt in diesem Moment Verantwortung für das eigene Wohlbefinden bzw. Unwohlsein und legt damit den Grundstein für Heilwerdung – um es mit den Worten von Dr. John Diamond zu sagen:

„Einsicht zu gewinnen ist eine emotionale Erfahrung und kinesiologisches Testen ist eine emotionale Erfahrung. Es ist ein Aha-Erlebnis und nur durch diese Art von Erfahrung kann man zum plötzlichen Erkennen von Wahrheiten gelangen.“



**Olivia Lehner und Andreas Bökelberger.**

# Dinkelgras – am Anfang war das Grün!

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**F**reuen Sie sich auch immer nach dem Winter auf das erste zarte Grün im Frühjahr? Mir geht es auf jeden Fall so und wenn ich unseren Eseln und Ziegen zusehe, dann geht es meinen Tieren wie mir. Erfahren Sie in diesem Artikel mehr, was es mit dem Grün unserer Pflanzen auf sich hat und welches Wunder sich in der Natur, Tag für Tag, vor unseren Augen ereignet.

Die Sonne. Sie nährt unseren Planeten Jahr für Jahr mit 10-mal mehr Energie als wir verbrauchen können und dies gratis. Versuchen Sie aber einmal dieses Sonnenlicht, ohne technische Hilfsmittel, einzufangen. Geht nicht? Oh doch! Es geht zwar nicht für uns Menschen, aber für Pflanzen. Pflanzen sind in der Lage das Licht der Sonne einzufangen und, mit der Hilfe von Wasser und guter Erde, in für den Menschen verwertbare Nährstoffe umzuwandeln. Dies hat noch keine Technologiefirma auf der ganzen Welt geschafft. Was können also Pflanzen, was der Mensch nicht kann? Die Antwort lautet: die Photosynthese!

Was bedeutet Photosynthese? Photosynthese bedeutet, dass die Pflanze mit Hilfe des Chlorophylls (grüner Farbstoff) CO<sub>2</sub>, Wasser und Lichtenergie in chemische Energie umwandelt. Bei diesem Prozess fällt auch noch Sauerstoff, quasi als Nebenprodukt, ab und dies erhält somit unsere lebensnotwendige Atmosphäre.

**Kurz gesagt:**  
**Pflanzen + CO<sub>2</sub> + Licht = Sauerstoff**  
**+ tierisches Leben**

Pflanzen sind die Grundlage unseres Lebens auf diesem schönen Planeten. Ohne Pflanzen wäre er nur eine kahle Gesteins- und Eiswüste, die um eine zentrale Sonne kreist.

## Das Geheimnis des Chlorophylls

Bei Chlorophyll oder Blattgrün handelt es sich um natürliche Farbstoffe der Pflanzen. Diese Chelat-Komplexe sind in der Lage, Sonnenlicht „einzufangen“, die Energie weiterzuleiten und uns, nach komplizierten, biochemischen Prozessen, zur Verfügung zu stellen. Das Chlo-

rophyll ist außerdem verwandt mit dem Hämoglobin (dem roten Farbstoff unserer Blutkörperchen), lediglich das Zentralatom ist der Unterschied. Chlorophyll besitzt Magnesium als Zentralatom, Hämoglobin beherbergt hingegen ein Eisenatom.

## Nun aber zum Wesentlichen!

Pflanzen sind die Grundlage jedes Lebens auf dieser Erde. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Gräser. Gräser kamen nach den Bäumen in der Geschichte der Evolution an, aber sie haben sich durch-





gesetzt und dies auf eine bemerkenswerte Art und Weise. Gräser sind die Nahrungsquelle für die mächtigsten und stärksten Tiere dieser Erde. Für Elefanten, Nashörner, Büffel und Bisons. Sogar der prächtige Braunbär ernährt sich, nach seinem Winterschlaf, zu fast 80 % von Gräsern. Gras gibt Kraft, außerdem gibt es kein Gras auf dieser Erde, das giftig ist.

## Dinkel

Dinkel ist eines der „Urgräser“, die der Mensch seit einigen Jahrtausenden bereits anbaut. Ältere Funde deuten darauf hin, dass Dinkel in Europa schon 2.000 Jahre vor Christus angebaut wurde und so den Menschen als Nahrungsmittel diente. Manche Quellen sprechen sogar davon, dass in Asien Dinkel bereits vor 15.000 Jahren kultiviert wurde. Obwohl Dinkel und Weizen genetisch miteinander verwandt sind, unterscheidet sich Dinkel vom Weizen hinsichtlich seiner Anbau- Eigenschaften: er ist anspruchsloser, robuster, winterhart und kaum krankheitsanfällig. Selbst Radioaktivität kann ihm dank seiner Spelzhülle nur wenig anhaben.

Dinkel hat ursprünglich als reine Getreidequelle gedient. Mit der Zeit

kam man jedoch dahinter, dass auch die jungen Triebe dieser wertvollen Pflanze eine ausgezeichnete Quelle für Nähr-, Mineralstoffe und Vitamine sind. Denken wir noch einmal an die Bären, die nach dem Winterschlaf hauptsächlich mit Gräsern ihre Nahrungsdefizite ausgleichen. Auch in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) achtet man darauf, im Frühjahr besonders viele „grüne“ Lebensmittel zu sich zu nehmen. Die Chinesen nennen diese Zeit die „Zeit des Holzes“ und wissen, dass die Natur uns gerade jetzt die wertvollsten Lebensmittel liefert.

## Dinkelgraspresslinge – ein grüner Smoothie für die Handtasche

Unter „Smoothie“ versteht man einen pürierten Mix aus Obst oder verschiedenen Gemüsesorten. Besonders beliebt sind grüne Smoothies. Sie schmecken gut und beinhalten wertvolle Vitalstoffe und Antioxidantien. Auch aus Dinkelgras kann man selbst eine wertvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung herstellen, dazu braucht man jedoch Keimschalen und spezielle Geräte, um die ca. 15-20 cm langen Halme zu verarbeiten.

Wir haben dies bereits selber ausprobiert und waren zu Beginn begeistert. Danach jedoch legte sich unsere Begeisterung, da die ganze Sache doch mit einem erheblichen Aufwand verbunden und, auf Dauer, im Alltag schwer zu integrieren ist. Trotzdem wollen wir, gerade im Frühjahr, auf unsere tägliche Ration natürlicher, grüner Vitalstoffe nicht verzichten und da eignen sich die Dinkelgraspresslinge hervorragend dafür. Sie enthalten 99 % reines Dinkelgras, das schonend getrocknet und mit 1 % Siliziumdioxid zu Presslingen verarbeitet wurde.

Die grünen Presslinge enthalten neben Chlorophyll auch noch Mineralstoffe, Ballaststoffe, B-Vitamine und Proteine. Dies sind alles Stoffe, die der Körper gerade im Frühjahr dringend braucht, damit er wieder in Schwung kommt.

