

# Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE  
WINTER

2016

# MAGAZIN

**03**

Gewohnheiten,  
die krank  
machen können

**09**

Gesunder  
Mensch – neue  
Ernährung

**14**

Homocystein –  
fast unbekannter  
Risikofaktor

**22**

Rauchen – ein  
Leben in der  
Selchkammer?

# Inhalt

Neun Lebensgewohnheiten, die unser Herz krank machen können .....	03
Ein gesunder Mensch – eine neue Ernährung .....	05
Gutes Cholesterin – schlechtes Cholesterin? .....	10
Homocystein – ein fast unbekannter Risikofaktor für die Gefäße.....	14
Entzündungen in den Gefäßen: Kleine Brände mit gravierenden Folgen .....	17
Stress, erhöhter Blutdruck und Bewegungsmangel, drei Probleme für unser Herz!.....	20
Rauchen – ein Leben in der Selchkammer?.....	22
Am Anfang war... die Kooperation! Empathie, ein Wort mit Zauber.....	24
Chia Öl – Öl aus dem Powersamen .....	25
Rückentwicklung der Bienen– eine mögliche Lösung?.....	27
Die Aroniabeere und die Konabeere – zwei Superhelden .....	30
Buchempfehlungen .....	34

## 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

### Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

### Lektorat:

Textfein, Oberwart

### Fotos:

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

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.



### Offizieller Sponsoring-Partner:



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



# Neun Lebensgewohnheiten, die unser Herz krank machen können

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Viele Probleme in unserem Körper sind „hausgemacht“. An erster Stelle stehen dabei Gefäß- und Herzprobleme, die immerhin die Todesursache Nummer eins in den Industriestaaten ausmachen. Was kann man dagegen tun, wie kann man diesen Krankheiten vorbeugen und was kann man machen, wenn sie einmal eingetreten sind?

## 1. Tipp: Eine artgerechte Ernährung

Auch wenn uns die Werbung verführt, seltsame Clowns vor Fast Food Restaurants prangern, Pommes und Chips salzig und krachend in unseren Mund finden und Fleisch so billig ist, dass ein

Landwirt gerade einmal knapp 15 Euro an einem ganzen Schwein verdient; diese Ernährung ist ungesund und schädigt unsere Gesundheit und die Umwelt. Sie lässt durch erhöhten Zuckerkonsum bereits bei Jugendlichen Diabetes entstehen und nicht selten findet man bereits bei Kindern Gefäßverkalkungen.

## 2. Tipp: Der Cholesterinspiegel

Viel diskutiert und heiß umworben von der pharmazeutischen Industrie: Unser Cholesterinspiegel. Kein Blutwert wird vermutlich so oft bestimmt wie der Cholesterinspiegel in unserem Blut.

Gibt es aber ein „gutes“ und ein „schlechtes“ Cholesterin? Ist das aufgenommene Cholesterin durch die Ernährung wirklich schuld an ausufernden



## Mit Yoga den Blutdruck senken und den Rücken stärken

**Yoga-Übungen mindern Blutdruck, reduzieren Rücken- und Kopfschmerzen und können Arthrose und Depressionen vorbeugen bzw. diese verbessern.**

Hier zwei leichte aber effektive Übungen:



1. Übung:  
Die Brücke - stärkt den Rücken.



2. Übung:  
Der Hund - dehnt den Körper.

Werten? Was hat es mit den Cholesterinsenkern auf sich? Was hat Stress mit Cholesterin zu tun?

### 3. Tipp: Das Homocystein

Während Cholesterin und seine Unterfraktionen nahezu jedem in Österreich bekannt ist, kennen viele Personen, darunter auch Ärzte, den Ausdruck „Homocystein“ noch nicht. Es handelt sich dabei um ein Protein, das in unserem Körper vorkommt und quasi jede Sekunde gebildet wird. Ist der Homocysteinspiegel in unserem Blut im Normbereich, besteht keine Gefahr. Erhöht er sich jedoch, dann können in unseren Gefäßen Entzündungen entstehen, daraus resultieren Verengungen und Gefäßverschlüsse. Die Therapie ist sehr einfach.

### 4. Tipp: Hüte dich vor Entzündungen

Entzündungen können in unserem Körper überall vorkommen. Im Darm, in der Leber, im Herzen, in der Niere, aber auch in unseren Gefäßen. Entzündungen können „große Flächenbrände“ sein, aber auch „kleine Brände“, so wie sie in unseren Gefäßen

stattfinden. Dort wo Entzündungen entstehen, kommt es zu Schwellungen und zu Kalkablagerungen, in unseren Gefäßen kann dies fatal enden.

### 5. Tipp: Stress und Bluthochdruck

Wir merken ihn eigentlich nicht mehr, den Dauerstress unter dem wir stehen. Stress führt in unserem Körper zu einer Engstellung der Gefäße, wir gehen in einen „Kampf oder Fluchtmodus“. Dies ist eigentlich eine gesunde Reaktion. Hält diese jedoch längere Zeit an, dann steigt der Blutdruck, es wird vermehrt Cholesterin gebildet, Schlafstörungen stellen sich ein und wir erkranken.

### 6. Tipp: Leben bedeutet sich bewegen

Aus unserer Evolution heraus sind wir geboren, um uns zu bewegen. Diese Bewegung betrifft sowohl den körperlichen, als auch den geistigen Bereich. Was passiert im Körper, wenn ich mich zu wenig bewege? Wie schaden wir unseren Kindern, wenn wir sie mit zu vielen Kalorien ernähren und dann auf die Schulbank zwingen? Was können wir mit Bewegung erreichen, wenn

vielleicht schon kleinere oder größere Schäden in den Gefäßen eingetreten sind?

## 7. Tipp: Rauchen, ein ernstzunehmendes Problem für unsere Gesundheit

Kaum eine Angewohnheit schadet dem Körper so viel wie das Rauchen. Mit jeder Zigarette werden Unmengen an Vitamin C zerstört. Es gelangen freie Radikale in den Körper, die zu Entzündungen führen. Gefäße verengen sich und Krebs wird gefördert. Rauchende Frauen werden immer jünger, nehmen noch dazu oft die Pille und dann entstehen Gefäßveränderungen und Kno-

ten in der Brust... Was kann man tun wenn man raucht und einfach nicht aufhören will.

## 8. Tipp: Vererbung, wem gehört mein Körper?

Es ist doch egal was ich esse, mein Körper gehört eh nur mir! Stimmt diese Meinung? Ist es völlig egal was ich in mich hinein stopfe, das geht doch andere Menschen nichts an! Nun, die moderne Forschung der Epigenetik behauptet das Gegenteil. Es ist nicht egal, welche Lebensgewohnheiten der Vater eines Kindes vor der Zeugung hatte. Es ist auch nicht egal, was die Mutter während der Schwangerschaft mit „ihrem“ Körper anstellt. Verantwort-

ungsvolle Elternschaft beginnt schon vor der Schwangerschaft.

## 9. Tipp: Pflegen und fördern Sie Ihre Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Eigenarten seines Gegenübers einfühlen zu können. Diese Fähigkeit ist natürlich besonders wichtig in psychologischen Gesprächen, aber auch in unserem Alltag. Wenn wir wahllos Menschen verteilen, nur weil sie eine andere Hautfarbe, eine andere Religion oder andere Lebensgewohnheiten haben, dann tun wir nicht nur diesen Menschen nichts Gutes, sondern auch uns selbst fügen wir Schaden zu. „Emotionale Intelligenz“ ist heutzutage mehr denn je gefragt.

---

# Ein gesunder Mensch – eine neue Ernährung

„Deine Nahrung soll dein erstes Heilmittel sein.“ (Hippokrates)

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**s gibt keine Zweifel mehr daran! Unsere Ernährung kann unsere Gesundheit fördern oder schwächen. In allen großen Traditionen der Heilkunst waren es Lebensmittel, die dazu eingesetzt wurden, um die Gesundheit zu fördern. Leider hat die moderne Medizin auf einen ihrer stärksten Verbündeten, die Nahrung, fast völlig vergessen. Gerade in den Spitälern wäre es angebracht, über eine gesunde Ernährung aufzuklären und diese den Patienten anzubieten. Ein besonders positives Beispiel dafür durfte ich in Florida erleben, darüber werde ich am Ende dieses Artikels berichten.

Viele Krankheiten sind in den Industrienationen durch eine fehlerhafte Ernährung bedingt. Wir leben zwar in

einer scheinbaren Welt der Fülle, zumindest was die Ernährung betrifft. Dies zeigt die massive Zunahme an

übergewichtigen Menschen, trotzdem „verhungern“ wir innerlich, da wir zu wenige Nährstoffe und Ballaststoffe zu uns nehmen. Diese Fehlernährung ist eine sehr bedenkliche Entwicklung, denn sie kostet vielen Menschen Lebenszeit und vor allen Dingen Lebensqualität. Ich möchte Sie mit diesem Artikel ermuntern, Ihren Ernährungsstil zu ändern und wenn es notwendig ist, Gewicht zu reduzieren und an Lebensqualität zu gewinnen. Vielleicht lesen Sie ja auch den Artikel über die Vererbung und erkennen, dass das Übergewicht junger Frauen und Männer auch

auf deren Kinder eine Auswirkung hat. Nun aber zu den Schwerpunkten einer gesunden Ernährung:

## Leere Kalorien, eine Gefahr für unsere Gesundheit!

Das Hungergefühl wird ausgelöst durch einen Abfall des Blutzuckerspiegels. Dieser Abfall wird dem Gehirn (Hypothalamus) gemeldet und der Körper verspürt Hunger, der sich als ein unangenehmes Gefühl in der Region des Magens, als „Magenknurren“ oder als ein körperlicher Schwächezustand äußern kann. Zugegeben unangenehm, ein Zustand, den man sofort abstellen möchte. Hier treten gewisse unbewusste Ängste in Kraft, die durch unsere Evolution bedingt sind. Was machen wir nun, leider zu oft? Wir führen dem Körper Kalorien zu, die zumeist auf einer Zuckerbasis hergestellt wurden. Kekse, Semmeln, Gummibärchen, Weißbrot usw. stillen sofort den Hunger, lassen unseren Zuckerspiegel im Blut in die Höhe schnellen und geben uns das trügerische Gefühl der Sättigung. Leider nicht sehr lange. Wenn wir die „leeren“ Kalorien zu uns genommen haben, dann steigt zwar der Zuckerspiegel im Blut und wir verspüren keinen Hunger mehr, dies aber nur für eine kurze Zeit und das Spiel geht von vorne los.

Der Körper kann nur in einem bestimmten Maß Kohlenhydrate (Zucker) speichern. Gerade einmal so viel, wie er für die nächsten 24 Stunden braucht. Wenn er zu viel an Kohlenhydraten serviert bekommt, dann wandelt er diese um und speichert sie in Form von Fett. Hurra! Der Wohlstandsbauch ist geboren und er wächst auch noch.

Hier ist die Geschichte aber noch nicht zu Ende. Da die Kohlenhydrate leer waren, dies bedeutet, dass sie keine großartige Nährstoffdichte aufweisen, rauben sie bei der Verdauung dem Körper auch noch Nährstoffe. Für den Abbau von Kohlenhydraten braucht

der Körper zum Beispiel Magnesium. Woher nehmen? Er nimmt das fehlende Magnesium aus den Knochen, denn dort ist es gelagert. Und so verfährt er mit vielen anderen Nährstoffen. Dies muss zu einem Defizit führen, einmal früher, einmal später, je nach Ausgangssituation.

Vielleicht noch ein kleines Beispiel. Ich bin der stolze Besitzer von vier Eseln. Wenn die Hunger haben, dann hört es das ganze Tal, so laut können sie sein. Was würden Sie denn sagen, wenn ich den Eseln immer, wenn sie Hunger haben, ein Stück weißes Brot oder ein Stück Zucker geben würde? Wahrscheinlich würden Sie den Kopf schütteln. Kindermilchschnitte, Kinderpinguin, Nutella ... sehen Sie da einen Unterschied?

„Leere“ Kalorien schaden unserem Körper. Sie lassen unsere Depots von Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen verarmen. Das Resultat sind Krankheiten, u.a. im Herz-Kreislauf-System. Es ist traurig, aber wahr: Viele unserer Jugendlichen haben bereits verkalkte Gefäße oder Altersdiabetes, sicherlich auch das Resultat einer ungesunden Ernährung.

## Nährstoffe, der Schlüssel zur Lebendigkeit

Wenn ich schon über „tote“ Lebensmittel berichte, dann möchte ich auch über „lebendige“ Lebensmittel berichten. Wir brauchen, damit unser Körper richtig arbeiten kann, eine natürliche Ernährung. Ist diese nicht vorhanden, dann können Komplikationen, wie z. B. Herzprobleme, auftreten. Wichtig ist die tägliche Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. All diese Stoffe sollten jedoch aus der Natur kommen. Sinnvoller Weise führt man sie dem Körper über die Ernährung zu. Ist man einmal in ein gewisses Defizit geraten, dann hilft meistens nur mehr eine Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln. Achten Sie bitte darauf,

dass die Produkte auch wirklich natürliche Vitamine enthalten, Vitamine aus einer synthetischen Produktion haben lange nicht die gleiche Qualität. Diese Produkte enthalten keine Vitaminvorstufen, keine natürlichen Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe und sind nicht in der Sonne gereift. Sie enthalten kaum Informationen und keine geordneten Lichtquanten, dies kann man nachweisen.

## Es muss nicht immer Fleisch sein

Als ich ein Kind war, war Fleisch für uns das „Essen am Sonntag“. Konnten wir den Braten nicht fertig essen, gab es davon noch etwas in der darauffolgenden Woche. Die Zeiten haben sich aber geändert. In vielen Haushalten gibt es nahezu täglich Fleisch, und dies in Form von Braten, Wurstwaren, Pasta und Aufstrichen. Ich möchte nun sicher nicht in die Rolle des Moralapostels verfallen und ich halte den gelegentlichen Konsum von Fleisch für in Ordnung, obwohl ich selber keines esse. Man sollte jedoch darauf achten, woher das Fleisch kommt. Wurden die Tiere in Massentierhaltungen gequält oder durften sie artgerecht leben? Hat man Hormone, Antibiotika etc. eingesetzt? Dann Hände weg davon! Leider treffen diese Tatsachen für die meisten Fleischprodukte in den Supermärkten zu, also ... Hände weg!

## Es gibt jedoch noch mehr Tatsachen, die man wissen sollte:

- Der Konsum von Fleisch ist weltweit ein großes Problem. Im Jahr 2011 wurden jährlich 283 Millionen Tonnen an Fleisch (Tendenz steigend) verzehrt. Eine gewaltige Summe, wenn man bedenkt, dass eine „Fleischkalorie“ sieben pflanzliche Kalorien in der Produktion verbraucht.



