

# Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE  
SOMMER

2017

# MAGAZIN

03

Willst Du  
den Körper  
heilen?

08

Krebs & unsere  
moderne  
Ernährung

14

Rhythmen -  
Basis unserer  
Gesundheit

27

Vererbung oder:  
Wem gehört  
mein Körper?

## 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  
Gudrun Habersetzer  
Nikki-Carina Merz

### Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

### Lektorat:

Textfein, Oberwart

### Fotos:

Natur heilt, pixabay.com, iStock,  
beigestellt

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

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

# Inhalt

Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte! .....	03
Krebs und unsere moderne Ernährung .....	08
Rhythmen – eine Basis unserer Gesundheit .....	14
Wie „tickt“ eine Krebszelle? .....	17
Jetzt Sonne tanken gegen Krebs – ein Widerspruch? .....	19
5 Tipps für die Krebsvorsorge .....	22
Natürliche Maßnahmen im Falle einer Krebserkrankung .....	23
Vererbung oder: Wem gehört mein Körper? .....	27
Dr. med. Ehrenberger ganz privat .....	29
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse .....	32
Buchempfehlungen .....	34



### Offizieller Sponsoring-Partner:



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



# Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte!

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Seit vielen Jahrhunderten ist das, in der Überschrift erwähnte, Zitat bereits bekannt, es wird Paracelsus zugeschrieben. Er ist einer der Begründer der modernen Medizin und war zu seiner Zeit ein „Enfant terrible“ der damaligen Heilkunst. Oftmals musste er in dunkler Nacht auf seinem Pferd aus Dörfern oder Städten flüchten und lernte dadurch viele Seiten von Europa kennen. Auch wenn wir die medizinische Sprache des Mittelalters nurmehr in Ansätzen verstehen, wichtig ist, dass in jener Zeit der Mensch als eine Einheit mit der Natur verstanden wurde. Das beinhaltet, dass in ihm die gleichen Gesetze regieren wie in der belebten Natur.

Immer wieder schreibe ich in unserer Zeitschrift über die Notwendigkeit, den Körper regelmäßig zu entgiften, so wie es in allen alten und großen Heiltraditionen gelehrt wird. Auch in dieser Ausgabe nehme ich auf die

Wichtigkeit des kolloidalen Zustandes unserer Körperflüssigkeiten Bezug. „Säfte“ müssen im Körper frei fließen können, Lymphe, Blut, Galle und andere Flüssigkeiten. Ich schreibe diesen Artikel während eines Aufenthaltes in

den USA. Unsere Vorstellung die wir über die Ernährungsgewohnheiten der amerikanischen Staatsbürger haben ist kein Klischee, sie ist eine Tatsache. An fast allen belebten Plätzen findet man Restaurants mit dem beliebten Clown, Pommes und Cola werden bereits zum Frühstück serviert und der allgemeine Zuckerkonsum liefert den (gewollten?) Nachschub für die pharmazeutische Industrie.

Dafür gibt es in jeder größeren „Mall“ zwei bis drei Geschäfte, die randvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln sind, davon sind 90 % chemischen Ursprungs. Wir brauchen aber gar nicht

mit dem Finger über den Atlantik zeigen. Europa holt auf und liegt dabei gar nicht schlecht im Rennen.

Natürlich werden in den USA und auch bei uns alle Lebensmittel sorgfältig geprüft und unterliegen ständigen Kontrollen, trotzdem gibt es Schlupflöcher. Es gibt auch ganz legale Inhaltsstoffe, die nicht ins Essen gehören. Es sind aber nicht nur Lebensmittel, die unserem Körper nicht zuträglich sind und ihn belasten. Smog, Umweltgifte, Feinstaub, Spritzmittel, Schwermetalle aber auch Medikamente setzen ebenfalls unserem Organismus zu. Wenn Grenzwerte erstellt werden, dann immer nur isoliert. Ich kenne keinen einzigen Grenzwert, der mehrere Schadstoffe gleichzeitig berücksichtigt.

Jammern und anklagen hilft jedoch nicht. Vielleicht fühlt man sich kurzfristig wohler, das war's dann aber. Wir sollten bei uns beginnen die eigene Gesundheit zu erhalten, sozusagen „das Heft in die Hand zu nehmen“ und dazu ist dieser Artikel gedacht.

Die Strategie lautet: Die Säfte reinigen, Altlasten beseitigen und, so gut wie möglich, keine neuen Belastungen mehr zulassen. Wir werden unseren Plan nach den fünf großen Entgiftungsorganen orientieren. Zu jedem dieser Organe gebe ich Ihnen drei Tipps.

„The big five“, unsere Entgiftungsorgane sind: Die Leber, der Darm, die Niere, die Lunge und die Haut. Es handelt sich dabei um keine „Einzelkämpfer“. Sie spielen in unserm Körper zusammen und jede Maßnahme für ein Organ hat auf die anderen Teammitglieder positive Auswirkungen. In dieser Ausgabe konzentrieren wir uns auf die Leber, den Darm und die Lunge.

## Die Leber

Bei der Leber handelt es sich um unser größtes Stoffwechselorgan. Sie liegt, gut geschützt, hinter dem rechten Rippenbogen und hat ein Gewicht von ca. 1.200 Gramm. Die Leber hat sehr viele unterschiedliche Aufgaben. Einerseits

landen alle vom Darm aufgenommenen Nährstoffe in der Leber. Die Leber hat die Aufgabe diese zu verarbeiten, indem sie Eiweißstoffe synthetisiert. Sie hilft den Zuckerhaushalt zu regulieren, kümmert sich um den Säure-Basenhaushalt, synthetisiert Cholesterin und, und, und.

Die Aufgaben der Leber sind so vielfältig, dass es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde alle aufzuzählen. Bildlich gesagt kann man sich die Leber wie einen großen Hafen vorstellen, an dem alle ankommenden Güter sortiert, verarbeitet, weitergesendet oder gespeichert werden.

Eine weitere, äußerst wichtige Aufgabe der Leber ist es, bei der Entgiftung des Körpers mitzuarbeiten. In der Leber wird die Gallenflüssigkeit gebildet, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber produziert am Tag mehr als einen halben Liter Galle. Diese Flüssigkeit hat verschiedene Funktionen. Vor allen Dingen helfen die Gallensäuren bei der Verdauung von Fetten, indem sie diese im Darm emulgieren, sie könnten sonst nicht aufgenommen werden. Mit der Galle werden auch Stoffe ausgeschieden, die der Körper loswerden möchte, diesen Vorgang nennt man Entgiftung und darin kann man die Leber unterstützen.

## Leber: Entgiftungstipp 1

Sie können der Leber keine größere Freude machen, als zu Fasten. Der Verzicht auf feste Nahrung wurde uns ja auf unserer Reise durch die Evolutionsgeschichte quasi in die Wiege gelegt. Dies bedeutet, dass der Körper darauf programmiert ist. Die Leber ist kein Organ, das sich ständig mit frischer Nahrungszufuhr beschäftigen kann, sie hat genug andere Dinge zu tun. Erst das ständige, reichhaltige Angebot verleitet uns dazu, drei Mal am Tag zu essen. Vor allen Dingen üppige Mahlzeiten am Abend bedeuten für die Leber Schwerstarbeit.





Fasten bedeutet nicht, sofort eine Woche auf Nahrung zu verzichten, obwohl dies möglich ist. Es genügt, wenn Sie 1-2 Mal pro Woche für 24 Stunden (Frühstück zu Frühstück) nichts essen. Natürlich freut sich die Leber auch über längere Fastenzeiten.

## Leber: Entgiftungstipp 2

Unsere moderne Ernährung kennt vor allen Dingen drei Geschmacksrichtungen: süß, sauer und salzig. Die Geschmacksrichtung bitter wurde aus der Ernährung verbannt, obwohl sie von großer Bedeutung ist. Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung bereits dann, wenn sie mit der Zunge in Berührung kommen. Sofort werden Magensäfte und Gallenflüssigkeit freigesetzt und der Körper bereitet sich auf die Verdauung vor.

Dieser relativ einfache Mechanismus fehlt heutzutage. Vergleichen Sie einmal ein Olivenöl aus dem Supermarkt mit einem wirklich reinen Olivenöl. Das reine Öl schmeckt, wie es schmecken soll: im Abgang bitter. Man kann den

Geschmacksinn wieder an Bitterstoffe gewöhnen.

Es gibt aber auch Nahrungsergänzungsmittel, die die Arbeit der Leber durch ihre bitteren Inhaltsstoffe unterstützen. Dazu gehören Tausendgüldenkraut und ein Extrakt aus Olivenblättern. Sie sollten vor dem Essen genommen werden, damit die Leber und der Darm auf die kommenden Speisen vorbereitet sind. Bitterstoffe fördern also den Gallenfluss und helfen so die Leber zu reinigen.

## Leber: Entgiftungstipp 3

Der dritte Tipp betrifft Curcuma, die Gelbwurz. Ihre Heilwirkung ist bereits seit Jahrtausenden in Indien bekannt. Curcuma hat eine gelbe Farbe und ist uns durch das Currypulver bekannt. Der wirksame Anteil im Curcuma ist das Curcumin, das als Extrakt gewonnen und in die Kapseln hinzugefügt wird. Curcuma fördert die Regeneration der Leber, weist aber auch noch viele andere wichtige Einsatzgebiete auf. Die Gelbwurz lindert Entzündungen, beugt Alzheimer

vor, lindert Gelenkschmerzen, schützt Herz und Gefäße und wirkt vorbeugend gegen Tumore. Wir haben es hier mit einem echten Multitalent aus der Natur zu tun.

## Der Darm

Unser Darm gliedert sich in verschiedene Abschnitte, die alle ihre besonderen Aufgaben haben. Gleich nach dem Magen beginnt der Zwölffingerdarm. Der Speisebrei, der bereits im Magen vorbereitet wurde, wird in diesem Teil des Darms mit den Säften der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse vermengt. Dies ist unbedingt notwendig, damit alle Nährstoffe aufgespalten werden können. Danach beginnt der Dünndarm, er ist mit ca. drei Metern der längste Darmabschnitt. Im Dünndarm wird die Nahrung resorbiert und über den Blutweg direkt zur Leber transportiert. Nur wenige Inhalte finden eine Passage an der Leber vorbei, es handelt sich dabei um Fette. An der Dünndarminnenwand sitzen unzählige Immunzellen. Sie sind die ersten Wächter die aufpassen, dass keine ungebetenen Gäste in den Blutstrom gelangen.

Nach dem Dünndarm beginnt der Dickdarm, er ist mit 1,5 Meter deutlich kürzer. In ihm wird der Nahrungsbrei eingedickt und zur Ausscheidung vorbereitet.

## Darm: Entgiftungstipp 1

Bei der Darmmuskulatur handelt es sich um eine glatte Muskulatur. Dieser Typ von Muskeln kann nicht, wie die Skelettmuskulatur, trainiert werden, aber sie ermüdet auch nicht. Die Darmmuskulatur wird gesteuert vom autonomen Nervensystem (Parasympathikus). Um richtig in Schwung zu bleiben, braucht der Darm Ballaststoffe. Diese sind uns in der heutigen Zeit in der Ernährung weitgehend abhandengekommen. Empfohlen werden ca. 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag, eine Menge, die höchsten 1/3 der Bevölkerung auch schafft. Diese wertvollen Bestandteile unserer Nahrung bieten mehrere Vorteile. Nicht nur, dass die Darmtätigkeit angeregt wird, es werden zugleich auch ausscheidungspflichtige Substanzen gebunden und ausgeschieden. Findet eine solche Bindung nicht statt, dann werden manche Stoffe wiederaufgenommen und belasten dadurch die Leber. Ballaststoffe dienen aber auch unseren Darmbakterien als ausreichend Nahrung, dies wiederum stärkt das Immunsystem.

Eine bewusste Ballaststoffzufuhr kann durch den Verzehr von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gesteigert werden. Zusätzlich ist es ratsam, zumindest temporär, auch Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Ideale Ballaststoffe für unseren Körper bietet die Akazienfaser. Es handelt sich dabei um den getrockneten Saft der Seyal Akazie. Diese Fasern beinhalten 80% lösliche Ballaststoffe. Die Vorteile von Akazienfasern sind, dass das subjektive Sättigungsgefühl erhöht wird, der Blutzucker steigt langsamer an, der Stuhlgang wird erleichtert und Cholesterin gesenkt. Die Senkung des Cholesterins liegt einerseits daran, dass mehr Choles-

terin ausgeschieden wird, andererseits an einer Unterstützung der Darmbakterien. Häufig wird eine Verbesserung des Hautbildes beobachtet. Gegenüber einem übermäßigen Genuss von Obst bieten Akazienfasern den Vorteil, dass sie für die Leber wesentlich besser verträglich sind. Es ist leider bekannt, dass Fructose zu Leberverfettung führen kann, abgesehen von den bekannten Allergien, die ihr zugeschrieben werden.

## Darm: Entgiftungstipp 2

Den Darm mit Ballaststoffen in Schwung zu bringen ist eine Notwendigkeit, um die Verdauung zu fördern. Es stellt sich jedoch die weitere Frage, wie es denn mit der Innenwand des Darms bestellt ist. Streng genommen bildet sie ja die Grenze zwischen „Außen“ und „Innen“. Ist sie in Mitleidenschaft gezogen, kann sie natürlich ihren Funktionen nicht nachkommen. In dramatischen Fällen kann es zu einem „Leaky Gut Syndrom“ kommen. Dabei ist die Darmschleimhaut so weit geschädigt, dass sie einen Teil ihrer Schutzfunktion verliert.

Die Hilfe aus der Natur lautet: Yucca. Die Yucca ist eine Wüstenpflanze, die in unwirtlichen Gegenden in der Höhe von 1.800 Metern gedeiht. Sie beinhaltet sogenannte Saponine (Seifenstoffe), die in der Lage sind, die Darmwand von alten Ablagerungen zu reinigen. Erst ein Darm, dessen Innenwand gereinigt ist, ist in der Lage seinen Anforderungen gerecht zu werden. Wir mischen einen hochkonzentrierten (30%) Extrakt aus der Yucca mit Triphala, einem Extrakt von drei Bitterstoffen, der aus der ayurvedischen Medizin bekannt ist. Durch diese Kombination kann der Darm sanft gereinigt werden und das Ergebnis stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein. Natürlich betone ich, wie immer, dass eventuelle Ernährungsfehler beseitigt werden müssen. Auch die regelmäßige Einnahme von nichtsteroidalen Schmerzmitteln, Antibiotika und Abführmitteln ist dem Darm nicht zuträglich.