Man kann die Presslinge ganz leicht mit zur Arbeit nehmen (Smoothie für die Handtasche) und mit reichlich Wasser wann und wo man will einnehmen. Es empfiehlt sich im Frühjahr eine Kur zu machen (4-6 Wochen). Die kleinen Kraftpakete sind natürlich auch besonders geeignet für Hobby- und Leistungssportler, um gestärkt in eine neue Saison zu starten.

# „Fast Food“ versus „Slow food“

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**I**m Jahr 1940 gründeten die Brüder Richard und Maurice McDonald ihr erstes Restaurant in Kalifornien. Noch war nicht abzusehen, welche Epidemie dadurch ausgelöst werden sollte. In einer genialen Zusammenarbeit mit Coca-Cola und den Disney Studios wurden Millionen von süchtigen und übergewichtigen Kindern herangezogen, chronisch kranke Menschen, quasi als Kanonenfutter für die Pharmaindustrie.

Viele Ketten folgten den McDonald's. Der Trend, mit billigen Rohstoffen, vielen Geschmacksverstärkern und billigen Transfetten ein Geschäft zu machen, wurde zu einem wahren Boom. Obwohl in den letzten Jahren immer mehr unternommen wurde das Image der ersten Fast Food Kette zu verbes-

sern, so richtig gelungen ist dies noch lange nicht. Und das Geschäft boomt, vielleicht nicht mehr so wie früher, dennoch sehr erfolgreich. In Shanghai gab es vor ein paar Jahren bereits 100 Filialen, in Amerika wohnen 50 % der Bevölkerung nicht weiter als 3 Autominuten von der nächsten Filiale ent-

fernt. Ein Riesenkonzern ist seit 1940 entstanden, der inzwischen Millionen Menschen beschäftigt.

Reiz und Gefahren einer neuen Esskultur Gleich vorweg: den Namen „Kultur“ hat diese Ernährung, im herkömmlichen Sinn, gar nicht verdient. Das Wort stammt aus dem Lateinischen „colere“ und wird übersetzt mit „pflegen, bestellen, bebauen“. Nun, wie auch immer, was macht den Reiz einer Fast Food Kette aus? Zu Beginn sei das Zugehörigkeitsgefühl erwähnt. Kids sind „cool“ wenn sie sich das Essen selber kaufen können. Selbstbe-



## 10 Tipps, die man leicht umsetzen kann:

- 01.** Kochen Sie mit Kindern, das macht nicht nur Spaß, sondern verbindet. Suchen Sie dabei möglichst vegane, einfache Rezepte aus.
- 02.** Vermeiden Sie Stress beim Essen, also kein Fernsehen, keine lauten Debatten, sondern eine ruhige, familiäre Atmosphäre.
- 03.** Klären Sie ruhig die Kinder auf, wie Tiere oft leiden müssen, bevor sie geschlachtet werden.
- 04.** Vermeiden Sie, so es geht, raffinierten Zucker. Informieren Sie sich was Diabetes für einen Schaden anrichten kann und erzählen Sie dies Ihren Kindern. Die WHO warnt seit Jahren vor einer Lawine jugendlicher Typ II Diabetiker!
- 05.** Koppeln Sie niemals den Besuch in einem Fast Food Restaurant mit einer Belohnung, so zum Beispiel bei einer guten Schulnote.
- 06.** Bedenken Sie auch im Gespräch mit den Kindern, wie sehr die Umwelt leidet unter der „Fast Food“ Kultur. Stichwort: Rodung des Regenwaldes zu Gunsten des Anbaus von Soja.
- 07.** Suchen Sie sich lokale Produzenten. Meiden Sie, so weit dies geht, Supermärkte.
- 08.** Ziehen Sie Gemüse selbst. Irgendwo findet man immer einen kleinen Platz, manchmal auch auf der Fensterbank oder am Balkon. Sie werden dadurch kein Selbstversorger, aber die Achtung vor Pflanzen wächst.
- 09.** Lernen Sie so viel es geht, am besten mit Kindern in der Natur, über Heilpflanzen und Gewürze.
- 10.** Sehen Sie sich folgende Filme an (man findet beide im Internet): „Super Size me“ und „Gabel statt Skalpell“. Einfach in die Suchmaschine eingeben, es kommen sofort genügend Resultate. Die Ausrede: „ich wusste das nicht“, zählt nicht mehr!



dienung steht an erster Stelle und dies noch dazu in einem Restaurant, das überall auf der Welt nahezu gleich aussieht. Ein Clown, Kinderpartys und markige Sprüche werben für die Kinder natürlich das Restaurant noch weiter auf, genauso wie Kinderspielzeug, das zu Billigstpreisen in China hergestellt wird und noch dazu just zu den neuesten Fantasie- bzw. Zeichentrickfilmen passt. Jede Menge Zucker in Getränken und Nachspeisen runden das Bild ab, Sucht und Übergewicht sind vorprogrammiert.

## Zu den Gefahren:

Wer billig produziert und billig verkauft, der muss gut rechnen können! So verpflichtete sich zwar McDonald freiwillig auf gentechnisch manipulierte Futtermittel zu verzichten, löste sich aber von dieser Verpflichtung 2014 wieder, da es einen Chickenburger um einen Cent verteuerte. Noch ist nicht bewiesen, was genmanipuliertes Saat-

gut in dieser Welt für einen Schaden anrichtet, ich glaube, dass die Auswirkungen noch gar nicht abzusehen sind. Disney ist zwar 2006 bei McDonald's ausgestiegen, trotzdem ist die Restaurantkette eine der größten, wenn nicht sogar der größte Spielzeugproduzent der Welt. 1,5 Milliarden Spielzeuge wandern jährlich zu den Kids, die natürlich jubeln, kaufen und essen.

## Wo bleibt die Achtung vor der Natur und unseren Kindern?

Abgesehen von all den Reizen und Gefahren dieser neuen „Esskultur“ drängt sich mir eine weitere Frage auf. Wie geht es denn den Tieren, bevor sie geschlachtet werden? Leben sie ein artgerechtes Leben oder vegetieren sie einfach nur vor sich dahin? Wenn man Schlachthöfe sieht, in denen täglich bis

zu 35.000 Schweine geschlachtet werden, dann ist die Frage sehr einfach zu beantworten.

Den Hühnern geht es sicherlich nicht viel besser. Noch vor kurzer Zeit war es erlaubt, den Burgern Fleisch beizumengen, das eigentlich an Hunde verfüttert werden sollte und zwar bis zu 15%. Mit chemischen Mitteln wurde dieses Fleisch genießbar gemacht.

Die Liste wäre noch lang, aber Sie wollen ja Ihren nächsten Burger bei einer Fast Food Kette genießen oder?