- Der Konsum von Fleisch hat auch Auswirkungen auf unser Klima. Ein Rind stößt am Tag ca. 200 Liter Methangas aus und ist somit so klimaschädigend wie ein Kleinwagen, der ca. 18.000 km im Jahr gefahren wird. Dies nur als Nebenbemerkung zum „Abgas-Skandal“ von VW.
- Für die Fleischproduktion werden riesige Wälder gerodet. In Brasilien etwa werden große Waldflächen gerodet, damit eine intensive Tierhaltung möglich ist.
- Pro Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch benötigt man ca. 15.000 Liter Wasser.
- Die Fleischproduktion trägt zur Verschmutzung unseres Trinkwassers bei. Antibiotikarückstände aus der Landwirtschaft sind weltweit nachweisbar. Laut der Welternährungsorganisation FAO ist die Düngerezeugung für mehr als ein Drittel der Treibhausgase, die aus der Tierhaltung stammen, verantwortlich.
- Und zum Schluss: Der übermäßige Konsum von Fleisch kann Ih-

ren Gefäßen und damit Ihrem Herzschaden. Die Alternative zu einem zu hohen Fleischkonsum sind vegetarische und vegane Speisen. Es gibt genügend Kochbücher und Internetseiten, die uns zu einem vegetarischen Leben führen können. Diese Umstellung fördert unsere und die globale Gesundheit.

## Öle und Fette

Öle und Fette gehören zu unserem täglichen Speiseplan. Das ist gut und auch richtig so. Nun ist aber die Frage, welche Öle nehmen wir zu uns? Sind es „Industrieöle“ oder sind es kaltgepresste hochwertige Öle, die ein optimales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aufweisen? Zu Ihrem Verständnis: Der Körper braucht sowohl Omega-3-, als auch Omega-6-Fettsäuren, es kommt aber auf das Verhältnis an. Optimal wäre 1:5, dies bedeutet, dass ein Anteil von Omega-3- auf fünf Anteile von Omega-6-Fettsäuren kommt. Dies kann Ihre Gefäße und Ihr Herz schützen. Die Realität unseres Konsumverhaltens sieht leider etwas anders aus. Sonnenblumenöl hat zum

Beispiel ein katastrophales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6, es liegt ca. bei 1:130, ähnlich schlecht sieht es mit Distelöl und Maiskeimöl aus, diese Öle sollte man tunlichst meiden, vor allen Dingen dann, wenn man bereits mit Gefäßproblemen zu kämpfen hat. Besser wäre es, wesentlich früher zu beginnen gesunde Öle für seinen Speiseplan auszuwählen.

Omega-6-Fettsäuren fördern die Bildung von Arachidonsäure, einem Stoff, der in unserem Körper Entzündungen auslösen kann, diese führen zu diversen Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs und Allergien. Meiner Meinung nach ist es bereits ein Kunstfehler eines Arztes, wenn dieser nicht über gesunde Öle Bescheid weiß und dieses Wissen nicht auch an seine Patienten weitergibt. Immerhin sterben ca. 40% der Menschen in den Industrieländern an Problemen mit ihren Gefäßen oder dem Herzen.

Ich persönlich rate meinen Patienten immer zu einem Konsum von Krill-Öl-Kapseln. Ich durfte da mit schon viele sehr gute Erfahrungen machen. Krill-Öl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, enthält aber auch Astaxanthin, einen Stoff,

der extrem entzündungshemmend wirkt. Außerdem balanciert Krill-Öl Ihren Cholesterinspiegel aus. Krill-Öl ist wesentlich verträglicher als Fischöl und beinhaltet keinerlei Schwermetalle.

## Ballaststoffe – ein Segen für Ihre Gesundheit!

„Ballast“, so nannte man früher jene Stoffe in unserer Ernährung, bei denen man glaubte, sie nicht zu brauchen. Welch ein Irrtum! Heute weiß man ganz genau, dass Ballaststoffe die Gesundheit enorm unterstützen können. Einerseits wird die Darmtätigkeit angeregt, der Cholesterinspiegel wird balanciert, die Leber entlastet, andererseits aber wird auch das Wachstum von Darmbakterien unterstützt und diese unterstützen unsere Gesundheit. Zahlreichen Studien zufolge leben Menschen, die ausreichend an Ballaststoffen zu sich nehmen, länger. Ihr Risiko an Herz- bzw. Krebserkrankungen zu sterben, liegt deutlich niedriger, dies gilt auch für Menschen, die schon einen Herzinfarkt erlitten haben. Diese Zahlen sprechen für sich: Wer um sieben Gramm mehr Ballaststoffe zu sich nimmt, senkt sein Risiko um 7 %, einen

Schlaganfall zu erleiden. Die American Heart Association empfiehlt ca. 25 g an Ballaststoffen am Tag zu sich zu nehmen, ob eine Zufuhr darüber hinaus auch noch einen Effekt hat, ist derzeit noch ungewiss. Andere Studien sprechen davon, dass eine faserreiche Kost das Risiko eines nochmaligen Herzinfarktes bis zu 25 % vermindert. Zahlen, die uns zu denken geben sollten; sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Ich empfehle in meinen Sprechstunden sehr oft Akazienfaser oder Baobabpulver. Beide Nahrungsergänzungen enthalten sowohl wasserlösliche als auch wasserunlösliche Ballaststoffe und tragen somit zu unserer Gesundheit bei. Ich möchte jedoch betonen, dass ich dies immer als Kur sehe, langfristig kommt man um eine Umstellung der Ernährung nicht herum.

## Ein Segen: Frische Gewürze

Wenn Sie noch etwas für Ihre Herzgesundheit tun wollen, dann verzichten Sie in Ihrer Küche bitte nicht auf frische Gewürze. Sie tun unserem Körper und unserer Seele gut. Erst

unlängst hatte ich ein faszinierendes Geschmackserlebnis. In einem vegetarischen Restaurant servierte man uns einen roten Sekt, den wir mit frischen Rosmarinstengeln umrührten. Wir waren begeistert.

Bitte nachmachen! Gewürze geben unseren Speisen den Geschmack. Sie beinhalten Duftstoffe (ätherische Öle), Antioxidantien, Mineralien und noch viele andere Inhaltsstoffe. Viel mehr als das herkömmliche Speisesalz, verzaubern sie unser Essen und sind gut für unsere Gesundheit. Ich persönlich bewundere Menschen, die die Gabe haben, mit natürlichen Gewürzen richtig zu kochen. Und ich lerne so zu kochen, auch wenn ich erst am Anfang bin. Besonders Menschen, die vielleicht gefährdet sind bezüglich ihrer Herzgesundheit, sollten lernen mit Gewürzen zu kochen. Man spart sich Salz, kommt so auf den Geschmack, senkt den Blutdruck und steigert die Durchblutung und somit die Libido. Wir verwenden viele Gewürze in unseren Produkten und achten natürlich auf deren Qualität. Entzündungshemmer und Tribulus sind nur zwei Beispiele dafür.

## Die Phänome des Hungers

Diese Phänome habe ich schon kurz angesprochen. Was ist für Sie Hunger? Wie kann man dieses Gefühl beschreiben? Als ein leeres Gefühl in der Magengrube? Als Schmerz? Als einfach irritierend? Als ein Gefühl, dass man los sein möchte? Wie auch immer Sie es bezeichnen, Sie haben sicherlich treffendere Bezeichnungen als ich. Das Gefühl begleitet uns unser Leben lang. Wir sind es gewöhnt, diesem Gefühl nachzugeben, und dies sofort. Hintern hoch, ab zum Kühlschrank oder zu der Kekslade und los geht es ... ohne Hemmungen. Ich gebe Ihnen hiermit einen wirklich guten Ratschlag: Hunger in unseren Breiten ist keine Krankheit, nur ein Signal, dass entweder der Blutzuckerspiegel gefallen ist oder der Magen-Darm-





Trakt gerade zu wenig zu arbeiten hat. Hungerzeiten hat unser Körper immer durchgemacht, und wenn sie nicht zu lange waren, auch überlebt. Lernen Sie bitte mit dem Hunger umzugehen. Geben Sie dem Gefühl nicht sofort nach. Trinken Sie vielleicht eine Tasse Tee, von mir aus mit etwas Honig, und warten Sie was passiert. Sie können auch einmal hungrig ins Bett gehen, davon ist in unseren Breiten noch kaum jemand gestorben. Anders läuft es in den armen Ländern der Erde, aber darüber möchte ich jetzt nicht schreiben.

Mit Hunger bewusst umzugehen ist eine wahre Kunst. Hunger kann Ihr Leben verlängern, wussten Sie das? Ich habe sehr viele Seminare leiten dürfen, bei denen die Teilnehmer eine Woche lang keine festen Speisen zu sich nehmen durften. Die Resultate waren erstaunlich. Blutwerte erholten sich in kürzester Zeit und kamen in den Normbereich, die Augen wurden klar und die Lebensfreude stieg. Auch Sie können sich diese Freude bereiten, nur indem Sie einmal 24 Stunden lang nichts essen. Können Sie nicht? Doch! Sie können es! Wenn Sie einmal dieses Erlebnis hinter sich haben, sind Sie nicht nur stolz auf sich, Sie wollen es wiederholen. Sprechen Sie auch mit guten Freunden darüber. Der Körper greift in dieser Phase auf gespeicherte Kalorien zurück (Fett), baut diese ab und „erschlankt“. Ihr Herz-Kreislauf-System wird es Ihnen

danken. Der Blutdruck sinkt, die Leber erholt sich und die Fettwerte im Blut kommen in Balance. Helfen dabei kann Ihnen Einfach schlank, ein Produkt aus Malabar Tamarindenextrakt. Dieser Extrakt verzögert den Abbau von Glucose und verzögert somit Ihr Hungergefühl.

## Wassermangel

Zum Schluss möchte ich noch auf einen wesentlichen Faktor bezüglich Herzkrankheiten hinweisen: Wassermangel. Unser Herz besteht zu 70% aus Wasser. Es ist ein Muskel, den man trainieren kann und der niemals ermüdet (anders als die Skelettmuskulatur). Unser Herz schlägt ab der fünften Woche nach unserer Zeugung rhythmisch, bis zu unserem letzten Atemzug. Ein Lebensmittel das unser Herz unbedingt braucht ist reines Wasser. Reines Wasser belebt unser Herz-Kreislauf-System, es bringt uns in Schwung. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht den Versprechungen der Mineralwasserhersteller auf den Leim gehen. Die beste Wasserquelle ist immer noch die, die aus dem Wasserhahn kommt. Natürlich empfehle ich einen Filter zu benutzen, nur so kann man sicher sein, reines Wasser zu trinken. Die Anschaffung ist nicht teuer. Vielleicht kennen Sie ja auch eine gute natürliche Quelle, dann gratuliere ich Ihnen und holen Sie Ihr Trinkwasser bitte dort ab.

Das Leben auf dieser Erde ist aus

dem Wasser entstanden und wird durch Wasser erhalten. Wasser ist ein Energiespender, ein Informationsträger und ein Lebensmittel

Nun bin ich Ihnen aber noch eine letzte Information schuldig. Ich habe zu Beginn berichtet von einer Klinik in Florida, die ein besonderes Konzept hat und die ich selbst besuchen durfte. In dieser Klinik gibt es für die Besucher ausschließlich Rohkost. Rohes Gemüse, Früchte und Samen (Nüsse). Ich war erstaunt, wie positiv die Stimmung dort war. Die Menschen waren fröhlich, unterhielten sich gut und machten einen glücklichen Eindruck. Man hatte nicht den Eindruck, dass man unter „kranken“ Menschen war. Täglich pressten sich die Besucher ein Stamperl Weizengrassaft und versorgten den Körper somit mit Chlorophyll und anderen wichtigen Nährstoffen.

Nachdenklich dachte ich an die Wiener Spitäler zurück, in denen ich zehn Jahre Dienst machte, und dachte mir: So kann es auch funktionieren. Sie aber haben die Möglichkeit, sich zu Hause ein kleines kulinarisches Paradies zu schaffen, wenn Sie es wollen (mehr Informationen: [www.hippocratesinst.org](http://www.hippocratesinst.org)).

Warten Sie bitte nicht zu lange, Ihre Ernährung umzustellen. Vielleicht geht es nicht so rasch, wie Sie wollen, aber es zahlt sich aus.

# Gutes Cholesterin – schlechtes Cholesterin?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Über kaum einen Blutwert wird so viel diskutiert wie über das Cholesterin. Tausende Male täglich wird, allein in Österreich, dieser Wert bestimmt und viele Menschen sitzen danach bei ihrem Arzt und warten auf den Befund, ähnlich wie bei einer Zeugnisverteilung. Es gehört zum guten Ton, den eigenen Cholesterinwert auswendig zu kennen und die Diskussion mit anderen Patienten darüber verkürzt auch die Wartezeit beim Hausarzt. Was hat es aber mit dem Cholesterin auf sich und ist der Wert wirklich so aussagekräftig für unsere Gesundheit?

Nun, zu Beginn dieses Artikels möchte ich mit einem Märchen Schluss machen. Es gibt kein „gutes“ und kein „schlechtes“ Cholesterin. Cholesterin ist ein Lipid und daher nicht wasserlöslich. Unser Blut besteht zu über 50 % aus Wasser. Das Cholesterin braucht, weil es ein Lipid ist, Hilfsmittel damit es im Blut schwimmen kann. Diese Hilfsmittel sind Proteine, an die das Cholesterin gebunden wird, erst dann kann es durch unsere Blutbahnen auf Reisen gehen. Es sind die Proteine (Eiweißstoffe), die eigentlich den Cholesterinwerten ihre Namen geben. HDL steht für High Density Lipoprotein, LDL für Low Density Lipoprotein. In jedem Fall aber bleibt Cholesterin immer Cholesterin, auch wenn die Trägerstoffe verschiedenen sind.

## Die verschiedenen Aufgaben von HDL- und LDL Cholesterin

Zum allgemeinen Verständnis sei gesagt, dass Cholesterin ein lebensnotwendiger Stoff in unserem Körper ist. Viele Stoffwechselprozesse könnten ohne Cholesterin nicht ablaufen. Es hilft unter anderem Zellfunktionen

aufrecht zu erhalten, stärkt die Zellwände und ist die Grundsubstanz für das Stresshormon Cortisol und andere lebensnotwendige Hormone. Ohne Cholesterin wären wir nicht lebensfähig. Diese Tatsache gewinnt dann an Bedeutung, wenn wir versuchen mit allen Mitteln den Cholesterinspiegel zu senken.

Die Aufgabe des HDL-Cholesterin besteht darin, dass es über die Nahrung zugeführtes Cholesterin und verbrauchtes Cholesterin „aufammelt“ und zur Leber führt. Dort wird das Cholesterin weiterverarbeitet, aufgespalten und resynthetisiert. Die Leber spielt im Cholesterinstoffwechsel eine zentrale Rolle. Sie bildet Gallensäuren und „freies“ Cholesterin. Die Gallensäuren werden ausgeschieden und danach zu einem großen Teil wieder aufgenommen. Das freie Cholesterin wird in der LDL Variante zu den Zellen transportiert.

Die Aufgabe des LDL-Cholesterins ist also ebenso wichtig wie jenes der HDL Variante. Es holt das freie Cholesterin aus der Leber ab und führt es dorthin wo es gebraucht wird im Körper. Zu jenen Zellen die Cholesterinrezeptoren besitzen und es daher

aufnehmen können. Übrigens befindet sich ca. 95 % des Cholesterins in unserem Körper in den Zellen und nur ca. 5 % außerhalb. Dies ist wichtig zu wissen hinsichtlich einer Neubildung von ca. 10 Millionen Zellen pro Sekunde und dies unser ganzes Leben lang.