## Darm: Entgiftungstipp 3

In unserem Darm leben mehr Bakterien als der menschliche Körper Zellen enthält. Während der Dünndarm nur schwach besiedelt ist, tummeln sich die Bakterien im Dickdarm massenweise. Der Mensch lebt mit seinen Darmbakterien in einer Symbiose. Dies bedeutet, dass der Körper den Bakterien ein Heim gibt und die Bakterien sich dafür erkenntlich zeigen, indem sie wichtige Aufgaben unterstützen, wie die Unterstützung der Verdauung, Senkung des Cholesterinspiegels, Pflege der Darminnenwand, Stärkung des Immunsystems und Anregung der Darmperistaltik. Manche Autoren hegen sogar die Theorie, dass die richtigen Darmbakterien den Alterungsprozess verlangsamen.

Obwohl wir mit den Bakterien in einer Symbiose leben, verhalten wir uns oft nicht wie Freunde. Antibiotikagaben stören die Darmflora ebenso, wie eine Fehlernährung. Auch der Konsum von Fleisch aus der Massentierhaltung kann natürlich Probleme bereiten, da sich darin Antibiotikarückstände befinden, unter denen die Bakterienstämme im Darm nachhaltig leiden.

Es gibt also immer wieder Momente, in denen der Bakterienhaushalt im Darm „aufgefrischt“ werden muss. Lactobac® beinhaltet einen Stamm von Lactobazillen, der bereits seit Jahrzehnten erforscht wird. Dieser Stamm ist antibiotikaresistent und übersteht auch die Magenpassage relativ unbeschadet. Der Inhalt enthält über 7 Milliarden lebende Keime, dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Bakterien ihre Wirksamkeit entfalten können. Immer wieder habe ich erlebt, wie positiv sich die Einnahme von Laktobazillen auf die Gesundheit auswirken. Wir dürfen nicht vergessen, der Darm ist für den Menschen wie die Erde für die Pflanzen. Ist der Boden gesund, ist die Pflanze gesund, ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund.

## Die Lunge

Die Lunge nimmt unter allen Organen eine Sonderstellung ein. Zum einen brauchen wir an die Atmung nicht denken, wir atmen auch dann, wenn wir schlafen. Zum anderen können wir die Atmung bewusst steuern. Wir können tiefer atmen oder oberflächlich, wir können in den Bauch atmen oder in den Brustkorb und wir können schneller und langsamer atmen, wie es uns beliebt. Wie machtvoll die Atmung dadurch für uns werden kann, bleibt uns in unserer Kultur meist verborgen. Anders verhält es sich bei den Kampfmönchen in chinesischen Klöstern. Sie beziehen bewusst die Atmung in ihre Techniken mit ein und erreichen dadurch enorme Kräfte.

Mit der Steuerung der Lunge durch die Atemmuskulatur können wir die Rhythmen des ganzen Körpers steuern, da das Herz eng mit der Lunge verbunden ist. Im Yoga oder während Tai Chi Übungen macht man sich dieses bewusst zu Nutze. Es ist kein Zufall, dass in den alten Heiltraditionen auf die Atmung ein besondere Wert gelegt wird, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Leider geht die westliche Medizin diesen Weg noch nicht mit.

Für eine gesunde Atmung ist eine gut funktionierende Lunge eine wesentliche Voraussetzung. Auch die Lunge entgiftet den Körper, indem sie CO<sub>2</sub> aus dem Körper abgibt und frischen Sauerstoff aufnimmt. Mit verschiedenen Techniken kann man die Lunge stärken und damit den gesamten Organismus.

### Lunge: Entgiftungstipp 1

Eine der wichtigsten Möglichkeiten die Lunge zu stärken ist Bewegung. Regelmäßiger Ausdauersport kräftigt die Atemmuskulatur. Es kommt zu einem erhöhten Gasaustausch, die Durchblutung wird angeregt, die Herzratenvariabilität steigt, das Gesamtcholesterin sinkt, wobei das HDL-Cholesterin steigt.



Bewegung wurde uns ja eigentlich in die Wiege gelegt. Als Kleinkind hatten wir den Drang uns zu bewegen, bis wir auf die Schulbank verdonnert wurden. Je älter wir werden, desto weniger Bewegung gönnen wir unserem Körper. Es versteht sich von selbst, dass es bestimmte Voraussetzungen für eine gesunde Bewegung gibt. Angepasste Bekleidung, passende Trainingsintensität und frische Luft. Speziell zu achten ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wobei reines Wasser an der ersten Stelle stehen sollte. Elektrolytgetränke können sinnvoll sein, wurden aber mehr für den Spitzensport konzipiert. Es zahlt sich aus mit einem Sporttrainer zu be-

ginnen oder einen speziell ausgebildeten Sportarzt zu konsultieren.

### Lunge: Entgiftungstipp 2

Wer sich nicht so sehr für Ausdauerbewegung begeistern kann, oder in der Schatzkiste der Ausreden genug Material findet um auf der Couch sitzen zu bleiben, dem rate ich einmal einen Yoga Kurs zu besuchen.

**Teil 2 dieses Artikels lesen Sie in der Ausgabe Winter 2018.**

# Krebs und unsere moderne Ernährung

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**s gibt meiner Meinung nach keinen Grund mehr, daran zu zweifeln, dass eine Krankheit wie Krebs die Folge von Ernährungsfehlern, Bewegungsmangel, einem unpassenden Umfeld und einer negativen Lebenseinstellung ist. Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, kann die Ernährung sehr viel dazu beitragen, wieder gesund zu werden. Am Anfang der Behandlung steht immer die Ernährung – jede Diskussion darüber erübrigt sich. Leider kommen viele Spitäler und Kurzentren der Forderung einer gesunden Ernährung mit ausreichenden, biologischen Nährstoffen, Ballaststoffen und nur wenig Kohlenhydraten nicht nach. Dies sollte sich ändern.

„Du bist, was du isst“, ist ein bekannter, fast schon überstrapazierter Satz, der dennoch nichts von seiner Bedeutung verloren hat. Zu essen bedeutet, dass wir am Leben bleiben, genug Energie haben, um unsere täglichen Arbeit

zu verrichten und glückliche, zufriedene Menschen sind. Leider achten wir oft nur darauf, ob wir etwas, aber nicht darauf, was wir zu essen bekommen. Wir passen unsere Ernährungsgewohnheiten oftmals unserer Umgebung an (Elternhaus, Land, Freunde) und denken nicht weiter darüber nach, ob uns diese Gewohnheiten auch guttun. Wir geben uns mit billigem Essen zufrieden, nur um satt zu werden und um Geld zu sparen.

Verschiedene Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die Krankheit Krebs eindeutig mit einer Ernährung zusammenhängt, die unnatürlich ist. Wenn man sich die Statistiken von Krebserkrankungen weltweit ansieht, dann erkennt man klare Tendenzen. So kommen zum Beispiel in Nordafrika nur ca. 110 Neuerkrankungen an Krebs pro 100.000 Einwohner im Jahr vor, in Nordamerika und Australien sind es jedoch ca. 410 Neuerkrankungen pro 100.000 Einwohnern.

Natürlich findet man leicht Gegenargumente. So werden die Menschen in verschiedenen Ländern auch unterschiedlich alt und im Alter steigt die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Andere

Untersuchungen zeigen jedoch deutlich, dass Auswanderer sich bald der Krebsstatistik jenes Landes anpassen, in das sie ausgewandert sind. Japaner, die nach Hawaii auswandern, leiden deutlich häufiger unter Prostatakrebs – dafür weniger an Magenkrebs – als in ihrem Heimatland.

Ich möchte Ihnen nun einige Tipps geben, wie eine „Präventiv-Ernährung“ oder eine Ernährung bei der Diagnose „Krebs“ aussehen sollte. Diese Tipps sind natürlich nicht alle Ratschläge, die ich geben kann. Dafür müsste ich ein Buch schreiben. Diese Bücher gibt es aber schon, daher erlaube ich mir, auf diese zu verweisen. Ich möchte Sie nur neugierig machen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, was man in seinem Leben bei der Ernährung verändern kann, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Ich möchte sie mit meinem Text nicht langweilen, daher gebe ich Ihnen zu Beginn eine Kurzformel: Jegliches Lebensmittel, das Sie zu sich nehmen, nimmt der Körper auf und baut es in seine Zellen ein. Jede Kalorie wird gespeichert. Ihr Körper kann nicht anders, denn dieses Wissen ist ein Resultat unserer Evolution. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen vor einer üppigen Torte, mit viel Schlagobers oder einem Glas Whisky. Auch diese Kalorien nimmt Ihr Körper auf – ob Sie nun wollen oder nicht. Ihrem Körper ist dies egal. Auch ein Salat aus Bio-Äpfeln oder Bio-Karotten wird verwertet – allerdings mit anderen Folgen. Denken Sie bitte noch einmal kurz darüber nach: „Du bist, was du isst“. Nun aber zu unseren Tipps!



## Flexi-CARB-PYRAMIDE



In Anschluss an diesen Artikel finden Sie die **Flexi-CARB-PYRAMIDE** – das neue Ernährungskonzept von **Dr. Nicolai Worm**. Weitere Informationen zur Ernährungspyramide finden Sie unter <http://flexicarb.riva-verlag.de>





## 1. Biologische und frische Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte biologisch und frisch sein. Die Supermärkte machen ein Riesen-Geschäft daraus, dass sie biologische Ware unter dem Begriff „Bio“ anbieten. Dies ist auch gut so und ich möchte Sie dazu ermuntern, dass Sie Bio-Lebensmittel einkaufen. Ob diese allerdings immer biologisch sind, bleibt dahingestellt. Von Vorteil wäre es, wenn man direkt beim Erzeuger einkaufen kann, diesen befragt und sich dann entscheidet. Dies können aber leider die wenigsten Konsumenten. Wichtig ist zu wissen, dass biologisch erzeugte Lebensmittel eine hochwertigere innere Struktur und mehr Nährstoffe haben und unserem Körper daher guttun. Eine Sachertorte hat diese Eigenschaften nicht, auch wenn sie gut schmeckt.

Die Frische von Lebensmitteln ist ebenfalls ein wesentliches Kriterium für die Erhaltung der Gesundheit. Der Weg vom Boden in den Mund ist oft ein sehr

langer. Früchte werden unreif geerntet, dann per Schiff oder Flugzeug zu uns gebracht, nachgereift und verzehrt. In dieser Zeit verliert das Lebensmittel an Wertigkeit. Zu beachten ist auch, dass viele dieser Früchte oder auch Gemüse aus den südlichen Ländern (zum Beispiel Spanien) mit Chemikalien vollgepumpt sind, die unserem Körper gar nicht guttun. Jedes Gift muss wieder ausgeschieden werden!

## 2. Nährstoffreichtum

Unsere Lebensmittel sollten voller Nährstoffe sein. Darunter versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, aber keine „leeren“ Kalorien wie zu Beispiel Zucker. Lebendigkeit, Frische und Vielfalt sind gefragt.

Die „modernen Lebensmittel“ sind raffiniert, verändert, unnatürlich. Sie sind nicht mehr reich an Nährstoffen und beinhalten keine Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Unser Kör-

per hat sich jedoch durch die Evolution an den Reichtum der Natur angepasst, denn wir sind Natur. Wir brauchen keine Getränke, die Flügel verleihen und wir brauchen auch keine Fleischsemmeln um einen Euro. Wir brauchen ebenfalls kein Softgetränk, das pro Liter über 36 Stück Würfelzucker enthält. Diese Ernährungsweise tut unserem Körper nicht gut, ist unnatürlich und führt zu chronischen Krankheiten, wie der Krebs eine ist.

Wenn wir in die Natur blicken, dann sehen wir einen riesigen Reichtum. Dieser Reichtum darf und sollte sich in unserer Ernährung widerspiegeln. Wir sollten nicht darauf verzichten, sondern mutig zugreifen. Es muss am Sonntag nicht der Schweinebraten mit Knödel auf den Tisch kommen, es kann auch einmal eine Gemüsepfanne sein. Gemüse ist ein wertvoller Teil unserer Ernährung, voller Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Wenn jemanden die Diagnose „Krebs“ ereilt, dann ist die Ernährung sofort umzustellen und dabei ist es völlig unerheblich, um welchen Krebs es sich handelt.

### 3. Ballaststoffe

„Der Tod sitzt im Darm“, dies wussten schon die Ärzte früherer Generationen. Aber wer hört denn schon gerne auf die Altvorderen? Der Mangel an Ballaststoffen in unserer Ernährung ist eine der Hauptursachen von Dickdarmkrebs und andere Darmprobleme.

Ballaststoffe haben verschiedene Eigenschaften. Vor allen Dingen können sie bis zu 100 mal mehr Wasser binden als ihr eigenes Gewicht ausmacht. Dadurch tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein und der Darm wird aktiver. Durch die Bindung von Wasser ist es natürlich wichtig, auch genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wenn man eine Ernährung bevorzugt, die reich an Ballaststoffen ist. Die beste Quelle für Flüssigkeit ist reines Wasser. Weder Tee, noch Kaffee und auch Fruchtsäfte können Wasser nicht ersetzen.

Ballaststoffe vergrößern aber nicht nur das Stuhlvolumen, sie binden auch Schadstoffe, die die Leber ausscheidet. Weiters helfen sie, Cholesterin auszuscheiden und füttern unsere Darmbakterien, die wesentlich zur Gesundheit beitragen.

Allgemein wird empfohlen, dass wir ca. 30 Gramm an Ballaststoffen täglich zu uns nehmen sollen, tatsächlich schaffen dies nur rund 30 Prozent der Bevölkerung in den europäischen Ländern. In jenen Ländern der Erde, in denen der Anteil an Ballaststoffen erhöht ist, gibt es eine deutlich geringere Rate von Erkrankungen an Dickdarmkrebs. Dies sollte uns zu denken geben.