## Was ist zu tun?

Machen Sie es wie die großen Konzerne, erziehen Sie Ihre Kinder und Ihre Enkelkinder aber zu natürlichen, wertvollen Lebensmitteln, je früher Sie damit beginnen, desto erfolgreicher werden Sie sein. Seien Sie ein Vorbild, ernähren Sie sich gesund, damit die Kinder es lernen!

# Lebensfreude in den „Lebenswerten Gemeinden“

## Initiative für Gemeinsamkeit und Eigenverantwortung

➔ Von Ing. Gottfried Herrmann und Georg Dygruber

**U**nter dem Leitsatz „Vom egozentrischen Leistungsgedanken in Richtung Gesellschaftsleistung“ haben wir ein Bürgernetzwerk für bewusste Lebensweisen geschaffen. Der soziale Austausch und menschliche Begegnungen sollen gefördert werden. Diese neue Form des „WIR“ kombiniert mit der Nutzung der bestehenden „Schätze“ kreiert Lebensqualität und trägt zum Gemeinwohl bei.

### Die folgenden Fragen standen am Anfang unserer Initiative:

- Was helfen uns die schönsten Schätze der Natur, wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen und wertschätzen?

- Was hilft uns materieller Reichtum, wenn wir ein isoliertes oder frustrierendes Leben führen? Was hilft uns die beste Nahrung, wenn wir nicht wissen, dass die Mikrowelle sie kaputt macht oder Aluminium unsere Ge-

sundheit gefährdet? Was helfen uns Schulen, wenn sie die Kinder seelisch überfordern oder „verbilden“?

### Die Natur gibt uns Antworten für ein lebenswertes Miteinander:

- Übereinstimmung: Leben im Einklang mit der Umgebung und ihren Bedingungen (Region; Ethik, Moral, Werte).
- Anpassung: die Fähigkeit, sich Gegebenheiten rasch, flexibel und mit großer Kreativität anzupassen.
- Vielfalt statt Einfalt: unterschiedliche Anpassungsmöglichkeiten durch eine Vielzahl an Gedanken und Verhaltensmustern.
- Kooperation: unterschiedliche Organisationen kooperieren, um in Gemeinschaft das „Beste“ zum Wohle aller zu erreichen (win – win).
- Ursache und Wirkung menschlichen Verhaltens: Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen sind erschaffende Energien, die Auswirkungen zur Folge haben.



- Selbstregulation: erfolgreiche Organisationen haben die Fähigkeit sich rasch von Störungen zu erholen und diese Ereignisse als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen.

## Um diese anzuwenden gibt es viele Möglichkeiten:

- Auf den „Ortstratsch“ zu verzichten und vorurteilslos aufeinander zugehen. Z.B. einen medienfreien Tag organisieren, an dem wir aktiv unseren Mitmenschen zuhören.
- Positive Tätigkeiten im Ort zu bewerben und zu vernetzen, bestehende Vereine, Organisationen und Institutionen zu fördern. zum Beispiel wiederbelebte alte Handwerkskunst schafft regionale Arbeitsplätze und erhält die Identität der Gemeinde.
- Lernen, wie man eigenverantwortlich zu mehr körperlicher und geistiger Gesundheit kommen kann. Zum Beispiel natürliche Lebensmittel gesund zubereiten, Barfußgehen,...
- Die Stärkung der Unabhängigkeit von globalen Systemen. Zitat von Leopold Kohr: Lösungen passieren nur im Kleinen, große Strukturen können Probleme nie lösen!

Die vielfältigen Aktivitäten stehen nicht in Konkurrenz zu anderen Vereinen, sondern sind eine Möglichkeit zur Vernetzung. Jeder im Ort kann sich einbringen. Die Vereinigung „lebenswerte Gemeinde“ bietet die Infrastruktur für aktive und sichtbare Bürgerbeteiligung.

Der Initiator Georg Dygruber meint: „Jeder im Ort hat die Möglichkeit, die Plattform der Vereinigung zu nutzen, um die persönlichen Interessen und Fähigkeiten für andere sichtbar und zugänglich zu machen. Die Förderung von kreativen Begegnungen innerhalb des Ortes ist uns wichtig. Die Potentiale des



Einzelnen werden wiederentdeckt und in die Gemeinschaft eingebracht.“

Baldur Preiml einer unserer wertvollen Unterstützer schreibt in seiner Botschaft unter anderem: Ein Wandel unserer Bewusstheit mit entsprechender Lebensweise ist nur von der Keimzelle, von der Basis her möglich, beim Einzelnen, in kleinen Gruppen, in den Gemeinden. Ein Zauberschlüssel u. a. dazu ist, die „Goldene Regel“ im Alltag umsetzen zu lernen. „Alles, was ihr wollt, dass euch die anderen tun sollen, das tuet ihnen zuerst“ (Zitat Bergpredigt).

## Wie beginnen wir in Deiner Gemeinde?

Gemeinsam mit den Bewohnern der Gemeinde entdecken wir bestehende Schätze wieder. Gemeint sind kreative Potentiale und Fähigkeiten der Menschen in der Kommune, als auch Kunst-

und Naturschönheiten. Der Rahmen dafür ist ein Diskussionsabend, bei dem die positiven Beiträge speziell für Deine Gemeinde erarbeitet werden. Das ist die Antwort auf die Frage des Abends:

## Was macht meine Gemeinde für mich lebenswert?

Aus diesem Angebot können sich weitere Möglichkeiten für die Gemeinschaftsentwicklung ergeben, aus denen wir ins TUN kommen! Der Ganzheitsmediziner Dr. Michael Ehrenberger hat wie beim Kongress der Bürgervereinigung LGÖ zum GesamttHEMA „Kinder begleiten mit Herz und Verstand“ einen solchen Diskussionsabend in seiner Heimatgemeinde Mogersdorf initiiert.

**Wir sind verantwortlich für das, was wir TUN und auch für das, was wir nicht tun!**



# Traditionell Steirische Medizin®

**S**eit Jahrtausenden kennen und nutzen die Menschen die heimischen Kräuter und deren Heilkräfte. Leider haben die Menschen von heute den Zugang zur Natur und kostbaren Volks- und Naturmedizin verloren. Das hat uns, in der TSM® Gesundheitsoase der Heiltherme Bad Waltersdorf, angespornt dies zu ändern.

Die „Traditionell Steirische Medizin® - TSM® ist ein ganzheitliches Konzept, das alte Traditionen und Überlieferungen über Natur- und Volksmedizin aus unserer Umgebung und mit heutigem Wissenstand aufbereitet wurde. Auch die Lehre Paracelsus fließt in unserer TSM® ein.