## Fakten zu Cholesterin, die wir wissen sollten:

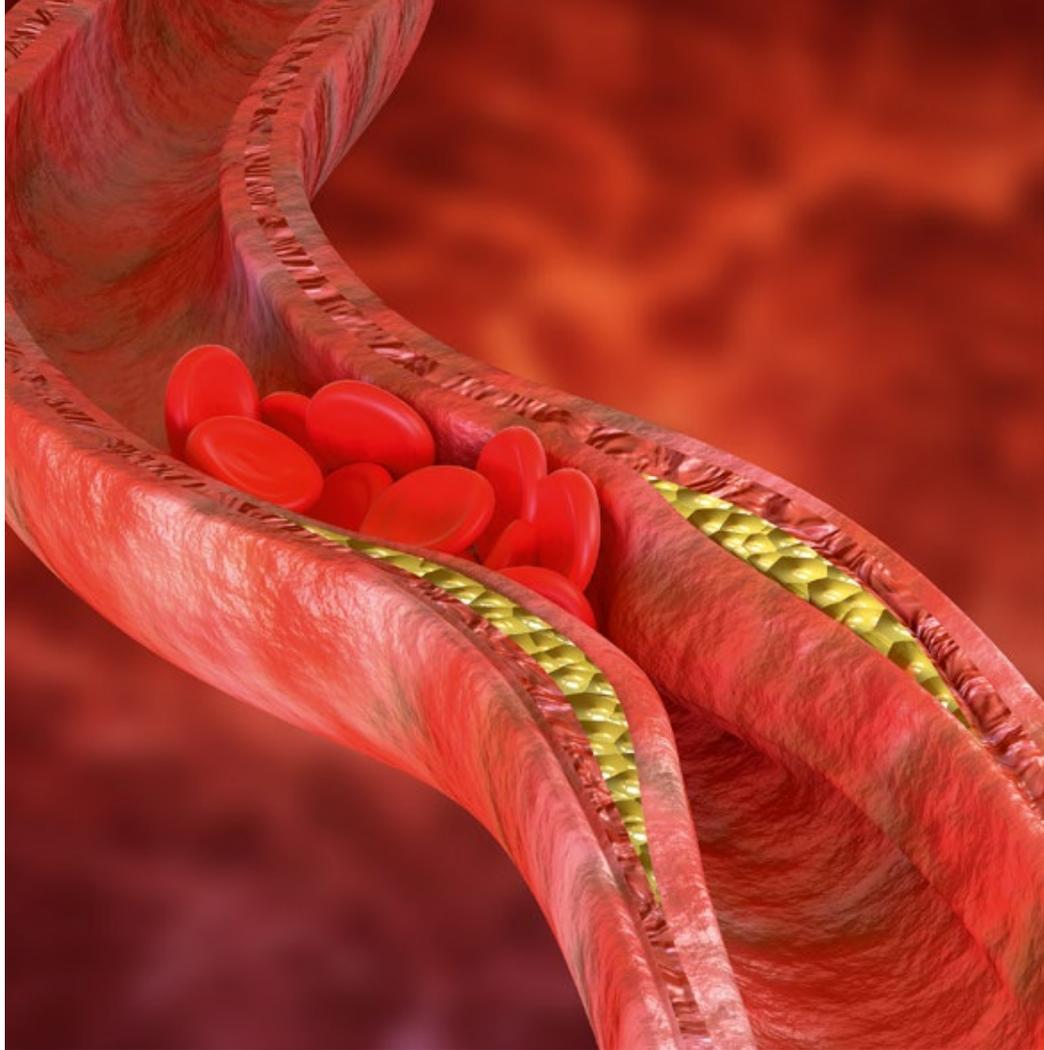
- Es gibt kein „gutes“ und kein „schlechtes“ Cholesterin. HDL und LDL sind lediglich die Namen der Trägerstoffe an denen die Lipide gebunden sind.
- Nur ein geringer Teil des Cholesterins wird mit der Nahrung zugeführt (ca. 5 %), den Rest synthetisiert der Körper selbst. Pflanzen haben diese Fähigkeit nicht.
- Cholesterin ist eine wichtige Grundsubstanz für die Zellen unseres Körpers, ohne Cholesterin gäbe es kein Leben. Cholesterin wird benötigt von den Zellwänden, innerhalb der Zellen und um lebensnotwendige Hormone zu bilden.
- Eine wichtige Rolle im Lipidstoffwechsel spielt unsere Leber, sie ist die Drehscheibe für den Cholesterinstoffwechsel.
- LDL Cholesterin wird nur dann gefährlich, wenn es oxidiert ist. Dies bedeutet, dass es mit radikalen Sauerstoffmolekülen verbunden ist.
- Der Cholesterinspiegel steigt mit zunehmendem Alter an, dies ist ein

physiologischer und normaler Vorgang, wobei die Referenzwerte bei Frauen und Männern unterschiedlich sind.

## Was tun bei einem erhöhten Cholesterinspiegel?

Nun, bei dieser eben gestellten Frage ist guter Rat gefragt. Ich habe in einer kurzen Form versucht darzustellen, wie sensibel und wichtig der Lipidstoffwechsel in unserem Körper ist. Viele, sehr viele Menschen in den Industrieländern nehmen täglich künstliche Cholesterinsenker zu sich, wobei man vor allen Dingen das LDL Cholesterin senken möchte. Das HDL Cholesterin sollte hoch bleiben oder sogar steigen. Zumeist setzt man bei den synthetischen Cholesterinsenkern CSE Hemmer (Cholesterinsyntheseenzymhemmer) ein, die massiv in den Cholesterinstoffwechsel eingreifen. Auch wenn das HDL meist nicht steigt, so sinkt zumindest das LDL. Wie massiv man dabei in ganz ausbalancierte Stoffwechselforgänge eingreift, bedenken wir nicht. Das traurigste Beispiel einer Fehlentwicklung ist Lipobay®, ein Medikament das in Europa und den USA zuerst zugelassen wurde und dann vom Markt genommen werden musste, da der Einsatz hunderte Todesfälle und noch mehr Krankheitsfälle verursacht hat.

Aus der gleichen Substanzgruppe, der „Statine“, sind allerdings die meisten herkömmlichen, chemischen Cholesterinsenker. Es handelt sich dabei um ein Milliardengeschäft für die pharmazeutische Industrie. Uns sollte zu bedenken geben, dass synthetische Cholesterinsenker in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden dürfen, da sie zu Schädigungen des Kindes (Gehirn!) führen können. Es kann zu Leberschädigungen, zu Muskelschmerzen bis hin zum Zerfall von Muskelzellen (auch das Herz ist ein Muskel) kommen. Sowie zur Absenkung der Gedächtnisleistung und



der Aufmerksamkeit. Manche Studien sprechen sogar davon, dass es zu einer Erhöhung der Krebsrate kommt, bei der Einnahme von Statinen, andere Studien jedoch wollen wiederum das Gegenteil beweisen.

Durch meine Gesundheitsberatungen weiß ich natürlich wie schwer es ist, seinem Hausarzt zu widersprechen, wenn dieser künstliche Cholesterinsenker verschreibt. Ich bitte aber, dass man trotz allem Respekt gegenüber Ärzten, kritisch bleibt. Nehmen Sie sich Zeit, besprechen Sie die Einnahme mit dem Arzt Ihres Vertrauens und informieren Sie sich. Dazu braucht man allerdings Zeit.

## Was kann die Natur für uns tun?

In der Naturmedizin versuchen wir immer der Ursache auf den Grund zu gehen. Ein Lipidstoffwechsel, der

aus den Fugen geraten ist, kann viele Ursachen haben. Er kann einen Bezug haben zu einem gestressten Leben, zu unvernünftiger Ernährung, dem Genuss zu vieler Drogen wie Zigaretten und Alkohol, Übergewicht, Schlafstörungen, Bewegungsmangel und genetischen Ursachen. Diese Liste ist nicht vollständig.

Aus den vielen Tipps die ich Ihnen gerne geben möchte, habe ich für diesen Artikel nur einige ausgewählt, viele andere Ratschläge erfahren Sie auf den restlichen Seiten dieses Heftes, manche werden Sie überraschen. Alle werden jedoch, falls sie auf Sie zutreffen, dazu führen sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen.

## Cholesterin und gesunde Öle

Billig, billiger ... minderwertig, so könnte man viele Lebensmittel aus

dem Supermarkt bezeichnen, besonders aber raffinierte Öle. Speiseöle können, auch wenn sie pflanzlicher Herkunft sind, in unserem Körper Entzündungen verursachen. Für diese Entzündungen ist das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren verantwortlich und die Art der Verarbeitung. Zum optimalen Verhältnis von Omega-3- und Omega-6 kommen wir etwas später. Billige Öle, wie raffiniertes

Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl, schaden Ihrer Gesundheit. Durch ihren Konsum entstehen in unserem Körper Entzündungen, die wiederum die Ursache vieler Erkrankungen sind (auch Gefäßverkalkungen), außerdem steigt der Cholesterinspiegel an.

Wie kann man sich den Kreislauf, ungesunde Öle, Entzündungen und hohes Cholesterin vorstellen? Nun, dies

ist relativ einfach. Öle, die einen langen Raffinationsprozess hinter sich haben und die noch dazu ein Missverhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aufweisen, führen in unserem Körper zu Entzündungen. Diese Entzündungen können sich in fast allen Organen ausbreiten, vor allen Dingen aber in unseren Gefäßen. Der Körper ist nun dazu angewiesen ein eigenes Hormon zu produzieren, das quasi als „Feuerwehr“ dient, um den Brand der Entzündung zu löschen. Dieses Hormon hat den Namen Cortisol und wird in den Nebennierenrinden gebildet. Die Medizin verwendet Cortisonprodukte, um Entzündungen in den Griff zu bekommen. Damit die Nebennierenrinde Cortisol produzieren kann, braucht sie Cholesterin. Je mehr Cortisol produziert werden muss, desto mehr Cholesterin wird gebraucht. Die Leber stellt dies zu Verfügung. Es sind einfache Regelmechanismen die hier ablaufen. Mehr Nachfrage ... mehr Angebot. In der Wirtschaft ist uns dies geläufig, in unserem Körper anscheinend nicht. Die Erhöhung des Cholesterinspiegels ist also eine reine Notmaßnahme des Körpers, damit genug Cortisol gebildet werden kann.

Das optimale Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren liegt bei 1:5, herkömmliche, billige Speiseöle weisen oft einen Faktor von 1:130 auf, wie zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Distelöl.

Wie kann man diesem Kreislauf nachhaltig entgegenwirken? Auch diese Frage ist leicht zu beantworten! Zur Gesunderhaltung der Gefäße, aber auch zur Rückbildung von Gefäßschäden ist zu empfehlen:

1. Den Konsum von ungesunden Ölen gänzlich meiden. Mit ungesunden Ölen gießt man quasi Öl in das Feuer der Entzündung. Es empfiehlt sich auch den Konsum von Fleisch zu reduzieren und pflanzliche Produkte zu bevorzugen.
2. Umstieg auf Öle, die ein gesundes Verhältnis zwischen Omega-3- und



## Rezept-Tipp: Kürbis-Creme-Suppe

**Zutaten:** 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido), 4 große Karotten, 1 große Zwiebel, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1-2 (rote) Chilischoten, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 1 Dose ungesüßte Kokosmilch, etwas Oliven- oder Wallnusöl, etwa 1 l klare Gemüsesuppe, Salz, schwarzer Pfeffer.

**Zubereitung:** Karotten in dicke Scheiben schneiden, den Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten klein schneiden und in Öl andünsten. Dann den Ingwer ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazu

geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Karotten und Kürbis hinzugeben. Kurz mitdünsten, dann mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen. Aufkochen und anschließend 20 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, alles mit dem Pürierstab pürieren. Salzen und Pfeffer. Kokosmilch dazu geben und noch einmal gut mischen. Falls die Suppe zu dickflüssig ist mit etwas Gemüsesuppe aufgießen. Zum Schluss die in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln oben drauf (roh oder kurz unterrühren und ein paar Minuten mitkochen).



Omega-6-Fettsäuren aufweisen. Dazu gehören u. a. Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl, Chiasamenöl und die Öle von bestimmten Fischarten (Kaltwasserfische).

3. Neben den schon bekannten Fischölen hat sich in den letzten Jahren ein Produkt bewährt, das aus der Antarktis kommt und in der Lage ist, unseren Cholesterinspiegel zu balancieren. Die Rede ist von Krill-Öl.

Was hat es mit Krill-Öl auf sich? Nun, „Krill“ bedeutet auf nm kleine Krebse, die in den Gewässern der Antarktis vorkommen, Walfischen und Pinguinen als Nahrung dienen und die eine der erfolgreichsten Biomasse der Welt darstellen. Die Einnahme von Krill-Öl führt nicht nur zu einer Balance unseres Cholesterinspiegels, ganz „nebenbei“ werden auch diverse Entzündungen erfolgreich reduziert. Der Grund dafür ist, dass Krill-Öl Astaxanthin enthält, jener Farbstoff der diesem Öl seine rote Farbe verleiht. Astaxanthin ist ein außerordentliches Antioxidans, das die sogenannte Rotalge produziert. Diese wiederum ist das einzige Nahrungsmittel von Krill. Wie wir schon besprochen haben, sind Entzündungen in unserem Körper die Grundlage vieler Erkrankungen. Mit Krill-Öl schlagen wir nun zwei Fliegen mit einer Klappe. Der Cholesterinspiegel wird normalisiert und Entzündungen reduziert. Übrigens ist Krill-Öl weit besser verträglich als das bekannte Fischöl. Es kommt

zu keinem unangenehmen Aufstoßen und kann von den Zellen besser verarbeitet werden. Meine Erfahrungen mit Krill-Öl sind außergewöhnlich. Die Rückmeldungen die ich nach dem Einsatz von Krill-Öl bekomme, reichen von erstaunlichen Rückgängen von Gefäßverkalkungen hin bis zur deutlichen Reduktion der Beschwerden bei Carpal-tunnelsyndrom (auch anderen Gelenksproblemen), hyperaktive Kinder werden ruhiger und depressive Menschen finden eine Linderung.

## Ballaststoffe und Bitterstoffe, ein Segen für unseren Cholesterinspiegel

Wir haben bereits besprochen, dass die Leber die Drehscheibe unseres Cholesterinstoffwechsels ist. Sie nimmt das Cholesterin aus der Nahrung, das durch den Darm resorbiert wurde, auf, sie scheidet mit den Gallensäuren Cholesterin aus und in ihr endet der Weg von HDL; und beginnt der Weg des LDL Cholesterins. Da die Leber eine so wichtige Schnittstelle zwischen Aufnahme, Verwertung und Abgabe darstellt ist es wohl verständlich, dass ein gesunder Darm und eine regelmäßige Verdauung auf den Cholesterinhalten einen Einfluss haben. Wir können die Leber in ihrer wertvollen Arbeit unterstützen. Einerseits dadurch, dass

wir eine Ernährung wählen, die reich an Ballaststoffen ist. Wir sollten am Tag ca. 30 Gramm an Ballaststoffen zu uns nehmen, in manchen Fällen sogar 40 Gramm, tatsächlich aber sind es kaum einmal 10 Gramm. Die Ursache darin liegt im übertrieben Konsum von billigen Kohlenhydraten wie Weißmehl und raffiniertem Zucker. Fehlen dem Darm aber Ballaststoffe, dann können die Gallensäuren nicht im richtigen Ausmaß ausgeschieden werden und diese werden vermehrt wieder in die Leber aufgenommen. Gallensäure jedoch, das haben wir schon besprochen, besteht u.a. aus Cholesterin, somit wird bei einer ballaststoffarmen

Ernährung Cholesterin vermehrt durch die Darmschleimhaut wieder aufgenommen. Neben dieser positiven Wirkung von Ballaststoffen wird auch die Darmpassage des Nahrungsbreis beschleunigt und die lebensnotwendigen Darmbakterien werden gefördert. Man spricht dabei von einer präbiotischen Wirkung. Seriöse Studien zeigen den Zusammenhang zwischen einem balancierten Fettstoffwechsel und dem Konsum von Ballaststoffen deutlich auf. Im „Fall des Falles“ rate ich regelmäßig zur Einnahme von Akazienfasern, aber auch zum Aufbau der Bakterien im Dickdarm, wobei der Konsum von Joghurt zu wenig ist. Um die Dickdarmflora aufzubauen oder zu verbessern, setze ich sehr gerne Lactobazillen, z. B. Lactobac ein. Dieser Bakterienstamm ist sehr gut erforscht, schafft

die Magen-Darmpassage und ist sogar resistent gegen viele Antibiotika.