### 4. Antioxidantien

Oxidation und Reduktion sind Vorgänge in der Natur und somit auch in unserem Körper. Sie finden jede Sekunde in jeder Zelle statt. Man kann sich dies leicht anhand zweier Beispiele bildlich vorstellen. Legt man ein Stück Eisen ohne Schutzanstrich auf eine Wiese, dann wird es bald rosten. Schneidet man einen Apfel auf und lässt ihn in der Küche liegen, dann wird er braun. Beide Vorgänge nennt man Oxidation, man kann auch Alterung dazu sagen. Wenn man aber das Eisen durch einen Anstrich schützt oder den Apfel mit einer Zitrone einreibt, dann bleiben die Oxidationsprozesse aus, die Alterung wird unterbunden. Ähnliche Prozesse finden in unserem Körper statt. Die Ursachen

der Alterung kommen aus unterschiedlichen Quellen. Leider sind es immer mehr Umweltgifte, die zu einer Oxidation führen. Autoabgase, Pestizide und Medikamente sind Quellen der Oxidation (natürlich gibt es noch viele mehr).

Wenn unser Körper „oxidiert“ und somit altert, dies ist ein ganz natürlicher Vorgang. Der Unterschied von Mensch zu Mensch ist jedoch, wie schnell wir altern und dies ist abhängig von unserer Lebensweise. Wer zum Beispiel raucht, braucht deutlich mehr Antioxidantien. Auch ein erhöhter Blutzucker, Stress, Alkohol und Sport fordern der Körper heraus und man sollte ihn mit Antioxidantien unterstützen.

Unter Antioxidantien versteht man Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die uns die Natur reichlich zur Verfügung stellt. In der modernen Ernährung sind sie leider in zu geringem Maß enthalten. Dies zeigt sich besonders dann, wenn man einen erhöhten Bedarf hat. Pflanzen stehen am Beginn jeglicher Lebensmittelproduktion, daher sollte unsere Ernährung zu einem großen Teil aus Gemüse bestehen, am besten aus einer biologischen Produktion und nicht genmanipuliert.

Im Falle einer Krebserkrankung hat der Körper natürlich einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien. Neben der konventionellen Therapie darf darauf nicht vergessen werden, wobei ich natürlichen Vitaminen gegenüber den synthetischen den Vorzug gebe. Am sinnvollsten ist es für mich, die ganze Pflanze zu verwenden, da wir so in den Genuss aller Inhaltsstoffe kommen.

### 5. Gewürze

Gewürze gehören zu einer Gruppe von Heilmitteln, die leider sehr wenig beachtet wird. Gerne verfeinern wir unsere Speisen mit Salz, Zucker, Fett oder Essig, obwohl wir damit die Gerichte kaum aufwerten. Wenn wir jedoch Ge-



würze richtig anwenden, dann haben sie einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Gewürze enthalten ätherische Öle, Farbstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzen- und Bitterstoffe. Natürlich werden sie nicht in dem Ausmaß konsumiert, dass man von einem wirklichen „Vitaminschub“ sprechen kann. Dies ist aber auch nicht notwendig. Allein durch ihr Aroma können Gewürze die inneren Organe „zum Leben erwecken“. Bitterstoffe regen die Leber an, zu arbeiten, die Darmperistaltik wird verstärkt und durch so manche Kräuter wird Stress reduziert.

Kochen mit feinen Gewürzen reduziert außerdem den Bedarf von Kochsalz und dies stärkt unsere Gesundheit.

Ein besonders Gewürz ist das Pulver der Curcuma-Wurzel (*Curcuma longa*). Sie gibt dem indischen Curry seine goldgelbe Farbe und verfeinert so manche Speise. Die Inhaltsstoffe verstärken sich gegenseitig in ihrer antikanzerogenen Wirkung und können nachweislich Entzündungen reduzieren. Curcuma beinhaltet Antioxidantien, schützt das Gehirn vor Alzheimer, senkt den Cholesterinspiegel und regt die Leber an, effektiver zu arbeiten.

## 6. Kalorienbewusstes Essen

„Qualität statt Quantität“, so lautet ein einfaches Motto einer modernen Ernährung. Jede Kalorie, die aufgenommen wird, speichert der Körper. Es handelt sich dabei um Fette, Eiweißstoffe und Kohlenhydrate. Gerade den Kohlenhydraten (Zucker) habe ich in dieser Ausgabe einen eigenen Artikel gewidmet. Ich möchte aber auch an dieser Stelle davor warnen, den Konsum von Zucker zu übertreiben. Wir nehmen, angesichts unserer täglichen Tätigkeiten, zu viele leere Kalorien zu uns. Auch wenn wir Freude am Essen haben („Aber bitte mit Sahne“), so möchte ich doch eindringlich davor abraten, den Körper mit zu



vielen Kalorien zu lähmen. Wir entziehen uns dadurch den Rhythmen des Lebens und öffnen chronischen Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs, die Tür.

Sinnvoll ist es, den Kalorienkonsum seinen körperlichen Aktivitäten anzupassen. Es ist auch durchaus sinnvoll, Fastenzeiten einzulegen. Man muss dabei ja keine Rekorde aufstellen. Schon eine kurze Fastenzeit von 24 Stunden kann dem Körper helfen, Gifte auszuscheiden, die Leber dazu anregen zu arbeiten und so die Gesundheit zu erhalten. Diese kurzen Fastenzeiten sollten jedoch regelmäßig abgehalten werden, einmal im Jahr macht dies keinen Sinn.

Krebszellen zum Beispiel reagieren auf Zuckerentzug (damit sind der raffinierte Zucker, Weißmehl, Torten, Nudel etc. gemeint). Oft verlassen sie den Körper und kehren nie wieder. Ich arbeite viel mit betroffenen Menschen und durfte so eine positive Situation schon öfter erleben.

## Zusammenfassung

Es gibt keinen Zweifel mehr daran, dass eine gesunde Ernährung eine Krebserkrankung nicht nur verhindern kann, sondern auch einen eventuellen Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Ich persönlich halte es für einen Kunstfehler, wenn man aus ärztlicher und therapeutischer Sicht (präventiv und kurativ) darauf verzichtet, Aufklärungsarbeit bezüglich Ernährung zu leisten. Nahrungsergänzungsmittel tragen ebenfalls dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Es gibt bereits genügend Literatur, die wissenschaftlich abgesicherte Daten liefert. Auch andere Informationsquellen, wie zum Beispiel das Internet, stehen uns zu Verfügung. Krebsprävention durch Ernährung ist absolut gleichzusetzen mit einer ungiftigen Chemotherapie. Wer sich die in den Nahrungsmitteln enthaltenen krebshemmenden Moleküle zu Nutze macht, hat einen starken Verbündeten an seiner Seite: die Natur.

# DIE Flexi-CARB-P



Ihre verdienten

selten

täglich



# PYRAMIDE



## Extra-Carbs



Säfte, Softdrinks

Lightgetränke,  
Früchte-Smoothies

Wellnesswasser,  
Fruchtsaftschorle

Gemüsesäfte

Schwarzer/grüner Tee,  
Kaffee

Wasser,  
Früchte- und Kräutertee

Weitere Informationen unter  
<http://flexicarb.rivaverlag.de/>  
und in den Büchern:



moderater Weinkonsum



ausreichend Schlaf



gute Fette



genügend Sonnenlicht

# Rhythmen – eine Basis unserer Gesundheit

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**R**hythmen bestimmen unser Leben und unsere Gesundheit. Wir sehen mit offenen Herzen in die Natur und spüren: Rhythmen. Ein paar Beispiele: Der Zyklus des Mondes, die Jahreszeiten, der Gesang der Vögel, die Reife der Früchte, die Blütezeiten der Blumen und jeden Tag der Aufgang der Sonne. Alles sind wiederkehrende Ereignisse, die jedoch einem Rhythmus und nicht einem Takt unterliegen. Wir sind Natur und daher unterliegen wir den selben Gesetzmäßigkeiten, die wir beobachten können. Die Rhythmen der Natur sind so stark, dass wir uns ihnen nicht entziehen können.

Vor einigen Jahren war ich in Bali. Ein wunderbares Land, voller Mystik, lebensfrohen Menschen und vielen Geheimnissen. An einem Nachmittag ging ich ins Meer baden. Es war ein wunderschöner, windstillter Tag und trotzdem geriet ich in Gefahr. Ich hatte nicht bedacht, dass der Wechsel von Flut zur Ebbe einsetzen könnte und so wurde ich fast ins offene Meer hinausgetrieben und konnte mich nur mehr mit letzter Kraft ans Ufer retten. In diesem Moment verstand ich die Kraft der Rhythmen in der Natur – sie sind tonangebend und wir können uns ihnen nicht entziehen.

Rhythmen sind faszinierend, nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Körper. Wenn wir einem Dirigenten zusehen, wie er ein Orchester leitet, dann bekommen wir einen kleinen Eindruck davon, wie die Natur uns leitet. Die Natur gibt den Rhythmus vor und unser Körper reagiert darauf, ob wir nun wollen oder nicht. Wenn wir den Mut haben und dem Takt der Großstädte entfliehen und uns in einen ruhigen Wald begeben, dann kann unser Körper wieder Kraft tanken. Diese Kraft kommt von den langsamen und sehr wirksamen Rhythmen der Natur. Man kann sehr viele Medikamente einsparen, wenn man den Bezug zu na-

türlichen Rhythmen wieder herstellen kann.

Jedes Organ in unserem Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Ich möchte hier nur einige Beispiele aufzeigen. Das Gehirn folgt einem Wach- und Schlafrythmus, bei Schlafentzug erkranken wir. Der gesamte Magen- und Darmtrakt hat einen Rhythmus, die Stuhlentleerung, zum Beispiel, erfolgt am Morgen. Die Nieren, alle Gefäße und auch die Leber folgen einen bestimmten Rhythmus. Natürlich hat auch das Herz, das Organ, das mit der Liebe in Verbindung gebracht wird, seinen Rhythmus. Es schlägt bereits fünf Wochen nach der Zeugung und bis zu unserem letzten Atemzug. Das Herz sendet dabei starke magnetische Signale aus, die von anderen Individuen empfangen werden. Die Rhythmen der Organe in unserem Körper spielen zusammen wie ein großes Orchester und sind verbunden... mit unserer Umgebung!

## Rhythmen kann man sichtbar machen

Die Rhythmen in unserem Körper können sichtbar gemacht werden.

Sichtbarkeit bedeutet jedoch nicht, zu messen. Qualität vor Quantität. Ein Beispiel dafür ist die Herzratenvariabilität (HRV). Jeder Arzt könnte diese feststellen, wenn er sich damit auskennt. Vor vielen Jahren durfte ich mit Prof. Dr. Cristiaan Barnard (dem Pionier der Herztransplantation) zusammenarbeiten. Auch für ihn war damals der Rhythmus des Herzens Neuland, dennoch verstand er sofort die Wichtigkeit dieses Themas.

Die HRV aufzuzeichnen heißt, die „Jugendlichkeit“ unseres Körpers zu überprüfen. Manche Autoren nennen sie auch das „Lebensfeuer“. Kinder zeigen eine hohe HRV. Wenn wir älter werden, nimmt diese ab. Nimmt sie jedoch plötzlich und dramatisch ab, dann ist dies ein Zeichen einer chronischen Erkrankung.

Am Beginn jeder Krebserkrankung steht eine Abnahme jener Körperrhythmen, die man sichtbar machen kann. Es ist ebenfalls möglich, einen Therapieverlauf zu dokumentieren. Sinken die Rhythmen weiter, ist die Prognose schlecht. Steigen sie jedoch, dann ist die Prognose gut, wie unterschiedlich auch die Blutwerte sein mögen.

## Ursachen für eine Abnahme der Körperrhythmen

Die Ursachen für eine Abnahme der Körperrhythmen sind in verschiedene Lebensumständen zu finden. Sie liegen in der Art, wie wir uns ernähren, wieviel



Bewegung wir machen, wie unser Umfeld gestaltet ist und welche Sorgen wir haben. Ich werde in diesem Artikel nicht auf alle „Rhythmenblocker“ eingehen können, Sie werden jedoch erkennen, dass es sich lohnt, wenn man die Rhythmen des Körpers pflegt.

## „Rhythmenblocker“

Prinzipiell werden die Rhythmen des Körpers blockiert, wenn wir die Naturrhythmen missachten. Bei der Ernährung ist es relativ einfach. Erdbeeren essen wir am besten Ende Mai oder im Juni, bei anderen Früchten sieht es ähnlich aus. Auch Gemüse sollte saisonal gegessen werden. Die beste Zeit für die Hauptmahlzeit ist zu Mittag, am Abend wäre es gut, nur wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Leider beachten wir diese einfachen Regeln nicht. Es gibt das ganze Jahr über „Alles“ und dies tut unserem Körper nicht gut. Die moderne Ernährung ist der Rhythmenblocker Nummer Eins und kann zu Krebs führen.

Der Blocker Nummer Zwei ist Stress. Stress ist die Ursache vieler Erkrankungen. Er kann uns den Schlaf rauben, unruhig werden lassen, die Atmung und die Verdauung verändern. Manchmal klingt es ja interessant, wenn wir sagen, dass wir gestresst sind – klug ist dies jedoch nicht. Irgendwann schaltet der Körper ab und aus dem Rhythmus wird ein Takt, der zu chronischen Krankheiten führen kann. Manchmal halten solche Stressphasen sehr lange an. Sie können in der Kindheit entstehen und sich erst viele Jahre später zeigen. Es ist dabei völlig egal, um welchen Stress es sich handelt, es geht um die individuelle Beurteilung von Ereignissen. Je mehr Raum ich dem Stress gebe, desto mehr werde ich gelähmt, es tritt eine Starre im Körper ein. Vielleicht halten Sie beim Lesen dieses Artikels kurz inne und überlegen Sie sich drei Ereignisse, die in Ihrem Leben zu Stress geführt haben, der schon über eine längere Zeit anhält. Gedankenanstöße wären: Arbeit, Partnerschaft, Verhältnis zu den Eltern (auch wenn sie schon verstorben sind), Nachbarn, Politik, Geschwister usw.