Ein wesentlicher Teil in dieser Natur- und Volksmedizin ist die eigene Lebensweise, Lebenseinstellung, sowie auch der Biorhythmus, dem wir Menschen unterworfen sind. So ist es z.B. wichtig sich saisonal und regional zu ernähren, das hat den Vorteil, dass der Körper die Lebensmittel als optimale Kraftressour-

ce nutzen kann. Denn schon Paracelsus sagt: „Lebensmittel sollten Heilmittel sein und Heilmittel – Lebensmittel sein.“

In der Traditionell Steirischen Medizin® wird große Aufmerksamkeit auf die Verarbeitung von Heilkräutern gelegt. Es wird das Wissen aus der Signaturlehre, Sammelzeitpunkt, Reifung u.v.m. eingebracht. Dieses Wissen wird in unserer TSM® Gesundheitsoase gelebt, wenn wir unsere Kräuter für unsere TSM® Öle und TSM® Tinkturen sammeln. Bei der Reifung unserer Öle wird darauf geachtet, ob die Sonne oder nur ein

sonniger Platz gebraucht wird. Auch unser Balsam wird mit unseren TSM® Ölen, TSM® Tinkturen und unserem heilkräftigen Thermalwasser gerührt.

Dieser Balsam findet in der Massage seine Verwendung. Die Natur bestimmt jedes Jahr, welche TSM® Öle bzw. TSM® Tinkturen gemacht werden. Die Massagen der Traditionell Steirischen Medizin® wurden von unseren Therapeuten selbst entwickelt, und was einzigartig ist, auch nach wissenschaftlichen Kriterien die Wirkung untersucht und beschrieben. Auch in den Massagen spiegelt sich unsere Umgebung wieder. Zum Beispiel die „Magische 8“ mit Kür-

bisöl, die Specksteinmassage mit Honig-Kräuteröl, die Apfelentschlackungsmassage, u.v.m. Wie zu erkennen ist, spielen neben der von uns entwickelten Methoden, die Heilkräuter, der Apfel und der Kürbis aus unserer Umgebung eine wichtige Rolle.

Auch in der Kosmetik findet die Traditionell Steirische Medizin® ihre Anwendung, sei es mit der Hollermuspäckung oder der Apfel - Vital Gesichtsbildung mit der Eisapfelmaske u.v.m.

Natürlich ist es für uns ein wichtiges Anliegen, dieses alte Wissen an unsere Gäste weiterzugeben. Das tun wir in

speziellen TSM® Workshops. Hier durchführen wir die Gäste in die Welt der Heilkräuter und deren vielen Möglichkeiten der Anwendung, sei es äußerlich oder innerlich. Die Gäste lernen einerseits die Kräuter in ihrer Ganzheit zu verstehen und andererseits ihrer eigenen Intuition zu vertrauen.

Unser langfristiges Ziel in der TSM® Gesundheitsoase ist die unerschöpflichen Quellen des Heilwissens aus lang vergessenen Zeiten wieder ins Sprudeln zu bringen. So wie unsere Thermalquelle unerschöpflich und seit je her sprudelt und den Menschen Heilung bringt.

---

# Lustmacher Maca

➔ Von Nikki-Carina Merz

Aut historischen Aufzeichnungen wurde Maca als „heilige Nahrung“ betrachtet und erfolgreich als Aphrodisiakum sowie zur Erhöhung der Vitalität eingesetzt. Vorgesehen war die Pflanze für die blaublütigen Inkas, doch auch den Inka Kriegern kam Maca zugute, um ihnen Vitalität und Kraft im Kampf zu verleihen.

## Was ist Maca?

Maca ist eine Knollenpflanze, die in den Höhenlagen der peruanischen Anden wächst. Hier wird sie bereits seit ca. 2000 Jahren angebaut und findet Verwendung als Nahrung, Gewürz, aber auch zur medizinischen Versorgung! Maca ähnelt unserem heimischen Rettich und schmeckt auch so. In Peru finden die Blätter als Gemüse Verwendung und die Wurzelknolle wird entweder frisch verzehrt oder ge-



trocknet und pulverisiert eingenommen.

Wie bei vielen Knollengewächsen ist die Konzentration der Wirkstoffe am stärksten in der Wurzel und diese wird auch für die Herstellung des Naturheilmittels verwendet.

In der Natur ist Maca extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Die Pflanze ist ausschließlich in Peru beheimatet, in einer Höhe von 4000 m bis 4800 m über dem Meeresspiegel. In dieser Höhe ist sie einer intensiven Sonnenbestrahlung, starken Temperaturschwankungen und konstanten, kräftigen Winden ausgesetzt. Maca hat sich als Pflanze mit einem der höchsten Frosttoleranzwerte erwiesen. Sie benötigt unglaublich hohe Vitalität und Widerstandsfähigkeit, um sich der extremen Witterung der Anden anzupassen.

Naturheilmittel wirken in unserem Körper nicht nur dank ihrer Nährstoffe, sondern auch entsprechend ihrer Fähigkeiten in der Natur. Ihr Erfahrungsschatz aus ihrem Leben in der Natur wird uns sozusagen zuteil. Unsere Zellen nutzen dieses Wissen um den Körper zu höheren Leistungen zu sti-

mulieren und sie erlernen Strategien, um besser mit körperlichen, emotionalen und psychischen Bedürfnissen und Stress umzugehen.

## Eine Knolle mit Geschichte

Die Inkas entwickelten, zum Teil dank dieser Wurzel, eine große Widerstandsfähigkeit gegen diese Höhenlagen und gegen das raue Klima, wie strenge Kälte und dünne Luft. Doch auch dem hektischen Alltagsleben in unseren Breitengraden kommen diese Eigenschaften zu Gute in Form einer hohen Widerstandsfähigkeit, um mit verschiedensten Stresssituationen umzugehen oder in Form von Ausdauer und Energie, um Höchstleistungen zu erbringen.

## Maca als nährstoffreiche Knolle

**Maca ist ein Adaptogen**, was bedeutet, dass es dreifach auf unseren Organismus wirkt, indem es die Widerstandsfähigkeit für alle Stress-

faktoren (körperlich, chemisch und biologisch) erhöht und dabei einen ausgleichenden Effekt auf den gesamten Organismus hat. **Maca enthält auch Phytohormone.** Substanzen, die in Pflanzen ähnlich wirken wie Hormone in uns, werden Phytohormone genannt. Sie sind in der Lage unsere Hormonrezeptoren zu stimulieren und dadurch unseren Hormonhaushalt zu regulieren.

Die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit kann auf die 50 % Kohlenhydrate und den relativ hohen Anteil an hochkonzentrierten und reinen Proteinen zurückgeführt werden. Im Maca Protein ist besonders viel Arginin enthalten, eine Aminosäure, die als fruchtbarkeitsfördernd gilt und in vielen Produkten zur Steigerung der Libido enthalten ist.

Aus traditioneller Sichtweise sticht Maca ebenfalls als Naturheilmittel hervor. In den Anden hat die Pflanze die Fähigkeit entwickelt, auch unter harten Bedingungen, Nährstoffe in ihren Wurzeln anzureichern und zu speichern.