Ein weiterer, wichtigerer Tipp um die Leber und den Darm zu unterstützen, ist der Konsum von Bitterstoffen. Leider wurden diese so wichtigen Stoffe aus unserer Ernährung verbannt. Wir verzichten gerne auf den bitteren Geschmack im Mund und wissen gar nicht, was wir uns damit antun. Die Leber reagiert positiv auf Bitterstoffe, sie regen die Verdauung an und helfen uns die Gesundheit der Gefäße zu erhalten. Einen besonderen Stellenwert hat dabei der Extrakt aus Olivenblättern. Dieser Extrakt enthält besonders viele Bit-

terstoffe und das wertvolle Oleuropein. Oleuropein ist in den Blättern um den Faktor 3.000-mal mehr vorhanden als im Olivenöl. Übrigens sollte ein natives Olivenöl auch leicht bitter schmecken. Die Produkte aus dem Supermarkt tun dies meistens nicht mehr und haben somit viel von ihrer Wertigkeit verloren.

## Cholesterin und Stress

Auf diesen Punkt werde ich in einem der folgenden Artikel noch näher eingehen. An dieser Stelle möchte ich jedoch betonen, dass ein gestresster Alltag auch der Grund für einen erhöhten Cho-

lesterinspiegel sein kann. Der Körper reagiert bei Stress mit der Ausschüttung von Cortisol, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Die Grundlage von Cortisol ist Cholesterin. Je mehr Cortisol gebraucht wird, desto mehr Cholesterin wird zu Verfügung gestellt. Wieder einmal bewahrheitet sich die Weisheit, dass der Körper weiß was er tut. Senken wir nun mit chemischen Mitteln den Cholesterinspiegel, dann berauben wir den Körper seiner Weisheit und greifen in sehr komplizierte Systeme ein. Auf jeden Fall trägt ein geordnetes Stressmanagement zu einer Normalisierung des Cholesterinspiegels genauso bei, wie eine ausgewogene Ernährung.

---

# Homocystein – ein fast unbekannter Risikofaktor für die Gefäße

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

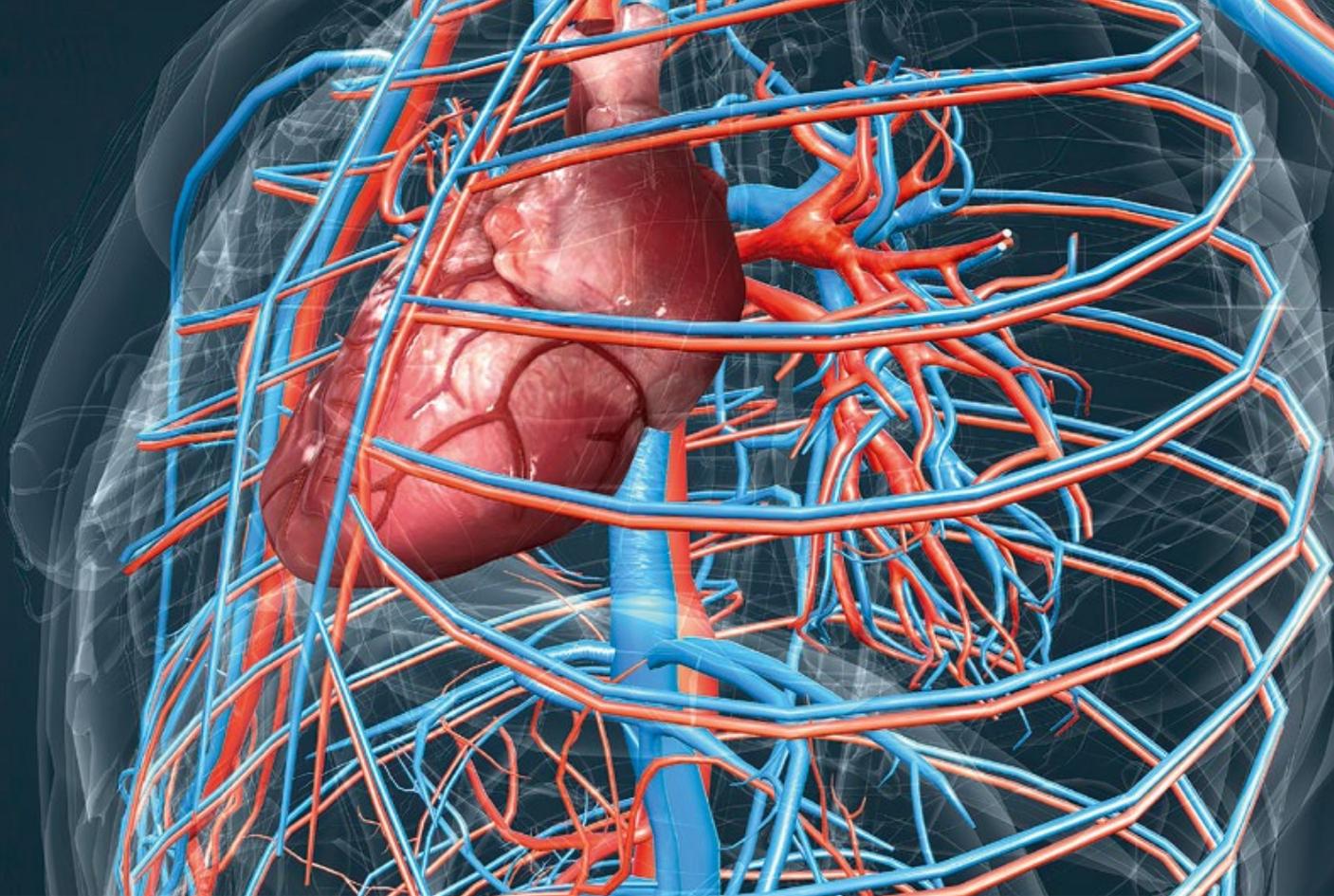
**W**ährend Cholesterin bekannt ist und die Bestimmung im Blut schon zur Routine wurde, ist der Risikofaktor Homocystein noch vielen Menschen unbekannt, darunter auch Ärzten. Falls der Homocysteinspiegel zu hoch ist, dann kann er zu einem Problem werden und zu Gefäßschäden führen. Die Behandlung ist einfach, vielleicht zu einfach für die pharmazeutische Industrie, denn man kann sie nicht patentieren lassen.

Es war vor fast 20 Jahren, da hörte ich zu ersten Mal den Begriff Homocystein. Ich kann mich noch genau erinnern. Es war in Grado bei einem Sym-

posium und ich konnte damit nichts anfangen. Die Zeiten aber wandeln sich und inzwischen ist mehr über Homocystein bekannt.

Bei Homocystein handelt es sich um eine Aminosäure, genauer gesagt, um das Abbauprodukt von Methionin. Der Stoff wurde bereits 1932 entdeckt, aber erst in den 60er-Jahren erkannte man den Zusammenhang von Homocystein und manchen Krankheitsbildern.

Homocystein wird im Normalfall im Körper recht rasch entsorgt. Entweder scheidet die Niere den Stoff aus oder er wird wieder verwertet und in eine an-



dere Aminosäure umgewandelt. Normalerweise geschieht dies in der Leber oder der Niere. Der Körper benötigt dazu ein Enzym, die Betain-Homocystein-Methyltransferase.

## Wodurch kann der Homocysteinspiegel zu hoch werden?

Für so eine Situation gibt es verschiedene Ursachen. Eine Ursache ist ein angeborener Gendefekt. Hierbei ist der Abbau von Homocystein stark verlangsamt. Es kommt zu einer vermehrten Ausscheidung von Homocystein durch die Niere, einer sogenannten Homocysteinurie. Kinder, die mit einem solchen Gendefekt geboren wurden zeigen, je nach Ausprägung, verschiedene Symptome. Diese können sich in psychomotorischen Störungen, Kurzsichtigkeit, Epilepsie, Osteoporose und Gefäßproblemen äußern. Diese Krankheit ist relativ selten.

Die zweite Ursache liegt darin, dass der Vitamin-B-Spiegel im Körper zu niedrig ist. Dies kann verschiedene Ursachen

haben. Die wichtigsten Ursachen sind der übermäßige Konsum von Alkohol, Stress, Leberprobleme, die Einnahme der Antibabypille, Magenbeschwerden und eine strenge vegane bzw. vegetarische Lebensweise. Die B-Vitamine 6, 12 und Folsäure regen den Stoffwechsel von Homocystein an und senken so den Spiegel im Blut. In den bereits erwähnten Fällen kann der Homocysteinspiegel steigen und Entzündungen in unseren Gefäßen verursachen, die Folgen sind bekannt.

## Der Vitamin-B-Zyklus

Der Begriff Vitamin B ist eigentlich irreführend. Es handelt sich dabei um acht Vitamine, die in eine Substanzklasse zusammengeführt wurden. Das wichtigste Vitamin für die Balance des Homocysteinspiegels ist Vitamin B12, es kommt fast ausschließlich in Fleisch, Milch und Eiern vor. Es kann nur von Mikroorganismen gebildet werden (Bakterien) und wird in den Körper mit Hilfe eines Stoffes aufgenommen, der im Ma-

gen gebildet wird. Vitamin B12 kann im Körper, im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen, gespeichert werden.

Ein Mangel tritt erst nach 5-7 Jahren in Erscheinung. Fehlt Vitamin B12 jedoch dem Körper, dann kommt es zu einer Beeinträchtigung verschiedener Stoffwechselprozesse, u.a. dem Anstieg des Homocysteinspiegels. Wie schon gesagt, kann dies zu gravierenden Gefäßproblemen und infolge zu Herzproblemen führen.

## Wer sollte den Homocysteinspiegel im Blut messen lassen?

Kurz gesagt: Jedermann! Die Messung ist leider in Österreich nicht gratis, sie kann aber im Zuge einer Gesundheitsuntersuchung (kostenpflichtig) durchgeführt werden. In Österreich kostet sie ca. 20,00 Euro. Manche Labors bieten sie bereits kostenlos an. Besonders lege ich meinen Patienten die Messung ans

Herz, die bereits Gefäßprobleme haben, unter Diabetes leiden, eine ungesunde Lebensweise führen, neurologische Symptome zeigen, unter Magenbeschwerden leiden oder Probleme mit der Leber haben. Sinnvoll erscheint es, dass man gleichzeitig den Vitamin-B-Spiegel bestimmen lässt, ein Stich ... zwei Werte! Bitte lassen Sie sich nicht von einem Arzt abhalten diesen Wert bestimmen zu lassen, die „Therapie“ ist einfach, kostet wenig und bringt enorm viel.

## Vitamin B Substitution!

In der heutigen Zeit erscheint mir, als praktischer Arzt, eine Vitamin-B-Substitution fast als unausweichlich. Ehrlich gesagt: Wer hat keinen Stress, wer leidet

unter keiner Belastung von Zigarettenrauch oder Smog, wer lebt noch ruhig sein Leben, ohne Produkte aus dem Supermarkt und wer nimmt keine Medikamente ein?

Lesen Sie sich diese Liste ruhig noch einmal durch und entscheiden Sie dann für Ihr Leben. Vorsichtige Schätzungen gehen derzeit davon aus, dass ca. 40 % der Bevölkerung einen Vitamin-B-Mangel haben. Dies kann zu einem erhöhten Homocysteinspiegel führen, somit sind Gefäße und das Herz in ihrer Gesundheit beeinträchtigt. Vor allem ein Mangel an Vitamin B12 kann sich fatal auswirken.

Vitamin B ist ein wasserlösliches Vitamin. Dies bedeutet, dass man es nicht überdosieren kann, es wird durch die Niere wieder ausgeschieden, wenn der Körper zu viel davon bekommen sollte. Natürlich stellt sich sofort die Frage:

„Welches Vitamin B soll ich denn einnehmen?“

Nun, wir von der Natur-Heil-Redaktion sind uns da natürlich einig. Nur natürliche Vitamine können im Körper ihre Aufgabe erfüllen. Synthetische Vitamine sind höchstens dritte oder vierte Wahl, wenn überhaupt. Manche isolierte Stoffe richten sogar Schäden in unserem Körper an. Ich kann es nicht oft genug betonen, in dem Wort Vitamin steckt Vita drin (lat.: Leben).

Ich empfehle meinen Patienten immer den Vitamin-B-Komplex aus Quinoakeimlingen. Hierbei handelt es sich um einen Komplex der B-Vitamine, die den pflanzlichen Prozess durchlaufen haben. Ein lieber Freund von mir, Mag. Norbert Fuchs, hat, in Zusammenarbeit mit seinem Team, die Herstellung seines solchen Vitamin-B-Komplexes möglich gemacht. Naturnahe, effektiv und sinnvoll, besser kann man diesen Komplex nicht beschreiben.

## Wann sollte man „Vitamin B“ zu sich nehmen?

- bei Herz- bzw. Gefäßproblemen
- bei Überlastung durch Stress „Burn out“ bei Konzentrationsproblemen
- bei peripheren Problemen mit den Nerven (Carpaltunnelsyndrom, Bandscheibenproblemen)
- bei Fehlernährung
- bei Nikotin- und Alkoholabusus bei Diabetes
- bei reiner veganer Kost in der Schwangerschaft

Bitte achten Sie auf die Reinheit des Produktes und darauf, dass alle acht B Vitamine enthalten sind! Immer wieder habe ich erlebt, dass die konsequente Einnahme von Vitamin B den Homocysteinspiegel senkt. Je natürlicher das Vitamin ist, desto schneller, anhaltender und effizienter ist die Wirkung. Vorbeugen ist besser als heilen – dies gilt auch für die Vitamin-B-Zufuhr.



# Entzündungen in den Gefäßen: Kleine Brände mit gravierenden Folgen

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**ntzündungen können überall im Körper vorkommen. In der Leber, in der Niere, in den Knochen, im Darm, dem Herzen und dem Gehirn. Auch in unseren Gefäßen können sich Entzündungen ausbreiten. Natürlich sind es dort keine großen, roten Entzündungen, sondern eher kleine, schleichende Schwelbrände, die jedoch gewaltige Auswirkungen haben können. Woher diese Entzündungen in den Gefäßen kommen und wie man gegen sie vorgehen kann, erfahren Sie in diesem Artikel.