Der Blocker Nummer Drei ist Bewegungsmangel. Hier meine nicht nur die körperliche Bewegung, auch die geistige Beweglichkeit ist eine Voraussetzung für unsere Gesundheit.

Es ist ein Naturgesetz, dass wir uns bewegen müssen. Jedes Tier in der freien Wildbahn macht dies. Wenn wir Tiere in einem zu engen Stall einsperren, dann verstoßen wir gegen die Natur. Wir selber aber sitzen stundenlang vor den Bildschirmen unserer Computer. Und haben wir davon nicht genug, machen wir es uns am Abend auch noch vor dem Fernseher bequem – und unsere Gesundheit leidet darunter.

Jeder Mensch, der unter einer Krankheit wie Krebs leidet, sollte Bewegung in sein Leben bringen. Es ist dabei nicht so wichtig, welche Bewegung er anstrebt, wichtig ist die Veränderung. Nur wer den Mut hat, sein Leben zu ändern, kann auch wieder gesund werden.

Neben der körperlichen Bewegung ist auch eine geistige Beweglichkeit ge-

fragt. Eine Krebserkrankung ist auch das Resultat einer geistigen Lähmung. Genauer ausgedrückt, handelt es sich um einen Schock, den man erlitten hat. Es können banale Erlebnisse sein, die uns lähmen, aber auch sehr bedeutende. Es kann sich um einen Unfall handeln, um Existenzängste, Streit in der Familie oder der Nachbarschaft, Scheidungen, Pensionierungen und lang anhaltende Wut oder Trauer. Ob wir es wollen oder nicht, unsere Erlebnisse aus der Vergangenheit prägen unsere Gesundheit. Halten wir daran fest, dann können die Rhythmen in unserem Körper schwinden und danach schwindet die Gesundheit.

Aus dieser Erkenntnis heraus ist es unumgänglich, dass jeder Mensch, der an Krebs erkrankt ist, auch seelische Unterstützung erhält und ebenfalls seine Familie. Leider lässt dies unser Gesundheitssystem nicht zu, es lässt auch keine präventiven Maßnahmen zu, da angeblich das Geld fehlt. Ärzte werden nicht darin geschult, wie man mit Menschen umgeht, die schwer er-

krankt sind. Sie werden auch nicht darin unterrichtet, die Gesundheit ihrer Schützlinge zu erhalten.

## „Rhythmenbringer“

Es tut mir wirklich im Herzen weh, wenn ich erwachsene Frauen und Männer sehe, die in einer Uniform Parade stehen oder im Stechschritt vor hochrangigen Politikern marschieren. Es tut mir nicht nur weh, es macht mir auch – ganz ehrlich – Angst. Diese sinnlose Demonstration einer nicht vorhandenen Macht schwächt die Gesundheit.

Ganz anders und wohltuend ist es, wenn man in einen Kindergarten geht. Die Kinder toben laut herum, halten sich selten an Regeln (besonders dann, wenn sie sinnlos sind), lachen, singen und sind einfach nur froh. Genau an diesem Punkt sind wir bei den „Rhythmenbringern“ gelandet. Wir alle waren einmal so frei. Aber wann haben wir die Leichtigkeit verloren? Lachen, Singen, Tanzen, Musik,

Hüpfen, Späße, Schabernack und Bewegung gehören zu unserem Leben. Diese Erlebnisse sind genauso wichtig wie unser tägliches Essen. Ich kenne jedoch kein Spital in Wien, in dem der Rhythmus der Patienten gefördert wird, einmal abgesehen von den Klinik-Clowns (Rote Nasen), deren Engagement nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Rhythmen sind „Strukturbildner“, sie können die Zellen wieder in Ordnung bringen. Rhythmen bilden Struktur. Auf seine eigenen Körperrhythmen zu achten, ist eine wichtige Aufgabe. Haben Sie daher keine Angst, Ihr eigenes Leben zu leben. Lachen Sie, wenn auch niemand sonst lacht, weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist, verblüffen Sie Ihre Umgebung nach dem Satz von Garfield (Lasagne-Katze): „Wenn Du sie nicht besiegen kannst, dann verwirre sie“. Unser Leben war nie als eintönige Einbahnstraße gedacht, viel mehr als eine Wanderung durch ein helles Tal in der zauberhaften Umgebung einer reinen Natur.







# Wie „tickt“ eine Krebszelle?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**K**rebszellen verhalten sich anders als gesunde Zellen. Diese Zellen zeigen ein „artfremdes Verhalten“. Sie können sich nicht in einen Verband integrieren, treten über die Organgrenzen, bilden „Satelitenstädte“, zehren den Körper aus, zeigen eine andere Struktur und andere Rhythmen als gesunde Zellen. Sie machen dies so lange, bis ihr Wirt stirbt und sie mit ihm.

Gesunde Zellen haben einen gewissen „Bauplan“ und zeigen eine bestimmte Struktur. Anhand dieser Struktur kann man unter dem Mikroskop erkennen, um welchen Zelltyp es sich handelt. Ebenfalls kann man erkennen, ob eine Zelle gesund oder krank ist. Eine veränderte Struktur von Organen (Zellen) lässt immer Rückschlüsse auf eine Krankheit zu. Diese Erkenntnis ist wichtig bezüglich einer Therapie, beziehungsweise für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Strukturbildung ist allgemein ein sehr wichtiges Thema, wenn wir uns mit der lebendigen Natur befassen. Bereits Goethe hat sich in seinen „Schriften zur Naturwissenschaft“ mit der Morphogenese, also der Bildung von Strukturen beschäftigt. In der modernen Zeit sind

es Naturforscher und Vordenker wie Rupert Sheldrake, die sich mit dem Thema der Strukturbildung auseinandersetzen. Sheldrake postuliert „morphogenetische Felder“, die auf alle lebenden Systeme einen Einfluss haben. Zugegeben, noch eine Theorie – diese kann jedoch einen maßgeblichen Einfluss auf unser dogmatisches und materielles medizinisches Denken haben. Geben wir unserem Körper die richtigen Informationen, werden die Zellen auch in der korrekten „Ordnung“ aufgebaut. Die dafür notwendigen Informationen kann uns eine gesunde Nahrung geben, biologisch, unmanipuliert und frei von Schadstoffen.

Krebszellen zeigen nicht nur eine andere Struktur als gesunde Zellen, sie leben auch einen veränderten Rhythmus. Sie verweigern den normalen Zelltod

(Apoptose), leben dadurch deutlich länger und vermehren sich ungehemmt. Dieser veränderte Rhythmus geht aber nicht von den Krebszellen aus, er ist vielmehr ein Resultat einer unnatürlichen Lebensführung. Es ist bewiesen, dass Arbeit während der Nachtstunden eindeutig das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken. Arbeiterinnen, die während der Nacht arbeiten müssen, haben ein um 36 Prozent höheres Risiko an Brustkrebs und ein um 35 Prozent höheres Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Dies hängt mit damit zusammen, dass wir, durch die Evolution bedingt, daran gewöhnt sind in der Nacht zu schlafen. Aktivitäten wie Schichtarbeit bringen unsere Rhythmen durcheinander und schaden offensichtlich langfristig unserer Gesundheit. Ebenfalls als schädlich erwiesen hat sich der oftmalige Wechsel von Zeitzonen. Die Folge ist uns als „Jet-leg“ bekannt. Machen wir eine Fernreise, brauchen wir mehrere Tage, um uns an den neuen Ort zu gewöhnen. Haben wir das getan, dann geht es bald wieder Richtung Heimat und der nächste Jet-leg beginnt.

Ein weiteres wichtiges Detail sollten wir bei der Krebserkrankung ebenfalls nicht vergessen: Es ist wohl die erkrankte Zelle, die wir beobachten können, um danach eine Diagnose zu stellen. Bei jeder Erkrankung ist jedoch auch die Umgebung der Zelle wichtig und dies ist nun einmal das Bindegewebe. Dieses Gewebe durchzieht den Körper vom Scheitel bis zur Sohle und alle Zellen stehen damit in einem regen Austausch. Man nennt das Bindegewebe auch die „Matrix“, angelehnt an das lateinische Wort für Mutter (lat.: mater). Es können Phasen im Leben entstehen, in denen das Bindegewebe seine Leichtigkeit verliert. Es wird zäh – vergleichbar mit Gelatine, die man in warmes Wasser gibt. Das Wasser kann dann nicht mehr pulsieren. Und wenn wir chronisch verschlackt sind, kann die Matrix nicht mehr pulsieren, schnürt die Zellen quasi ein und einer Krankheit wurde die Tür geöffnet. Das Zellmembranpotenzial sinkt, die Zelle bekommt zu wenig Nährstoffe, zu wenig Sauerstoff und entartet.

Aber nicht nur die Umgebung hat einen Einfluss auf die Zellveränderung. Auch die erkrankten Zellen beeinflussen die Tagesrhythmen. In fortgeschrittenen Stadien von Krebserkrankungen konnte man eine völlige Entgleisung, bis hin zum völligen Verlust der circadianrhythmischen Gliederung der Körperfunktion erkennen. Es herrscht Chaos im Körper.

Dieses Chaos wird zudem durch die unmittelbare Umgebung des erkrankten Menschen gefördert. Je mehr Stress entsteht, desto schwieriger wird es zu genesen. Dieser Stress kann zum Beispiel durch Blutbefunde, gutgemeinte Ratschläge besorgter Freunde oder Verwandter, aber auch die Umgebung im Spital mit Hektik, Elektrosmog und Störung entstehen. Eine Genesung vollzieht sich auch immer in Rhythmen. Kehren die Rhythmen in den Körper und somit in unsere Zellen zurück, bestehen die besten Aussichten, gesund zu werden.

Neben dem Strukturverlust und den Verlust an Rhythmen zeigt die Krebszelle ein weiteres Merkmal. Sie hat die Fähigkeit verloren, zu kommunizieren und somit zu kooperieren. Die Kommunikation zwischen den Zellen funktioniert über Lichtteilchen, sogenannte Biophotonen. Dies bedeutet, dass jede Zelle ein ultraschwaches Licht ausstrahlt, das sich zwar im sichtbaren Spektrum befindet, jedoch für uns zu schwach ist, um es mit freiem Auge wahrzunehmen. Dieses Licht sagt etwas über die Gesundheit einer Zelle aus und über ihre Fähigkeit zur Kommunikation. Interessanter Weise sind nicht jene Zellen die gesündesten, die am hellsten strahlen, sondern jene, deren Lichtabgabe geordnet ist. Kohärenz in der Lichtabgabe von Zellen ist also ebenfalls ein Maß für Gesundheit.

Mit diesem kurzen Artikel möchte ich Ihnen zeigen, dass neben den biochemischen Reaktionen in unserem Körper auch biophysikalische Prozesse von höchster Bedeutung sind. Die Biophysik ist, meiner Meinung nach, der Biochemie nicht nur ebenbürtig, sondern sogar übergeordnet. Kommende Therapiekonzepte, die jetzt gerade entwickelt werden, lassen berechtigte Hoffnungen aufkommen, künftig chronisch kranke Menschen besser begleiten zu können. Die verbreitete Meinung, dass man jene Gene, die Krebs entstehen lassen, isolieren, danach manipulieren und somit den Krebs besiegen kann, hat sich bis jetzt als falsch erwiesen.

Einige philosophische Gedanken möchte ich diesem Artikel noch anschließen. Meiner Meinung nach, ist die Krebserkrankung ein soziales Problem. Ein Großteil der Menschheit verhält sich wie eine Krebszelle. Wir leben keine Rhythmen mehr, vor allem nicht in den Großstädten. Wir verändern die Struktur unseres einzigen Heimatplaneten, indem wir die Erde aufreißen und nach Öl bohren, sogar im Meer. Wir roden riesige Waldflächen, um billiges Palmöl gewinnen zu können. Ein Plastikmüllhaufen überzieht die Erde. Wir gestatten Diktatoren, Millionen von Menschen zu regieren und sogar zu töten, ohne nennenswert darauf zu reagieren. Wir lassen es zu, dass die EU Umweltgifte weiter zum Einsatz kommen lässt, auf der anderen Seite aber wichtige Heilpflanzen verbietet. Die Waffenindustrie wird gefördert, der Hunger in der Welt damit auch. Afrika, ein wunderschöner Kontinent, wird ausgebeutet und dann wundern wir uns, wenn die Flüchtlinge vor unseren Toren stehen.

Jene Menschen, die an Krebs erkranken, haben – meiner Meinung nach – die Aufgabe übernommen, uns auf diese Missstände und viele weitere hinzuweisen. Dafür ist ihnen Respekt zu zollen. Dies mag abgehoben klingen, aber Krebs ist und bleibt ein soziales Problem. Ohne weitreichende, weltweite Veränderungen werden wir das Problem dieser Erkrankung nicht lösen können.





# Jetzt Sonne tanken gegen Krebs – ein Widerspruch?

➔ Von Nikki-Carina Merz

**In Zeiten, in denen vor zu langem Aufenthalt in der Sonne gewarnt wird und der Sonnenschutzfaktor in unserer Hautpflege ständig steigt, mag es sich wie ein Widerspruch anhören, Sonnenbäder gegen den Krebs zu empfehlen. Doch das Sonnenvitamin (eigentlich ein Pro-Hormon) ist eines der am längsten recherchierten und effektivsten Mittel gegen Krebs!**

Bereits vor über 100 Jahren begann man den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Krebs zu studieren. Dennoch wurde Vitamin D immer wieder als Hype verschrien.

Zwischenzeitlich gibt jedoch vermehrt anerkannte Studien, denen zufolge

es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und dem Auftreten von Krebserkrankungen und zahlreichen chronischen Krankheiten gibt.

Unser heutiges Verständnis der physiologischen Grundlagen und der Wirkung von Vitamin D stammt aus über

2.500 Laborstudien. Mehr als 200 epidemiologische Studien bestätigen zudem den Zusammenhang zwischen Krebs und Vitamin D. Aber auch bei Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen profitieren Patienten von einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D.