Außerdem enthält die nährstoffreiche Knolle auch einen beachtlichen Anteil an essentiellen Aminosäuren,





Fettsäuren und Phospholipiden, die für die Gehirnfunktionen – Konzentration und Gedächtnis – wichtig sind. Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, wichtige Mineralstoffe, Saponine, nahezu alle Vitamine und über 300 weitere Substanzen, wie Farbstoffe und ätherische Öle, runden das Bild ab. Betrachtet man die Nährstoffe insgesamt, so eignet sich Maca als hochwertiges und ausgewogenes Nahrungsmittel, welches sogar von der NASA für die Astronauten-Nahrung verwendet wird.

## Wie wirkt Maca?

### **Diese Wurzel geht an die Wurzel.**

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Maca basiert auf dem Einfluss, den die Wurzel auf unser endokrines System nimmt.

Dieses Drüsensystem ist sozusagen das Kontrollzentrum für die Produktion

von Hormonen. Es besteht aus mehreren Organen im Körper (siehe Bild). Diese Organe scheiden Hormone aus, die Gehirn, Leber, Herz, Knochen, Haut, Gefäße, sowie die Fortpflanzungsorgane, also unseren gesamten Körper, betreffen.

Kurz gesagt: Hormone sind Botschafter, die Anweisungen vom Gehirn an die Hormondrüsen und von den Hormondrüsen an die Organe weiterleiten. Durch diese Anweisungen wird die Reaktion unseres gesamten Organismus reguliert.

Phytohormone sind die Substanzen, die eine ähnliche "Botschafter-Funktion" in einer Pflanze ausführen. Erstaunlicherweise sind diese Botschafter so sprachtalentiert, dass sie ihre Aufgabe sogar in unserem Organismus erfüllen können. Als Verstärkung und Auffrischung für unser endokrines System und dies unterstützt den Informationsfluss.

Wenn wir die Hormonproduktion des endokrinen Systems näher betrachten, wird klar, wie Maca auf so fantastische und ganzheitliche Art wirkt: Da ist zum Beispiel das Wachstumshormon der Hirnanhangdrüse (Hypophyse), welches Einfluss auf die Vitalität und den Alterungsprozess nimmt. Adrenalin, das Hormon aus der Nebennierenrinde, das unsere Fähigkeit mit stressvollen Situationen umzugehen beeinflusst oder gar Testosteron und Östrogen, die Hormone, die für die Entwicklung der weiblichen und männlichen Sexualorgane verantwortlich sind, aber auch für unsere Wünsche, Fähigkeiten und unser Verhalten im Alltag zuständig sind.

Durch das Anregen der Produktion all dieser Hormone nimmt Maca positiven Einfluss auf unseren Metabolismus, Vitalität, Sexualität, unsere Lebenseinstellung und allgemein unser Wohlbefinden.

## Wirkungsspektrum von Maca im Detail:

- steigert Ausdauer und Energie (aphrodisierend)
- verbessert das Gedächtnis
- verbessert die Stimmung (antidepressiv)
- ist ein natürliches Anabolikum und unterstützt den gezielten Muskelaufbau
- verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess
- stärkt das Immunsystem
- gut für hormonelle Ausgeglichenheit, besonders in den Wechseljahren

## Natürlich zum Gipfel

Maca ist stark für Leben, Liebe und Libido: Es verbessert ganzheitlich die

sexuellen Funktionen von Lust bis Ausdauer und kann Potenz, Lust und Fruchtbarkeit steigern – bei Mann und Frau. Vor allem wegen erhöhtem Testosteron und Durchblutung der Sexualorgane hat Maca auch den Ruf als „natürliches Viagra“ erworben.

Außerdem haben Hochleistungssportler die südamerikanische Wunderpflanze für sich entdeckt, denn die beachtliche Portion an Steroidsaponinen sorgt für mehr Muskeln und Power.

## Wie nehme ich Maca am besten ein?

Die verbreitetste und einfachste Art Maca einzunehmen ist das Pulver in Kapselform zu schlucken. Möchte man manchmal etwas Abwechslung

in den Speiseplan bringen empfiehlt es sich die Kapseln zu öffnen und das Pulver direkt in Joghurts, Säfte oder Smoothies einzurühren oder auch auf das morgendliche Müsli zu streuen. Da Maca einen leicht nussigen Geschmack hat, passt das Pulver hervorragend zu Nussjoghurt oder Bananenshakes. Bei den Peruanern wird Maca auch gerne Marmeladen und Puddings beige-mischt.

## Einnahme und langfristige Wirkung

Maca ist eines jener hochwertigen Naturheilmittel, die wir zuerst niedrig dosiert und allmählich gesteigert zu uns nehmen sollten, damit unser Körper die Toleranz erhöhen kann, da es dem Organismus Energie zuführt. Aus dem gleichen Grund sollte Maca auch morgens eingenommen werden.

Außer der Problematik, die eine plötzlich hohe Energiezufuhr (wie bei Koffein) auf den Körper und Geist hat, sind keine Nebenwirkungen bekannt. Wie bei den meisten Naturheilmitteln kann es ohne Bedenken über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Es baut seine Wirkung sogar erst langfristig auf. Studien belegen, dass sich nach ca. 3 bis 8 Wochen regelmäßiger Einnahme von Maca die Wirkung und somit eine Verbesserung der Gesundheit einstellt. Wir empfehlen sogar alle paar Wochen eine Einnahmepause. Maca liefert dem Körper allgemein Energie und neuen Antrieb.

Haben Sie einen grünen Daumen? Dann pflanzen Sie diese Wunderknolle doch in deinem Garten oder auf Ihrem Balkon. Da Maca von jeher extremen Wetterbedingungen ausgesetzt war, ist sie eine pflegeleichte mehrjährige Pflanze, die lediglich einen normal feuchten Boden benötigt. Wurzeln und Blätter finden als Gemüse oder Salat Verwendung.





# Smoothie – what else?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**W**ährend manche Stars aus Hollywood für teure Kaffeemaschinen Werbung machen und manche Sportler Kopf und Kragen riskieren, nur um Sponsorgelder von einem fliegenden Dosengetränk zu bekommen, setzen wir uns für ein sanfteres Getränk ein, den Smoothie.

Ein richtig zubereiteter Smoothie kann Dir wirklich Kraft geben. Kein Zucker, keine künstlichen Aromastoffe oder Vitamine, pure Natur! Wertvolle, natürliche Vitamine, natürlich gebundene, gut verwertbare Mineral- und Ballaststoffe und eine Menge von Antioxidantien, reine Natur.

Am besten bereitet man den Smoothie aus Zutaten zu, die aus dem eigenen Garten stammen. Hat man nicht die Möglichkeit dazu, dann sollte man auf einem Bauernmarkt vorbei schauen, hier gibt es genug Zutaten, meist produziert von heimischen Landwirten.