Eine Entzündung kann verschiedene Ursachen haben. Es kann sich um bakterielle Entzündungen handeln (z.B. Lunge), virale Infektionen (z.B. Grippe), Autoimmunerkrankungen, Allergien oder sie werden durch Gifte hervorgerufen (z.B. Bienenstich). Die Symptome sind immer die gleichen: Rubor – Rötlichkeit, Tumor – Schwellung, Calor – Wärme, Dolor – Schmerz, Functio laesa – Fehlfunktion. Bei dieser Aufzählung handelt es sich um die Zeichen von großen Entzündungen, die man dann mit diversen Medikamenten wie Antibiotika, fiebersenkenden Mitteln, Schmerzmittel oder Cortison versucht in den Griff zu bekommen. Dies macht natürlich Sinn, wenn ein Leben akut gefährdet ist. Handelt es sich jedoch um chronische Entzündungen, wie z.B.: in den Gefäßen, dann ist der Naturmedizin der Vorrang zu geben.

Bei den Entzündungen in den Gefäßen scheint, vorweg zumindest, die Lage nicht so dramatisch zu sein. Doch der Schein trügt. Sicherlich, es sind kei-

ne großen Entzündungen, dennoch sind sie vorhanden und man bemerkt sie über einen langen Zeitraum nicht. Trotzdem kommt es zu Schwellungen, Einlagerungen in den Gefäßwänden, Fehlfunktionen und irgendwann zu einem Verschluss, der eine Unterbrechung des Blutflusses zu den versorgten Organen nach sich zieht. Zum näheren Verständnis sei gesagt, dass eine Arterie kein starres Rohr ist, sondern ein im Herzrhythmus pulsierendes Organ, das kompliziert aufgebaut ist und auch glatte Muskelzellen enthält.

Die Erkenntnis, dass sich hinter Gefäßschäden Entzündungen verbergen ist relativ neu. Dennoch warnt die American Heart Association schon seit Jahren, dass man hinsichtlich möglicher Gefäßschäden auch die Entzündungsparameter im Blut beachten soll. Es gibt einen Blutwert, das sogenannte CRP (C-reaktives Protein), der in der Leber gebildet wird uns ein Hinweis auf eine Entzündung im Körper gibt. Empfohlen

wird ein Wert unter 1, liegt er zwischen 1 und 2 werden bereits Bedenken geäußert, über 3 sollte man die Sache ernst nehmen und beginnen gegenzusteuern, vor allem mit Natursubstanzen.

## Was können die Ursachen von Entzündungen in den Gefäßen sein?

Gefäßschäden, Herzinfarkte und Gehirnschläge betreffen in einem hohen Maß die Menschen in industrialisierten Ländern, so liegt es auf der Hand, dass der Lebensstil dort eine wichtige Rolle spielt. Aktives und passives Rauchen, Smog, ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, Umweltgifte und Stress, um nur einige Ursachen zu nennen, haben einen Einfluss auf Innenwände unserer Gefäße und können zu Entzündungen führen. Interessanter Weise wusste man davon bereits in Tibet und hat schon früh begonnen, Kräuter und Wurzeln zu sammeln und sie gegen Entzündungen einzusetzen.

Ich möchte Ihnen drei der wichtigsten Entzündungshemmer aus dem großen Reich der Heilpflanzen vorstellen: Weihrauch, Curcuma und Ingwer.

## Weihrauch

Weihrauch ist ein uraltes Heilmittel. Nicht umsonst wird Weihrauch von den drei heiligen Königen an Jesus geschenkt und auch noch in unserer Zeit in jeder katholischen Kirche verwendet. Zur Anwendung kommt das luftgetrocknete Gummiharz des Weihrauchbaumes.

Seit der Zeit von Jesu Geburt wurde Weihrauch gründlich erforscht. Wir ha-

ben es, wieder einmal, mit einem Phänomen zu tun, das wir schon sehr lange kennen. Ein Naturheilmittel, das aus der Überlieferung sehr gut bekannt ist, wird wissenschaftlich bestätigt. Weihrauch enthält vier Triterpene, die für ihre antientzündlichen Eigenschaften bekannt sind. Sie sind in der Lage, pro-entzündliche Stoffe im Körper zu unterdrücken, speziell Leucotrine, über die Unterdrückung der 5-Lipoxygenase, einem Schlüsselenzym der Leucotrinsynthese. Es handelt sich dabei um eine wissen-

schaftlich anerkannte antientzündliche Aktivität.

Weihrauch ist also in der Lage Entzündungen zu hemmen! Man spricht sogar davon, dass Weihrauch langfristig den nichtsteroidalen Entzündungsmitteln, aber auch der Langzeittherapie mit Cortison den Rang ablaufen könnte. Weihrauch (*Boswellia Serrata*) kann sowohl bei Arthritis, als auch bei Asthma, bei Darmentzündungen eingesetzt werden und bei Gefäßproblemen eingesetzt werden.



## Rezept-Tipp: Apfeltee mit Zimt, Anis und Nelken

**Zutaten:** 1 Apfel, Inhalt einer Kapsel BIO-Sternanis, 1 Gewürznelke, 1 Zimtstange, Wasser, Honig.

**Zubereitung:** Waschen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Die Schale wird mitgekocht, doch Stiel und Kerne werden entfernt. In einem Topf mit ungefähr 5 Tassen Wasser werden die Apfelstücke bei mittlerer Hitze gekocht bis sie weich sind (ungefähr 5-6 Minuten). Geben Sie die Nelke, den Sternanis sowie die Zimtstan-

ge dazu und lassen alles zusammen ungefähr 8 Minuten lang ziehen. Danach wird der Tee gesiebt, so dass nur noch die Flüssigkeit übrig bleibt. Diese wird in einem Glaskrug aufbewahrt. Sie können den Tee nach Wunsch mit Honig süßen. Sie können ihn im Kühlschrank bis zu drei Tagen aufbewahren.

**Gewusst?** Zimt enthält auch eine blutdrucksenkende Wirkung. Auch unsere Bittermelone Kapseln machen sich diese Wirkung zunutze.

## Curcuma

Curcuma, auch Gelbwurz genannt, ist eine traditionelle indische Heilpflanze. Verwendet wird dabei ein Pulver aus der Wurzel, gemischt mit einem Extrakt aus diesem Pulver, um den Curcumingehalt zu steigern.

Wir haben den Curcumaextrakt zu unserem Entzündungshemmer beigemischt, weil dadurch speziell die Leber angeregt wird. Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan. Sie kontrolliert fast alle Substanzen die dem Körper zugeführt werden, aber auch alle Stoffe die ausgeschieden werden müssen. In der chinesischen Medizin sagt man, dass die Leber „die Mutter des Herzens“ sei. Dies ist natürlich richtig. Alle allopathischen Arzneimittel, die die Leber schwächen (z. B. Cholesterinsenker), schwächen auch das Herz.

Curcuma ist ein „Superfood“. Die Pflanze hat ein breites Spektrum an Heilwirkungen. Die Pflanzeninhaltsstoffe sind potentielle Radikalfänger und wirken somit antioxidativ. Sie unterstützen die Leber, werden erfolgreich bei Alzheimer-Demenz eingesetzt, beugen Krebs vor und wirken entzündungshemmend. All diese Aussagen sind auch wissenschaftlich belegt.

Wie schon einleitend geschrieben: Entzündungen können überall im Körper auftreten, es gilt diese zu verhindern, so bleibt der Körper gesund. Cur-



cuma kann uns dabei helfen. Darum empfehlen wir diesen Entzündungshemmer nicht nur kurativ, sondern auch vorbeugend anzuwenden.

Der uns bekannte Ingwer ist eine schilfartige Pflanze, mit wunderschönen Blüten. Verwendet in der Therapie wird die Wurzel, ebenso wie bei der Curcuma. Die Wurzel des Ingwers ist in jedem Supermarkt erhältlich, jedoch nicht als Extrakt. Schneidet man die Wurzel in Scheiben und isst sie, dann erlebt ein unglaubliches Geschmackserlebnis. Man erlebt eine sehr scharfe Note, eine Bitterkeit, eine Kühle im Mund und man erlebt diesen Geschmack bis zum Beginn der Speiseröhre.

Ingwer ist sehr gut erforscht. Es gibt eine ganze Quelle von Studien, die über die positiven Eigenschaften von Ingwer berichten. Vor allen Dingen entzündliche Erkrankungen, u. a. auch Krebs können positiv beeinflusst werden. Ingwer hilft bei Schmerzen, vor allen Dingen bei Muskelschmerzen, wie in einer vor kurzer Zeit publizierten Studie nachge-

wiesen werden konnte. Auch Gelenkschmerzen (Arthritis, Arthrose) werden positiv beeinflusst. Interessanter Weise kann man Ingwer auch bei Übelkeit einsetzen. So ist die Knolle sehr hilfreich bei Übelkeit, die durch eine Chemotherapie ausgelöst wird.

## Entzündungshemmer Einsatzgebiete

- Arthritis
- Arthrose
- Muskelschmerzen
- Dün- und Dickdarmentzündungen
- Übelkeit (Reisekrankheit)
- Als Begleitung bei Chemotherapie
- Alzheimer
- div. Leberbeschwerden
- Diabetes
- Grauer Star
- Zur Prävention und Behandlung von Gefäßproblemen!

In der asiatischen Medizin wird Ingwer auch bei Typ II Diabetes und bei

grauem Star eingesetzt. Ebenfalls positive Wirkungen wurden bei Morbus Alzheimer beobachtet. Der Grund sind die Polyphenole, die sich auch in Grüntee, Curcuma oder Rotwein finden. Sie sind entzündungshemmend und verhindern vor allem die Bildung der Beta-Amyloid-Plaques, die die Verbindung von Nervenzellen zum Gehirn unterbrechen und damit Alzheimer auslösen können.

Abschließend möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass die Rolle von Entzündungen in unseren Gefäßen leider noch weitgehend unterschätzt wird. Sie führen allerdings zu Schäden in den Gefäßinnenwänden und können dauerhafte Folgen haben. Neben der Anwendung von Heilpflanzen sollte man natürlich seinen Lebensstil hinterfragen. Eine Ernährung, reich an Antioxidantien, Obst, Gemüse, Bitterstoffen und Ballaststoffen, regelmäßige Bewegung in der Natur, ein rauchfreies Leben und genügend Entspannung helfen ebenfalls dabei, Entzündungen, speziell in den Gefäßen, zu vermeiden.

# Stress, erhöhter Blutdruck und Bewegungsmangel, drei Probleme für unser Herz!

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**S**tress ist ein sehr häufig gebrauchtes Wort. Ursprünglich stammt es aus der Werkstoffkunde und man bezeichnet damit die Reaktion eines Materials auf eine äußere Krafteinwirkung. „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht“, dieses Sprichwort kennen wir. Oft erinnert es uns an unser eigenes Leben. Manchmal ist es uns egal wo wir hinfahren, Hauptsache ist, dass wir schneller dort sind (Zitat: Bronner&Qualtinger). Stress kann den Blutdruck steigen lassen, kommt dann auch noch Bewegungsmangel dazu, wird es ungemütlich im eigenen Körper.

## Stress

Ein englisches Sprichwort sagt: „Never bear more than one kind of trouble at a time. Some people bear three – all they have had, all they have now and all they expect to have“ (Edward Hale). Frei übersetzt: „Trage niemals mehr als ein Problem gleichzeitig mit dir herum. Manche Menschen tragen jedoch drei. Die, die sie schon hatten, jene, die sie gerade haben, und alle jene, auf die sie noch warten.“

Stress ist eine sehr alte Reaktion in unserem Körper. Sie verlangt uns eine „Flucht- oder Kampf-Reaktion“ ab. Laufen wir davon oder kämpfen wir? Ereignisse, die man in der Natur immer wieder beobachten kann. Unsere Stressreaktionen auf die Umgebung sind sehr unterschiedlich. Lebt jemand gerade in Aleppo, in den düsteren Vierteln, dort wo Krieg herrscht und man nicht weiß, ob man morgen noch am Leben ist, ist Stress natürlich berechtigt. Lebt man

jedoch in Westeuropa, hat eine Arbeit, eine Wohnung oder ein Haus, gesunde Kinder und einen netten Partner, könnte man sich eigentlich zurücklehnen, oft tut man dies aber nicht.

Ich habe mich als praktischer Arzt natürlich viel mit „negativen“ Emotionen beschäftigt. Dazu gehört auch die Angst, die uns in Stress versetzen kann. Das Wort Angst hat seinen Ursprung in der lateinischen Sprache (lat.: angustus). Angustus bedeutet Enge, schmal. Angina pectoris, Angina tonsillaris usw. sind herkömmliche Diagnosen, die mit Angst und damit auch mit Stress zu tun haben.

## Was passiert unter Stress?

Unter Stress wird unser Herzschlag höher, der Blutdruck steigt, die Tätigkeiten des Darms werden gestört und

der Nervus Vagus (10. Hirnnerv) wird blockiert. Wir befinden uns in einem Ausnahmezustand. „Kämpfen oder flüchten?“ war früher die Frage. Heute sind die Fragen viel mehr: kündigen oder in der Firma bleiben, Freundschaften abbrechen oder ertragen ... und die Partnerschaft, Krebserkrankung, Eltern, Kinder?

Nun, ich nehme an, dass über 90 % der Leser unseres Magazins in einer Umgebung leben, die ihnen gut tut. Dies ist gut so und soll auch so bleiben. Was jedoch wichtig ist zu wissen: Dauerstress kann Ihrem Herz und Gefäßen schaden. Man hat aber immer die Möglichkeit, diesen abzustellen. Was uns oft fehlt: der Mut zur Veränderung.

Wussten Sie, dass negative Gefühle auch süchtig machen können? Der Körper produziert dabei Hormone, an die er sich gewöhnt und die er immer wieder haben möchte. Angst ist so ein Gefühl. Ich meine dabei nicht die Angst, die man angesichts eines Löwen in freier Wildbahn hat, sondern die Angst, die irrational ist. Sie können auf diese Angst hinaus süchtig werden. Außerdem bringt sie die Zuneigung anderer Menschen, die nicht immer förderlich sein muss.

Um dem täglichen Stress zu entkommen, klar denken zu können und einen guten Schlaf zu haben, empfehle ich gerne entweder Rhodiola oder

Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit. Bei beiden Pflanzen handelt es sich um „Adaptogene“, die uns dabei helfen, damit wir uns an Stress-Situationen anpassen zu können. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln, machen diese Pflanzen nicht süchtig, sondern lassen unsere Konzentration auch in außergewöhnlichen Umständen steigen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen von Rhodiola und Jiaogulan, ein Versuch ist es immer wert, um von chemischen Mitteln loszukommen.