Die gezielte Anwendung und Wirkung von Vitamin D wird von etlichen Langzeitstudien bestätigt. Eine groß angelegte, randomisierte Doppelblindstudie ergab, dass eine optimale Versorgung mit Vitamin D das Krebsrisiko um bis zu 60 Prozent senken kann. Dabei wird die

Vorbeugung bei mindestens 16 verschiedenen Arten von Krebs unterstützt, inklusive Bauchspeicheldrüsenkrebs, Lungenkrebs, Eierstockkrebs, Prostatakrebs und Hautkrebs.

Eine Studie des international anerkannten Wissenschaftlers und Vitamin D-Experten Dr. William Grant ergab, dass ca. 30 Prozent der Krebs-Todesfälle (ca. zwei Millionen weltweit jedes Jahr) durch eine höhere Vitamin D-Versorgung hätten verhindert werden könnten. Davon alleine 600.000 Brust- und Darmkrebs-Fälle.

## Vitamin D nicht nur in der Krebsvorsorge essentiell

In einigen schulmedizinischen Fachbereichen ist Vitamin D ein heißes Thema geworden. In den vergangenen Jahren konnte durch Forschungen in Graz belegt werden, dass Vitamin D-Mangel eine häufige Ursache für Unfruchtbarkeit und Abortus sowie auch für Osteoporose nach der Menopause ist. Auffallend ist auch, dass ein reger Vitamin D-Stoffwechsel in nahezu allen Geweben des weiblichen Reproduktionstraktes stattfindet. Erste Untersuchungen weisen darauf hin, dass ein höherer Vitamin D-Spiegel im Blut das Risiko bei Schwangerschafts-Komplikationen und Frühgeburten senken, Zyklus-Unregelmäßigkeiten ausgleichen und die Fertilität verbessern kann.

Im Bereich Immunologie bestätigen Forscher aus Innsbruck, dass Vitamin D eine immunregulatorische Funktion hat, für die Produktion von über 200 antimikrobiellen Peptiden verantwortlich ist und den Immunzellen bei der Erkennung von Fremd- und Antigenen hilft. Die Körperabwehr wird somit gestärkt und das Risiko sinkt, an Allergien oder Autoimmunerkrankungen wie multipler Sklerose oder Morbus Crohn zu erkranken.

Die Erkenntnisse zeigen auch den positiven Einfluss eines erhöhten Vitamin D-Spiegels auf den Testosteronspiegel, das LDL-Cholesterin und den Autismus

– um einige Ergebnisse der weitreichenden Forschungen zu erwähnen.

Der wichtigste Faktor hierbei ist die Vitamin D-Serumkonzentration. Diese sollte das ganze Jahr über – und nicht nur in den Sommermonaten – zwischen 50 und 70 ng/ml liegen, um effektiv vorbeugend für verschiedene Erkrankungen wie Krebs, Osteoporose (und generell für die Stärkung von Knochen), Herz-Kreislauf und Bluthochdruck zu wirken.

## Sonne anbeten erwünscht

Um unsere Vitamin D-Serumkonzentration zu optimieren, sollten wir ca. 40 Prozent unseres Körpers für etwa 20 Minuten am Tag ohne Sonnenschutz der starken Sommersonne aussetzen. Der beste Zeitpunkt ist zwischen 10 Uhr morgens und 14 Uhr am Nachmittag. Nur in dieser Zeit, in der die Sonne auf ihrem Höhepunkt steht, ist die Einstrahlung in unserem Breitengrad stark genug, um unsere Haut dazu anzuregen, genügend Vitamin D zu produzieren.

20 Minuten scheinen auf den ersten Blick wenig zu sein, doch selbst, wenn wir 365 Sonnentage im Jahr hätten, erlaubt uns unser moderner Lebensstil nicht, auch unter der Woche regelmäßig ein Sonnenbad zu nehmen? Tatsächlich schaffen es selbst die Einwohner sonnenintensiverer Länder mit mehr Sonnenstunden nicht, das ganze Jahr über eine optimale Vitamin D-Serumkonzentration zu erreichen. In Mexiko zum Beispiel haben 25 Prozent

der Kinder unter 16 Jahren und über 40 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel. In Österreich wurde 2012 erhoben, dass über 50 Prozent der Kinder und ebenfalls ca. 40 Prozent der Erwachsenen selbst im Sommer einen Mangel aufweisen. In der Altersgruppe zwischen 65 und 79 Jahre steigt dieser Wert auf über 75 Prozent!

## Ursachen für Vitamin-D-Mangel

In unserem Breitengrad ist die Sonne nur im Sommer-Halbjahr wirklich intensiv genug, um eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu gewährleisten. Sonnenschutzmittel oder abdeckende Kleidung wirken der Vitamin D-Bildung zudem entgegen. Eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor über acht unterbindet die Bildung über die Haut sogar gänzlich.

Personen mit dunkler Haut bräuchten in südlichen Ländern sechs mal so viel Sonne wie hellhäutige. In unserem Breitengrad empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) offiziell die Einnahme von Vitamin D-Präparaten für dunkelhäutige Menschen auch in den Sommermonaten.

Bei älteren Menschen (ab 65 Jahren) nimmt die körpereigene Bildung von Vitamin D deutlich ab. Diese Personengruppe müsste zur Kompensation also sogar länger und mit noch mehr freier Haut Sonne tanken. Üblicherweise verhalten sich die Mitteleuropäer aber genau entgegengesetzt.

Neben dem unzureichenden „Sonnen tanken“ gibt es noch weitere Faktoren, die die optimale Aufnahme über die Ernährung oder sogar die körpereigene Bildung verhindern. So führt zum Beispiel eine Erkrankung des Dünndarms zu einer unzureichenden Aufnahme. Außerdem können chronische Erkrankungen von Leber oder Niere die Vitamin D-Bildung verhindern. Gewisse Medikamente (zum Beispiel Anti-Epi-



### **Tipp zum Sonnentanken:**

Risikiere keinen Sonnenbrand!  
Agesehen davon: Tanke so oft und mit so viel Haut wie möglich Sonne.

leptika) führen ebenso zu einer Störung der Produktion.

## Vitamin D über die Ernährung

Da wohl kaum jemand gerne täglich Lebertran einnehmen möchte, stellt sich die Frage, welche Lebensmittel bedeutende Mengen an Vitamin D enthalten? Nur wenige! Hauptsächlich tierische Lebensmittel, insbesondere fette Fische (Heringe, Lachse und Sardinen), enthalten entsprechende Mengen an Vitamin D. Schon deutlich geringere Mengen finden sich in Eigelb, Steinpilzen, Avocados und Schmelzkäse (45 Prozent F.i.T). Bei allen anderen Lebensmitteln ist der Gehalt geringer als 15 Prozent des Tagesbedarfs (NRV) und daher laut Ernährungsrichtlinien keine nennenswerte Quelle.

Insgesamt halten sich also die Aufnahmemöglichkeiten über unsere tägliche Nahrung in Grenzen. Am natürlichsten und effektivsten ist die körpereigene Bildung durch Sonnenbaden. Doch da auch diese kaum noch ausreichend ist, bietet sich die Ergänzung mit natürlichen Vitamin D-Präparaten an.

” Wichtig ist die Kombination von Sonnenbaden, Ernährung und Nahrungsergänzung.

Kleinkinder, ältere Menschen ab 65 Jahren, aber auch Veganer und Vegetarier profitieren von einer bewussten Versorgung mit Vitamin D. Bei Nachtschichtarbeitern, mobilitätseingeschränkten, chronisch kranken oder pflegebedürftigen Menschen und vor allem in der kalten Jahreszeit ist sogar eine dauerhafte Ergänzung mit Vitamin D-Präparaten sinnvoll.



## Vitamin D Ergänzen, aber wie?

Neben der Dosierung, der Art und der Zeit der Einnahme ist vor allem die richtige Wirkstoffkombination essentiell. Bei Vitamin D kommt es dabei auf die Form und die Kombination an.

Lesen Sie mehr dazu im Artikel von unserem Produktentwickler Uwe Brandweiner auf den nächsten Seiten.

## Literaturtipps

● Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen: Ärztlicher Rat für Betroffene.

Mankau Verlag, Januar 2017, 158 Seiten.

- Prof. Dr. Nicolai Worm: Heilkraft D: Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt. Systemed Verlag, Lüne, 2009, 176 Seiten.
- Uwe Gröber (Apotheker), Prof. Dr. Michael F. Holick: Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins. Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart, August 2012, 301 Seiten.
- Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen. Gräfe & Unzer Verlag, München, September 2011, 128 Seiten.



# 5 Tipps für die Krebsvorsorge

**D**er beste Weg gesund zu werden oder bleiben ist, den Lebensstil anzupassen. Allen voran haben wir die größte Hebelwirkung bei der Ernährung, denn sie nimmt über die biochemischen Vorgänge in unserem Körper Einfluss auf alle Lebensbereiche und Entscheidungen. Doch es sind nicht nur die körperlichen Vorgänge. Schon Plato (427–347 v. Chr.) warnte vor 2.500 Jahren: „Der größte Irrtum der Ärzte besteht darin, den Körper heilen zu wollen, ohne an den Geist zu denken. Doch Körper und Geist sind eins und sollen nicht getrennt behandelt werden.“ Lesen Sie unsere Top 5-Strategien, die Sie dabei unterstützen, gesund zu werden und krebsfrei zu bleiben.

1

## Nutzen Sie die Kraft der Sonne!

Vitamin D ist eines der effektivsten und am Besten erforschten Mittel gegen Krebs, das dabei unterstützen kann, die Risiken um über 50 Prozent zu senken.

3

## Sorgen Sie für genug Nachtruhe!

Nur bei längeren Schlafzyklen und in der Nacht fallen wir in den besonders wichtigen traumlosen Tiefschlaf. In dieser Delta-Schlafphase kann unser Körper besonders gut regenerieren, beziehungsweise heilen.

2

## Achten Sie auf Ihre Ernährung!

- Reichlich Pflanzenstoffe, vor allem Brokkoli enthält Sulphorane, die bösartige Zellen bekämpfen.

- Hochwertiges Eiweiß ist notwendig, um Killerzellen zu bilden. Der Rat, Fleisch zu reduzieren, ist längst veraltet. Viel wichtiger ist die Qualität (Bio) und dass es lieber etwas weniger als zu viel gekocht ist. Wer Fleisch nicht isst, greift auf Fisch, Eier oder pflanzliche Eiweißquellen zurück.
- Wenig Kohlenhydrate aus weiterverarbeiteten Lebensmitteln (Mehl- zu senken.

speisen, Brot, Nudeln, etc.) und noch weniger Zucker. Selbst Fruchtzucker ist Treibstoff für Krebszellen und hilft ihnen dabei, umgebendes Gewebe zu zerstören.

- Wenig Milchprodukte
- Gesunde und hochwertige Fette – Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren. Laut Untersuchungen wirkt Omega-3 sogar auf bestehende Krebszellen.
- Samen und Nüsse

4

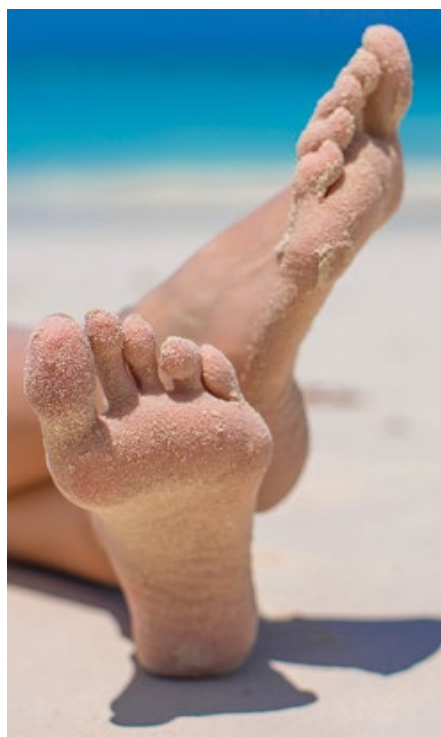
## Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Je mehr wir uns sportlich bewegen, desto besser schützen wir uns vor Krebs. Mindestens 30 Minuten an vier Tagen der Woche aktivieren die wertvollen Killerzellen. Außerdem erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut.

5

## Genießen Sie das Leben!

Unsere Abwehr wird extrem geschwächt, wenn wir einsam und unglücklich sind. Veränderungen gehören nun mal zum Leben. Oftmals unterdrücken wir aber innere Impulse aus Zeitmangel, Geldmangel, Rücksicht auf andere und weil uns die Zuversicht fehlt... Doch was passiert, wenn unterdrückte Impulse auf Kosten unserer Gesundheit gehen? Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen genau solche Erkenntnisse.





# Natürliche Maßnahmen im Falle einer Krebserkrankung

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**A**ls Obmann des Vereins „Natur heilt“ und als Arzt bin ich in die Rolle geschlüpft, das Schlusswort in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ zu verfassen. Vieles haben Nikki Merz und ich schon aufgezeigt – es gäbe noch viel mehr zu schreiben und zu sagen. Für mich ist Krebs eine Krankheit, die mehrere Ursachen hat – sie ist aber mehr ein soziales Problem als ein individuelles. Fest steht, dass man viele Maßnahmen ergreifen kann. Einerseits um die Krankheit zu verhindern, aber auch um sie zu lindern.

Wie ich bereits einleitend geschrieben habe, stellen wir nicht den Anspruch „die“ vollkommene Krebslektüre verfasst zu haben, dies wäre sehr verwegen. Wir stellen auch nicht den Anspruch, Sie von einem eingeschlagenen

Weg abbringen zu wollen. Wenn es uns aber gelungen ist, Sie neugierig zu machen, dann sind wir zufrieden. Bücher und Informationen gibt es im Internet genug zu finden. Die Suche kann vielleicht damit beginnen, dass man sich

überlegt, alte Muster loszulassen. Ich möchte auch davor warnen, auf „Krebs-Gurus“ hereinzufallen. Es gibt Autoren und Vortragende, die behaupten, dass sie fast 94 Prozent aller Krebserkrankungen geheilt haben. Dabei handelt es sich um dreiste Schwindler, keine Experten und schon gar keine Heiler. In ihrem Fahrwasser tummelt sich leider so mancher Geschäftemacher. Dies ist eine bedenkliche Entwicklung.