Im Großraum Wien gibt es die Möglichkeit, sich ein Biokisterl von Adamah ins Haus bringen zu lassen. Auch die Bioabteilungen der Supermärkte sind

recht gut sortiert, aber Achtung: zu lange Transportwege sollte das Gemüse nicht hinter sich haben.

Mein Tipp: mit dem Smoothie lassen sich Natursubstanzen sehr gut verbin-

den. Ob dies nun MSM (entzündungshemmend, Schutz der Schleimhäute) oder Silizium (unterstützt Haut, Haare, Nägel, Knochenaufbau) oder Reishi (König der Heilpilze) ist, Kapsel auf und rein in den Smoothie.



## Smoothie-Rezepte

**Von Ulrike Schriebl-Hiris, Dörfla:**

1 Ca. 5 Blätter vom Grünkohl  
500 ml Wasser  
1 Banane  
1 Apfel  
1 kleines Stück Ingwer

**Von Katrin Kinitz, Zeltweg:**

2-3 Bananen  
1 Kaki ohne Schale  
1 Apfel klein geschnitten, geschält  
1 ausgepresster Granatapfel  
0,5 Liter Apfel-Mango-Saft  
Als Tipp nehmen wir, wenn der Bauch Probleme macht, noch 2 EL

Baobab dazu und mixen kurz nochmal nach! Der Smoothie überdeckt den Geschmack von Baobab-Pulver sehr gut!

**Von Elfriede Steinbauer, Großklein:**

Die Blätter von: Beinwell, Himbeere, Löwenzahn, Brennnessel und Girsch. Eine kleine Banane, eine halbe Birne oder Apfel (wer es lieber säuerlich hat - eine Kiwi anstatt der Birne). 2-3 getrocknete Feigen/Datteln, ca. einen halben Liter kühles Wasser. Das Ganze gut mixen bis die Farbe schön herauskommt.

# Moringa – der Wunderbaum

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**In der Natur geschehen täglich „Wunder“, direkt vor unseren Augen, leider sind schon viele Menschen dafür blind geworden. Modern denkende Biologen und Biophysiker haben schon, nach und nach, einige Rätsel der Natur entschlüsselt, bei weitem jedoch noch nicht alle. In früheren Zeiten hatte man keine hochtechnischen Geräte zur Verfügung, man verließ sich auf seine Intuition, Beobachtungsgabe und eine Portion Hausverstand. So entstanden die großen Heiltraditionen, unter anderem die Ayurvedische Heilkunde. In dieser Heilkunde ist ein Baum bekannt, der den Namen „Wunderbaum“ wirklich verdient hat: Moringa Oleifera, der Meerrettichbaum.**

Der Name „Moringa“ bezeichnet eine Pflanzenfamilie, die nur eine Gattung und 13 Arten hat, eine ungewöhnlich kleine Pflanzenfamilie. Ursprünglich war der Baum der Himalaya-Region im Nordwesten von Indien beheimatet und wird dort bereits seit 5.000 Jahren kultiviert. Nun findet man bereits größere Plantagen in Ostafrika, Kuba, Südostasien, auf den Philippinen und in Teneriffa. Für den Gebrauch als Nutzpflanze hat sich Moringa Oleifera, der Meerrettichbaum, durchgesetzt. Synonyme dafür sind Behenbaum, Trommelstockbaum oder Klärmittelbaum.

Der Baum wächst auf sandigen Böden, kommt mit einem geringen Angebot an Wasser aus (für Hobbygärtner: er verträgt keine Staunässe) und legt eine beachtliche Geschwindigkeit im Wachstum vor. Bei guten Bedingungen kann der Baum im ersten Jahr bis zu acht Meter (!) in die Höhe schießen.

Der Mensch kann aus dem Moringa Oleifera unglaublich viele Produkte gewinnen. Aus den Blättern, der Rinde, den Wurzeln, den Blüten und den jungen Früchten werden wertvollste Lebensmittel und Heilmittel gewonnen. Der Baum trägt also nicht umsonst den

Namen „Wunderbaum“. Die Früchte sind bohnenähnlich und werden als Gemüse verzehrt, sie haben einen hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Dem Samen des Wunderbaumes kommt ebenfalls eine ganz besondere Bedeutung zu. Seit tausenden von Jahren wird er gepresst und das wertvolle Öl zu verschiedensten Zwecken eingesetzt, wie es in der ayurvedischen Heilkunde dokumentiert ist. Seit mehr als 200 Jahren ist es als „Behen-Öl“ bekannt.

Das Öl findet sowohl in der Ernährung seinen Einsatz, als auch in der Kosmetik. Auch in der Uhrenindustrie wurde es eingesetzt, da es sehr stabil ist durch seinen Gehalt an Antioxidantien. Das Öl hat einen angenehmen Geschmack und dient als Bereicherung für einen gesunden Speiseplan.

Nun berichte ich aber von einer echten Sensation! Der gemahlene Samen des Moringa Oleifera Baumes vermag tatsächlich schädliche Stoffe aus Wasserlösungen zu entfernen. In gut dokumentierten Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Schadstoffe in verunreinigtem Wasser durch die Beigabe von Pulver aus getrock-

neten Moringakernen gebunden werden und dadurch absinken.

Das vorher kontaminierte Wasser wird wieder genießbar, auch wenn es vorher durch Bakterien belastet war. Wenn man sich auch vor Augen hält, dass täglich weltweit tausende von Kindern durch den Konsum von kontaminiertem Trinkwasser sterben, dann erkennt man die wirkliche Dimension dieses Wunderbaumes. Es liegt an uns, dieses Wissen zu verbreiten.

Mit den Berichten über die „Wunder“ des Wunderbaumes ist es aber noch nicht zu Ende. Wenden wir uns nun dem Blatt des Baumes zu und da gibt es ebenfalls Erstaunliches zu berichten.

Die Blätter des Moringa Oleifera sind ein wahres „Superfood“. In manchen Ländern, zum Beispiel auf den Philippinen, werden sie auf Märkten verkauft und als Gemüse zubereitet. Moringablätter beinhalten 20 Aminosäuren, wovon 8 davon essenziell sind, dies bedeutet, dass der Körper sie selbst nicht produzieren kann und auf eine Zufuhr durch die Nahrung angewiesen ist. Die im Moringablatt enthaltenen Aminosäuren haben in unserem Körper sehr vielfältige Aufgaben (siehe Infobox).

Die Reihe der positiven Wirkungen von Aminosäuren ließe sich noch sehr lange fortführen. In den Blättern des Moringabaumes sind die Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden, so genial auf einander abgestimmt wie es keine synthetische zusammengestellte Rezeptur vermag.