## Bluthochdruck

Ein hoher Blutdruck wird oft der „Silent Killer“ genannt, der „stille Mörder“. Nun, im Gegensatz zu den Cholesterinwerten hat die Schulmedizin die offiziellen Blutdruckwerte etwas gelockert. Man darf schon einmal 130 zu 90 haben, dies wird nicht gleich mit Blutdrucksenkern abgemahnt. Trotzdem zahlt es sich aus, den Blutdruck öfter zu kontrollieren und, im Fall des Falles, auch zu senken. Bei 95 % der Patienten weiß man nicht, warum der Blutdruck zu hoch ist, man nennt das die „idiopathische Hypertonie“, auf Deutsch: „Ich weiß nicht, woher es kommt, aber ich behandle dich.“

Natürlich hat Bluthochdruck etwas mit der Engstellung der Gefäße zu tun. Bitte erinnern Sie sich an den „Kampf- oder-Flucht-Modus“ unserer Stressreaktionen. In diesem Fall rate ich Ihnen dringend, dass Sie beginnen Atemübungen zu machen. Natürlich auch Entspannungsübungen und Ausdauer-sport. Auch die Umstellung der Ernährung kann einen Einfluss auf Ihren Blutdruck haben. Salzarme Kost, bereichert durch diverse Gewürze kann schon oftmals helfen. Verzichten Sie öfter auf Fleisch und auch hie und da auf ein Abendessen, genießen Sie Hungerzeiten und verlieren Sie Kilos. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

In der Naturmedizin durfte ich erleben, dass die Erdstachelnuss (Tribulus



terrestris), gemeinsam mit L-Arginin und Oligopin (ein sehr starkes Antioxidans) den Blutdruck senken kann, natürlich bei der gleichzeitigen Erhöhung der Durchblutung. Tribulus 50 + ist ein Produkt, das den Körper deutlich entlastet, den Blutdruck senkt und die Libido erhöht.

## Bewegung

„Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben“ Hand auf's Herz, befolgen Sie diesen Ratschlag? „Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“, so lautet ein Schlagwort, das erst unlängst durch die Medien ging. Im Durchschnitt verbringen wir zu Wachzeiten ca. 7,5 Stun-

den in einer sitzenden Position, und dies vom Kindesalter an. Dazu kommen dann noch ca. 8 Stunden Schlaf, dies macht in Summe 15,5 Stunden ohne Bewegung. Langes Sitzen kann zu Übergewicht, Diabetes, Herzproblemen, Bandscheibenproblemen und Krebs führen. Verbunden mit einer Ernährung, die zu viele Kalorien enthält, ist Bewegungsmangel fatal. Das klassische Beispiel dafür: Chips essend vor dem Fernseher sitzen.

Wir sind geboren, um uns zu bewegen. Nicht umsonst wird die tägliche Turnstunde gefordert. Es ist erwiesen, dass Menschen, die sich bewegen, eine größere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit haben und leistungsfähiger sind.

# Rauchen – ein Leben in der Selchkammer?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Ich hatte im Rahmen meiner Ausbildung zum praktischen Arzt ein Privileg. Ich durfte bei weit mehr als 150 Geburten anwesend sein und habe über 100 davon eigenständig geleitet. Immer wieder war es ein besonderes Erlebnis, einen neuen Erdenbürger begrüßen zu dürfen. Manchmal aber war es traurig, wenn ich gesehen habe, wie klein manche Kinder waren und wie sehr die Plazenta (der Mutterkuchen, quasi die Speisekammer der Winzlinge) übersät von Narben war. Dies war ein Resultat davon, dass die werdenden Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben.



Kurz und bündig möchte ich diesen Artikel halten. Wenn er nur einen Leser von Natur heilt dazu bewegt, das Rauchen aufzugeben, dann hat er schon seinen Zweck erfüllt.

Dass Rauchen nicht gesund ist, ist wohl uns allen klar. Ich denke, wer das nicht einsieht, ist mit einem imaginären Helm ausgestattet, der für Schall, Licht und Geruch undurchlässig ist. Was passiert in unserem Körper, wenn wir rauchen (und auch dann, wenn wir passiv rauchen)? Wir zünden eine Zigarette an – über ihren Entstehungsweg werden wir noch mehr erfahren –, danach ziehen wir den Rauch ein, er gelangt in unseren Nasenraum, in die Luftröhre, in die Lunge und in den Magen. Danach werden die Giftstoffe in das Blut aufgenommen, sie kommen somit in Berührung mit all unseren Organen, dem Herz, der Niere, dem Gehirn, der Blase usw. Wir bombardieren den Körper mit oxidativen Stoffen, freien Radikalen und mit Feinstaub. Entzündungen entstehen in unseren Gefäßen und diese verursachen wiederum Herzinfarkte, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Gehirnschläge und Krebs.

Kurzum, wir vergiften unseren Körper, unsere Umgebung und zahlen auch noch dafür. Zur Kassa gebeten werden

auch unsere Nachkommen. Zumindest können wir uns jedoch damit trösten, dass wir einige Steuern bezahlt haben. Diese Gelder werden aber aufgebraucht im Gesundheitssystem, um die Schäden des Rauchens zu behandeln.

## Nikotin

In vielen Vorträgen verblüffe ich so manchen Raucher, wenn ich ihr oder ihm erkläre, was Nikotin eigentlich ist. Um dies zu verstehen, muss man sich etwas mit der Biologie der Tabakpflanze auseinandersetzen. Werden die Blätter einer solchen Pflanze von einem Fressfeind attackiert, dann sendet das betroffene Blatt ein Signal an seine Wurzeln. Diese produzieren daraufhin Nikotin. Das Nikotin wandert mit dem Saftstrom nach oben und wird in den Blättern abgelagert. Kommen nun noch mehr Fressfeinde, dann ist die Pflanze geschützt, denn bei Nikotin handelt es sich um ein Gift, das gegen Insekten (die Angreifer) gerichtet ist. Eine kleine Nebenbemerkung: Nun verstehen wir auch den Ausdruck der Neonicotinoiden, Pflanzenschutzmittel, die Insekten zuerst süchtig machen und dann töten und somit auch zum Bienensterben beitragen. Ihre chemische Zusammensetzung wird dem natürlichen Nikotin nachempfunden.

## Fazit: Raucher sind süchtig nach Insektengift.

Rauchen kann beitragen zu folgenden Erkrankungen (Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stelle für



Krebsprävention): Grauer Star, Parodontitis, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Lungenentzündung, Bronchitis, Asthma, Allergien, Arteriosklerose, Koronare Herzkrankung, Schlaganfall, Bauchortenaneurisma, Gefäßverschlüsse, Lungenkrebs, Mundhöhlenkrebs, Kehlkopfkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Harnleiterkrebs, Blasenkrebs, Nierenkrebs, Leukämie, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftskomplikationen, Osteoporose, Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, geringes Geburtsgewicht und geringe Größe eines Neugeborenen, kleiner Kopfumfang, Geburtsdefekte, plötzlicher Kindstod.

In Deutschland sterben jährlich ca. 110.000 Menschen an den Folgen von Zigarettenkonsum, besonders gefährlich ist Rauchen für Teenager und junge Frauen, die zugleich die Pille einnehmen.

Der Konsum von Tabak ist aber nicht nur schädigend für die Konsumenten. Die Produktion von Tabakwaren: Um

die Felder für Tabakpflanzen zu gewinnen, werden Wälder abgeholzt. Obwohl die landwirtschaftliche Fläche der Erde „nur“ zu weniger als 1 % von der Tabakindustrie genutzt wird, so entfallen doch 2 - 4 % der globalen Abholzung auf diese Industrie. Der ökologische Fußabdruck, inklusive der Verschwendung von Wasserreserven, ist katastrophal. Bei der Herstellung von Tabakwaren werden außerdem chemische Substanzen eingesetzt, die für die Umwelt sehr belastend sind.

Und zum Schluss: Ein achtlos weggeworfener Zigarettenstummel verunreinigt bis zu 100 Liter Wasser. Wir sehen „coole“ Menschen, offensichtlich ange- regt durch den Marlboro Cowboy, die Reste ihrer Zigarette einfach aus dem Autofenster werfen, an Seeufern oder in Parkanlagen von Großstädten hinterlassen? Es handelt sich dabei um Sondermüll, und keine Kläranlage der Welt kann diese Schadstoffe aus unserem Wasser wieder herausfiltern. Sehr optimistische Schätzungen gehen da- von aus, dass

ein Zigarettenstummel in 10 Jahren biologisch abgebaut wird.

Ich möchte nicht, dass sie diesen kurzen Artikel als eine Pauschalverurteilung von rauchenden Mitmenschen verstehen. Wichtig ist, dass wir die Verantwortung für unser Handeln übernehmen. Bevor wir jedoch zur Einsicht kommen, steht oft die Erkenntnis. Ich hoffe mit diesem Artikel, im Sinne der Umwelt, dazu beigetragen zu haben, dass der eine oder andere Leser sein Konsumverhalten überdenkt. Schon 10 % weniger Zigaretten wäre ein enormer Erfolg für unsere schöne Welt.

Wer trotz dieser eindringlichen Warnungen nicht mit dem Rauchen aufhören möchte, dem empfehle ich ein paar Euro sinnvoll in Antioxidantien zu investieren. Frisches Gemüse, Obst und Beeren können die Schäden eingrenzen. Die Aronia- und die Konabeere sind da besonders hervorzuheben. Dieser Tipp soll aber nicht dazu beitragen, dass man hemmungslos weiter raucht.

# Am Anfang war... die Kooperation! Empathie, ein Wort mit Zauber

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**s ist ein Österreicher, den ich für den nächsten Friedensnobelpreis vorschlagen würde: Martin Nowak. Er ist ein weltberühmter Mathematiker und Biologe und lehrt an der US-Elitenuniversität Harvard. Er will mit seinen Gleichungen die bekannte Evolutionstheorie von Darwin erweitern und zeigt uns, wie wir unser Leben verbessern können, im familiären Bereich, im Bereich der Wirtschaft und der Politik. Ob Sie es glauben oder nicht, eine solche, sehr einfache Einstellung, hat Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Hätte ich die Gelegenheit, ich würde allen selbsternannten und selbsterfundenden „Politikern“ nur ein Wort in ihr

Stammbuch schreiben. Kooperation. Mehr noch: Sie sollten alle, ohne Ausnahme, zurück in den Kindergarten ge-

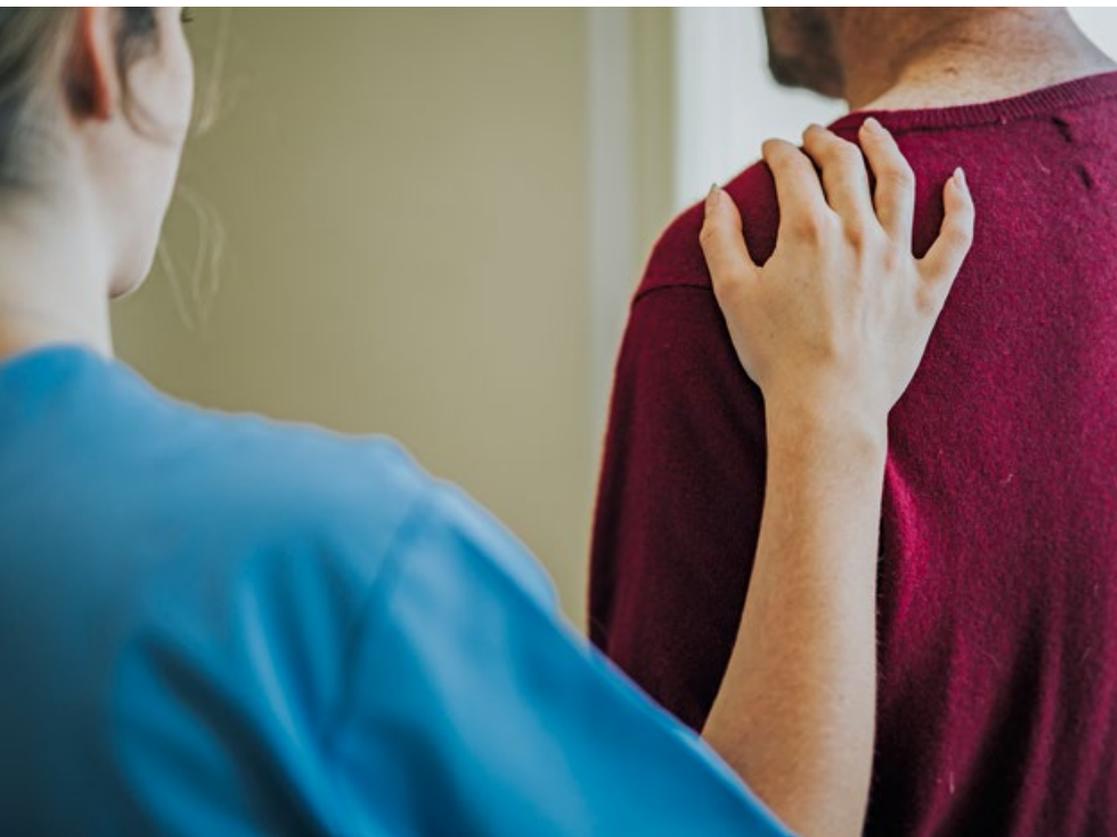
hen und lernen, wie man miteinander umgeht. Dort kann man es lernen, und zwar von den Kindern, nicht von den Erwachsenen. Manchmal kommt es zu einem Streit, der ist aber bald gelegt und in der Gruppe geht es weiter. Kinder an die Macht!

Martin Nowak lehrt es uns, in mathematischen Modellen. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass nur kooperative Individuen überleben können.

Kinder eben. Eine solche Lebenseinstellung ist gar nicht so schwer zu erlernen, wie man glaubt. Ein sehr lieber Freund von mir, Hansi Kreuzmayr alias „Waterloo“ ist das lebendige Beispiel dafür. Er ist ein Sänger, ein Entertainer und versteht es, die Menschen zu begeistern. Menschen tanzen vor seiner Bühne und singen mit. Man glaubt ihm und seiner Vision, berührend für jeden, der es schon einmal erlebt hat. Bei unserem letzten Fest mit Waterloo waren es immerhin 700 Gäste.

## Was bewirkt Empathie in uns?

Empathie bewirkt eine innere Zufriedenheit, ein Wohlfühlen, eine Ausgeglichenheit, ein



Zuhause-sein. Ein sattes Gefühl an positiven Erlebnissen (vergleiche: Frühlingslied von Konstantin Wecker, zu finden auf YouTube) lässt uns innerlich wachsen und reifen. Wir werden das, was wir sind: Menschen mit einem gesunden Herz.

Positive Gefühle haben eine Auswirkung auf unseren Körper. Sie lassen uns Hormone ausschütten, die positiv für unsere Gesundheit sind, in die wunderschönen Märchenwelten des zufriedenen Zusammenlebens eintauchen. Mathematik hin oder her, Kooperation ist der Schlüssel zum persönlichen und globalen Erfolg. Da hat Martin Nowak eindeutig recht.

Um Ihrem Herzen Gutes zu tun, versuchen Sie doch einmal:

- Die gestresste Kassiererin im Supermarkt zu fragen, wie es ihr denn geht.
- Dem Polizisten einen schönen Abend zu wünschen, der Sie gerade abgemahnt hat.
- Mitarbeitern zu sagen, wie gut sie heute aussehen.
- Lachend durch die Innenstadt oder den Supermarkt zu gehen.
- Einem Kind zuzuwinkern, die Kinder zwinkern zurück.
- Ohne Grund Blumen zu verschenken.
- Menschen über die Straße gehen zu lassen, auch wenn gerade kein Fußgängerübergang da ist.
- Allein in den Wald zu gehen und die Schönheit der Natur zu sehen.
- Sich über einen Regen zu freuen, der bringt Fülle und Nahrung.
- In den Spiegel sehen und sagen: „Du bist gut und bist es wert, hier zu sein.“

Empathie tut unserem Herzen gut, dies ist bewiesen. Das Gehirn schüttet in diesem Fall Hormone aus, die unserem Körper guttun. Für diese Lebensansicht gibt es allerdings keine Nahrungsergänzungen, nur die schlichte menschliche Einsicht und Vernunft. Vielleicht denken Sie sich: „Ich allein kann ja doch nichts ausrichten“, dann halten Sie es nach den Worten des Dalai-Lama: „Versuche einmal in einem Raum zu schlafen, in dem sich eine Mücke befindet.“ Sie werden sehr schnell daran erinnert, was Sie allein alles bewegen können.