Jährlich gibt es in Österreich laut Statistik Austria ca. 40.000 Krebs-Neuerkrankungen. Jeder einzelne Mensch hat

das Recht darauf, individuell behandelt zu werden. „Sie“ oder „Er“ hat die Pflicht, sich einen eigenen Weg zu suchen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Wichtig ist, sich für einen Weg zu entscheiden, konsequent zu sein und gegebenenfalls auch bereit zu sein, seine Richtung zu ändern. Basisinformationen sind dabei natürlich zu berücksichtigen. Diese Informationen gelten sowohl für die Prävention als auch als Begleitmaßnahmen zu konventionellen Therapien.

## Basisinformation 1: Die Ernährung

Unsere Ernährung spielt bei jeder Erkrankung eine wesentliche Rolle – natürlich auch bei der Krebserkrankung. Sie haben vielleicht schon den Artikel über Brokkoli von Nikki gelesen. Allgemein gesagt, sind alle Kohlgewächse in der Lage, das Wachstum von Krebszellen zu verhindern oder zu stoppen. Achten Sie auch auf die Kombination von Lebensmitteln. Brokkoli lässt sich sehr gut mit Tomaten kombinieren. Machen Sie sich bitte schlau, was Ihrem Körper guttut. Falls Sie einmal ein

Spitalsessen bekommen und erkennen, dass die Ernährung keine Qualität hat, dann werden Sie zum Revoluzzer. Essen Sie einfach das Spitalsessen nicht mehr. Empfehlenswert kann es jedoch sein, sich vorher Verbündete zu suchen. Dies sind dann Freunde, die Ihnen ein Essen ins Spital bringen. Klar, das ist etwas aufwendig, aber wozu hat man Freunde? Sollten die Ärzte etwas dagegen haben, dann lassen Sie den Chefkoch an Ihr Krankenbett kommen, zeigen ihm die Bücher, die ich Ihnen empfehlen werde und überzeugen Sie ihn damit, dass Sie so Ihre Genesung unterstützen.

Vermeiden Sie bitte raffinierten Zucker. Der Körper kann nur in einem sehr begrenzten Maß Zucker speichern und dies brauchen wir nur bei Höchstleistungen, wie zum Beispiel einem Marathonlauf. Verweigern Sie Zucker, der sich in Torten, Softgetränken und vielen weiteren Lebensmitteln befindet. Machen Sie sich schlau, in welchen Produkten Zucker enthalten ist und: verweigern Sie. Vielleicht denken Sie nun, dass ich Sie von einem genussvollen Leben abhalte, aber gerade das Gegenteil ist der Fall. Krebszellen mögen Zucker, aber kein Gemüse!

### Literaturtipps:

- Krebszellen mögen keine Himbeeren „Nahrungsmittel gegen Krebs“ ISBN 978-3-466-34502-1
- Krebszellen mögen keine Himbeeren „Das Kochbuch“ ISBN 978-3-466-34522-9
- Grimm: Zucker: „Garantiert gesundheitsgefährdet“ ISBN: 978-3-426-27588-7

## Basisinformation 2: Nahrungs- ergänzungsmittel

Wie Nikki schon geschrieben hat, können Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Gerade bei einer Krebserkrankung stehen Vitamin D 3, Curcuma, Glutathion, Broccoliextrakt, OPC aus der Aroniabeere oder der Kona-beere und viele andere Stoffe ganz vorne in der ersten Reihe.

Einen Geheimtipp verrate ich Ihnen aber noch: Es handelt sich um kolloidales Silizium, das Spurenelement der Jugend. Kolloidal bedeutet, dass Elemente in einer flüssigen Lösung in Schwebe gehalten werden. Nur wenige Hersteller können dies und wir haben den Besten gefunden. Der Tagesbedarf an Silizium beläuft sich auf ca. 40 Milligramm. Dieses Spurenelement steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems, macht den Darm und die Gefäße fit, stärkt die Zellregeneration und verhilft zu einem besseren, allgemeinen Wohlbefinden.

Nahe verwandt zum Silizium ist Zeolith, ein Vulkanmineral, das meiner Meinung nach nicht mehr aus der Krebs-Prävention und -Therapie wegzudenken ist. Dieser Mineralstoff ist in der Lage, Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden und somit die Leber zu entlasten. Gerade in der Zeit, in der man mit einer Chemotherapie belastet wird, ist es extrem wichtig, die Leber zu unterstützen – und dies kann Zeolith. Eine Chemotherapie ist ein purer Giftcocktail und dieses Gift muss aus dem Körper wieder ausgeschieden werden.







Es gibt natürlich noch viele weitere Nahrungsergänzungsmittel, die hilfreich sein können. Der Verein „Natur heilt“ informiert Sie gerne mit Newslettern und Zuschriften darüber.

#### Literaturtipps:

- Hecht: „Anregungen zum neuen Denken“ in der Krebsphilosophie und Krebstherapie, ISBN 978-3-88778-337-2
- Natur heilt: Heilpflanzen und ihre Wirkung, ein Nachschlagewerk

### Basisinformation 3: Seelische Begleitung

Jeder Mensch mit einer chronischen Erkrankung braucht seelische Unterstützung und gerade bei einer Krebserkrankung ist dies der Fall. Es hilft leider gar nichts, wenn Angehörige um den erkrankten Patienten sitzen, denn ihre eigenen Klagen kennt er schon gut genug. Die praktischen Ärzte sind meistens nicht gut genug geschult und haben auch selten Zeit, Psychologen und Lebensberater sind zwar eine Al-

ternative, aber auch oft in ihren Gedankenmustern gefangen. Sie haben eine Schulung hinter und wurden somit oft in ein Korsett gezwängt. Nur die guten Therapeuten entledigen sich dieses Korsetts und werden noch besser.

Viktor E. Frankl war einer dieser großen Therapeuten. Ich durfte ihn noch persönlich kennen lernen. Damals lag er ganz bescheiden in einem Bett im Wiener AKH und ich hatte keine Ahnung, wen ich vor mir hatte. Ich habe die Chance verpasst mit ihm zu reden. Frankl war der Überzeugung, dass alle Ereignisse im Leben einen Sinn haben. Er selber war einem Konzentrationslager entkommen und begründete danach die Logotherapie und Existenzanalyse.

Ein weiterer besonderer Mensch ist Bernd Hellinger, der Begründer der Familienaufstellung. Auch er bemüht sich schon sein Leben lang, neue Wege zu gehen und hat Großartiges geschaffen.

Es müssen aber nicht immer geschulte Menschen sein, die einen Patienten begleiten. Es kann auch ein ganz „einfacher Begleiter“ sein. Wichtig ist nur, dass

es einen Anker gibt, der nicht verurteilt und der einer Person Halt geben kann.

#### Literaturtipp:

- Frankl: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, ISBN 978-8-42543-203-3

### Basisinformation 4: Stressabbau

Stress ist ein Wort der heutigen Zeit, das deutlich überstrapaziert wird. Nicht jedes Ereignis – wie eine Schularbeit, die Auswahl der richtigen Kleidung oder der unerwartete Besuch der Schwiegereltern – muss gleichzeitig Stress bedeuten. Wenn einem jedoch eine kritische Lebenssituation (finanzielle Sorgen, persönliche Probleme...) über einen längeren Zeitraum den Schlaf raubt und man vielleicht nicht weiß, wie es morgen weitergehen kann, dann haben nur wenige den Mut, nicht in Stress zu geraten. Wir verfallen dann leicht in einen Schockzustand und dieser lähmt unseren Körper. Auf eine solche Zeit sollten wir vorbereitet sein, denn sie kann Jeden treffen. Schaffen Sie sich daher Auswege, gehen

Sie in die freie Natur, lernen Sie richtig zu atmen und versuchen Sie den Stress dadurch abzubauen.

Lange anhaltender Stress führt zu einer Lähmung Ihrer Körperrhythmen und in Folge zu einer körperlichen Disposition, die Krankheit möglich macht. Eine besondere Pflanze, die uns hilft Stress abzubauen, ist Jiaogulan, das „Kraut der Unsterblichkeit“. Mehr darüber erfahren Sie in unserem Heilpflanzenlexikon. Ich empfehle Jiaogulan nicht nur meinen Patienten, sondern auch deren Angehörigen.

#### Literaturtipps:

- Servan-Schreiber: „Das Anti Krebs Buch“ ISBN 978-3-442-15558-3

## Basisinformation 5: Der Mut zur Veränderung

Veränderungen bestimmen unser Leben. Kein Tag ist wie der gestrige und keiner ist wie morgige. Manchmal kommt es uns aber so vor, dass alle Tage gleich sind. In der Früh ins Badezimmer, dann die Kinder bereit machen, sie zur Schule bringen, danach in die Arbeit. Nach der Arbeit nach Hause, Abendessen und vor den Fernseher, Nachrichten sehen – man will ja informiert sein – und anschließend einen Film sehen, Tag für Tag. Eine solche Eintönigkeit kann krank machen, weil es gegen unsere Natur ist, so zu leben. Leider nimmt diese Eintönigkeit im Alter oft zu. Vor einigen Tagen besuchte mich ein älterer Herr. Ich schätzte ihn auf 75 Jahre, es stellte sich aber heraus, dass er schon 90 ist. Seine Augen blitzten vor Lebensfreude und es war sehr schön mit ihm zu plaudern. Sein Lebensmotto heißt: viel Zeit in der Natur verbringen, sich für neue Dinge zu interessieren und diese auch auszuprobieren. Ich dachte mir: „Welch ein Unterschied zu den vielen Menschen in den U-Bahnen auf der ganzen Welt, die so traurig aussehen und in ihren Leben wenig Sinn erkennen.“

Mein Ratschlag ist daher, richten Sie Ihr Leben so ein, wie es Ihnen gefällt. Hören Sie sich die Meinungen anderer Menschen an, wägen Sie ab und handeln Sie dann so, wie es Ihnen guttut. Immer unter der Voraussetzung Anderen und sich selber nicht zu schaden. Haben Sie den Mut zu einer Veränderung in Ihrem Leben. Erfinden Sie Ihr Leben neu, wenn Sie unzufrieden sind. Lebendige Menschen sind glücklichere und beweglichere Menschen.

#### Literaturtipps:

- Bollinger: „Krebs verstehen und natürlich heilen“, ISBN 978-3-94201684-1

## Basisinformation 6: Atmung und Bewegung

Es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, den Körper durch durch Atmung und Bewegung gesundheitlich zu unterstützen. In den alten Heiltraditionen werden die Menschen geschult, richtig zu atmen und sich richtig zu bewegen. Yoga, Tai Chi oder Qui Gong sind einige der vielen Möglichkeiten.

Über eine richtige Atmung kann man sehr leicht die Rhythmen des Körpers wieder in Gang bringen. Es wäre außerordentlich hilfreich für die Medizin, dies auch als Therapie anzuerkennen. Bei chronischen Krankheiten, vor allen Dingen in den frühen Stadien, kann mit Atemübungen sehr viel bewegt werden. Ich habe schon öfter erwähnt, dass die Krebserkrankung die Folge eines lang anhaltenden Schocks ist und diesen kann man auch durch richtiges Atmen lindern. Die Atmung ist die einzige Möglichkeit, auf innere Organe einen Einfluss zu nehmen. Sie können Ihrem Herz nicht befehlen schneller zu schlagen, auch der Leber, der Milz, dem Knochenmark oder dem Darm nicht zuzurufen: „Hopp Auf“ oder „bitte langsamer“. Bei der Atmung können Sie es, denn die Atmung unterliegt sowohl unserem autonomen, als auch dem willkürlich steuerbaren Nervensystem.

Man kann die Atmung schulen in der Meditation, aber auch durch Bewegung. Bei der Bewegung bieten sich die schon erwähnten energetischen Übungen an, aber auch ein dosierter Ausdauersport. Ebenfalls hilfreich sind die fünf Tibeter, eine kurze Sequenz von fünf Übungen, die man leicht erlernen und durchführen kann.

Wenn wir beginnen solche Übungen zu machen, dann signalisieren wir außerdem der Umgebung: „Ja, ich möchte etwas für meine Gesundheit und Genesung tun!“

#### Literaturtipps:

- Kelder: „Die fünf Tibeter“, ISBN 978-3-893-04117-6

## Basisinformation 7: Ein Lebensziel kreieren

Es gibt die Geschichte eines Menschen, der schwer erkrankt war und dem die Ärzte für eine Genesung kaum Hoffnungen machen konnten.

Er ging nach Hause, kam aber zur Überraschung aller Beteiligten nach einem Jahr wieder in die Klinik. Der Mann wurde gefragt, was er denn gemacht habe und er antwortete: „Ich wollte erleben, wie mein Enkel auf die Welt kommt und dies habe ich erleben dürfen. Jetzt warte ich bis er in die Schule kommt und danach warte ich auf seine Matura, vielleicht erlebe ich ja auch noch seine Hochzeit“. Danach lächelte der Mann, stand auf und ging wieder nach Hause.

Wir brauchen gewisse Ziele im Leben, es können große oder kleine Ziele sein. Ohne Ziele sind wir jedoch wie ein Stück Treibholz im Meer, wir wissen nicht, wo wir stranden.

**Schaffen Sie sich auch Ziele, für die es wert ist, Ihre Lebenszeit gesund zu verbringen.**



# Vererbung oder: Wem gehört mein Körper?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**W**em gehört mein Körper? Zugegeben, eine seltsame Frage, ich stelle sie jedoch regelmäßig in Vorträgen und Seminaren. Immer wieder bekomme ich die Antwort: Mein Körper gehört mir und sonst niemandem. Prinzipiell ist ja gegen so eine Ansicht kein Einwand gerechtfertigt. Wenn schon das Haus der Bank gehört, die Erbschaft den Kindern, das Auto der Leasingfirma und die Wohnung dem Vermieter, dann will man doch zumindest seinen eigenen Körper behalten dürfen, oder? Wenn Sie vielleicht eine etwas andere Meinung lesen wollen, dann lesen Sie bitte weiter, wenn nicht, dann blättern Sie um und vergessen Sie meine Frage.