Neben den Aminosäuren beinhalten die Blätter auch noch Vitamin A (mehr als Karotten), Vitamin C (mehr als Orangen), Vitamin K, Vitamin E, Polyphenole, Magnesium, Selen, Chlorophyll, Schwefel, Zink, Kalzium und andere lebensnotwendige Stoffe, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Die Blätter des Moringa Oleifera sind so reich an Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, dass man davon ausgehen kann, mit ihrer Hilfe einen Teil der Mangel- und Unternahrung in dieser Welt beheben zu können.

Genauso vielfältig wie die Inhaltsstoffe der Moringablätter sind ihre Einsatzgebiete!

Es ist bekannt und erwiesen, dass die Belastung der Umwelt mit Giften allgemein zunimmt. In Deutschland gibt es kaum mehr Gegenden, in denen das Grundwasser nicht mit Uran verseucht ist. Diese Gifte bleiben, wenn man keine Gegenmaßnahmen setzt, in



unserem Körper gespeichert und können Zellschäden verursachen.

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von getrockneten und gemahlten Moringablättern die Entgiftung deutlich fördert, bereits erhöhte Blutwerte kamen in den Normbereich.

Erst in den letzten Jahren wurde festgestellt, dass der Moringabaum eine hohe Menge an Zeatin enthält. Es handelt sich dabei um ein Zytokinin, das erstmals in einer Pflanzengattung innerhalb der Süßgräser (zu denen auch der Mais gehört) gefunden wurde. Zeatin wird dafür verantwortlich gemacht, dass der Moringabaum so schnell wachsen kann. Laut Wissenschaft verbessert es die Aufnahme von Nährstoffen in den Zellen und verlangsamt somit den Alterungsprozess. Etwas übertrieben formuliert, stellt der Wunderbaum für uns somit auch eine Art Jungbrunnen dar.

Wir sehen also, dass der Moringa Oleifera nicht umsonst 2008 zur Pflanze des Jahres gewählt wurde. Mit den von ihm gewonnenen Produkten gelingt es uns,

die Gesundheit zu verbessern. Durch Kauf der Produkte unterstützen wir außerdem den Anbau der Pflanzen in den ärmeren Ländern der Welt und bieten ihnen eine wirtschaftliche Basis für ihr eigenständiges Überleben.



## Aufgaben der Aminosäuren

- Aufbau von Proteinen
- Energiebereitstellung für das Gehirn
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Unterstützung lebenswichtiger Hormone
- Unterstützung des Serotoninspiegels
- Förderung von Knochenwachstum
- Förderung der Wundheilung
- Schutz für Haut, Haare, Nägel
- Anhebung der Stimmung
- Förderung der Herzmuskelleistung
- Antioxidative Wirkung
- Ausscheidung von Giftstoffen



## Wirkung der Moringablätter

- Regulation des Blutdrucks
- Schutz der Sehkraft
- Allergien
- Förderung der Durchblutung
- Gewichtsreduktion
- Regulierung der Cholesterinwerte
- Optimierung der Nährstoffversorgung
- Positive Beeinflussung der Knochendichte
- Senkung des Thromboserisikos
- Entzündungshemmend
- Förderung der Entgiftung

# Am Essen scheiden sich die Geister

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**in chinesisches Sprichwort sagt: „Nicht durch die Apotheke, durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“. Dieses Sprichwort würde ich jedem Medizinstudenten ans Herz legen. Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit. Frische, vitaminreiche Lebensmittel sind die wichtigsten Helfer für den Arzt und man sollte sie zu Hilfe nehmen. Die Realität sieht aber leider meistens anders aus.

Wenn ich Menschen bei chronischen Krankheiten bezüglich gesunder Ernährung berate, dann scheitert die Umsetzung manchmal an zwei Faktoren. Der erste Faktor ist ganz einfach die fehlende Bereitschaft, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Zu verlockend sind Speisen mit Transfetten, tierische Produkte wie Schweinebraten, Geselchtes oder auch wertlose, leere Kalorien wie raffinierter Zucker und Weißmehl. Man macht lieber so weiter wie bisher und läuft dafür wöchentlich in die Apotheke, um sich die verschriebenen Medikamente abzuholen.

Der zweite Faktor liegt allerdings manchmal bei meinen Kollegen. Schon öfter bekam ich nach einer Beratung die Rückmeldung: „Wer hat Ihnen denn diesen Blödsinn eingeredet“? Es handelt sich dabei meist um Kollegen, die einen anstrengenden Arbeitstag haben und auf Grund von Zeitmangel ihren Patienten keine Ernährungsberatung anbieten können.

Es gibt also auch in der Medizin offensichtlich unterschiedliche Auffassungen von Ernährung, fast zwei unterschiedliche Kulturen.

Als junger Arzt arbeitete ich in einem der größten Spitäler Wiens und habe alle internen Akutpatienten erstversorgt. Ich hatte damals aber auch die Aufgabe, das Essen „vorzukosten“, das den Patienten zu Mittag serviert wurde.

Dieses Essen war um 9 Uhr in der Früh fertig gekocht und wurde warm gehalten. Zudem war es sehr „fleischlastig“. Nun, ich weiß nicht wie es heute aussieht und ich verstehe auch, dass es die Logistik in den großen Spitälern nicht zulässt, dass die Speisen für die Patienten frisch gekocht werden. Trotzdem sollte man, gerade bei chronischen Krankheiten, die betroffenen Menschen aufklären.

Allein in Österreich erleiden ca. 24.000 Menschen jährlich einen Herzinfarkt (Quelle: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)). Wenn man die Aufklärung richtig macht und den Patienten auch nach dem Spitalsaufenthalt betreut, dann würde dies viele Arbeitsplätze schaffen und dem Kassensystem enorm viel Geld ersparen. Ich berichte aber hier nicht nur von Menschen mit Gefäßkrankheiten.

Auch Menschen, die an Krebs leiden, Allergien ihr Eigentum nennen und Menschen mit chronischen Gelenksbeschwerden. In all diesen Situationen kann eine gezielte, nährstoffreiche Ernährung helfen. Dennoch: Am Essen scheiden sich die Geister.

Wie würde denn eine sinnvolle Ernährung aussehen, die zur Linderung aber auch zur Verhütung chronischer Krankheiten beitragen kann?





Um Ihnen dies näher zu erklären, muss ich einen kurzen Abstecher machen in eine relativ neue Wissenschaft, die Epigenetik. Bis vor ein paar Jahren ging man davon aus, dass allein die Gene unsere Gesundheit bestimmen. Zum Beispiel dachte man bei einer Krebserkrankung „blöd gelaufen“ und sah sich als wehrloses Opfer seiner Gene, damit gab man quasi die Verantwortung für die individuelle Gesundheit an die Gene ab. Auch heute noch ist diese Vorstellung weit verbreitet.