Vor allen Dingen, wenn wir Empathie und Kooperation aus dem Blickwinkel der Epigenetik betrachten, wird uns sehr schnell klar, dass beides Eigenschaften sind, die uns die Fähigkeit verleihen unsere Gene zu steuern. Los geht's!

---

# Chia Öl – Öl aus dem Powersamen

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**ndlich! Hochwertige Omega 3-Fettsäuren, auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Omega-3-Fettsäuren sind eine wertvolle Unterstützung für unsere Gesundheit. Als Nahrungsergänzung waren sie bislang aber Menschen vorbehalten, die gerne Fisch essen oder Fisch- bzw. Krillölkapseln einnehmen wollen. Nun aber gibt es die vegane Variante, Omega 3-Fettsäuren aus dem Chiasamen. Was es damit auf sich hat, werde ich Ihnen gleich verraten.

Chia ist eine Pflanze, die der Gattung der Salbeipflanzen zugehörig ist. Es gibt über 900 Salbeipflanzen und Chia ist eine der wertvollsten in Bezug auf Heilung.

Salbei stammt vom lateinischen „salvare“, was heilen bedeutet. Der Chiasamen ist vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen. Wir finden in ihm Anti-

oxidantien (wie kann es anders sein?), Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Selen, die Vitamine E, B1, B2 und Zink.

Einer der wertvollsten Inhaltsstoffe sind jedoch die Omega 3-Fettsäuren. Diese machen den Samen zu einem richtigen „Supersamen“.

## Welche Bedeutung haben Omega 3-Fettsäuren für unseren Organismus?

Fettsäuren spielen im Stoffwechsel des menschlichen Organismus eine zentrale Rolle. Sie sind wichtige Energieträger, als Zellmembranbestandteile und als Ausgangssubstanz für weitere Stoffe, wie zum Beispiel Hormone und Stoffwechselprodukte, die die Entzündungsreaktionen beeinflussen. Omega 3-Fettsäuren nehmen neben den Omega 6-Fettsäuren unter den Fettsäuren

eine Sonderstellung ein. Denn einige Vertreter dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell, d. h. sie können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Zu den wichtigsten Omega 3-Fettsäuren zählen die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) und die Alpha-Linolensäure (ALA).

Ein Mangel an Omega 3-Fettsäuren kann im Körper Entzündungen hervorrufen, besonders dann, wenn das Verhältnis zu den ebenfalls wichtigen Omega 6-Fettsäuren ungünstig ausfällt. 3:1 (Omega 6 zu Omega 3) wird als ein optimales Verhältnis angestrebt, das die Versorgung der Zellen mit den wichtigen Nährstoffen garantiert.

Unser Körper braucht also ein Verhältnis von 3:1. Was nehmen wir aber zu uns? Distelöl, lange Zeit „der Renner“ unter den Ölen liegt bei 140:1 (!), Sonnenblumenöl bei 122:1 und Margarine (je nach Typ) bei 80:1. Am besten schneidet noch das Olivenöl mit 11:1 ab, aber Vorsicht, es ist oft mit Sonnenblumenöl

gemischt und verliert dadurch oft sein gutes Verhältnis. Olivenöl kauft man am besten beim Öllieferanten seines Vertrauens und nicht im Supermarkt.

## Chia Öl enthält das optimale Verhältnis von 3 : 1!

Chia Öl beinhaltet das optimale Verhältnis von 3:1. Für die Gewinnung des Öls wird ein rein physikalischer Extraktionsprozess angewendet. Es kommt lediglich verdichtetes CO<sub>2</sub> unter hohem Druck zum Einsatz, weder Hitze, noch Chemikalien werden verwendet, wie es bei anderen Ölen der Fall ist.

Manche Omega 3-Kapseln haben mit verschiedenen Problemen zu kämpfen. Fischölkapseln zum Beispiel sind oft so kontaminiert, dass man sie Schwangeren und Kindern nicht mehr empfehlen sollte. Leinölkapseln sind weniger stabil als Chia Öl Kapseln. Chia Öl Kapseln sind angenehm einzunehmen. Man kann eine Kapsel zerbeißen und hat einen angenehmen, nussigen Geschmack im

Mund. Vegetarier und Veganer wollen keine tierischen Produkte, für sie eignen sich Chia Öl Kapseln ideal.

Last but not least: Chia Öl stammt aus einer nachhaltigen Quelle. Es werden durch die Produktion die Meere nicht mehr leergefischt.

Die Vorteile des Chia Öls sind also enorm gegenüber Fischölkapseln, sie erfüllen aber die gleiche Wirkung. Der Cholesterinwert im Blut wird durch die enthaltenen Omega 3-Fettsäuren gesenkt, Gefäße werden geschützt und Entzündungen reduziert.

Mein persönlicher Tipp ist, dass Sie Chia Öl Kapseln für einen längeren Zeitraum ausprobieren. Vielleicht spüren Sie nicht sofort eine Wirkung, aber Sie erreichen einen besseren Gesundheitszustand. Allgemein lässt sich sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht zu vergleichen sind mit chemischen Mitteln, denn sie wirken sanfter und nachhaltiger. Kombinieren Sie die Chia Öl Kapseln auch mit dem Chiasamen, besonders Ihr Darm wird es Ihnen danken.





# Rückentwicklung der Bienen – eine mögliche Lösung?

➔ Von Nikki-Carina Merz

**U**nsere Bienen sind in Gefahr! Immer öfter liest man in den Medien, wie schlecht es um die Bienen steht. Doch was steckt da eigentlich dahinter? Was kann jeder einzelne von uns beitragen, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken?

Seit 50 Millionen Jahren sorgen Bienen für ein intaktes Ökosystem und Artenvielfalt auf unserer Erde. In Europa schätzt man, dass ca. 80 % der Blütenpflanzen (ca. 350.000 Arten) von fliegenden Insekten bestäubt werden. Die Biene nimmt dabei eine besondere Stellung ein.

Laut Schätzungen der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) werden 90 % der Lebensmittel weltweit direkt oder indirekt aus Nutzpflanzen gewonnen, welche die spezielle Bestäubungsart der Biene benötigen!

” Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, kein Mensch mehr.“

*Albert Einstein*

Die Biene ist also sehr wichtig für uns! Natürlich gibt es Ansätze diese Abhängigkeit zu umgehen. Diese reichen von der händischen Bestäubung in China, bis hin zum Angebot einer österreichischen IT-Firma Nano-Drohnen herzustellen, welche die Bestäubungsarbeit übernehmen! – Mutieren wir als Gesellschaft zu Schildbürgern? Die stellten Kühe auf Stadtmauern, um wucherndes Gras abzufressen. Wir stellen Menschen auf Bäume, um unendlich viele Blüten einzeln mit Wattestäbchen zu bestäuben! Erste Studien dazu gibt es übrigens auch schon: die Universität in Peking gab bekannt, dass die Handbestäubung nicht an die Effizienz der Bienenbestäubung heran kommt...

„ Wir können Natur nicht ersetzen, wir sind Natur und jeder einzelne von uns spielt eine Rolle im Ganzen.“

*Dr. med. Michael Ehrenberger*

Ganz im Gegensatz zu ihrer Größe spielt die Biene eine enorme Rolle: sie bringt uns Leben! Ihr eigenes Leben ist

jedoch in Gefahr. Ihr Lebensraum wird immer kleiner, Pestizide, Überzüchtung und über Nacht verschwundene Futterquellen (abgemäht oder geerntet) versetzen sie in Stress. Wie bei uns Menschen haben auch die Bienen bei Stress weniger Resistenz gegen Krankheiten und vor allem gegen die gefürchtete Varroamilbe!

Im letzten Jahr sind laut Anton Erlacher vom Bienenschutzgarten allein im Burgenland 80 % der Völker bereits vor dem Winter eingegangen. Wir selbst hatten 3 Völker (2 davon starke) im Paradieserl die alle im September durch die Varroamilbe geschwächt, Räubern zum Opfer fielen. Wir trösteten uns damit, dass die Räuber (andere Bienenvölker) so wenigstens gestärkt durch den Winter kommen würden, doch leider erreichten uns im Frühjahr noch mehr Nachrichten von eingegangenen Völkern.

Wir wussten wir müssen was ändern, doch was? Durch regionale Netzwerke und Pionierprojekte im In- und Ausland haben wir schon öfters von der „Rückentwicklung der Bienen wieder auf ihre natürliche Größe“ gehört. Als Laien erschien uns ein solches Unterfangen jedoch zu fortgeschritten und zeitaufwändig, zumindest im Alleingang!

Aber bei den Bienen läuft ja auch nichts im Alleingang. Gemeinsam mit motivierten Bieneninteressierten, wie wir sie bei den Netzwerken und durch die Kurse kennenlernen durften, hat sich jetzt in Mogersdorf eine aktive Gruppe gebildet, die sich mit Unterstützung erfahrener Imker aus der Region der Rückentwicklung zur kleinen Biene widmet.

Mit regelmäßigen Praxistagen und einem Imkerstammtisch halten wir uns gegenseitig dabei auf dem Laufenden.

## Wieso keine Bienen?

Nach dem Motto „große Biene = großer Honigmagen = großer Honigertrag“ begannen Imker bereits vor über 80 Jahren mit der „Größerzüchtung“ der Biene! Die Rechnung ging jedoch nicht auf und heutzutage wissen wir: kleinere Bienen bringen, wenn die Völker stark genug sind, einen höheren Ertrag.

Einige Folgen der „Größerzüchtung“ sind erst heute bekannt; so haben sich z. B. die kleineren Bienen häufiger geputzt und die Varroamilbe oft selbst ausgeräumt. Die großen Bienen scheinen in dieser Hinsicht träger geworden zu sein und zeigen auch sonst ein reduziertes Sozialverhalten – für eine solch pure Form der Demokratie, wie Bienen sie ausleben, kommt das einem gefährlichen Virus aus den eigenen Reihen gleich.

Die größeren Wabenzellen der größeren Bienen bereiten auch ihre Probleme: in Asien, wo die Varroamilbe zu Hause ist, nistet sie sich bevorzugt in die größeren Drohnenzellen ein und ist so weitaus ungefährlicher für ein Volk.

Nach der „Größerzüchtung“ ist die Zelle der großen Arbeiterinnen fast so groß, wie die der ursprünglichen Drohnen. Nun nistet sie sich lieber in die Arbeiterinnenzellen ein und gefährdet so den ganzen Bienenstaat. Es spricht also einiges dafür, die Bienen wieder auf ihre natürliche Größe zurück zu entwickeln!





## Wie funktioniert die Rückentwicklung?

Die Wabengröße beeinflusst die Größe der Biene. Dieses Prinzip wurde zur "Größerzüchtung" verwendet, indem der Biene größere Waben zur Verfügung gestellt wurden und dieses Prinzip machen wir uns nun auch zunutze für die Rückentwicklung zur kleinen Biene, indem wir ihr kleine Waben zur Verfügung stellen.

Im Naturbau kann man beobachten, dass Bienen verschiedene Maße, jedoch immer im Verhältnis zu ihrer eigenen Größe bauen: große Zellen für Honig, sehr kleine für die Brut von Arbeiterinnen, etwas größere für die Brut von Drohnen und die größte Zelle für die Weisel (Königin).

Mit den vorgegebenen Waben zwingen wir die Bienen weiterhin ein einheitliches Maß anzunehmen, das Ziel ist jedoch die Rückkehr zum Naturbau, wo die Biene wieder ihrem Umfeld und ihren Bedürfnissen entsprechend bauen kann.

### Erste Schritte

- Auf Pestizide wie Roundup verzichten
- Rasen seltener mähen (oder nur Pfade mähen)
- Bienenweiden anlegen
- Balkone mit blühenden Pflanzen schmücken

- Obstbäumchen pflanzen (Futter im Frühjahr)
- Honigbäume pflanzen (Futter im Spätsommer)
- Spenden (z. B. Bienenschutzgarten)

### Gemeinde involvieren

- Erste Schritte auf Gemeindeebene umsetzen: Stellt Euch vor die ganze Gemeinde legt Bienenweiden an
- Infoabende in der lokalen Gemeinde organisieren (wir empfehlen gerne Vortragende)
- Lokale Landwirtschaft zum Verzicht auf gebeiztes Saatgut und Pestizide auffordern

### Eigene Bienen halten

- Sich im Internet informieren, z. B. auf [www.resistantbees.com](http://www.resistantbees.com)
- Einführungskurse für die natürliche Bienenhaltung besuchen, z. B. bei [www.bienenschutzgarten.at](http://www.bienenschutzgarten.at)
- Kontakte zu anderen Imkern oder Interessierten herstellen (gemeinsam lernt es sich leichter)

### Eigene Rückzüchtung starten

- Projekte wie [www.resistantbees.com](http://www.resistantbees.com) studieren und/ oder einen Fachkundigen zur Hand bitten
- Am besten gemeinsam mit mehreren in der Umgebung starten, ist effektiver und optimiert Anschaffungskosten (Mittelwände, etc.)
- Alle benötigten Materialien im Vor-

aus beschaffen (manche Materialien sind schwer zu besorgen, auf Grund der ungewöhnlichen Maße)

## „Kleine Biene, ganz stark“

Nach langer Vorplanung mit der nicht so einfachen Aufgabe, kleinere Waben zu beschaffen, wurde Anfang April der erste Meilenstein gesetzt: wir bestückten einen ersten Ableger mit kleineren Waben und ließen diese bebrüten. Seither durften wir schon viele weitere Meilensteine verzeichnen, z. B. die ersten kleinen Arbeiter-Bienen neben den großen zu entdecken, den Bau der ersten Weiselzelle für eine kleine Königin und Drohnenzellen für kleine Drohnen zu vermerken.

## Gesunder Menschenverstand

Es gibt Initiativen, Äcker aufzukaufen oder zu pachten, um Bienenweiden anzupflanzen statt gebeiztem Mais oder Nutzpflanzen, die den Einsatz von Pestiziden benötigen. Bitte unterstützen Sie solche Initiativen nicht! Es gibt Studien, die belegen, dass die bisher verwendeten Neonicotinoide nach 10 Jahren nur zur Hälfte abgebaut sind! Landwirte, die umgedacht haben, bestätigen uns, dass dies bekannt sei!

# Die Aroniabeere und die Konabeere

## Zwei Superhelden im Einsatz für Ihre Gesundheit

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**S**uperhelden sind uns bekannt aus den Filmstudios. Batman, Superman, Spiderman sind nur einige der geläufigen Namen, mit denen sich unsere Kinder und auch wir uns gerne identifizieren. Wussten Sie, dass es zwei kleine Helden gibt, die in Ihrem Körper gegen freie Radikale und für Entgiftung kämpfen können? Natürlich nur dann, wenn wir sie zur Hilfe nehmen! Es handelt sich dabei um die Aroniabeere und die Konabeere. Ihre Waffen sind Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, mit denen sie für Ihre Gesundheit und gegen freie Radikale kämpfen.

### Die Aroniabeere

Beginnen wir unsere kurze Geschichte über die zwei Superantioxidantien mit der Aroniabeere. Ursprünglich stammt die Beere, auch schwarze Apfelbeere genannt, aus dem östlichen Nordamerika und dem Süden Kanadas. Bereits im 18. Jahrhundert wurde die kleine Beere über Russland nach Osteuropa und Skandinavien gebracht. Sie kommt mit wenig Niederschlag aus und wurde wegen ihrer erstaunlichen Frostresistenz und ihres Ertragsreichtums sehr schnell beliebt. Heute befinden sich die größten Anbaugelände in Polen, Tschechien, Bulgarien, Schweden und Slowenien.

Immer wieder konnte die positive Wirkung der Apfelbeere auf unsere Gesundheit beobachtet werden. Auch in Regionen, in denen der Alkoholkonsum nicht zu knapp ist, bemerkte man, dass der Konsum der kleinen Beere bewirkt, dass es erstaunlich wenige Lebererkrankungen gibt. In den Osteuropäischen Ländern gilt die Aroniabeere als Heilpflanze, nicht zuletzt wegen des hohen Gehaltes an Polyphenolen. Unter Polyphenolen versteht man eine Substanzgruppe, die

unter anderem Tannine, Farbstoffe und Duftstoffe umfasst, ohne die eine Pflanze nicht überleben könnte. Zu den Polyphenolen gehören auch die Flavonoide, die in der Aroniabeere in einer großen Menge enthalten sind. Diese Stoffe schützen vor Krebserkrankungen, halten unser Blut flüssig und geben uns so Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Aroniabeere beinhaltet natürlich auch Vitamine. Hier ist vor allen Dingen der Vitamin C Gehalt hervorzuheben, aber auch die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 enthält die kleine Beere.

Der Gehalt an OPC lässt sich ebenfalls sehen und ist durchaus wünschenswert. OPC ist ein effektiver Fänger von freien Radikalen und somit ein ausgezeichnete Zellschutz. Ellagsäure (wirkt gegen Bakterien, hemmt das Wachstum von Krebszellen), Phenol (unterstützt die Entgiftung - Biotransformation) und Anthocyane (Farbstoffe, schützen vor UV Strahlung) runden die erstaunlichen Wirkungen unseres kleinen Superhelden ab.

Die Liste der Studien über die Aro-

niabeere und ihre Inhaltsstoffe ist lang. Wenn Sie sich näher dafür interessieren, dann möchte ich Sie an dieser Stelle an die Fachliteratur verweisen.

### Die Konabeere ein idealer Partner der Aroniabeere

Die Konabeere ist derzeit noch weniger bekannt als die Aroniabeere und ist dennoch eine alte Bekannte. Es handelt sich dabei um Kona-Kaffee. Dies ist der Handelsname für Arabica-Kaffeebohnen, die im Kona-Distrikt an der Westküste der Insel Hawaii (engl. auch Big Island) angebaut werden und die zu den teuersten Kaffeebohnen der Welt zählen. Das Anbaugelände für die Konabeere liegt an den fruchtbaren Hängen der Vulkane Mauna Loa und Hualālai und bietet günstige Bedingungen für die Produktion von hochwertigem Kaffee.

Während Kaffee-Liebhaber sich nur um die geröstete und gemahlene Bohne kümmern, schätzen wir die Schale der Kaffeebohne, die vor Antioxidantien nur so strotzt. Warum ist dies so? Die Natur schützt das Wertvollste das sie hervorbringt, den Samen, so wie eine Mutter ihre Kinder schützt. Um den Samen der Früchte zu schützen, braucht die Mutter Natur Kräfte, die eine Alterung hintanhaltend und diese Substanzen befinden sich in der Schale der Frucht. Es handelt sich dabei wieder (wie kann es anders sein?) um Antioxidantien.



Bisher wurde die Schale der Kona Kaffeebohne einfach entsorgt, welche eine Verschwendung dies war! Nun aber wurde die Schale auf ihre Inhaltsstoffe untersucht und man erkannte, wie viele wertvolle Substanzen darin enthalten sind. Der ORAC Wert (auf den ich noch näher eingehen werde) der Konabeere liegt bei unglaublichen 6.000 Einheiten pro 1 Gramm und liegt somit im oberen Spitzenfeld aller je gemessenen Werte. Kein Wunder also, dass die Konabeere ein kongenialer Partner für die Aroniabeere ist.

Nun stellen sich uns aber mehrere Fragen: Was sind freie Radikale? Was macht einen Überschuss von ihnen so schädlich für unseren Körper? Wo kommt dieser her und was sind Antioxidantien?

## Was sind freie Radikale?

Tierisches Leben braucht, um am Leben zu bleiben, Nahrung. Ob diese nun

tierischen oder pflanzlichen Ursprungs ist, ist für unsere Überlegungen derzeit unerheblich. Die Nahrung wird in unserem Körper „verbrannt“. Verbrennung bedeutet, dass die Nahrungsmittel in Einzelteile zerlegt werden und dabei Sauerstoff angelagert wird. Dies nennt man Oxidation.

Bei diesem Prozess entstehen die sogenannten „freien Radikale“. Jedermann, der schon einmal neben einem Lagerfeuer gestanden und diesen Rauch tief eingeatmet hat, kennt freie Radikale.

Genau dieser Prozess läuft Sekunde für Sekunde in unserem Körper ab. Ernährung – Verbrennung – freie Radikale. Dies ist notwendig, damit wir am Leben bleiben. Aber freie Radikale sind nicht nur negativ zu werten, sie werden im Körper auch gebraucht. Sie sind also nicht nur sinnlos, wie manche Autoren behaupten. In einem ausgewogenen Verhältnis kann der Körper sehr gut mit freien Radikalen umgehen, ja, er benötigt sie sogar, zum Beispiel zur Abwehr von Bakterien.

Sind sie jedoch in der Überzahl, dann richten sie sich gegen unseren Körper und verursachen Zellschäden. Krankheiten sind das Ergebnis. Die Krankheiten, von denen ich spreche, sind uns gut bekannt: Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Allergien und fast alle Arten von Entzündungen. Also ca. 90 % aller chronischen Erkrankungen!

Ich möchte Sie in diesem Artikel nicht mit Einzelheiten über biophysikalische Prozesse langweilen, Ihnen jedoch den Wert von Antioxidantien, wie sie in der Konabeere und der Aroniabeere vorkommen, bewusst machen.

## Woher stammen freie Radikale?

Wie wir schon gemeinsam überlegt haben, stammen freie Radikale aus Verbrennungsprozessen. Diese Prozesse laufen in der Natur andauernd ab. Stecken Sie einmal Ihre Hand in einen Haufen von Gras, das sie am Vortag ge-

mäht haben und Sie werden bemerken, dass es in diesem Grashaufen sehr warm wird. Die Grashalme oxidieren oder verrotten, wie auch immer Sie diesen Vorgang nennen wollen.

Im Normalfall kann die Natur mit diesen Prozessen umgehen. Oxidation und Reduktion halten sich die Waage. Es ist dies jedoch nicht der Fall, wenn uns wir mutwillig Oxidationsprozessen aussetzen. Dies passiert, wenn wir rauchen, Smog einatmen (ob von Autos oder Fabriken), uns übermäßig der Sonne aussetzen, übertrieben Sport betreiben oder auch „nur“ mit dem Lebenspartner bzw. -partnerin streiten.

Ebenfalls negativ wirken sich unsere modernen Ernährungsgewohnheiten aus. Fertiggerichte, gebratenes oder geräuchertes Fleisch und zu wenig an Obst und Gemüse lassen uns in ein Antioxidantiendefizit rutschen und erhöhen die freien Radikale.

Nun nimmt das Schicksal seinen Lauf. Die freien Radikale greifen körpereigene, wertvolle Strukturen an und diese werden langfristig geschädigt.

## Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Moleküle, die den Körper vor dem Überschuss an freien Radikalen (oxidativem Stress) schützen können. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente usw.

All diese kleinen Helfer bewahren uns vor chronischen Erkrankungen, indem sie freie Radikale entschärfen. Dies gelingt ihnen mittels der Abgabe von Elektronen an die schädlichen Substanzen.

Die Kraft von Antioxidantien misst man mittels des sogenannten ORAC-Wertes. ORAC ist eine Abkürzung für: „Oxygen radical absorbance capacity“. Je höher der ORAC-Wert eines Lebensmittels ist, desto mehr freie Radikale können neutralisiert werden. Allgemein wird empfohlen, dass wir pro Tag ca. 5.000 ORAC Einheiten zu uns nehmen, dies hängt allerdings sehr von unseren Lebensgewohnheiten ab.

## Fassen wir zusammen:

Freie Radikale sind aggressive Substanzen, die einerseits in unserem Körper entstehen, die wir aber auch durch Smog, Zigarettenrauch, Feinstaub, Umweltgifte, usw. unserem Körper zuführen (... gib uns unser tägliches Gift). Wird unser Körper mit zu vielen dieser Substanzen überschwemmt, dann treten Zellschäden und chronische Krankheiten ein. Schützen und helfen unsere Gesundheit zu bewahren, können Antioxidantien.

## Superantioxidantien

Kommen wir zurück zu unseren beiden Superhelden, die Aroniabeere und die Konabeere, man kann sie zu Recht als „Superoxidantien“ bezeichnen. 100 Gramm Aroniabeeren schaffen allein einen ORAC Wert von über 22.000! 1 Gramm der Konabeere schafft sogar fast 6.000, das ist sehr, sehr hoch. Beide Beeren zusammen bieten also ei-





nen wunderbaren Schutz gegen freie Radikale, versorgen uns mit wertvollen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Aroniabeere nicht nur unsere Leber schützt. Sie schützt auch unsere Gefäße, indem sie entzündungs-

hemmend wirkt und den Blutdruck senkt. Sie kann verhindern, dass das als schädlich bekannte LDL Cholesterin in unserem Körper oxidiert und somit nicht in die Gefäßwände eingelagert wird. Außerdem werden die Blutzuckerwerte positiv beeinflusst, dies betrifft nicht nur den aktuellen Blutzuckerwert, sondern auch den Langzeitwert (HbA1c).

Für die Herstellung der Kapseln verwenden wir nicht die ganze Aroniabeere, sondern den Pressrückstand, weil dieser einen deutlich höheren Anteil an OPC aufweist. Bei der Konabeere wird, wie schon erwähnt, die getrocknete und gemahlene Schale der Beeren verwendet.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch einige Gedanken zu unserer Erhaltung unserer Gesundheit und unserem Lebensstil mitteilen. Ja, Aronia und Kona können uns helfen die Gesundheit zu erhalten und, wenn nötig, zu verbessern. Dies kann jedoch kein Freibrief sein, um eine ungesunde Lebensweise weiter zu führen. Täglich sterben allein in Deutschland ca. 300 Menschen an den Folgen von Rauchen, in Österreich wird die Zahl auf ca. 10.000 Todesfälle pro Jahr geschätzt.



Mit der Einnahme von Aronia Kapseln + Kona kann man so viele Antioxidantien zu sich nehmen, wie man mit dem Konsum von drei Bioäpfel samt Schale zu sich nehmen würde und dies ist auch gut, richtig und notwendig.

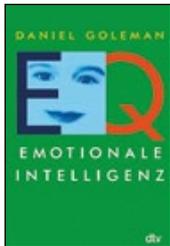
Vielleicht haben Sie aber den Mut, auch Ihren Lebensstil zu ändern. Weniger Stress, weniger Zigaretten, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Umgebung sind die Grundpfeiler eines glücklichen und langen Lebens.



## Anwendung von Aroniabeere und Konabeere

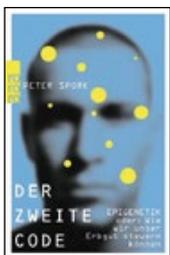
- zur Vermeidung chronischer Krankheiten
- bei Herz- bzw. Gefäßproblemen
- bei Durchblutungsstörungen
- bei Typ II-Diabetes
- bei Rauchern
- bei übermäßigem Alkoholkonsum
- bei hohen Cholesterinwerten
- bei Belastung durch Smog bzw. Abgase
- bei Stress und Burnout

# Buchempfehlungen



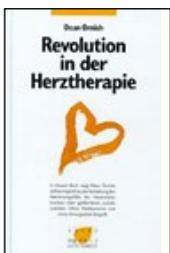
## Daniel Goleman: EQ – Emotionale Intelligenz

Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das emotionale Alphabet beherrschen. „EQ statt IQ“ heißt die neue griffige Erfolgsformel, mit der Daniel Goleman einen Nerv unserer Zeit trifft. Sein internationaler Bestseller zeigt spannende Forschungsperspektiven zu einem Thema, das uns alle angeht: die Wiedervereinigung von Herz und Verstand. *Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?* ISBN: 978-3-423-36020-3



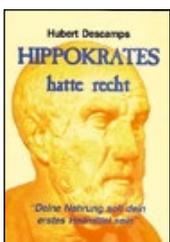
## Peter Spork: Der zweite Code

Ob wir ein hohes Alter erreichen oder in unseren besten Jahren sterben – wird das schon bei unserer Zeugung festgelegt? Dieses Buch zeigt: wichtiger als die Gene sind unsere Erfahrungen und unser Lebensstil. Wir können das Erbgut steuern – und damit unser Leben selbst in die Hand nehmen. ISBN: 978-3-499-62440-7



## Dean Ornish: Revolution in der Herztherapie

In diesem Buch zeigt Dean Ornish, dass es möglich ist, die Verkalkung der Herzkranzgefäße bei Herzinfarkt- oder gefährdeten zurückzubilden. Ohne Medikamente und ohne chirurgischen Eingriff. Das revolutionäre Konzept basiert auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Empathie. *Noch nie wurde eine einfache, aber erfolgreiche Methode so genau untersucht. Eine kundige Einführung in die wundersame Welt der Epigenetik!* ISBN: 978-3-783-11197-2



## Hubert Descamps: Hippokrates hatte recht

Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für Menschen, die ihre Ernährung verbessern möchten. Themen wie Vitamine, Mineralstoffe, Zucker und Weißmehl werden angesprochen. Basierend auf der Idee der Makrobiotik liefert das Buch wertvolle Tipps bezgl. Ballaststoffen, Kohlenhydratstoffwechsel u.v.a. Themen, die uns sonst in dem Dschungel der Supermärkte verborgen bleiben. *Ein wunderbares Nachschlagewerk, gestützt von Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft.* ISBN: 978-3-930-56402-6



## Rupert Sheldrake: Der Wissenschaftswahn oder: warum der Materialismus ausgedient hat

Rupert Sheldrake ist einer der führenden alternativen Biologen dieser Welt. In mehreren persönlichen Begegnungen durfte ich mich von seiner Genialität überzeugen. Die gängige Wissenschaft hängt, seiner Meinung nach, zu sehr an einem materialistischen Weltbild, das aber nicht mehr haltbar ist. Kommt das Bewusstsein wirklich aus dem Gehirn oder benützt es lediglich die große Zahl von Nervenzellen in unserem Gehirn? Lesen Sie dieses spannende Buch, es wird Ihr Leben verändern! ISBN: 978-3-426-29210-5

# 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