„Mein Großvater, meine Großmutter, meine Eltern hatten Herzprobleme, ich auch, also habe ich sie geerbt.“ Solche oder ähnliche Argumente habe ich

schon hunderte Male gehört. Das Erbgut als Verursacher von Krankheiten. Wir haben den Schuldigen ausgemacht: Die Vererbung. Irgendwelche Gene haben

„Schuld“ an meiner Krankheit, da kann man nichts machen, es liegt halt in der Familie. Nun, die ewig gestrige Wissenschaft der Genforschung und Gentechnologie fördert natürlich diese Ansicht. Bald werden wir die Gene „erwischen“, die uns die unangenehmen Krankheiten bescheren, wir werden sie eliminieren und ein glückliches, gesundes und langes Leben führen können. Wenn es nur so einfach ginge, ich hätte nichts dagegen, leider ist es nicht so. Wer die Verantwortung für seine Gesundheit und die seiner Nachkommen in seinen Genen sieht, der irrt gewaltig. Um eine

teilweise Aufklärung bin ich in diesem Artikel bemüht.

Die Genetik war lange Zeit ein Prunkstück der medizinischen und biologischen Forschung. Wettrennen wurden veranstaltet, um gewisse Gensequenzen zu entschlüsseln, man erhoffte sich, dass man diverse Krankheiten besser in den Griff bekommt und somit nur mehr gesunde Menschen die Erde bevölkern. Welch ein Irrtum!

„Genetiker“ in aller Welt kommen, wenn sie ehrlich sind, zu dem Schluss, dass eine ihrer Haupttheorien einfach lückenhaft ist und das unsere Gene lange nicht so viel Macht haben über unseren Körper, wie ursprünglich gedacht. Eine schlechte Nachricht? Nein, eine gute, eine sehr gute sogar, denn sie gibt den Menschen ihre Eigenverantwortung zurück.

Schrittweise wird der Forschung der Genetik von der sogenannten Epigenetik der Rang abgelaufen. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Nun, der zentrale Denkansatz ist, dass unser Körper kein geschlossenes, sondern ein offenes System darstellt, das sich mit der Umgebung in einem ständigen Austausch befindet. Vereinfacht gesagt: Unser Körper ist keine Maschine und er reagiert auf Einflüsse aus der Umwelt. Die revolutionäre, neue Erkenntnis der Epigenetik ist allerdings, dass Erfahrungen, die der Körper macht, auch weiter vererbt werden können. Dies widerspricht natürlich der herkömmlichen Vererbungstheorie, ist aber eine sehr fundierte Tatsache.

Eine wenig erstaunliche Erkenntnis der Epigenetik ist, dass sich der Mensch immer in Bezug zu seiner Umgebung entwickelt. Sichtbar wird dies bei eineiigen Zwillingen. Je unterschiedlicher ihre Umwelten sind, desto unterschiedlicher sind auch ihre Entwicklungen. Der Grund dafür ist, dass verschiedene Genome „an-“ bzw. „abgeschaltet“ werden können, je nachdem in welchem Umfeld sich der Mensch befindet. Die Einflussfaktoren aus der Umgebung sind ganz unter-

schiedlich. Sie reichen von Ernährung über Bewegung hin bis zu zwischenmenschlichen Beziehungen und einem sinnvollem Umgang mit Stress. So weit, so gut. Besonders interessant werden die relativ neuen Erkenntnisse jedoch dann, wenn die Vererbung mit ins Spiel kommt. Epigenetische Veränderungen an der Erbsubstanz, z.B. durch die Anlagerung bestimmter Moleküle (Beispiel: Methylierung), betreffen nicht nur eine einzelne Person, sondern werden weiter vererbt. Dies hat weitreichende Konsequenzen für die Nachkommen.

## An dieser Stelle zwei Beispiele:

Wir wissen ganz genau, dass ein Kind während der Schwangerschaft leidet, wenn die Mutter raucht, Alkohol trinkt oder Drogen zu sich nimmt. Die Kinder kommen in diesen Fällen kleiner auf die Welt oder sind bereits süchtig auf verschiedene Substanzen. Die Mutter wird dann oft zur Rede gestellt und kann den Konsum verschiedener Drogen nur schwer leugnen. Wie aber steht es denn mit den Vätern? Haben diese vor der Zeugung Verantwortung für ihren Lebensstil?

Diese Frage kann, aufgrund neuester epigenetischer Forschungen, eindeutig mit JA beantwortet werden. Väter haben die Verantwortung für ihre Kinder schon, bevor sie sie zeugen. Nun, dies betrifft ihre Lebensweise, genauer gesagt, ihre Ernährung.

Unterschiedliche Forschergruppen, u.a. in Japan, den Vereinigten Staaten und in Kopenhagen fanden heraus, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit seiner Nachkommen hat. Ist die Ernährung besonders fettreich und proteinarm, dann leidet die nächste Generation viel öfter an Übergewicht, Insulinresistenz und somit an Diabetes. Dies hat mit einer Veränderung der Spermien zu tun, die im Nebenhoden produziert werden. Es kommt dabei zu Veränderungen der RNA, wobei kurze Stücke als Überträger des Essverhaltens des Vaters fungieren. Zur Erklärung: Die RNA „liest“ die Information von der DNA ab und spielt somit eine wichtige Rolle in der Proteinsynthese. Ist sie verändert, dann kann es zu einer „Vererbung“ von Ernährungsfehlern kommen.

Noch phantastischer, jedoch wissenschaftlich erwiesen, ist eine ganz andere Tatsache. In Schweden hat man herausgefunden, dass Menschen schwer erkranken können, weil ihre Großväter als Jungen (Alter 8-12) zu viel zum Essen bekamen. Diese Erkenntnis steht völlig gegensätzlich zu der weit verbreiteten Annahme, dass es sich bei unseren Genen um starre Gebilde handelt. Sie sind vielmehr Antennen, die jede Sekunde mit der Umgebung in Kontakt stehen und auf verschiedene Reize reagieren. Die Nobelpreisträgerin Barbara McClintock erkannte als erste Forscherin, dass biologische Systeme auf schwere ökologische Stressoren mit Veränderungen ihrer Genome reagieren können.

” Die Epigenetik macht deutlich, dass jeder Mensch eine Mitverantwortung dafür trägt, wie sein genetischer Apparat funktioniert. Vitaminreiche, fettarme Ernährung, Bewegung, gute zwischenmenschliche Beziehungen und wenig psychischer Stress sind bedeutsame Einflussfaktoren dafür, ob unsere Gene gesund bleiben oder nicht.“

*Joachim Bauer, Epigenetiker*

Eine sensationelle Erkenntnis vor dem Hintergrund der bestehenden, veralteten Vererbungstheorie.

Es ist aber nicht nur die Ernährung, die sich positiv oder negativ auf unsere Nachkommen auswirken kann. Die moderne Wissenschaft macht es uns also klar: Unsere Gene werden beeinflusst von Umweltfaktoren, zwischenmenschlichen Beziehungen, unserer Ernährung, dem Bewegungsverhalten und anderen Faktoren. Das bedeutet natürlich für uns, dass wir immer wieder unseren Lebensstil überdenken und auch wenn notwendig, Korrekturen vornehmen sollten. Die Erkenntnisse der Epigenetik mögen uns vielleicht an gewisse Spielregeln erinnern, sie geben uns aber auch die Freiheit, von dem Diktat unserer Gene unabhängig zu werden. Vererbung bedeutet Verantwortung, so kann man es in einem kurzen Resümee zusammenfassen. Erkrankungen der Gefäße, des Herzens und Diabetes können also einem Kind bereits in die Wiege gelegt werden, durch den selbst gewählten Lebensstil der Eltern und der Großeltern.



Daher zum Schluss noch einmal die provokante Frage: Wem gehört mein Körper? Mir oder der Zukunft meiner Kinder?

Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper nur ausgeliehen ist, ausgeliehen aus der Zukunft unserer Kinder, so wie unsere schöne Erde.

---

# Dr. med. Ehrenberger ganz privat

**M**ichael Ehrenberger ist Naturmediziner, Forscher, Buchautor und Entwickler natürlicher Nahrungsergänzungsmittel, die eigentlich alte Heilmittel sind. Sagen darf er dies nicht mehr, doch der Erfolg spricht für sich!

Vor 33 Jahren promovierte er zum Doktor der Medizin, vor 22 Jahren gründete er die Firma Synthese – Gesellschaft für holistische Medizin und

seit 11 Jahren entwickelt er eine ganz spezielle Linie von Nahrungsergänzungsmitteln, die eine Synthese seiner Erfahrungen als praktischer Arzt,

seiner Erkenntnisse als Forscher und seinem tiefen Verständnis für Naturprozesse sind.

„Die Liebe darf nicht fehlen!“ ruft er mir lachend zu. „Jedes meiner Naturprodukte ist ein Ausdruck meiner Liebe zur Natur!“ „Dann sind Deine Naturprodukte ein Ausdruck Deiner Liebe zu Menschen“, kontere ich. Seit über fünf

Jahren lebe ich an seiner Seite und weiß, dass er die Unterscheidung zwischen „uns“ Menschen und „der“ Natur nicht mag. Immer wieder betont er: „Wir sind Natur.“

In seinem Studium lernte er viel über Krankheiten und Symptome, aber nichts über Gesundheit. Als Spitalarzt rettete er Menschenleben und verhalf zu neuem Leben, doch er lernte nichts über das Lebendige. Als praktischer Arzt mit eigener Praxis in einem Nobelvorort von Wien geriet er dann bei chronischen Krankheiten an die Grenze der Schulmedizin und zog zur Unterstützung verschiedene Alternativmedizin hinzu. Ob Akupunktur oder Homöopathie, sie alle hatte eins gemein: sie schöpfen aus der unendlichen Kraft des Lebendigen.

## Natur, Heilkraft & Lebensenergie

Michael hat ein sehr tiefgründiges Wesen. Die erfolgreiche Anwendung alleine genügt ihm nicht und so wurde er zum Forscher für Lebendiges und brachte einiges über Mutter Natur, ihre Regeln und ihre Heilkraft in Erfahrung.

Diese Erkenntnisse fließen nicht nur in die Entwicklung seiner Naturprodukte, sondern prägen ihn in all seinen Lebensrollen: als Vater von fünf Kindern, als Gründer zweier Firmen mit über 20 Mitarbeitern oder als Gesundheitsberater und Begleiter für viele Menschen.

Eine Ordination im klassischen Sinne hat er schon seit vielen Jahren nicht mehr. Durch seine Arbeit in den Medien und über die Naturprodukte suchen und finden Menschen weiterhin Unterstützung mit ihrer persönlichen Krankheitsgeschichte bei ihm. Einer Aufgabe, der er gerne nachkommt, die aber auch sehr zehrend sein kann. An manchen Tagen hat er bis zu 20 Anrufe mit persönlichen Krankheitsgeschichten und fast jede Woche sind mehrere

Beratungsgespräche bei uns in Mogensdorf angesagt. Für jedes nimmt er sich die Zeit, die es braucht.

Es werden keine Minuten getaktet. Taktung ist ihm sowieso ein Gräuel. Immer wieder sagt er: „Wir sind rhythmische Wesen, wir brauchen die Variation, sei sie noch so klein!“ Daher nimmt Michael die Besucher auch oft in den Garten mit, um die Tiere zu besuchen. Sein großes Herz öffnet sich noch mehr, wenn er spürt, wie die Besucher sich von unseren Eseln „Katie & Stupsie“ verzaubern lassen. Diese wundervollen Tiere halten den Kopf mit einer therapeutischen Ruhe zum gestreichelt werden her.

Über sein großes Herz haben einige unserer Tiere den Weg zu uns gefunden. So rettete er zum Beispiel: „Stupsie“ aus einer benachbarten Ortschaft, wo dieser, auf 4 m<sup>2</sup> mit nur wenig Licht durch ein kleines dreieckiges Fenster, gehalten wurde. „Katie“ wurde dann

als Gesellin hinzugeholt und vor wenigen Wochen, am 11. Mai 2015 wurde „Happy“ geboren. Das kleine Eselbaby liebt übrigens Besucher und Streicheleinheiten. Ein Pony und zwei Ziegen fanden ihren Weg zu uns durch ein Versprechen von Michael an eine Dame, die ihre Lieblinge nach ihrem Ableben gut versorgt wissen wollte. Unser neuestes Familienmitglied „Hatschi“, ein vierjähriger Golden Retriever wurde von seinen Besitzern in Wien mit einem Kind ersetzt. So wuchs unsere Tierfamilie inzwischen auf über 50 Tiere an und eine wundervolle ländliche Idylle kommt auf, wenn die 30 Zwerghühner den weitläufigen paradiesischen Garten durchwandern.

## Sommer 2015

Gemeinsam mit den 50 m Permakultur-Hügelbeeten formen die Tiere das Herzstück des „Paradieserls“ welches er vor 3 Jahren anlegen ließ, um eige-



## Steckbrief

**Michael Ehrenberger**, geboren 1958. Vater von 5 Kindern. 13 Marathons. Naturmediziner, Forscher, Fernseharzt, Buchautor und Entwickler.

## Forschungs- und Lebensstationen

- **Firma Ökopharm** – Siliziumforschung in Novosibirsk, Russland
- **Europäisches Institut für Umweltmedizin** – Leiter für Projekte im In- und Ausland
- **Kooperation mit Herzchirurg Christiaan Barnard** – Mitentwicklung eines Herzschutzpräparates
- **Atominstytut Wien** – Wasserforschung in Zusammenarbeit mit Joanneum Research Weiz und Pflanzenphysiologie Salzburg
- **LEBE!** – Buchveröffentlichung, Orac Verlag
- **ATV+** – Vertrauensarzt Dr. Ehrenberger (150 Folgen, bis zu 40.000 Zuseher pro Sendung)
- **TV-Gesundheit.at** – bis zu 55.000 Klicks pro Beitrag
- **Radio-Gesundheit.at** – über 400 Sendungen zum Thema Gesundheit

ne Beobachtungen (Forschungen) durchführen zu können.

Der Schaugarten ist vor allem für Gruppen populär geworden und bei den Führungen nimmt Michael sich gerne die Zeit, seine Lieblinge wie Granatapfel-, Baobab- und Feigenbäume oder Heilpflanzen wie Jiaogulan und Cissus Quadrangularis herzuzeigen.

Ihm ist wichtig, sich mit der ganzen Pflanze auseinanderzusetzen und nicht nur mit der Heilkraft, die sie in sich birgt.

Hier im Paradieserl, umgeben von hunderten von verschiedenen Heilpflanzen und vielen lieben Tieren, kann er täglich die unendliche Kraft des Lebendigen erleben und in seine Arbeit einfließen lassen. Sie äußert sich in den Prinzipien der Natur, die auch für uns Menschen zutreffen (wir sind Natur). Leben wir nach diesen Prinzipien, stellt sich Gesundheit für uns ein.

„Gesundheit ist mehr als nur Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist eine Fülle an Lebensenergie.“

Diesen Prozess zu unterstützen ist seine natürliche Begabung. Mit mysteriöser Präzision erkennt er die auslösenden Zusammenhänge im Leben des Einzelnen und unterstützt durch entsprechende Hinweise. Die Entwicklung von Naturprodukten, welche die Kraft des Lebendigen zu stärken vermögen, erwies sich dabei zum einen als therapeutische Unterstützung und zum anderen als Botschafter, um mit seinen Erkenntnissen mehr Menschen zu erreichen und Gutes tun.



## Natur ist Ursprung, Inspiration und Kraft zugleich

In der Medizin wird Natur oft vom rein wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus betrachtet als wäre sie eine Maschine, die zu leisten hat. Ihre wertvollen Stoffe werden synthetisch kopiert um vermeintlich eine höhere Konzentration, Reinheit und Stabilität zu erreichen.

Diese gebauten Monosubstanzen sind für den Körper jedoch belastende Fremdstoffe. Um sie zu verwerten oder auszuscheiden, benötigt es wiederum verschiedene Stoffe und Energie, die dem Körper jedoch bei den Monosubstanzen fehlen. In natürlichen Zutaten sind eine Vielzahl von verschiedenen Nährstoffen enthalten, die sich oft gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Natur ist also viel mehr als eine Maschine und lässt sich nicht einfach ersetzen.

Michael erkannte dies schon früh in seinem Leben und machte so seine

große Leidenschaft zu seinem Beruf. Zwischenzeitlich zeigt ihm der Erfolg auch wie wichtig seine Arbeit ist und dass die Menschen den Wert der Natur erkennen und zu ihr zurückfinden.

Unser Denken und Handeln steckt jedoch teilweise noch im Alten fest und so werden nun in der Übergangszeit Naturmittel wie früher synthetische Mittel als Symptombehandlung eingesetzt.

Michaels Traum ist, dass wir auch hier als Gesellschaft einen Durchbruch schaffen und nicht die Symptome behandeln, sondern uns mit dem Ursprung auseinandersetzen und den Menschen als Ganzes, in seinem ganzen Umfeld beachten. Neue Forschungsbereiche, wie die Epigenetik zeigen hier schon die neuen Möglichkeiten auf.

Wer mehr über Dr. med. Michael Ehrenberger und seine Philosophie lernen möchte, dem empfehle ich sein Buch „LEBE!“ zu lesen, es handelt von den Kräften des Lebendigen, die den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit ausmachen können.

# Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

## Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Gudrun Habersetzer

**„Wenn die Menschen das ‚Unkraut‘ nicht nur ausreißen, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.“**

Kräuter-Pfarrer

Johann Künzle (1857 – 1945)

Wir brauchen nur vor die Haustür zu treten und schon wachsen uns Obst, Gemüse und Kräuter beinahe in den Mund. Gehen Sie beim nächs-

ten Abend- oder Sonntagsspaziergang einmal ganz bewusst durch Ihre Umgebung. Sie werden erstaunt sein, wieviel Gesundes und Leckeres Sie an jedem beliebigen Wegesrand, Wald- oder Wiesenstück finden, das Sie ganz einfach in Ihre Mahlzeiten integrieren können. Wildkräuter enthalten ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen verglichen mit Gemüse aus dem Supermarkt. Die dort erhältlichen hochgezüchteten Sorten wurden nicht

bezüglich ihrer Inhaltsstoffe optimiert, sondern für längere Lagerfähigkeit, Größe und Schädlingsresistenz. Dies ging meist auf Kosten der lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Wir brauchen jedoch gesunde Lebensmittel, die ihren Namen zu Recht tragen.

Im ersten Teil der Serie finden Sie zwei Pflanzen, die in ganz Mitteleuropa vorkommen und überaus nützlich, gesund und vielseitig verwendbar sind.



### Mädesüß – „Das Aspirin der Wiesen“

Dieses relativ unbekanntes, aber durch seinen Honig-Mandelduft unverwechselbare Kraut ist eines der besten pflanzlichen Schmerzmittel, denn es enthält Salicylsäure, die im Körper in Acetylsalicylsäure umgewandelt.



### Gänseblümchen – „Ewig schön“

Unermüdlich blüht die kleine Schönheit auf Rasen oder Wiese und verlockt schon Kinder zum Pflücken. So oft wir auch mähen: die nächste Blüte kommt bestimmt bald. Warum also nicht einfach essen statt abschneiden?



Für keltische Druiden gehörte **Mädesüß** zu den heiligen Pflanzen und wurde wegen seines Duftes geschätzt. So war es früher üblich, die Wohnstätten mit Mädesüß auszustreuen. Imker rieben neue Bienenstöcke mit dem Kraut aus, da diese besser von den Bienen angenommen wurden. Das kräftige Aroma eignet sich zum Aromatisieren von Süßspeisen. In der Heilkunde ist Mädesüß nicht nur ein gutes Schmerzmittel, sondern auch eine Hilfe bei Rheuma, Völlegefühl und Erkältungen.

## Steckbrief Mädesüß

**Pflanzenname:** Filipendula ulmaria, auch Wiesengeißbart, Federbusch oder Spierstrauch genannt

**Erntemonate:** Junii bis August

**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Fett, Flavonoide (Kämpferol, Rutin, Hyperosid), Gaultherin, Gerbsäure, Glycoside (Spiraein, Monotropitin), Heliotropin, Kieselsäure, Salizylsäure, Schleimstoffe, Terpene, Vanillin, Wachs, Zitronensäure

**Verwendung als Heilkraut bei:** Kopfschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Hautkrankheiten, unreine Haut, Gelenkschmerzen, Arthritis, Muskelkrämpfe, Fieber, Erkältungen, Durchfall, Sodbrennen

**Verwendung als Lebensmittel:** W Zum Aromatisieren von Sirup, Limonade, Milch, Kompott und Süßspeisen. Für Tee, Obst- und Wildkräutersalate

## Rezepte

### Sirup mit Mädesüß

Blüten und Blütenknospen zum Aromatisieren für sechs Stunden in Wasser, Milch, Sahne, Wein oder Getreidedrinks einlegen.

**Zutaten:** 6 Blütendolden, 1 l Wasser, 1 kg Zucker oder Birkenzucker, 20 g Zitronensäure, evtl. Orangen in Scheiben geschnitten

**Zubereitung:** Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, so dass der Zucker sich auflöst. Die Zitronensäure dann hinzufügen. Die gewaschenen Mädesüßblüten sanft waschen, abtropfen, mit dem Zuckersirup aufgießen, Orangenscheiben hinzufügen und mindestens 24 Stunden ziehen lassen, dabei mit einem Tuch abdecken. Danach den Sirup durch ein Sehtuch abfiltrieren und in Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Spritzen Sie diesen Sirup für eigene **Limonade** einfach mit Mineralwasser auf. Natürlich kann er auch einfach mit gutem stillem Wasser aufgegossen werden. Ein herrlich schmeckender Durstlöscher. Als **Aperitif** kann der Sirup mit Sekt aufgespritzt werden. Für einen Erkältungstee einfach einen Esslöffel getrocknete Blüten und/oder Blätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Davon täglich bis zu 3 Tassen heiß trinken.

Schon vor 4000 Jahren wurde das **Gänseblümchen** von unseren Vorfahren als Heilmittel und Nahrungspflanze verwendet. Noch im Mittelalter zählte es zu den Universalheilmitteln. Seine breit gefächerte Wirkung kann uns auch heute noch bei manchem Zipperlein nützlich sein. Als fast ganzjährig verfügbares Wildgemüse ist das Gänseblümchen außerdem ein wertvoller und wohlschmeckender Vitamin-Lieferant.

## Steckbrief Gänseblümchen

**Pflanzenname:** Bellis perennis, auch Himmelsblume, Maßliebchen oder Tausendschön genannt

**Blütezeit:** April bis November

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Inulin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Saponin, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E (Tocopherol)

**Verwendung als Heilkraut bei:** Arterienverkalkung, Bronchitis, Ekzeme, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Wunden, Zahnfleischentzündung

**Verwendung als Lebensmittel:** Auf Salat, Butterbrot oder Suppe. Als angereichertes Salz, Honig, Kräuterquark und -butter

**ACHTUNG:** Wer angegebene Inhaltsstoffe nicht verträgt, sollte die beschriebenen Kräuter nicht verwenden. Die hier angeführten Wirkungen sind keine ärztlichen Handlungsempfehlungen und ersetzen nicht den Arztbesuch.

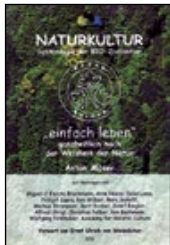
### Gewürzsalz mit Gänseblümchen

Fügen Sie jedem Salat einige der nussig schmeckenden Gänseblümchenblüten hinzu, denn diese wirken stärkend auf das Immunsystem, legen Sie einige Blüten auf frisches Butterbrot oder streuen Sie die Blüten auf eine Suppe.

**Zutaten:** 100 g Meersalz oder Steinsalz, eine gute Handvoll Gänseblümchenblüten sowie einige Gänseblümchenblätter.

**Zubereitung:** M Die Blätter fein schneiden. Die Blüten und Blätter mit dem Salz in einen Mörser geben und fein zerreiben, bis alles gut vermischt und zerkleinert ist. Das Salz sollte hellgrün aussehen. Verteilen Sie alles auf einem Backpapier und lassen Sie es gut trocknen. Danach füllen sie das Salz in Glas und verwenden es nach Belieben zum Würzen. Bei **Insektenstichen** hilft es, eine Blüte zu zerdrücken und den austretenden Pflanzensaft auf dem Stich zu verreiben. Als Badeszusatz hilft es bei **Hautproblemen**, auch hier einfach zerdrückte Blüten ins Wasser geben, oder wer das nicht mag, verwendet einen wässrigen Auszug. Dazu einfach zwei Handvoll Blüten mit warmem Wasser (30 bis 50°C) übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Blüten aussieben und den Auszug ins Badewasser geben.

# Buchempfehlungen



## Anton Moser: „Naturkultur“

Anton Moser ist ein Vordenker unserer Zeit. Sein Buch „Naturkultur“ bringt es auf den Punkt: wir müssen radikal umdenken und danach handeln, nicht nur philosophieren ohne zu handeln. Das Buch wird eingeleitet mit einem Vorwort von Ernst Ulrich von Weizsäcker und beinhaltet Beiträge von Fritjof Capra, Josef Riegler, Adran M. Moser und dem Dalai Lama. Auch wenn es dem Leser viel abverlangt, es macht Freude in dem Buch von Anton Moser zu lesen.

ISBN: 978-3-9504456-1-9



## Joseph Scheppach: Das geheime Bewusstsein der Pflanzen

Haben Pflanzen Gefühle? Empfinden sie Schmerzen? Können sie sehen, riechen, hören oder sich eine Vorstellung von der Zukunft machen? Immer mehr Forscher bescheinigen Pflanzen eine besondere Art der Intelligenz. Joseph Scheppach präsentiert erstaunliche Phänomene aus der Pflanzenwelt und erschließt uns ihr geheimes Leben. Wer dieses Buch gelesen hat, wird Pflanzen aus einem ganz neuen Blickwinkel sehen und die Welt der Naturmedizin besser einschätzen können.

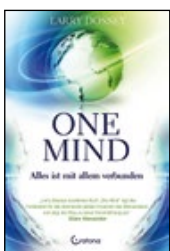
ISBN: 978-3-426-27476-7



## Hans Peter Dürr: Warum es ums Ganze geht

Hans-Peter Dürr gibt neue Antworten auf alte Fragen. Er zeigt auf, dass die Verwerfungen unserer Zeit – ob Kriege, Klimawandel oder die Krise der Ökonomie – die fatalen Folgen eines überkommenen Weltbildes sind. Ein Paradigmenwandel steht an! Die grundlegenden, revolutionären Ergebnisse der modernen Physik weisen den Weg in eine lebenswerte Zukunft, die geprägt ist von Vielfalt und Verbundenheit. Hans Peter Dürr war lange Zeit Mitarbeiter von Werner Heisenberg und erhielt 1987 einen alternativen Nobelpreis.

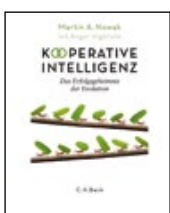
ISBN: 978-3-86581-171-8



## Larry Dossey | One Mind

Larry Dossey ist ein Pionier in der Entdeckung neuer Dimensionen in der Medizin. In einer leicht verständlichen Art und Weise erklärt er quantenphilosophische Zusammenhänge so, dass sie auch für Laien verständlich werden. Dossey zeigt uns einen Ausweg aus unserem begrenzten materiellen Denken. Wer dieses Buch liest, läuft Gefahr seine Sicht der Wirklichkeit für immer zu verändern.

ISBN-10: 3861910519



## Martin A. Nowak | Kooperative Intelligenz: Das Erfolgsgeheimnis der Evolution

Wer Erfolg im Leben haben möchte, muss es verstehen auf intelligente Weise zu kooperieren. Kurzfristig mag der Egoist die Nase vorne haben, auf lange Sicht gewinnt die Kooperation immer. Kooperative Intelligenz ist der entscheidenden Faktor kreativen menschlichen Handelns. Wir brauchen einander, um erfolgreich zu sein. Ohne Kooperation bricht jedes System zusammen.

ISBN-10: 3406655475

# 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