Die Epigenetik jedoch lehrt uns, dass es nicht die Gene sind, die uns krank machen, sondern die Umgebung in der die Zellen leben und diese schaffen wir selbst.

Stellen Sie sich vor, Sie leben in einer Umgebung voller Unrat, Gestank und Parasiten. Wäre es da nicht logisch, dass Sie krank werden? Genau so geht es unseren Zellen, wenn wir minderwertige Nahrung zu uns nehmen. Ich spreche nun nicht davon, dass die

Nahrung verdorben ist, ich spreche von Nahrungsmitteln, die Sie in jedem Supermarkt und in jedem Fast Food Restaurant kaufen können. Was passiert mit den Zellen wenn Sie in dieser Umgebung leben müssen? Es werden Gene methyliert (Anlagerung von Stickstoffmolekülen) und aktiviert, die eigentlich gar nicht aktiv sein sollten. Diese Aktivierung führt zu Krankheiten wie Entzündungen, aber auch zu Krebs.

Hier nur ein kleiner Auszug davon, was „moderne“ Lebensmittel für einen Schaden anrichten können: Transfettsäuren und ein Überschuss von Omega 6 Fettsäuren verursachen Gefäßschäden, raffinierte Kohlenhydrate (Softgetränke) verursachen einen Mineralstoffmangel, schädigen die Bauspeicheldrüse und verursachen so Diabetes, Antibiotika-haltiges Hühner- und Putenfleisch erzeugt Antibiotikaresistenzen in unserem Körper. Viele moderne Nahrungsmittel erzeugen Entzündungen, die die Grundlage für fast alle chronischen Krankheiten sind.

Hier gäbe es viel zu tun, zum Beispiel einen Aufklärungsbummel durch einen Supermarkt.

Was aber ist die Alternative? Die Säuberung des Körpermilieus! Es geht schlichtweg darum, dass man krankmachende Speisen weglässt und wertvolle Lebensmittel zu sich nimmt. Krebszellen wollen keine Himbeeren! Beeren, Samen, Früchte, Gemüse, Pilze, vollwertiges Getreide, wertvolle Öle usw. sind Lebensmittel, die Ihren Körperzellen eine lebenswerte Umgebung schaffen können. Sie alle dienen zur Gesunderhaltung, aber auch zur Unterstützung wieder gesund zu werden. Oft ist es notwendig, auf eine natürliche Nahrungsergänzung zurückzugreifen. Dies sollte aber nur temporär passieren, bis man seinen Lebensstil geändert hat.

Sie werden sich fragen: Warum hat die Mainstreammedizin diese Chance noch nicht erkannt? Nun, am Essen scheiden sich die Geister!

# Buchempfehlungen



## Stefano Mancuso und Alessandra Viola: Die Intelligenz der Pflanzen

Ohne die Pflanzen, die uns mit Nahrung, Energie und Sauerstoff versorgen, könnten wir Menschen auf der Erde nicht einmal Wochen überleben. Merkwürdig eigentlich, dass sie trotzdem lange als Lebewesen niedriger Ordnung galten, knapp oberhalb der unbelebten Welt. Ein besseres Verständnis der Intelligenz der Pflanzen könnte uns lehren, auf Pestizide zu verzichten, ja bessere Computer und Netzwerke zu entwickeln, meint der renommierte Pflanzenforscher Stefano Mancuso, der uns in diesem Buch anschaulich und voller Leidenschaft eine unbekannte Welt eröffnet.

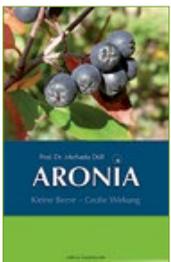
*Verlag Anna Kunstmann, ISBN 978-3956140303*



## Lauri Boone: Das große Buch der Superfoods

Es gibt viele Ideen zu einer gesunden Ernährung. Die Wahrheit ist aber ganz einfach. Vertrauen sie auf „Superlebensmittel“, die schonend verarbeitet werden. Würden denn Sie Ihrem geliebten Auto Altöl in den Motor füllen? Lauri Boone verbindet in ihrem Buch profundes Wissen über diverse Superlebensmittel mit Tipps für die praktische Anwendung. Man findet in dem Buch innovative Ideen, seinen Speiseplan zu bereichern und zu jeder Frucht oder Samen kann man auch Rezepte nachlesen. Es ist ein ausgezeichnetes Nachschlagewerk und es zahlt sich aus, zum Erhalt Ihrer Gesundheit, möglichst viele Tipps umzusetzen.

*Hans-Nietsche Verlag, ISBN 978-3-86264-241-0*



## Prof. Dr. Michaela Döll: Aronia – Kleine Beere – Große Wirkung

Die Aroniabeere ist durch ihre besondere Vielfalt an Vital- und bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen charakterisiert. In manchen Ländern gilt sie als Heilpflanze und neue Erkenntnisse belegen ihre Bedeutung bei Zell- und Gefäßschutz und bei Entgiftungsprozessen. Sie lässt sich leicht im eigenen Garten anbauen und bringt reichen Ertrag. Michaela Döll bietet in ihrem Buch einen ausführlichen Überblick über die Einsatzgebiete der kleinen Beere in der Medizin und erklärt auch die Zusammenhänge zwischen einem vernünftigen Lebensstil und dem Erhalt unserer Gesundheit.

*edition buntehunde, ISBN 978-3-934941-80-9*



## Prof. Hademar Bankhofer: Gesundheit aus der Natur alte Hausmittel und neue Naturarzneien

Was heute im Trend ist, propagiert Herr Professor Bankhofer schon immer, wenn er altbewährte Hausmittel oder die aktuellsten Erkenntnisse über Naturheilmittel vorstellt. Sein neuestes Buch bietet Hilfe bei zahllosen kleineren und größeren Wehwehchen mit einfach Rezepturen – blitzschnell zum Nachmachen, wie es unsere Zeit verlangt. Dieses Nachschlagewerk hilft Ihnen, gesund zu werden und zu bleiben.

*Verlag Bassermann, ISBN 978-3-8094-3020-9*

# Natur heilt



## Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

### Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „**Natur heilt**“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein umfangreiches Wissen, das größtenteils in unseren Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „**Natur heilt**“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen Denkweise beruhend.



### Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

Um Vereinsmitglied zu werden, füllen Sie das Anmeldeformular aus oder schreiben uns eine E-Mail an [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at). Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro und beinhaltet:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Vereinsmagazin (Print und Online)
- Wissenstipps und gesunde Rezepte
- Förderung von Natur-Bewusstsein und -Vermittlung

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur  
8382 Mogersdorf 152 | Österreich  
+ 43 3325 369 79 | [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land PLZ/Ort

Telefon

Email

Homepage

Datum

Unterschrift



Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.  
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, RRB Güssing-Jennersdorf,  
IBAN: AT08 3302 7000 0321 7338. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft/Jahr.



Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur