

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
WINTER

2017

MAGAZIN

03

Willst Du
den Körper
heilen?

09

Nahrungs-
ergänzung – was
und wieviel?

13

Kolloidale
Zustände
im Körper

24

Der Darm –
Freund oder
Feind?

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.^a 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

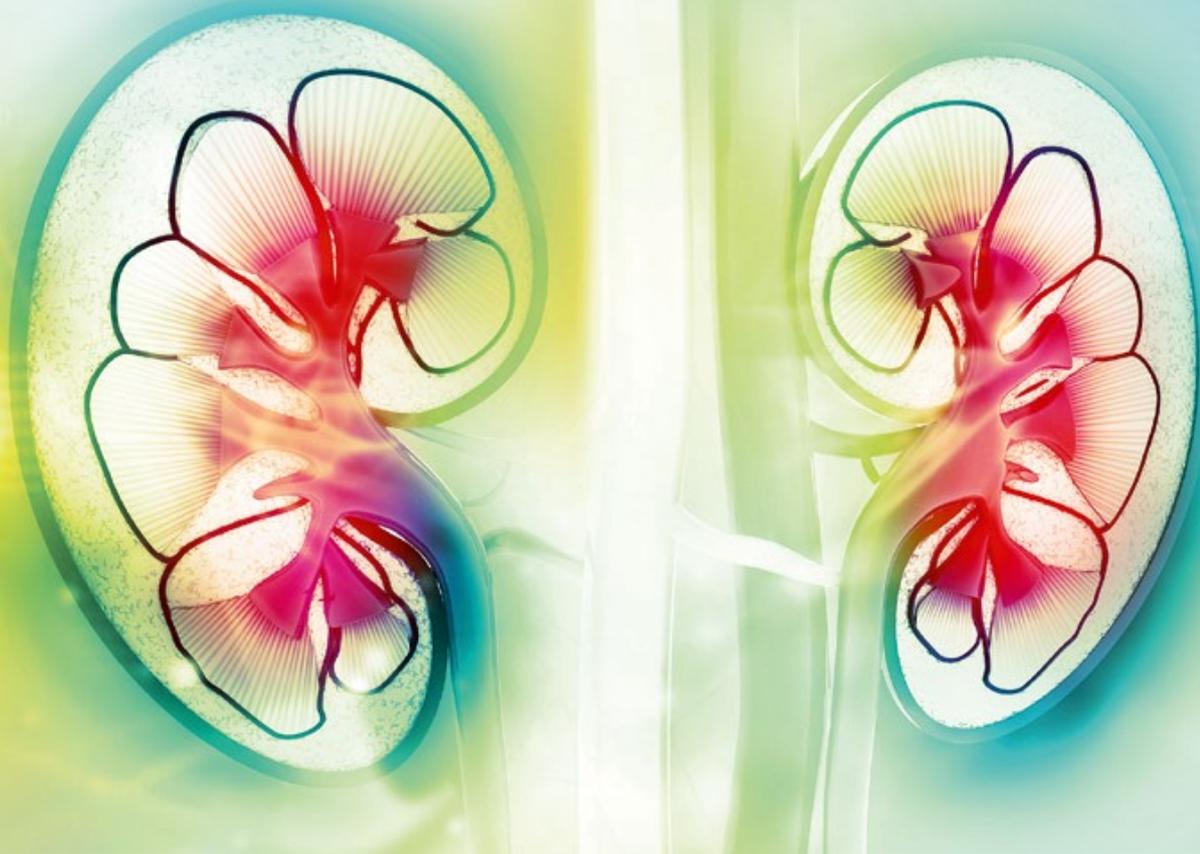
Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte!?	03
Schwarzkümmel – ideal im Frühjahr!	07
Nahrungsergänzung – was und wieviel ist sinnvoll?	09
Kolloidale Zustände im menschliche Körper	13
Der Granatapfel – ein göttliches Geschenk	17
Mumijo –das „schwarze Gold“	20
Traubenkernextrakt – Was ist so toll an OPC?	22
Der Darm – Freund oder Feind?	24
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

In einer Ausgabe von „Natur heilt“, haben wir uns mit der Entgiftung des Körpers über die Leber, den Darm und die Lunge beschäftigt. In dieser Ausgabe lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Nieren und die Haut. Beide Organe sind ebenfalls wichtige Mitspieler, wenn es heißt den Körper zu reinigen und sollten nicht vernachlässigt werden. Die Nieren vollbringen Tag für Tag Höchstleistungen, und die Haut ist immerhin das größte und somit auch schwerste Organ des menschlichen Körpers.

Die Nieren

Paarweise angelegt, vollbringen die Nieren täglich Höchstleistungen. So fließt das gesamte Blutvolumen, also ca. fünf Li-

ter, 300-mal täglich durch die Nieren. Dies ergibt einen Blutdurchfluss von ca. 1.500 Litern Blut pro Tag. Aus dem Blut filtern die Nieren den sogenannten Primärharn (ca. 180 Liter) heraus. Dieser Primärharn

wird natürlich weiter gereinigt und Substanzen wie Zucker, Aminosäure und Elektrolyte werden kontrolliert in den Blutkreislauf wieder zurückgeholt und Wasser folgt den Teilchen nach. Aus den 180 Litern Primärharn werden zum Schluss ca. 2 Liter Sekundärharn, die portionsweise ausgeschieden werden. Die Position der Nieren ist der hintere Bauchraum, retroperitoneal, hinter dem Bauchfell, etwa in der Höhe des 12. Brustwirbels.

Die Aufgaben der Nieren sind vielfältig. Einerseits werden über die Nieren

harnpflichtige Substanzen ausgeschieden, das sind Giftstoffe, die der Körper nicht brauchen kann. Die Nieren regulieren weiters den Wasserhaushalt des Körpers. Ist zu viel Wasser vorhanden, dann wird dies ausgeschieden, ist zu wenig Wasser vorhanden, wird es zurückgehalten. Wasser lässt sich bekannterweise nicht komprimieren. Dies bedeutet, dass die Nieren auch in der Blutdruckregulation eine wesentliche Rolle spielen. Außerdem regulieren sie die Bildung der roten Blutkörperchen, verschiedener Hormone und die körpereigene Zuckerneubildung.

In der chinesischen Medizin sind natürlich die verschiedenen Funktionen der Niere ebenfalls beschrieben. Da wir es hier mit einer naturnahen Medizin zu tun haben, werden emotionale und geistige Inhalte mitberücksichtigt. Die Nieren betreffen dabei die Themen der Angst, Kältegefühl, Schock, Stress, Haarausfall oder ähnliche Inhalte. Über diese oder andere Inhalte werde ich in einer der folgenden Ausgaben von „Natur heilt“ berichten.

Besonders sensibel reagieren Niere und ableitende Harnwege (Harnleiter, Harnblase) auf Giftstoffe wie zum Beispiel Rückstände von Zigarettenrauch oder Umweltgifte. Entzündungen und im schlimmsten Fall auch Krebs können die Folgen sein. Dies ist besonders interessant, weil der Einsatz von Glyphosat und Passivrauchen in Österreich geduldet werden, ohne ausreichende behördliche Reglementierung.

In der Naturheilkunde gibt es verschiedene Heilpflanzen, die die Nierenfunktion und die der ableitenden Harnwege unterstützen können. Ich möchte Ihnen drei davon vorstellen.

Die Brennnessel

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze, die sehr oft verkannt wird. Wenn wir beobachten, wo die Brennnessel wächst, dann sehen wir, dass sie auf übersäuerten Böden am besten gedeiht, genau

dort, wo eine Regeneration notwendig ist. Die Brennnessel ist in der Lage, ein Gleichgewicht wiederherzustellen und die Böden, aber auch unseren Körper, von Schlacken zu befreien. Sie reguliert das Basen-Säuregleichgewicht.

Gerade im Frühjahr ist es wichtig, das zarte Grün der Brennnessel zu nutzen, ob dies nun ein Tee ist, Kapseln, als Smoothie oder Spinat. Sie wirkt.

Brennnessel hilft bei:

- Rheuma
- Häufigen Harnwegserkrankungen
- Vergrößerter Prostata
- Entschlackung
- Blutbildung
- Schütterem Haarwuchs

Die Buntnessel

Die Buntnessel ist bei uns eine beliebte Zimmerpflanze. Zu kaufen gibt es sie meist ab Anfang Mai, gut behütet überdauert sie sogar einige Jahre. Beheimatet ist sie in tropischen Zonen in Afrika, Brasilien oder Sri Lanka. Die Pflanze ist ein wichtiger Lieferant von Forskolin, das den Gehalt an Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzymen erhöht. Somit kann mehr Fett abgebaut und Übergewicht reduziert werden. Die Gefäße erweitern sich und der Blutdruck sinkt, auch die Potenz wird dadurch gefördert. Der Blutzuckerspiegel wird ebenfalls positiv beeinflusst. Ein Nahrungsergänzungsmittel ideal für das Frühjahr.

Buntnessel hilft bei:

- Chronischer Blasenentzündung
- Gewichtsreduktion
- Hohem Blutdruck
- Schuppenflechte
- Asthma

Der Granatapfel

Wie schon in der letzten Ausgabe von „Natur heilt“ berichtet, möchte ich Ihnen noch einmal den Granatapfel in

Erinnerung rufen. Der Granatapfel ist in der Lage, das gesamte Ableitungssystem der Niere zu aktivieren. Es ist dabei unerheblich, ob wir den Granatapfel als Frucht, als Saft oder als Extrakt zu uns nehmen. Er unterstützt die Prostata, die Blasenfunktion und die Nierenfunktion. Schon öfter durfte ich beobachten, wie sich erhöhte Prostatawerte unter der Gabe von Granatapfelextrakt relativ rasch zurückgebildet haben. Für nähere Informationen fordern Sie bitte „Natur heilt“, Ausgabe Nummer 9 (Nov. 2017) an (natürlich ohne Kosten für Sie) oder sehen Sie nach auf: www.naturheilt.at

Zum Thema „Niere“ darf ich Ihnen abschließend noch ans Herz legen, dass gesundes Trinkwasser von enormer Bedeutung ist für Ihre Gesundheit ist. In der nächsten Ausgabe unserer beliebten Zeitschrift werde ich Ihnen mehr darüber berichten. Es gibt bereits sehr viele Anlagen, die Ihr Trinkwasser veredeln können. Gutes Trinkwasser ist Gold wert - für Ihre Nieren und die innere Reinigung des Körpers. Die jeweilige Menge an Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, ist abhängig davon, wie ausgiebig ihre körperliche Aktivität ist, von ihrer Körpergröße, ihrem Gewicht und natürlich von der Umgebungstemperatur.

Die Haut

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Ihr Gewicht kann bis zu zehn Kilogramm betragen, somit hat sie ca. 16 % Anteil am Gesamtkörpergewicht. Die Haut reagiert auf viele Einflüsse. Einerseits reagiert sie auf äußere Umstände wie Kälte und Wärme. Dies merkt man an der Aktivität der Schweißdrüsen. Durch Sonnenstrahlen wird die Haut gebräunt und zur Produktion von Vitamin D angeregt, Kälte kann Erfrierungen auslösen. Die Haut ist empfindlich auf Stoß und Zug, Druck, chemische und physikalische Reize.

Auch innere Umstände können das Hautbild beeinflussen. Besonders unangenehm ist es, wenn die Haut auf

bestimmte Lebensmittel mit einer Allergie reagiert. Rötungen, Juckreiz und Entzündungen können die Folgen sein, und manchen Menschen begleiten die Symptome ein ganzes Leben lang, oft von Kindesalter an. Auch Vergiftungen durch bestimmte Umwelteinflüsse und der Mangel an verschiedenen Spurenelementen können sich in einem veränderten Hautbild und den Hautanhangsbildern (Haare, Nägel) zeigen.

Ebenfalls unterliegt das Erscheinungsbild der Haut emotionalen Einflüssen. Manchmal steigt uns die Zornesröte ins Gesicht, oder wir werden rot vor Scham, und wenn wir Angst verspüren, kann kalter Schweiß unseren ganzen Körper bedecken. Sogar der aus Filmen bekannte Lügendetektor funktioniert über sensible Reaktionen der Haut. Feuchte Handflächen signalisieren Unsicherheit, trockene Hände zeigen eine innere Sicherheit.

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Tasten, Berühren und Wahrnehmen sind wichtige Funktionen, die im Zusammenleben mit anderen Menschen oft unterschätzt werden. Auch eine funktionierende Schmerzempfindung kann lebensrettend sein, denken wir nur an die heiße Herdplatte.

Die verschiedenen Aufgaben der Haut:

- Regulation der Körpertemperatur
- Schutz vor äußeren Einflüssen (Bakterien, Viren, Strahlen)
- Regulation des Wasserhaushaltes
- Kommunikation, Sinnesfunktion
- Immunfunktion
- Ausscheidung, Entgiftung

Viele natürliche Funktionen unserer gesunden Haut wurden in den letzten Jahrzehnten konsequent durch eine unnatürliche Hautpflege gehemmt. Ich werde in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“ näher darauf eingehen. In der Massenproduktion von Kosmetika zählt, wie auch bei der Ernährung, der Preis. Häufig findet man in billigen Pflegeprodukten Erdöl-derivate (Paraf-



fine), Parabene (Konservierungsstoffe), Emulgatoren und Aluminiumsalze. Wenn die Haare gefärbt werden, dann wird oft ein ganzer Chemiecocktail aufgetragen, die Inhaltsstoffe werden von der Haut resorbiert, einige davon gelten als krebserregend. Weichmacher und Palmöl ergänzen die Palette jener Stoffe, die unsere Haut nicht mehr richtig atmen lassen und dadurch ihre natürlichen Funktionen unterdrücken. Übertriebene Hygiene und oft fragwürdige Waschmittel tragen ebenfalls dazu bei, dass unsere Haut leidet.

Man kann die Haut von außen und von innen pflegen und dadurch ihre wichtigen Funktionen unterstützen. In beiden Fällen geht es darum, ehrliche Naturprodukte zu verwenden. Natürlich braucht es einige Zeit, bis man sich zurechtfindet und die geeigneten Pro-

dukte gefunden hat. Zur äußerlichen Pflege kann ein Hautfluid beitragen, das nach natürlichen Richtlinien entwickelt wurde.

Natürlich schöne Haut mit Wild-Yams-Extrakt!

Feuchtigkeitsspendende und strafende Pflege für Gesicht und Körper:

- Bei hormonell bedingten Hautproblemen, z. B. bei Akne und Pickeln
- Anti-Aging: zur Vorbeugung oder Behandlung von feinen Falten im Gesicht
- Zur Behandlung von Altersflecken
- Bei Trockenheit bzw. Mangel an Feuchtigkeit



- Bei gestresster Haut (z. B. nach dem Sonnenbad oder bei Smog-Belastung (Raucher!))
- Zur feuchtigkeitsspendenden Pflege von Problemhaut (z. B. bei Allergien, Unverträglichkeiten, Hauterkrankungen)
- Zur feuchtigkeitsspendenden Pflege mit rein natürlichen Stoffen

Ebenfalls positiv wirken sich Cremes aus, die aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehen und Vitamin C beinhalten.

Für die Hautpflege von innen eignen sich alle Natursubstanzen, die den Darm in seiner Ausscheidungstätigkeit unterstützen, so wie Akazienfasern, Baobab oder Darmbakterien. Ebenfalls positiv auf die Haut wirkt Rotklee (bei hormonell bedingten Hautproblemen), ein Extrakt aus der Yamswurzel und ein besonderer Mineralstoff: Silizium.

Kolloidales Siliziumdioxid

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element unseres Planeten. Reines Silizium kommt in der Natur

nicht vor. Meist finden wir es in Verbindung mit Sauerstoff. Das bedeutendste Siliziumsalz ist das Siliziumdioxid, es wird auch als Kieselsäure bezeichnet.

Kolloidales Silizium wird, nach der Einnahme, in unserem Körper optimal verwertet. Der Körper besteht zu 70 % aus Wasser, und wie ich schon beschrieben habe, sind alle darin enthaltenen Flüssigkeiten, im besten Fall, Kolloide. Kolloidales Siliziumdioxid ist ein energiereiches Kolloid, das in jede einzelne Körperzelle eingebaut wird. Es wird als das Spurenelement der Jugend bezeichnet, da junge Menschen einen wesentlich höheren Anteil davon im Körper haben, als ältere Personen. Siliziumdioxid bewirkt eine höhere Wasserbindungsaktivität der Proteine, reguliert Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem.

Siliziumdioxid – für Haut, Haare Nägel

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Siliziumdioxid Haut, Haare und Nägel stärkt. Täglich verliert der Körper Silizium, und dies muss ersetzt

werden. Viele Menschen nehmen mit zunehmendem Alter ihren Haarverlust und die Graufärbung der Haare einfach hin. Das muss aber nicht sein, zumindest nicht so rasch, wie es manchmal passiert. Durch die Einnahme von kolloidalem Siliziumdioxid kann man oft sehr schnell einen Haarverlust stoppen, auch die Nägel festigen sich in kurzer Zeit und die Haut wird straffer. Immer wieder höre ich von Erfolgen, die sich bereits nach zwei bis drei Wochen eingestellt haben. Dies ist der raschen Verfügbarkeit des Kolloids zu verdanken.

Neben den positiven Wirkungen die der „Mineralstoff der Jugend“ auf die Haut und ihre Anhangsgebilde hat, werden außerdem noch die Knochen gestärkt, die Gefäße elastisch gehalten und der Darm vor Entzündungen geschützt.

Es liegt im Wesen des Menschen, seine Haut zu pflegen und sie in ihren wichtigen Funktionen zu unterstützen. Abgase, Smog, Rauch und eine ungesunde Ernährung setzen unserer Haut zu. Die Natur zeigt uns einen Weg aus so mancher Problemsituation. Wir müssen nur bereit sein ihn zu gehen.

Schwarzkümmel – ideal im Frühjahr!

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Samen sind der wertvollste Bestandteil einer Pflanze. Sie tragen die gesamte Vergangenheit (Evolution) als auch die gesamte Zukunft in sich. Ohne ihren Samen kann eine Pflanze sich nicht vermehren, sie kann kein Leben spenden. Leider erleben wir dies heute bei vielen künstlich genetisch veränderten Pflanzen. Sie werden wertlos und sogar giftig für den menschlichen Organismus. Nicht so beim Schwarzkümmel. Seit Jahrhunderten hat er seine Kraft erhalten und ist ein wahrer Stern am Himmel der Heilpflanzen.

Was macht einen Samen so wertvoll? Nun, wie eingangs schon erwähnt, sind Samen ein Produkt der Evolution. Jeder Same beinhaltet wertvolle Inhaltsstoffe und kann einen Keimling hervorbringen, der mit der Zeit zu einer ausgewachsenen Pflanze wird, die dann selbst wieder Samen hervorbringt. Alles was ein Same braucht, ist gute Erde, Licht und Wasser, und das Wunder

nimmt seinen Lauf. Samen überstehen Hitzeperioden, sie können eingefroren werden und überleben Jahrzehnte ohne die Zufuhr von Wasser. In diesem Zustand sind sie schlafende Mysterien, vollgepackt mit wertvollen Ölen, Proteinen und Mineralstoffen. Ähnlich wie Dornröschen können auch sie nach 100 Jahren aufgeweckt werden und bilden danach wunderbare Strukturen.

Samen sind, bildhaft gesprochen, die Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Einer jener Samen, die es auf einen der ersten Plätze einer noch nicht veröffentlichten Hitliste geschafft hat, ist der Samen des Schwarzkümmels, *Nigella Sativa*. Der Schwarzkümmel ist nicht mit dem uns bekannten Kümmel verwandt. Er gehört zu den Hahnenfußgewächsen und wird auch als „schwarzer Zwiebelsamen“ bezeichnet. Heimisch ist der Schwarzkümmel im Orient und den Mittelmeerländern und wird seit Jahrhunderten zur Linderung diverser körperlicher Beschwerden eingesetzt. Dazu kommen wir etwas später.



Die kleinen, schwarzen Samen sind dreikantig und enthalten mehr als 100 wertvolle Inhaltsstoffe. Wie immer bei Naturheilmitteln geht es dabei nicht um einzelne Inhaltsstoffe, sondern um die Komposition, quasi um die Leistung eines ganzen Orchesters. Im Schwarzkümmelsamen sind hochwertige Proteine, Kohlenhydrate und wertvolle Öle enthalten. Von den Fettsäuren liegt der Anteil der einfach ungesättigten bei ca. 20 %, die der mehrfach ungesättigten bei 60 % und darüber. Diese Fettsäuren sind für den Körper essentiell. Dies bedeutet, dass er sie nicht allein bilden kann und somit auf eine Zufuhr angewiesen ist. Die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren verhindert die Bildung von Entzündungen im Körper, speziell in den Gefäßen, harmonisiert das Immunsystem und bietet einen aktiven Zellschutz.

Es ist somit nicht weiter verwunderlich, dass es vom Schwarzkümmelsamen heißt, er lindere alle Krankheiten, außer den Tod. Die Effekte sind natürlich den schon kurz beschriebenen Fettsäuren zuzuschreiben, aber auch anderen Inhaltsstoffen wie Vitaminen (B1, B2, B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E) und Mineralstoffen. Genauso vielfältig wie seine wunderbare Komposition, sind auch die Wirkungen des Schwarzkümmels und des daraus gewonnenen Öls. Der kleine Samen findet bei folgenden Erkrankungen seinen Einsatz:

Allergien

Allergien sind ein großes Problem der heutigen Zeit geworden. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte meinem Sonderartikel in dieser Ausgabe von „Natur heilt“. Eine allergische Reaktion kann verschiedene Organe betreffen- die Haut, Schleimhäute wie den Magen-Darmtrakt, natürlich auch die Lunge. Überall kann der Schwarzkümmel helfen. Man sollte ihn klug einsetzen. Besonders bei Allergien braucht er eine gewisse „Vorlaufzeit“. Man muss einige Wochen vor der Pollensaison mit

der Einnahme beginnen. In der heutigen Zeit ist es leider so, dass der Pollenflug sehr rasch beginnen kann. Ich rate daher früh genug mit der Einnahme von zwei bis vier Kapseln am Tag zu beginnen.

Bei allergischem Asthma kann man natürlich das ganze Jahr über mit der Einnahme beginnen. Eine Reduktion der Schwellung der Schleimhäute und Lunge wird durch die ätherischen Öle erwirkt und auch durch die positive Wirkung im Magen-Darmbereich.

Entgiftung

Die Entgiftung ist immer wieder ein Thema, das die Schulmedizin und die Naturmedizin entzweit. Für viele „Schulmediziner“ gibt es keine Anlagerungen von Schlacken in unserem Körper, für die „Naturmediziner“ ist dies eine Tatsache. Wahrscheinlich liegt die Wahrheit, wie immer, in der Mitte. Mir persönlich kann niemand erzählen, dass die Ernährung durch Schnitzel, Burger & Co. keine Spuren in unserem Körper hinterlässt. Vitaminmangel, Mineralstoffmangel und der Mangel an Spurenelementen runden das Bild der Verschlackung ab, und dies ist sichtbar und körperlich spürbar.

Schwarzkümmel kann durch seine positive Wirkung im Magen-Darmtrakt helfen, den Körper zu reinigen. Ich empfehle dazu auch noch die Chlorella Alge einzunehmen. Die sinnvollste Zeit eine solche Kur anzugehen, ist das Frühjahr. Natürlich ist dabei darauf zu achten, dass man sich bei der Ernährung einschränkt. Bewegung und Atemübungen helfen ebenfalls, den Erfolg zu optimieren.

Herz und Kreislauf

Wie Sie sicherlich wissen, sind die Erkrankungen von Herz und Kreislauf sehr verbreitet. Manchmal gehört es fast schon „zum guten Ton“ einen erhöhten Blutdruck zu haben. Obwohl

die Normwerte für den Blutdruck leicht nach oben korrigiert wurden, steht es außer Zweifel, dass ein deutlich erhöhter Blutdruck die Gefäße schädigt und somit das Herz in Mitleidenschaft zieht. Bereits 2008 wurde in einer klinischen Studie nachgewiesen, dass bei leichter und mittlerer arterieller Hypertonie die Einnahme von Schwarzkümmel eine positive Wirkung im Körper entfaltet. Ebenso konnte in einer weiteren Studie nachgewiesen werden, dass Schwarzkümmel in der Lage ist, die Insulinresistenz zu verbessern. Ein Lichtblick für viele Typ II Diabetiker.

Krebsbegleitende Therapie

Besonders bei Krebserkrankungen sollte es zu einer Synthese zwischen den verschiedenen Medizinrichtungen kommen. Dies bedeutet, dass sowohl schulmedizinische Behandlungen sinnvoll sind, als auch eine psychologische Betreuung des Patienten und des Umfeldes. Bewegungstherapie, Atemübungen und Umstellung der Ernährung runden das Bild ab. Bei der Ernährung im Falle einer Erkrankung an Krebs kann Schwarzkümmel erfolgreich eingesetzt werden, da die Einnahme bei der Ausleitung hilft, Entzündungen reduziert und den Körper wieder zur Harmonisierung seiner Rhythmen verhelfen kann. Nebenwirkungen, außer ein leichtes Aufstoßen, sind keine zu erwarten.

Einsatzgebiete von Schwarzkümmel:

- Allergien (Pollenallergie, Gräser, Tierhaare)
- Immunschwäche
- Bronchitis und Reizhusten
- Asthma
- Bluthochdruck
- Blähungen
- Hautunreinheiten
- Darmreinigung (Frühjahr)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Begleitend bei der Therapie einer Krebserkrankung



Nahrungsergänzung – was und wieviel ist sinnvoll?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Der Markt für Nahrungsergänzungsmitteln wächst seit Jahren ständig und noch ist kein Ende in Sicht. Grund genug, sich wieder einmal genauer mit dem Thema auseinanderzusetzen. Oft fällt es den Konsumenten schwer, sich zu entscheiden ob sie Mittel einnehmen sollen, welches für sie geeignet ist, wie viel die Menge sein darf und wie lange sie anzuwenden sind. Vielen Menschen sind auch die Hintergründe nicht bekannt, warum wir in manchen Lebenssituationen mehr Nährstoffreichtum in unserer Nahrung brauchen.

Waren Sie in den letzten Tagen in einem Lebensmittelgeschäft, mit einem moderneren Ausdruck „Supermarkt“ benannt? Sicherlich, denn es kann gar nicht anders sein. Supermärkte sind zu einem Mekka des modernen Konsumenten geworden. Kaum gibt es

irgendeine Aktion, schon pilgert man hin, kauft den Aktionsartikel und nimmt auch noch diverse andere Produkte mit nach Hause. Sehen Sie sich einmal bewusst um, in einer Lebensmittelabteilung eines Supermarktes. Was finden Sie? Mit Wasser und Verdickungsmittel

versetzte Fleischreste, die wie Schinken aussehen, Konserven randvoll mit Gemüse und Zucker, Fertigpizzen mit Käseimitaten garniert, Shrimps aus Aquakultur, Hühnerfleisch vollgepumpt mit Antibiotika, Beeren und Tomaten voll mit „Pflanzenschutzmitteln“. In der Süßwarenabteilung glaubt man, dass das ganze Jahr Halloween gefeiert wird, so gruselige Dinge werden dort angeboten. Zum Beispiel Bärchen, die aus Rindergelatine, Zucker, Farbstoffen und künstlichen Aromen bestehen, sonst nix. Immerhin wird man dauernd mit einer harmonischen Musik berieselt, wohl darum um sich „wie zu Hause“ zu fühlen.

Antoine de Saint-Exupéry schrieb: „Ich verbiete den Kaufleuten, ihre Ware allzusehr anzupreisen. Die entwickeln sich schnell zu Schulmeistern und lehren dich etwas als Ziel, was seinem Weg nach nur Mittel ist, und da sie dich über den Weg täuschen, den du einschlagen musst, erniedrigen sie dich gar bald; denn wenn ihre Musik gemein ist, verfertigen sie dir eine gemeine Seele, damit sie ihre Ware bei dir anbringen können. Es ist nun gewiss gut, dass die Dinge dazu geschaffen wurden, dem Menschen zu dienen; es wäre aber wider der Natur, wenn die Menschen dazu geschaffen wären, den Dingen **als Müllkästen zu dienen.**“ (aus: Die Stadt in der Wüste).

Verzeihen Sie mir bitte, dass ich zu Beginn dieses Artikels mit der Tür ins Haus gefallen bin. Manchmal aber braucht man einen Weckruf, um zu verstehen warum in bestimmten Situationen Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind. Der enorme Konsum von Zucker verursacht einen Magnesiummangel, der Verzehr von Fleisch mit Antibiotikarückständen kann zu antibiotikaresistenten Bakterienstämmen im Körper führen und diverses Gemüse und Beeren können verschiedene Allergien auslösen. Etwas überspitzt gesagt: Wir gründen einen Shuttleservice: „Aus dem Supermarkt in die Arztpraxis“.

Nun, keine Angst, ganz so schlimm ist es nicht. Unser Körper hat in den vielen Jahrtausenden der Evolution gelernt, mit Krisensituationen umzugehen. Trotzdem sollten wir uns mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen und wissen, wann sie einzusetzen sind.

Drei wichtige Gründe für Nahrungsergänzungsmittel (wenn Sie gesund bleiben oder es werden wollen):

1. Durchforsten Sie Ihre aktuelle Ernährungssituation!

Bitte schreiben Sie, ohne Kompromisse sieben Tage lang auf, was Sie zu sich nehmen. Jede Kleinigkeit zählt. Sie

müssen Ihre Notizen niemanden zeigen, wirklich niemanden. Schreiben Sie bitte sowohl die feste Nahrung auf, als auch jedes Getränk, dass Sie zu sich genommen haben. Sieben Tage reichen schon, denn es ist bekannt, dass wir unsere Ernährung nicht sehr abwechslungsreich gestalten, das macht es übrigens den Supermarktketten wesentlich leichter. Schummeln Sie nicht, seien Sie ehrlich und sehen Sie sich nach einer Woche das Resultat an. Durchforsten Sie dann Ihre Aufzeichnungen danach, wie viele Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine, etc.), Ballaststoffe, aber auch Zucker Sie zu sich genommen haben. Bei wie vielen Lebensmitteln können Sie sicher sein, dass sie keine ungewünschten Zusatzstoffe enthalten (Bauernhofgarantie zählt nicht, denn sie kennen den Bauernhof nicht persönlich). Unerwünschte Zusatzstoffe sind zum Beispiel Hormone, Farbstoffe, Palmöl, Geschmacksverstärker und verschiedene andere Lebensmittelzusatzstoffe. Ist Ihr Körper ein Müllhaufen oder eine blühende Permakultur?

2. Wie hoch ist Ihre Stresssituation?

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein hochgezüchtetes Rennpferd kurz vor dem Rennen in der Startbox. Sie wurden besonders auf das Rennen vorbereitet. Hartes Training und ein spezielles Futter geben Ihnen die Kraft das Rennen zu bestehen. Auch ausreichende Ruhezeiten waren bei der Vorbereitung eingeplant. Bald geht das Rennen los und Sie wissen, danach können Sie sich wieder ausruhen. Wie sieht es aber in Ihrem wirklichen Leben aus? Laufen wir nicht manchmal jeden Tag ein Rennen? Aufstehen, Frühstück, Kinder, Firma, Termine, Haushalt... all dies kostet uns Kraft. Sind Sie darauf vorbereitet? Für viele von uns wird jeder Tag zu einer Herausforderung der einen oder anderen Art. In solchen Situationen müssen wir einen klaren Kopf bewahren, um unsere Leistung bringen zu können. Dafür sollten wir vorbereitet

sein. Zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe helfen dabei, sie sollten jedoch natürlichen Ursprungs sein.

3. Gibt es chronische Beschwerden in Ihrem Leben?

Kennen Sie irgendjemand in Ihrer Umgebung, der keinerlei gesundheitlichen Beschwerden hat? Vielleicht ein Baby, frisch angekommen in dieser Welt, fast unberührt von Chemie und anderen Einflüssen aus einer unnatürlichen Umwelt. Und sonst? Nacken- und Kreuzschmerzen, Gelenkschmerzen, Allergien, Gefäßprobleme (arteriell und venös), Diabetes, chronische Obstipation, Übergewicht, Depressionen, Burnout und viele andere Leiden prägen leider häufig unseren Alltag. Anstatt sofort und oft dauerhaft zu Medikamenten zu greifen, kann man es mit einer Umstellung der Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln probieren. Ein Versuch lohnt sich! Uns erreichen täglich Berichte und Schreiben von Menschen, die auf die Kraft der Natur vertraut und dadurch deutlich an Lebensqualität gewonnen haben.

Fünf Regeln für die Auswahl und die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln:

Wie schon einleitend erwähnt, die Angebote für Nahrungsergänzungsmittel sind überwältigend. Auch die Auswahlkriterien sind umfangreich, wie soll sich da ein Konsument auskennen? Ich möchte Ihnen daher einen kurzen Leitfaden anbieten. Bitte lesen Sie ihn in Ruhe durch und überlegen Sie, was für Sie in Frage kommt. Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass wir es sehr oft unserem Lebensstil verdanken, wenn wir in manche gesundheitliche Schieflage geraten. Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ohne den Lebensstil zu ändern, ist ähnlich zu sehen wie der Versuch, sich unter Wasser abzutrocknen.

Regel 1: Natürliche Vitamine oder synthetische?

Vita = lat. Leben! Davon leitet sich das Wort Vitamin ab. Der Industrie ist es gelungen, vitaminähnliche Stoffe nachzubauen. Mit natürlichen Substanzen hat dies herzlich wenig zu tun. Willkürlich werden verschiedene synthetische Mischungen zusammengestellt, die Aussagen darüber werden von der EFSA oder der AGES (Agenturen für Ernährungssicherheit) abgesegnet und ab geht es in das Regal. Die Kunden werden nicht darüber aufgeklärt, dass es sich dabei um rein synthetische Produkte handelt, es sind ja schließlich „Vitamine“.

Völlig anders verhält es sich bei natürlichen Vitaminprodukten. In diesem Fall werden hochwertige Rohstoffe aus biologischen Anbau verarbeitet. Diese Rohstoffe haben eine Geschichte zu erzählen. Sie kommen aus viele Teilen dieser Welt, haben Sonne, Wasser, Erde und Wind erlebt und beinhalten neben Vitaminen, auch noch deren Vorstufen Ballaststoffe, Mineralien, ätherische Öle und Farbstoffe. Einen natürlichen „Cocktail“ also. Schonend verarbeitet, ohne Riesel- bzw. Füllstoffe, kommen sie in die Kapsel und können ihre heilende Wirkung in uns entfalten.

Mein Rat: Halten Sie sich an die Weisheit der Natur.

Regel 2: Begrenzte Einnahmedauer und Einnahmemenge

In unserem Zeitalter des Überflusses neigen wir dazu, zu viele und zu lange Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Denken Sie an die, weiter oben beschrieben, drei wichtigen Gründe für



eine sinnvolle Substitution. Haben Sie vielleicht in Ihren Ernährungsgewohnheiten Fehler gefunden?

Dann versuchen sie diese zu korrigieren und vertrauen in der Umstellungsphase auf Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Extrakte. Wenn Sie sich nach einer gewissen Zeit besser fühlen, Gewicht verloren haben oder der Blutdruck sich normalisiert hat, können Sie ohne Probleme eine Pause einlegen.

Ich rate auch davon ab, mehr als drei verschiedene Mittel zur gleichen Zeit einzunehmen. Wie können Sie denn sonst zu einer Gewissheit kommen, was Ihnen geholfen hat?

Mein Rat: Gleichzeitig maximal drei verschiedene Substanzen, für drei Monate, danach legen Sie eine Pause

ein. Ausnahmen bilden chronische Beschwerden.

Regel 3: Die Auswahl des richtigen Mittels

In manchen Fällen kann die Auswahl des richtigen Mittels zu einer großen Herausforderung werden. Natürlich gibt es genügend Studien und auch schriftliche Richtlinien, die auf Erfahrung und Wissenschaft beruhen, dennoch können Probleme mit der „Qual der Wahl“ auftreten. In diesen Fällen hilft es, wenn man sich beraten lässt. Die Beratung kann durch die Herstellerfirma erfolgen, durch Ärzte, Apotheker oder Therapeuten, die sich mit dem Thema der Naturmedizin vertraut gemacht haben.

Außerdem gibt es verschiedene energetische Methoden, wie zum Beispiel den kinesiologischen Muskeltest, den man in speziellen Kursen erlernen kann. Vorsichtig und eher zurückhaltend sollte man sein, wenn jemand anbietet eine energetische „Ferndiagnose“ zu stellen, ohne den Menschen genau zu kennen, oder ihn jemals persönlich getroffen zu haben.

Mein Rat: Falls Sie sich unsicher sind, dann holen Sie den Rat von Fachleuten ein.

Regel 4: Bei jeder chronischen Erkrankung kann die Heilung Ihres Körpers durch Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden

Oft werden sie unterschätzt, die Helfer aus der Natur. Obwohl ihre positiven Wirkungen vielfach durch Studien belegt sind, spielen sie in unserem chemisch orientierten Krankheitssystem eine extrem untergeordnete Rolle. Schwarzkümmel lindert Allergien, Curcuma unterstützt die Leber und kommt bei Demenzerkrankungen zum Einsatz, Omega-3-Fettsäuren lindern Entzündungen in den Gefäßen (Arteriosklerose), Baobabpulver unterstützt den Darm, die Bittermelone senkt den Blutzuckerspiegel, Sternanis wird bei viralen Infekten (grippaler Infekt) eingesetzt, um nur einige Indikationen zu nennen. Die Anwendungsgebiete für natürlich Nahrungsergänzungsmittel sind vielfältig und die Angebote der Natur reichhaltig. Voraussetzung ist jedoch eine genaue Information.

Ich möchte jedoch zu bedenken geben, dass eine eventuelle Schulmedizinische-Behandlung natürlich nicht sofort abgebrochen werden darf, dies wäre grob fahrlässig. Man sollte viel-

mehr die Synthese suchen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten gesund zu werden. Weder Schulmediziner, die die Naturmedizin verteufeln, noch Vertreter der Naturmedizin, die die Schulmedizin verunglimpfen sind ernst zu nehmen. Persönlich trete ich für eine, sich gegenseitig befruchtende, Kooperation ein. Der Dritte im Bunde ist der Patient, der versucht seine Lebensgewohnheiten optimal zu gestalten.

Mein Rat: Hören Sie nie auf, Ihren optimalen, persönlichen Weg zur Gesundheit zu suchen.

Regel 5: Die Beschäftigung mit Pflanzen

Ich persönlich habe es mir zum Hobby gemacht, dass ich mich mit der Natur, insbesondere mit Pflanzen be-

schäftige. Pflanzen sind für mich die mächtigsten Lebewesen auf unserer Erde. Vor ihnen kommen nur noch die Bakterien, nach ihnen die Insekten. Der Mensch spielt auf dieser Erde eine recht unbedeutende Rolle. Ohne Bakterien, Pflanzen oder Insekten kann es kein Leben geben - ohne den Menschen sehr wohl!

Es zahlt sich aus, wenn man sich mit Pflanzen beschäftigt. Manche Pflanzen kann man sehr leicht vermehren. Mich bringt es immer wieder zum Staunen, wie aus ein und derselben, ungeordneten Erde verschiedene Pflanzen entstehen können. Um zu wachsen brauchen sie Wasser und Sonnenlicht. In dem wunderbaren Buch „Der Biophilia Effekt“ von Clemens G. Arvey wird beschrieben, wie sehr der regelmäßige Aufenthalt in der Natur unserer Psyche guttun kann. Ängste, Depressionen und andere Leiden werden gelindert und es wird von Kindern berichtet, die



Buch-Tipp | Clemens G. Arvey: Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald

Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die gegen Krebs wirken. Der Anblick unterschiedlicher Landschaften trägt zur Heilung unterschiedlicher Krankheiten bei. Clemens G. Arvey zeigt diesen Biophilia-Effekt und erklärt, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nutzen können – im Wald oder auch im eigenen Garten.



ISBN-10: 3548376592

im Wald ruhiger werden, ohne dass sie chemische Medikamente verabreicht bekommen.

Seit Jahren schon gibt es Waldkindergärten. Zugegeben, sie eignen sich nicht für jedes Kind und jede Familie, trotzdem verzeichnen sie einen massiven Zustrom. Die Kinder sind gesünder, motorisch besser entwickelt und achtsamer gegenüber der Natur.

Mein Rat: Freuden Sie sich mit Pflanzen an, durch eigene Pflege, in der freien Natur oder mit der Hilfe von Büchern.



Kolloidale Zustände im menschliche Körper

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Können Sie sich vielleicht noch an Ihren Unterricht in Chemie oder Physik erinnern? Ist Ihnen da der Begriff der „Kolloide“ noch in Erinnerung? Nun, wahrscheinlich nicht! Auch ich habe nichts über Kolloide, sogar während meines Studiums gelernt, schon gar nicht wenn es um Gesundheit und Krankheit ging. Dennoch, Kolloide sind allgegenwärtig in der Natur, sie bilden „die“ Grundlage des Lebendigen. Kolloide lassen uns „schweben“ zwischen Erde und Himmel, sie scheinen das Gesetz der Schwerkraft außer Kraft zu setzen und vermitteln uns die Leichtigkeit des Seins.

Kolloide spielen in der Natur eine bedeutende Rolle. Der Begriff „Kolloid“ stammt von dem altgriechischen Wort „Kolla“ für Klebstoff, wobei dies etwas irreführend ist. Beispiele für Kolloide sind Milch, Tinte, Rauch, Nebel, aber auch das Blut und die Lymphe. Kolloide müssen nicht immer flüssig oder gasförmig sein, sie können auch in einem festen Zustand vorliegen. Man kann sich selber eine präzise Vorstellung über

Kolloide machen, wenn man ein paar Tropfen Tinte in ein Glas mit Wasser fallen lässt. Einer Wolke ähnlich verteilt sich die Tinte im Wasser, bis zuletzt das ganze Wasser gefärbt ist. Es haben sich dabei die festen Teilchen der Tinte nicht aufgelöst, sondern sind gleichmäßig im Wasser verteilt.

Machen wir einen kurzen Abstecher zu unseren Freunden, den Bäumen. Ein

Baum ist mit seinem Wurzelsystem fest in der Erde verankert, danach wächst der Stamm senkrecht in die Höhe, um sich dann wieder in die Krone aufzuteilen. Die Blätter oder die Nadeln bilden eine riesige Oberfläche. Diese Oberfläche braucht der Baum, damit er Sonnenlicht einfangen kann (um Chlorophyll zu produzieren), aber auch um das dafür notwendige Wasser aus dem Boden zu holen. Da das Wasser an den Blattoberflächen verdunstet, entsteht ein Sog und dieser erleichtert den Aufstieg des Wassers im Stamm. Auch wenn Bäume im Wald an einem windstillen Tag scheinbar nur starr dastehen, in ihrem Stamm ist Bewegung. Ständig steigt Wasser aus dem Boden nach oben und bringt dabei wertvolle Mineralstoffe zu den Blättern. Die Geschwindigkeit des aufsteigenden Wassers in einer Eiche beträgt dabei bis

zu 44 Meter pro Stunde und eine Birke kann an einem sonnigen Tag leicht bis zu 100 Liter Wasser verdunsten lassen. Neben der Verdunstung spielen natürlich noch Kapillarkräfte und der Wurzeldruck eine Rolle. Eine besondere Bedeutung hat jedoch die Flüssigkeit, die im Stamm aufsteigt. Es handelt sich dabei um ein Kolloid. Wären die gelösten Teilchen nicht in einer gewissen Größe und gleichförmig im Wasser verteilt, dann könnten niemals die Blätter erreicht werden und die größten Bäume der Erde erreichen immerhin eine Höhe von knapp 100 Metern.

Vergleichen wir unseren Körper einmal mit einem Baum. Auch in uns findet ein ständiger Durchfluss statt. Allein an einem Tag fließen ca. 7.000 Liter Blut durch unseren Körper, wobei das Herz mehr ein Rhythmengeber ist, als eine Pumpe. Neben dem Blutfluss gibt es auch noch den Lymphfluss, den Speichelfluss (immerhin 2 Liter am Tag), den Fluss der Gallenflüssigkeit, der Bauchspeicheldrüse und des Magensafts. All diese Säfte sollten sich, im besten Fall, in einem kolloidalen Zustand befinden. Fließt die Galle nicht mehr leicht, dann können Steine entstehen, finden kleinste Verklumpungen im Blut statt, wird

sein Fluss gestört und dies führt zu Problemen im Gewebe, die Mikrozirkulation nimmt ab und unser Gesundheitszustand leidet.

Beschäftigen wir uns kurz mit der Frage: „Was ist der Unterschied zwischen einer Lösung und einem Kolloid“? Vergleichen wir dazu Blut und Salzwasser.

Salzwasser ist eine typische Lösung. Die Teilchen haben die gleiche Größe wie die Moleküle des Lösungsmittels, in dem Fall Wasser und können daher nicht herausfiltriert werden. Auch durch eine Zentrifugation sind die Teilchen nicht herauszulösen, daher ist es so schwer aus Salzwasser Süßwasser zu machen. Weder eine Ultrazentrifugation, noch eine Ultrafiltration schaffen das.

Anders sieht es beim Blut aus, es handelt sich um ein Kolloid und keine Lösung. Wäre das Blut eine Lösung, so könnte es keine Nährstoffe an die Zellen abgeben. Teilchen aus einem Kolloid kann man durch Zentrifugation abtrennen. Lässt man jedoch ein Kolloid in einem Reagenzglas ruhig stehen, dann werden sich keine Teilchen absetzen, die Schwerkraft hat keine Chance. Die Erdanziehungskraft ist also belanglos, wenn es sich um

einen kolloidalen Zustand handelt, hier dominieren die streuenden Kräfte, die diese Teilchen besitzen. Gehen diese inneren Kräfte verloren, dann nimmt der kolloidale Zustand ab. Die Medizin macht sich diese Erkenntnis zu Nutze, um die Blutsenkungsgeschwindigkeit zu messen. Dies ist eine einfache, unspezifische Untersuchung, um Entzündungen oder andere chronische Erkrankungen nachzuweisen. Dazu wird ein Röhrchen Blut in einer aufrechten Position aufgestellt. Zuvor wurde die Blutgerinnung quasi „lahmgelegt“. Danach beobachtet man, wie schnell die festen Teilchen zu Boden sinken. Je schneller sie sinken, desto mehr liegt der Verdacht einer Entzündung im Körper vor. Der kolloidale Zustand des Blutes hat abgenommen.

Der gesundheitliche Wert kolloidaler Lösungen, am Beispiel von kolloidalem Silizium

Nachdem wir gesehen haben, wie wichtig der kolloidale Zustand für die Gesundheit von lebenden Systemen ist, liegt natürlich der Schluss nahe, dass auch Kolloide für die Gesundheit eingesetzt werden können. Es werden bereits unterschiedliche kolloidale Lösungen angeboten, ich berichte Ihnen über das kolloidale Silizium, da ich damit bis jetzt die meisten Erfahrungen machen durfte.

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element unseres Planeten. Reines Silizium kommt in der Natur nicht vor, meist finden wir es in Verbindung mit Sauerstoff. Das bedeutendste Siliziumsalz ist das Siliziumdioxid, es wird auch als Kieselsäure bezeichnet.

Kolloidales Silizium wird, nach der Einnahme, in unserem Körper optimal verwertet. Der Körper besteht zu 70 % aus Wasser und wie ich schon beschrieben habe, sind alle darin enthaltenen Flüssigkeiten, im besten Fall, Kolloide.



Anwendungsgebiete für kolloidales Siliziumdioxid:

- Aktivierung des Zellaufbaus und des Zellstoffwechsels
- Aufbau des Bindegewebes
- Verzögerung des biologischen Alterungsprozesses
- Stimulierung des Immunsystems
- Unterstützung bei viralen und bakteriellen Infektionen
- Verbesserung der Hautelastizität, Stärkung von Haare und Nägel
- Stärkung und Förderung der Elastizität der Knochen
- Steuerung des Kalziumstoffwechsels
- Freier Radikalfänger
- Unterstützung des Darms, insbesondere des Dünndarms
- Entgiftung
- Steigerung geistiger Leistungen



Kolloidales Siliziumdioxid ist ein energiereiches Kolloid, das in jede einzelne Körperzelle eingebaut wird. Es wird als das Spurenelement der Jugend bezeichnet, da junge Menschen einen wesentlich höheren Anteil davon im Körper haben, als ältere Personen. Siliziumdioxid bewirkt eine höhere Wasserbindungsaktivität der Proteine, reguliert Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem.

Reines, kolloidales Siliziumdioxid, in flüssiger Form, herzustellen ist ein aufwendiger Prozess, der sowohl ein technisches Verständnis, als auch ein ganzheitliches Naturwissen voraussetzt. Die positiven Eigenschaften sind vielfältig, auf einige davon will ich nun näher eingehen.

Siliziumdioxid – für Haut, Haare Nägel

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Siliziumdioxid Haut, Haare und Nägel stärkt. Täglich verliert der Körper Silizium und dies muss ersetzt werden. Viele Menschen nehmen mit zunehmenden Alter ihren Haarverlust und die Graufärbung der Haare einfach hin, die muss aber nicht sein, zumindest nicht so rasch, wie es manchmal

passiert. Durch die Einnahme von kolloidalem Siliziumdioxid kann man oft sehr schnell einen Haarverlust stoppen, auch die Nägel festigen sich in kurzer Zeit und die Haut wird straffer. Immer wieder höre ich von Erfolgen, die sich bereits nach 2-3 Wochen eingestellt haben. Dies ist der raschen Verfügbarkeit des Kolloids zu verdanken.

Siliziumdioxid – ein Regulator des Mineralhaushaltes

Auch Mineralstoffe wirken in unserem Körper zusammen. Es ist eine Illusion zu glauben, dass Mineralstoffe, wie zum Beispiel das Calcium als einsame Vagabunden durch den Körper ziehen, nur um sich dann irgendwo einzunisten, um weiterhin ein einsames Dasein zu führen. Silizium reguliert den Mineralstoffhaushalt, ähnlich wie ein Dirigent das Orchester führt. Es hilft beim Knochenaufbau, indem es hilft das Calcium in das Knochengestütz einzubinden. Auch der Haushalt von Magnesium, Phosphor, Zink und vielen anderen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen profitieren von der Anwesenheit von Siliziumdioxid. Auffällig ist, dass Aluminium eine Affinität zu Silizium aufweist. Aluminium wird

gebunden und aus dem Körper ausgeschieden, eine milde Form der Entgiftung. Dies ist besonders dann von Bedeutung, wenn Amalgamplomben entfernt werden oder man an lästigen Pilzinfektionen leidet.

Siliziumdioxid stärkt Knochen, Sehnen und Bänder und hält Arterien elastisch

In einer sehr bekannten Studie (Framingham Studie) konnte eine eindeutige Korrelation zwischen der Knochendichte und der Höhe des Siliziumgehaltes im Blut festgestellt werden. Bei Frauen mit einem hohen Siliziumspiegel zeigte sich eine deutlich höhere Knochendichte, als bei Frauen, die weniger Silizium im Blut aufwiesen. Die Ergebnisse fielen allerdings bei Frauen nach der Menopause nicht so eindeutig aus. Manche Autoren meinen, man sollte Osteoporose besser mit Silizium als mit Calcium behandeln.

Auch Sehnen und Bänder werden durch Silizium gestärkt, bzw. deren Elastizität erhöht. Dies ist besonders wichtig im Sport. Man hat festgestellt, dass Sportler einen deutlichen höhe-

ren Bedarf an Silizium haben. Diesen kann man perfekt durch Siliziumdioxid ausgleichen, die Sehnen und Bänder werden elastischer und somit kann man Verletzungen vorbeugen.

Silizium ist auch ein wesentlicher Faktor für die Elastizität der Wände unserer arteriellen Gefäße. Nur wenn ein Gefäß elastisch ist, kann das Blut richtig zirkulieren und die Durchblutung ist optimal.

Siliziumdioxid unterstützt das Immunsystem

In zweierlei Hinsicht unterstützt Siliziumdioxid auch das Immunsystem. Erstes wirkt sich die Einnahme positiv auf den Dünndarm aus. Dort befindet sich ein Großteil der Immunzellen und deren Stärkung hat natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper. Außerdem hilft Silizium den Körper zu entgiften. Dies ist besonders dann notwendig, wenn eine Chemotherapie verabreicht wird. Das Gift, das in den Körper kommt, muss ja schließlich wieder abtransportiert und ausgeschieden werden.



Wie viel Siliziumdioxid brauchen wir?

Die Mengenangaben variieren zwischen 40 mg und 100 mg pro Tag. Wie

schon erwähnt, gibt es Lebenssituationen in denen wir mehr benötigen (z.B.: Sport, chronische Krankheiten). Überdosieren kann man Silizium nicht. Wenn man zu viel einnimmt, dann scheidet der Körper den Rest aus. Siliziumvergiftungen sind keine bekannt. Es sollte, wie immer, individuell entschieden werden, wieviel und wie lange man Siliziumdioxid einnimmt. Natürlich spielt auch die Ernährung eine wesentliche Rolle. Siliziumreiche Lebensmittel sind Gerste und Hafer, weit abgeschlagen folgen Bananen, Kartoffel, Porree, Weizen, Linsen und Spinat. Von den Letztgenannten müssten wir jedoch jeweils mindestens ein Kilo essen, um auf eine ausreichende Tagesdosis zu kommen. Allgemein wird Silizium in einer flüssigen Form besser aufgenommen.

Wie ich beschrieben habe, spielen Kolloide in lebenden Systemen eine wesentliche Rolle. Man kann chronische Krankheiten auch mit dem Verlust des kolloidalen Zustandes erklären. Wie man dazu beitragen kann, diesen zu erhalten, beziehungsweise wiederherzustellen, lesen Sie bitte in meinem Artikel: „Willst du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte“.



Der Granatapfel – ein göttliches Geschenk

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Auf dem Olymp wurde eine Hochzeit gefeiert und alle Götter waren eingeladen, außer Eris, die Göttin der Zwietracht. Sie war so erzürnt darüber, dass sie einen goldenen Apfel in die Hochzeitsgesellschaft warf, der die Aufschrift trug: „Für die Schönste“. Sofort entbrannte ein Streit zwischen Athene, Aphrodite und Hera, wer die Schönste sei. Zeus wollte sich der Entscheidung entledigen und beauftragte Paris, einen Sterblichen, damit den Apfel zu überreichen. Paris übergab ihn an Aphrodite und handelte sich damit mehr Probleme ein, als ihm lieb waren. Das ist aber eine andere Geschichte. Symbolhaft steht der „goldene Apfel“ für den Granatapfel, einer wahren göttlichen Frucht.

Den Granatapfel (*Punica Granatum*) findet man nicht nur in der griechischen Mythologie. Auch in der römischen Kul-

tur, im Christentum und im Judentum erkannte man die besondere Wirkung dieser Frucht. Symbolhaft steht der Gra-

napfel für Regeneration, Fruchtbarkeit, Verjüngung und die Wiederkehr des Frühlings.

Der Granatapfelbaum ist mit ca. 5 Metern Höhe ein relativ kleiner Baum. Er ist robust und übersteht auch kurze Trockenzeiten. Leichte Frostperioden schaden den Bäumen nicht, sie sind jedoch zu sensibel, um in unseren Breiten das ganze Jahr im Freien zu stehen. Als Kübelpflanze können sie leicht überwintert werden. Relativ einfach ist es, einen eigenen Granatapfelbaum zu züchten. Sie brauchen



dazu nur einen reifen Granatapfel, Anzuchterde und einen sonnigen und warmen Platz in ihrer Wohnung. Genaue Anleitungen finden Sie im Internet. Die Keimung dauert 10-14 Tage, es kommt dabei auf den Standort an. Aus einem Granatapfel kann man hunderte Bäumchen ziehen.

So fruchtbar der Granatapfelbaum ist, so vielfältig sind auch die Einsatzgebiete für unsere Gesundheit. Sehen wir uns einmal näher an, warum dies so ist:

Der Granatapfel enthält eine bedeutende Menge an Polyphenolen, diese werden zu den sekundären Pflanzenstoffen wie zum Beispiel Flavonoide und Anthocyane (Farbstoffe) gezählt, die beide eine antioxidative Wirkung in unserem Körper entfalten. Durch die Tatsache, dass Antioxidantien entzündungshemmend wirken, lassen sich auch die unterschiedlichen Einsatzgebiete des Granatapfels erklären.

Neben den Polyphenolen beinhaltet der Granatapfel auch Phytohormone, die in der Medizin immer mehr Einzug finden. Es handelt sich um pflanzliche Pseudohormone, die eine sanfte, positive Wirkung bei Frauen und Männern entwickeln.

Dies ist insofern von Bedeutung, da man zunehmend die Nachteile einer Substitution mit künstlichen Hormonen erkennt. Auf die positive Wirkung, der im Granatapfel vorhandenen Hormonen, kommen wir noch zu sprechen.

Kalium, Calcium, Eisen, B-Vitamine und Vitamin C (eher gering) runden die gesundheitlichen Vorteile des Granatapfels ab. Wie bei allen Naturprodukten darf man davon ausgehen, dass die verschiedenen Inhaltsstoffe einander in ihrer Wirkung positiv unterstützen.

Das Öl der Granatapfelkerne enthält eine besondere Ölsäure, die Punicinsäure (abgeleitet von *Punica Granata*), man zählt sie zu den Omega 5 Fettsäuren. Die Punicinsäure wird hauptsächlich in der Kosmetik eingesetzt.

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Granatapfels

Wie wir bereits aus den alten Kulturen gelernt haben, steht der Granatapfel für Fruchtbarkeit, Regeneration und Verjüngung. Moderne Studien belegen diese traditionellen Ansichten. Die antioxidative Wirkung betrifft natürlich alle Entzündungen in unserem Körper, besonders die in unseren Gefäßen. Andere positive Wirkungen zeigen sich in Bereichen der Männer- und Frauengesundheit, auch bei Diabetes, Leberproblemen und Abnahme der Gehirnleistung konnte man positive Veränderungen feststellen. Aber alles der Reihe nach und im Detail.

Herzgesundheit

Es ist schon lange kein medizinisches Geheimnis mehr, dass Gefäßverkalkungen, die zu schweren Schädigungen an Herz und Gehirn führen können, sich auf dem Boden von schwachen Entzündungen entwickeln. Die Ursachen dafür liegen in unserer modernen Ernährung, Stress, Rauchen und einem zu hohen Genuss an Alkohol. Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass durch den Konsum von Granatapfelsaft der oxidative Schutz des Körpers bereits nach kurzer Zeit erhöht wurde. Dabei reichten bereits 60 ml am Tag aus.

Durch diesen Schutz bilden sich Entzündungen zurück und es kommt zu einer Reduktion der Verengung der Halsschlagader, um bis zu 30 %. Diese positive Wirkung ist auf die im Saft enthaltenen Polyphenole zurückzuführen. Auch bei erhöhtem Blutdruck besitzt der Granatapfel eine besondere Wirkung. Es wird im Körper ein bestimmtes Enzym blockiert (ACE) und somit die Bildung von Angiotensin II herabgesetzt. Dies wiederum senkt den Blutdruck und entlastet somit das Herz.

Gehirnleistung

Oxidativer Stress beeinflusst nicht nur die Gesundheit der Gefäße, sondern auch die des Gehirns und der Nervenzellen. Die im Granatapfel enthaltenen Phenolsäuren, insbesondere die Flavonoide, schützen das Gehirn vor Abbauprozessen und können seine Leistungen sogar verbessern. Gerade in der schnelllebigen Zeit, in der wir von uns selbst immer mehr abverlangen und öfter unter Dauerstress stehen, braucht unser Gehirn einen ausreichenden Schutz. Eine weitere Tatsache ist, dass Demenzerkrankungen zunehmen, allein in Deutschland um 40.000 pro Jahr. Ein Grund dafür ist, dass wir immer älter werden, ein anderer wiederum, ist unsere unnatürliche Lebensweise und die Art uns zu ernähren. „Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein“ in diesem Fall hilft der Granatapfel.

Die Einsatzgebiete des Granatapfels, in Form von purem Fruchtgenuss, Säften oder Extrakten, erstrecken sich auf weitere Krankheiten, so wie Leberprobleme, Diabetes, Beschwerden in den Wechseljahren (Phytohormone) oder Probleme mit dem Hautbild.

In meiner Beratungstätigkeit darf der Granatapfel jedoch in einem Bereich nie fehlen und dies betrifft die:

Männergesundheit

Gutartige und bösartige Veränderungen der Prostata stellen besondere Herausforderungen an die Medizin. Während es bei den gutartigen Veränderungen der häufige Drang zum Urinieren ist, der besonders in der Nacht sehr lästig sein kann, sind es beim Prostatakarzinom andere Sorgen, die die betroffenen Männer haben. Vor allen Dingen ein erhöhter PSA Wert (prostataspezifisches-Antigen) kann, naturgemäß, Unruhe und Angst auslösen. Nicht immer bedeutet ein erhöhter PSA Wert aber, dass auch tatsächlich ein Karzinom vorliegt. Auch ein Nor-



malwert schließt eine bösartige Erkrankung der Prostata nicht komplett aus. Seine routinemäßige Bestimmung und die sich daraus ergebenden Folgen werden häufig sehr heftig diskutiert. Der PSA Wert darf übrigens im Alter etwas höher sein.

Tatsache ist, dass das Prostatakarzinom ein typisches, meist langsam wachsendes Alterskarzinom ist. Viele Männer entschließen sich zum „aktiven Beobachten“, was so viel bedeutet, dass der PSA Wert zwar kontrolliert, eine invasive Therapie (Operation und Bestrahlung) jedoch nicht sofort angestrebt wird. Unumstritten ist die Bestimmung des PSA- Wertes nach einer radikalen Operation und anschließender Bestrahlung, da er eine Aussage über den Verlauf der Krankheit zulässt.

Für den Einsatz von Polyphenolen aus dem Granatapfel ist es unerheblich, ob es sich um eine gutartige Vergröße-

rung der Prostata handelt, eine Zeit der Beobachtung oder die Zeit nach einer Operation.

Positive Wirkungen von Granatapfelpolyphenolen bei Prostatakarzinom sind:

- Hemmung von Tumorzellenwachstum- und Invasion
- Förderung der Apoptose
- Hemmung prokanzerogener Signalwege
- Förderung der Redifferenzierung
- Regulation der Zellzyklus
- Blockade von prokanzerogenen Enzymen
- Hemmung der Neoangiogenese
- Antientzündlich
- Antioxidativer Zellschutz
- Bindung prokanzerogener Metalle
- Antiöstrogene Wirkung
- Evtl. antiproliferativer Effekte
- Herabregulierung Androgen-synthetisierender Gene

- Wahrscheinliche Synergieeffekte mit Chemo- und Strahlentherapie

Quelle: Jacob LM Granatapfelpolyphenole gegen Prostatakarzinom. Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2008; 40: 112-119.

Durch meine Arbeit wurde ich von den positiven Auswirkungen von Granatapfel bei Prostatabeschwerden überzeugt. Auch weitere Maßnahmen zum Erfolg beigetragen. Vor allen Dingen die Gabe von Selen, absoluter Verzicht auf Zigaretten und anderes Rauchwerk und eine Umstellung der Ernährung spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle. Wie wir gesehen haben, ist der Granatapfel ein wahres Multitalent, das zum Erhalt und zur Wiedererlangung unserer Gesundheit beitragen kann. Es zahlt sich aus, dem Geschenk der Götter und somit der Kraft der Natur zu vertrauen. Vielleicht ist ja mit dem Spruch „ein Apfel am Tag ... (one apple a day, keeps the doctor away)“ der Granatapfel gemeint.

Mumijo – das „schwarze Gold“

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Immer wieder überrascht uns die Natur mit neuen Geschenken. Manchmal sind es alte Heilpflanzen, die wiederentdeckt werden, manchmal ganz neue Pflanzen, die wir noch gar nicht kannten. Mineralien, Spurenelemente und auch feinstoffliche Dimensionen, wie Rhythmen, Farben und strukturgebende Felder haben Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Vor hunderten Jahren wurde „Mumijo“ gefunden, ein harzähnlicher Stoff, der in Höhlen vorkommt. Bisher ist seine Entstehung noch nicht gänzlich geklärt, seine Wirkungen sind jedoch gut untersucht.

Mumijo (Shilajit) ist ein flüssiges Felsensekret, das in einer Höhe von 1.000 bis 5.000 Meter vorkommt. Der Sage nach wurde ein Kahn bei der Jagd auf Mumijo aufmerksam. Ein verletztes Tier soll in eine Höhle geflüchtet sein und habe sich dort an einem schwarzbraunen Stein seine Wunden gerieben und auch daran geleckt haben. Das Verhalten des Tieres erweckte die Aufmerksamkeit des Kahns. Er ließ ein paar Steine herausbrechen um sie seinen Ärzten zu zeigen. Die Ärzte erkannten wie wertvoll die Steine waren und es wird berichtet, dass damit viele Krankheiten geheilt werden konnten. Soweit die Sage.

Tatsache ist, dass Mumijo in der ayurvedischen Medizin seinen festen Platz hat. Die indische Bezeichnung lautet Shilajit, was so viel bedeutet wie „Bezwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche“.

Bei Mumijo handelt es sich um eine braun-schwarze, homogene Masse, die Oberfläche ist glänzend, der Geruch ist angenehm, jedoch gewöhnungsbedürftig, das Pulver ist stark wasseranziehend. In Wasser kann es gut gelöst werden, jedoch nicht in Alkohol und Aceton.

Über die Herkunft von Mumijo wird noch diskutiert, wobei die rein pflanzliche Herkunft die wahrscheinlichste ist. Die Inhaltsstoffe können variieren, sicher ist, dass essentielle Aminosäuren und wichtige Mineralstoffe enthalten sind. Außerdem finden sich Urolithine (Phenole), Sterole, Polyphenole, Tannine, Gallotanine und phenolische Lipide. Welche Inhaltsstoffe für die gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich sind, ist noch nicht ganz geklärt. Wie so oft in der Natur, dürfte es sich um Zusammenwirken vieler verschiedener Komponenten handeln.

Der Rohstoff wird im Himalaya in einer Seehöhe von ca. 3.000 Meter gewonnen. Danach wird ein rein wässriger Auszug hergestellt und weitere Extraktionen folgen. Nach diesen Extraktionen, im Zuge derer auch die Schwermetalle herausgefiltert werden, wird der verbleibende Extrakt durch eine Vakuum- oder Sprühtrocknung getrocknet und auf eine spezielle Partikelgröße vermahlen. Das Ergebnis ist, das schon erwähnte, braun-schwarze, hydrophile Pulver, das in Kapseln gefüllt wird.

Durch den Einsatz von Mumijo in der ayurvedischen Medizin, gibt es natürlich in Indien einen großen Er-

fahrungsschatz bezüglich seiner Einsatzgebiete. Aber auch in der ehemaligen Sowjetunion wurde geforscht und Mumijo fand sogar das Interesse des Militärs, das seine Elitetruppen und seine Kosmonauten mit dem schwarzen Gold versorgte.

Wie immer bei einem Mittel aus der Volksmedizin muss man vorsichtig sein, wenn man sich über seine Einsatzgebiete informieren möchte, die folgenden Beispiele sind durch Studien belegt.





Erhöhung der Ausdauerleistung

In einer jüngst durchgeführten Doppelblindstudie konnte nachgewiesen werden, dass Mumijo die Ausdauerleistung erhöht. Dies entspricht den Erkenntnissen der sowjetischen Forschungsarbeiten, die bereits vor einigen Jahrzehnten durchgeführt wurden. Der Effekt ist auf eine Steigerung der ATP (Adenosintriphosphat). Es handelt sich dabei um unseren universellen Energieträger, der für jegliche Muskelleistung benötigt wird. Ein 80 Kilo schwerer Mann verbraucht am Tag ca. 40 Kilo an ATP. Es ist daher naheliegend, dass eine schnellere Regeneration des ATP zu einer Leistungssteigerung führt. Die nachgewiesene ATP Steigerung lag immerhin bei 15 Prozent.

Unterstützung der Therapie von Typ II Diabetikern

Eine weitere Studie, die mit Typ II Diabetikern durchgeführt wurde,

konnte nachweisen, dass unter Mumijo das Endothel (die Gefäßinnenwand) geschützt wird. Gerade bei Diabetikern ist dies von großer Bedeutung, da sich chronische Gefäßschäden einstellen können. Ebenso konnte festgestellt werden, dass der CRP-Wert, ein Entzündungsmarker, ebenso sinkt wie der HbA1c-Wert.

Diese Werte sind jedem Diabetiker bekannt, da sie eine Aussage treffen lassen über den Verlauf der Erkrankung. Besonders im Hinblick auf die gefürchteten Spätfolgen bei Diabetikern verdienen diese Verbesserungen der Blutwerte Beachtung.

Steigerung der Fertilität und des Testosteronspiegels

Immer wieder wird berichtet, dass in der ayurvedischen Medizin Mumijo bei Oligospermie Anwendung findet. Darunter versteht man eine verminderte Anzahl von Spermien im Ejakulat. Laut WHO liegt eine Oligospermie vor, wenn weniger als 20 Millionen Spermien pro ml Ejakulat vorhanden

sind. Nach einer 90 tägigen Einnahme von Mumijo konnte bei den Probanden eine Steigerung der Samenflüssigkeit von 2,1 ml auf 2,9 ml (+ 38%), festgestellt werden. Die Anzahl der Spermien stieg von 10,6 auf 17,1 Millionen (+61 %) und der Testosteronwert 4,9 auf 6,7 ng/ml (+ 24%).

Diese Zahlen sprechen deutlich dafür, dass Mumijo die Eigenschaften besitzt, die Männergesundheit positiv zu beeinflussen.

In der Erfahrungsmedizin kennt man noch weitere Einsatzgebiete von Mumijo. Dies sind die Abnahme von Entzündungen und Gelenksbeschwerden und die Zunahme der Knochendichte und der Muskelmasse.

Es hat den Anschein, dass sich folgende Weisheit wieder einmal bewahrheitet: bei vielen Natursubstanzen hatten die Ärzte vergangener Jahrhunderte nur die Möglichkeit durch Intuition, Wissen um die Gesetze der Natur und einer scharfen Beobachtungsgabe zu lernen. In der heutigen Zeit werden ihre Erkenntnisse durch moderne Forschungen bestätigt.

Traubenkernextrakt – Was ist so toll an OPC?

➔ Von Nikki-Carina Merz

Weinreben zählen zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Wir genießen die Früchte frisch und getrocknet, als Saft und vor allem als Wein. Doch das gesündeste an den Trauben, nämlich ihre Kerne, meiden wir. Dabei sind Traubenkerne reich an kraftvollen Antioxidantien und natürlichen Pflanzenwirkstoffen, genaugenommen den oligomeren Proanthocyanidinen – kurz OPC. Diese sind bekannt für ihre antioxidative Aktivität: sie unterstützen den Körper dabei, freie Radikale zu zerstören und so vorzeitige Alterung und chronische Krankheiten zu verhindern.

OPC kann aber noch viel mehr! Heute wird Traubenkernextrakt erfolgreich eingesetzt bei Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien), erhöhtem Blutdruck, erhöhtem

Cholesterin und verminderter Blutzirkulation. Bei Komplikationen in Bezug auf Diabetes, beispielsweise bei Schäden an Nerven und Augen, bei Problemen mit der Sehkraft wie Makuladegeneration (welche zur Erblindung führen kann), Schwellungen bei Verletzungen und Operationen, Krebsvorbeugung und Wundheilung. OPC wirkt direkt auf die Zellen und vermag so, positiven Einfluss auf alle Organe und den ganzen Körper zu nehmen.

Nicht nur die antioxidative Kraft ruft solch eine vielseitige Wirkung hervor. Untersuchungen zufolge wirken Traubenkerne:

- Antibakteriell
- Antikarzinogen (Krebsvorbeugend)
- Antiallergisch
- Antiviral
- Entzündungshemmend
- Gefäßerweiternd

Außerdem wirkt OPC auch auf eine Vielzahl von körpereigenen Funktionen. So hemmen sie beispielsweise die Lipidperoxidation (welche zu Arteriosklerose führt), verhindern die Thrombozytenaggregation (welche bei Entzündungen erfolgen), hemmen die Umwandlung von Testosteron in Östro-

gen (welches zu hormonabhängigem Brustkrebs führen kann) verbessern den venösen Blutfluss und unterstützen das Enzymsystem. Basierend auf diesen Erkenntnissen ist OPC ein vielseitig einsetzbares Naturprodukt.

OPC & Krebsvorbeugung

Einer Prostatakrebs-Studie zufolge kann OPC Krebszellen an der Vermehrung hindern und auch zur Apoptose (Zelltod) der Krebszellen führen. Das medizinische Zentrum der Universität von Maryland berichtet: „Studien deuten darauf hin, dass Traubenkernextrakt das Wachstum von Brust-, Magen-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebszellen in Reagenzgläsern verhindern kann. Studien an Menschen sind schon im Gange. Antioxidantien, wie jene im Traubenkernextrakt, können das Risiko an Krebs zu erkranken reduzieren. Traubenkernextrakt kann auch Schäden an Leberzellen als Folge einer Chemotherapie verhindern.“

Bluthochdruck

Die Antioxidantien, inklusive der Flavonoide, Linolensäuren und Polyphenole, in Traubenkernextrakt schützen vor Gefäßschäden und können Bluthochdruck ausgleichen. In früheren Studien wurde schon die blutgefäßerweiternde Fähigkeit von OPC belegt und in den letzten Jahren konnte sogar erwiesen werden, dass der Blutdruck bei Menschen mit metabolischem Syndrom gesenkt werden konnte.





Chronisch venöse Insuffizienz

Rund 80 Prozent der Symptome bei einer chronischen Veneninsuffizienz konnten bereits in den ersten 10 Tagen der Einnahme gelindert werden. Die gefühlte Schwere, das Jucken und die Schmerzen wurden signifikant reduziert.

Knochendichte

In Tierstudien konnte sowohl in der Knochenbildung und in der Knochen-dichte bei Einnahme von OPC eine Verbesserung festgestellt werden.

Schwellung (Ödem)

OPC unterstützt bei Schwellungen jeder Art, beispielsweise wenn die Bei-

ne durch längeres Sitzen anschwellen. Ödeme ereignen sich häufig bei Brustkrebsoptionen – eine plazebokontrollierte Doppelblindstudie ergab, dass Krebspatienten die nach der Operation 6 Monate lang 600 mg Traubenkernextrakt täglich einnahmen, weniger Ödeme und weniger Schmerzen hatten, als jene in der Plazebogruppe.

Zu den gleichen Ergebnissen kam auch eine Studie bei Schwellungen aus Sportverletzungen – die Gruppe mit Traubenkernextrakt hatte weniger Schwellungen und weniger Schmerzen!

Kognitive Leistungsfähigkeit

Tierstudien weisen darauf hin, dass Traubenkernextrakt eine Störung der hippocampalen Nervenzellen rück-

gängig machen könnte, indem oxidativer Stress reduziert wird und die mitochondriale Funktion erhalten wird. Traubenkernextrakt kann sogar zur Verbeugung und Therapie bei Alzheimer verwendet werden.

Mundhygiene

Traubenkernextrakt konnte in einer Laborstudie sogar die Entmineralisierung bei Karies umkehren. Da Remineralisierung eine effektive Methode ist um Zahnzerfall zu verhindern, könnte Traubenkernextrakt eine große Rolle in Mund- und Zahnhygiene spielen.

Diabetes

Traubenkernextrakt in Kombination mit Sport, kann Blutfettwerte verbessern, Gewichtsverlust reduzieren,

Blutdruck senken und auch andere Komplikationen verhindern, die durch Diabetes entstehen. Forscher halten

die Kombination für eine einfache, praktische und kostengünstige therapeutische Methode bei Diabetes.

Herzgesundheit, Gelenke, Haut, Gehirn und mehr...

Studien ergaben auch viele weitere Vorteile von Traubenkernextrakt:

- Erhöht die Flexibilität (in Gelenken, Arterien, Herzgewebe, etc.)
- Verbessert die Blutzirkulation
- Stärkt Kapillaren, Arterien und Venen
- Verbesserte die Nachtsicht
- Erhält Kollagen und Elastin (wichtig für Gefäße aber auch für Anti-Aging unserer Haut)
- Hilft bei Hämorrhoiden
- Schützt vor Oxidation
- Schützt vor bakteriellen Erregern.



Der Darm – Freund oder Feind?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Der Darm des Menschen ist die Verbindung von „Außen nach Innen“. Nahrungsmittel gelangen durch den Mund, die Speiseröhre und den Magen, zuerst in den Zwölffingerdarm, danach in den Dünndarm und dann in den Dickdarm, bis die Reste ausgeschieden werden. Der Darm verrichtet dabei eine unglaubliche Arbeit. Mit der Hilfe von Enzymen, der Galle und dem Bauchspeichdrüsensekret spaltet er die Lebensmittel, erkennt die Inhaltstoffe als „gut“ oder „böse“ und nimmt sie in den Körper auf oder scheidet sie aus. Der Darm wehrt Bakterien, Viren und Pilze ab, damit sie nicht in unsere Blutbahn gelangen und Schäden anrichten können. Der Darm nimmt aber nicht nur auf. Ebenfalls werden Stoffe abgeführt, die im Körper abgebaut wurden. Es werden Giftstoffe ausgeschieden und er ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schlafstörungen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Zahnverfall und Hämorrhoiden, aber auch bösartige Erkrankungen sind nur einige Beispiele dafür

Was sind die Ursachen für chronische Darmprobleme?

Wenn der Darm ohne Probleme funktioniert, sehen wir ihn als unseren Freund an. Im Fall von Proble-

men kann er sehr schnell zu unserem Feind werden. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Immunschwäche,

Die Ursachen für Darmprobleme und chronische Krankheiten sind viel-



fältig. An erster Stelle sehe ich eine Ernährung, die für den Menschen nicht geeignet ist. Ich habe Ihnen eine kur-

ze Liste zusammengestellt. Falsche Ernährung beginnt meist im Kindesalter. Eltern oder Großeltern, die ihren

Kindern Pommes, Burger, Chips oder süße Limonaden geben oder sogar damit belohnen, tun ihren Kindern bzw. Enkelkindern nichts Gutes. Diese Ernährungsgewohnheiten werden meist in das spätere Leben übernommen. Sie fördern Allergien und andere chronische Krankheiten, zum Beispiel den Typ II Diabetes, also den Altersdiabetes.



Einige Fakten zum Darm:

- Der Dünndarm hat eine Länge von 3-5 Metern
- Der Dünndarm hat eine riesige innere Oberfläche von 40 bis 60 Quadratmetern
- Jedes Pünktchen des Dünndarms ist mit weißen Blutkörperchen besetzt
- Im Dünndarm sitzen 80% unseres Immunsystems
- Der Dickdarm ist ca. 1,5 Meter lang
- Es leben mehr Bakterien im Dickdarm als Zellen im menschlichen Körper
- Der Darm ist in einem ständigen Kontakt zur Leber (die Mutter des Herzens)
- Die Organzeit des Dünndarms ist: 13-15 Uhr (nach dem Mittagessen)
- Die Organzeit des Dickdarms ist: 5-7 Uhr (zu Ausscheidung)
- Im Darm gibt es mehr Nervenfasern als im Gehirn
- Emotionen und Stress wirken sich direkt auf den Darm aus
- Der Darm hält Kontakt mit dem Gehirn

Anhand der Auflistung können Sie sehen, wie wichtig der Darm für unsere Gesundheit ist. Nicht ohne Grund meinten die Ärzte in früheren Zeiten: „Der Tod sitzt im Darm“.

Eine weitere Ursache: **Bewegungsarmut**. Diese tut dem Darm überhaupt nicht gut. Sportliche Bewegung, sei es nun Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Trampolinspringen fördern die Darmtätigkeit.

Ständiges Sitzen vor Bildschirmen, Handys und dem Fernseher lähmen sie. Bewegung fördert auch eine richtige Atmung. Die Bauchdecke sollte sich bei der Einatmung nach vorne wölben und bei der Ausatmung nach Innen. Dies unterstützt die Darmtätigkeit und hilft ihr Rhythmus zu bleiben. Übungen aus dem Yoga oder die „5 Tibeter“ können helfen, zu lernen, na-



vor dem Fernseher, im Straßenverkehr usw. schlagen sich auf unseren Darm. Bei einer Stressreaktion schaltet der Körper auf einen „Kampf oder Flucht-Modus“, der für die Verdauung und somit dem Darm gar nicht förderlich ist. Bei der Verdauung brauchen wir einen „weichen Couch-Modus“. Natürlich macht es nichts aus, wenn man ab und zu Stress hat, dies ist sogar förderlich. Der Dauerstress macht uns aber krank. Denken Sie daran, dass wir im Darm mehr Nervenzellen haben als in unserem Gehirn und oft denken wir mit dem Bauch (Bauchgefühl), aber nur dann, wenn wir nicht im Dauerstress sind. Stressabbau fördert die Darmgesundheit und somit unser allgemeines Wohlbefinden.

türlich zu atmen. Die richtige Atmung war in allen großen Heiltraditionen ein wesentlicher Garant dafür, dass der Mensch gesund bleibt oder wieder gesund wird.

Und zuletzt: **Dauerstress**. Stress ist ein Phänomen unserer schnelllebigen Zeit und kann viele Gesichter haben. Probleme am Arbeitsplatz, mit der Familie, in Partnerschaften, in der Schule,



7 Ernährungstipps um ihren Darm nachhaltig zu schonen:

1. Vermeiden Sie raffinierten Zucker enthalten in Limonaden, Süßspeisen etc. nimmt Ihrem Darm den Schwung, wie einem Reifen der ohne Luft gefahren wird.
2. Wurst, viel fettes und gebratenes Fleisch, verursachen Entzündungen und andere chronische Darmerkrankungen. Sparsamer Fleischkonsum wird von der WHO empfohlen.
3. Essen Sie viel Gemüse – der Darm kann arbeiten und läuft nicht in Gefahr krank zu werden. Je natürlicher das Gemüse zubereitet wird, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe sind darin enthalten.
4. Ausreichende Ballaststoffzufuhr – die Darmbakterien bekommen genug zu arbeiten, außerdem sinkt der Cholesterinspiegel!
5. Meiden Sie weißes Mehl – schmeckt gut, tut aber nicht gut. Leere Kalorien, die einen Mineralstoffmangel verursachen (Magnesiumarmut!) und den Darm pausieren lassen.
6. Verzehren Sie wenig Kuhmilch und deren Produkte – sie sind eine wirkliche Belastung für unseren Darm. Dies liegt an ihrem hohen Kaseingehalt. Verdauungsbeschwerden sind vorprogrammiert.
7. Vermeiden Sie Weizen – der hohe Glutengehalt fördert Darmerkrankungen. Außerdem fördert er Allergien und Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen und Migräne.

ACHTUNG! Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. Wenn Sie es aber schaffen sich daran zu halten, dann werden Sie bald bemerken, dass es Ihnen besser geht. Auch wenn Sie sich jetzt schon wohl fühlen.

” ABS (Anti-Blockier-System) gilt für unsere Autos, EBS (Ernährung, Bewegung, Stressabbau) gilt für unsere Darmgesundheit!

Wie Sie aus diesem kurzen Artikel entnehmen konnten, ist die Darmgesundheit wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden, Ebenfalls für die Gesundheit unseres Herzens, der Leber und der Gelenke. Natürlich kann man eine „einstudierte Lebensweise“ von heute auf morgen nicht so einfach verändern. Ein Grund dafür ist, dass wir die so lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht gerne aufgeben.

Ein anderer Grund ist, dass die „traditionelle“ Schulmedizin (sie gibt es erst ca. 70 Jahre) nicht sehr viel hält von Umstellungen der Lebensweise. Anders jedoch wirklich traditionelle Medizinsysteme, die es schon seit Jahrtausenden gibt. Hier ist der Einsatz von Naturmitteln zur Prävention (Erhaltung der Gesundheit) und zur Wiedererlangung der Gesundheit der Alltag.

Tausendgüldenkraut: Bittere Medizin

„Eine ordentliche Medizin schmeckt bitter“, so pflegte meine Großmutter zu sagen. Habe ich sie früher noch ausgelacht, so weiß ich nun, dass dies stimmt. Bitterstoffe sind ein wesentlicher Teil unserer Nahrung und wurden leider aus dieser verbannt. Zu gerne essen wir süß, salzig, sauer und umami (jap. herzhaft, wohlschmeckend). Bittere Lebensmittel gibt es kaum in unserer Küche, obwohl sie einen ganz besonderen Effekt auf unseren Magen-Darmtrakt haben. Denken Sie nur an den Magenbitter, den man gerne nach einer fettreichen Mahlzeit zu sich nimmt.

Bitterstoffe haben die Eigenschaft, dass sie die Verdauung anregen. Sie wirken auf den Magen, den Darm und vor allen Dingen auf die Leber. Diese Organe reagieren mit einer verstärkten Sekretion und dies führt dazu, dass die Speisen besser verdaut werden können. Bitterstoffe sind Schrittmacher für unsere Gesundheit!

Besonders bitter schmeckt das Tausendgüldenkraut. Es stammt aus der Familie der Enziangewächse und wurde schon von Hippokrates und



Hildegard von Bingen geschätzt. Die Pflanze wächst an halbschattigen bis sonnigen Plätzen, auf kargen Böden. 2004 wurde Tausendgüldenkraut zu Heilpflanze des Jahres gewählt und steht in manchen Gebieten Europas unter Naturschutz.

Die Anwendung von Tausendgüldenkraut ist vor allen Dingen der Magen-Darmtrakt. Verdauungsschwäche,

Magenprobleme, Leberstau, Aufstoßen, Allergien und Gelenksprobleme kann man erfolgreich behandeln. Es empfiehlt sich auch, im Frühjahr eine Kur mit Tausendgüldenkraut zu machen, das Frühjahr ist die Zeit der Leberreinigung. Das Kraut sollte allerdings in Kapseln eingenommen werden, da seine bitteren Inhaltsstoffe sonst noch lange im Mund zu spüren sind.

Lactobac- Darmbakterien – unsere kleinen Helfer

Unser Darm ist von vielen kleinen Helfern besiedelt – den Darmbakterien. Es gibt mehr Bakterien in unserem Körper als es Zellen gibt und ohne sie wäre ein Überleben nicht möglich. Der Dickdarm ist wesentlich stärker mit Bakterien besiedelt als der Dünndarm.

Die Darmbakterien haben verschiedene Aufgaben. Sie produzieren Verdauungsenzyme, Vitamine (B12), helfen den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten und stärken das Immunsystem.



Wir unterscheiden zwischen zwei Arten von Bakterien im Darm, jene die dem Körper nützen (Lactobakterien) und solche, die ihm schaden (Fäulnisbakterien). Natürlich sollte unser Darm von Bakterien besiedelt sein, die ihn stärken und zu einer gesunden Verdauungsfunktion führen.

Einer jener Stämme von Lactobakterien, der am besten untersucht ist, ist der Stamm DDS1. Es gibt zahlreiche Studien, die seine positiven Wirkungen belegen. DDS1 wird seit über 40 Jahren (!) erforscht. Der Stamm ist weitgehend resistent gegenüber Magensäure und Gallensäuren und zeigt auch eine Resistenz gegenüber so manchen Antibiotika. Diese Eigenschaften machen DDS1 ausgesprochen wertvoll für unsere Gesundheit. Er kontrolliert auch perfekt jene Bakterien im Darm, die ihm nicht zuträglich sind – ein echter Hüter unserer Gesundheit.

Der Einsatz von positiv wirkenden Darmbakterien (Laktobakterien –

DDS1) ist nach jeder Antibiotikagabe zu empfehlen, außerdem bei chronischer Übersäuerung, Vitamin B Mangel und allen Folgeerscheinungen, Blähungen, Immunschwächen, Scheidenpilzen und Blasenentzündungen und bei Kindern, die unter rezidivierenden Infekten leiden.

Akazienfaser: Pflege für den Darm

Bei der Akazienfaser handelt es sich um das Exsudat (den Saft) des Akazienbaums. Während seiner Aufarbeitung kommen ausschließlich physikalische und keinerlei chemische Prozesse zur Anwendung. Akazienfasern beinhalten bis zu 80 % lösliche Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen, helfen Lücken in der Darmschleimhaut zu schließen und sie sind ein Nährstoff für unsere Darmbakterien. Akazienfasern stärken den „Verteidigungswall“ des Darms vor unerwünschten Ein-

dringlingen und schützen so den Körper vor Krankheiten.

Die positive Wirkung von Akazienfasern auf die Bakterienkulturen in unserem Dickdarm (bifidogener Effekt) wurde klinisch untersucht und ist hinreichend durch Studien belegt. Die Einsatzgebiete von Akazienfasern sind Entzündungen im Dünn- und Dickdarm, die Unterstützung von Ausleitungsprozessen, die Eliminierung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Aufbau einer gesunden Darmflora. Außerdem ist es ratsam, sie nach einer Antibiotikakur einzunehmen und bei einer ballaststoffarmen Ernährung. Sie verursachen keine Blähungen und werden in der Regel gut vertragen.

Grapefruitkerne: Pflanzliche Abwehr für den Darm

Citrus paradisi wird sie auch genannt, die Frucht die bei schlanken und gesunden Menschen oft Teil des täglichen Frühstück-Rituals ist: die Grapefruit. Das Fruchtfleisch ist leicht bitter, doch für die Gesundheit kann es nicht bitter genug sein! Der Extrakt wird aus der weißen Schale und den bitteren Kernen gewonnen! Sie enthalten vor allem zahlreiche Bioflavonoide und ätherische Öle.

Bioflavonoide üben eine vielfältige Wirkung auf den Körper aus, z.B. halten sie die Gefäßwände dicht und schützen so vor Schwellungen, ebenfalls wird die Nährstoffaufnahme verbessert. Die bekannteste ist jedoch der Schutz gegen Krankheitserreger wie Parasiten, Bakterien, Pilzen und Viren, deren Problematik oft daran liegt, dass man sich generell krank fühlt aber nichts Spezifisches identifiziert werden kann. Nebst den Darmproblemen reichen die Symptome hier von Heißhunger, Müdigkeit, Depressionen, Allergien und Ausschlägen bis hin zu Gelenkschmerzen.



Lebensstil (z.B. Alkohol, Zigaretten, einseitige Ernährung) und bestimmte Medikamente (z.B. Pille, Antibiotika, Cortison) schwächen das Abwehrsystem und machen uns anfälliger für eine Pilzinfektion.

Der Grapefruitkernextrakt nimmt Einfluss auf die Membranstruktur der unerwünschten Parasiten, sie werden dadurch an der Aufnahme von Aminosäuren gehindert und hungern aus! In Studien wurde erwiesen, dass Grapefruitkernextrakt bei über 800 verschiedenen Erregern wirkt, alleine bei über 100 verschiedenen Pilzarten. Die Abwehrkräfte werden unterstützt und das Immunsystem angeregt Antikörper zu bilden. Nützliche Bifidobakterien und Lactobacillen bleiben dabei unbehelligt und das Gleichgewicht der Darmflora wird gefördert.

Moringa Oleifera – der Wunderbaum

Wir finden in der Natur viele Pflanzen, die dem Menschen zuträglich sind und für unsere Gesundheit eingesetzt werden können. Eine Sonderstellung unter ihnen nimmt der „Wunderbaum“ Moringa Oleifera ein. Unter guten Bedin-



gungen kann der Baum im ersten Jahr bereits 4 Meter hoch werden. Seine Heimat ist Indien, Indonesien und in letzter

Zeit auch Ostafrika, wobei sein Anbau vielen Menschen das Überleben sichert. Moringablätter bestehen zu 30 - 40% aus Proteinen, alle 8 essentiellen Aminosäuren sind darin enthalten. Es handelt sich dabei um Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann und somit auf eine Zufuhr von Außen angewiesen ist. Außerdem enthalten die Blätter noch Vitamine, Mineralstoffe und die für Darm so wichtigen Ballaststoffe. Nicht zu vergessen sind natürlich die vielen Antioxidantien in den Moringablättern, die den Darm und den Körper vor Entzündungen schützen. Moringablätter werden schonend getrocknet, gemahlen und kommen entweder als Kapsel oder als loses Pulver zum Einsatz. Moringa Blätter finden Verwendung bei diversen Leberschäden, Entzündungen im Magen-Darmbereich, zur Regulierung des Blutdrucks, bei Verdauungsschwäche und zur Unterstützung der Darmbakterien.





Baobab – das sanfte Schwergewicht aus Afrika

Baobab, sein Name leitet sich aus dem arabischen Begriff „bu hibab“ ab, was so viel bedeutet wie „Frucht mit vielen Samen“. Es handelt sich dabei um den Affenbrotbaum, der in Afrika auch „Apothekerbaum“ genannt wird. Dieser Baum kann ein Alter von bis zu 3.000 Jahren erreichen und einen Stammdurchmesser von 10 Metern. Er dient vielen afrikanischen Stämmen in als Mittelpunkt ihres Lebens. Sein extrem dicker Stamm fungiert als Wasserspeicher und so kann er auch bis zu neun Monate ohne Wasser auskommen.

Während in Afrika Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter als Medizin verwendet werden, verwenden wir nur das Fruchtpulver. Es ist reich an Antioxidantien, Mineralstoffen (Calcium), Eisen, Vitamin C und Polyphenolen. Es handelt sich dabei um ein echtes „Superfood“, es zählt also zu den Superhelden unter den Lebensmitteln.

Baobabpulver versorgt unseren Darm mit wichtigen Ballaststoffen, (der Anteil liegt bei ca. 42 %) mit Vitamin C, Eisen und Calcium. Aufgelöst in

Wasser bietet das Fruchtpulver einen wunderbaren Geschmack, der etwas nach Pfirsich schmeckt. Ein toller Ersatz gegenüber den krank- und süchtig machenden Getränken wie Cola, speziell für Kinder. Die Einsatzgebiete des Baobabfruchtpulvers sind sowohl Verstopfung als auch Durchfall, fiebrige Erkrankungen, besonders bei Kindern, als Erfrischungsgetränk, als Unterstützung des Immunsystems, als Zusatz von Smoothies und es hilft beim Abnehmen. Außerdem bewirkt es eine Regulierung des Blutzuckers. Baobab darf in keiner Hausapotheke und keiner Reiseapotheke fehlen, es ist eine Wohltat für den Darm und für die ganze Familie!

Yucca – Saponine für die Darmreinigung

Als Agavengewächs fühlt sich die Yucca Schidigera in der Wüste Zuhause. Unter härtesten Lebensbedingungen gedeiht sie hier heran und weist dabei noch eine unglaubliche Vielfalt an Mikronährstoffen aus.

Die Indianer Nord- und Mittelamerikas bezeichnen die Yucca als „Baum des Lebens“ und verwenden ihre Wurzel bereits seit tausenden von Jahren zur natürlichen Entschlackung.

Heute bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien die gesundheitsstärkende Wirkung von Yucca und führen dies unter anderem auf die reichhaltige Zusammensetzung zurück: Chlorophyll, Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenwirkstoffe sind in Fülle vorhanden, besonders der hohe Gehalt an Saponinen macht die Yucca für uns wertvoll und vielseitig anwendbar.

„Sapo“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Seife“ und Saponine haben wirklich eine seifenähnliche Wirkung auf unseren Körper: indem sie toxische Stoffe im Darm binden und ausscheiden „reinigen“ sie den Körper sanft von innen und unterstützen somit die Entgiftungsfunktion von Nieren und Leber. Auch alte Ablagerungen und Schlacken werden aufgelöst und der so gereinigte Darm kann eigentliche Nähr- und Wirkstoffe wieder besonders effizient aufnehmen.

Entgiftung ist eine grundsätzliche Funktion im Körper, schon Paracelsus sagte: Willst Du Deinen Körper heilen, so reinige seine Säfte! Yucca unterstützt hierbei so sagenhaft, dass in Studien eine anti-arthritische und entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen werden konnte.

- Zur Linderung von entzündlichen Erkrankungen und degenerativen Gelenkbeschwerden (Arthritis, Arthrose, Rheuma)
- Zur Entgiftung, Darmreinigung
- Zur Stoffwechselaktivierung
- Bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bei Autoimmunerkrankungen
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Antibakteriell und fungizid
- Schleimlösend
- Cholesterinsenkend

Schwarzkümmel – Geheimnisvoll und wundersam

Schwarzkümmel ist ein Gewürz, das seit Jahrtausenden bereits gute Dienste für unsere Gesundheit leistet. Es gedeiht in Südeuropa, Indien und Nordafrika, speziell in Ägypten. Schwarzkümmel hat eine lange Tradition als Gewürz und Medizin und erinnert in seinem Geschmack leicht an Sesam. Der echte Schwarzkümmel erreicht eine Wuchshöhe von 15 bis 45 Zentimeter, der Samen ist dreikantig und runzelig, voll von Nährstoffen, ätherischen Duftstoffen und Öl.



Nicht umsonst sagt man dem Schwarzkümmel nach, dass er jede Krankheit heile, außer den Tod. Über die positiven gesundheitlichen Wir-

kungen von Schwarzkümmel gibt es zahlreiche renommierte Studien. Sie reichen von dem positiven Einsatz bei Allergien, Entzündungen, chronischen Erkrankungen wie z. B.: Krebs, hin bis zu Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis, wobei hier nicht der ganze Same, sondern mehr das Öl zum Einsatz kommt. Namhafte Firmen haben schon versucht, das Patent auf Schwarzkümmel zu erlangen, zum Glück ist dies noch nicht gelungen!

Die Einsatzgebiete von gemahlene[n] Schwarzkümmel-samen sind vor allen Dingen Allergien (im Frühjahr!), Entzündungen im Magen-Darmbereich, bei Immunschwächen, anhaltenden Krämpfen im Darm, zur Unterstützung der normalen Funktion der Leber und bei viralen und bakteriellen Erkrankungen.



Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Gudrun Habersetzer

„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“ Ralph Waldo Emerson

Wildkräuter sammeln im Winter? Ja, geht denn das überhaupt? Selbstverständlich gibt es auch in der kalten Jahreszeit Pflanzen, die direkt vor unserer Haustür wachsen und nur darauf warten, von uns geerntet zu werden. Sicher ist die Auswahl nicht so groß wie zwischen Frühling und Herbst, aber dennoch – sogar unter einer geschlossenen Schneedecke kann man noch fündig werden!

Und auch die Beeren und Früchte des Herbstes, die noch an den Büschen übrig sind, wie z.B. Hagebutten und Schlehen, sollte man hierbei nicht vergessen.

In diesem Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen Vogelmiere und Nachtkerze ans Herz. Beide wachsen nahezu überall – die Vogelmiere sicher auch in unserem Garten – sind äußerst schmackhaft und dazu noch sehr gesund. Ganz besonders häufig finden sich die beiden auf Äckern, in Gärten,

auf Schuttplätzen und Brachen und natürlich an Wegrändern.

Da die Nachtkerze eine zweijährige Pflanze ist, findet man sie bevorzugt auf Flächen, die nicht gemäht werden, da sie sonst nicht zur Blüte gelangen kann. Die Nachtkerze, deren Blüten sich übrigens tatsächlich abends öffnen und morgens schließen, ist mit ihren leuchtend gelben Blüten auch ein sehr schöner Blickfang in jedem Garten. Die Samen sind essbar und werden auch von Vögeln und kleinen Nagetieren sehr gern verspeist.

Sternenkraut, Hühnerscherbe

Die winzige unscheinbare Vogelmiere breitet sich flächenartig aus. Nicht nur dort, wo Erde brachliegt, sondern auch im Gemüsebett. Dort wird sie nicht gern gesehen. Aber besser als darüber ärgern ist allemal, das zarte Kraut einfach



aufzuessen. Und gerade in der kalten Jahreszeit ist sie oft eine der wenigen Pflanzen, die auch unter harten Bedingungen frisches Grün anbieten und all ihre wertvollen Inhaltsstoffe dazu.

Nachtblume, gelber Nachtschatten

Die Nachtkerze ist eine äußerst wohlschmeckende Pflanze, deren große, gelbe Blüten dekorativ und lecker sind. Früher wurde die Nachtkerze bei den Indianern hochgeschätzt, doch in Europa blieb sie lange ungenutzt. Erst die Entdeckung, dass ihre Samen Gamma-Linolensäure enthalten, machte die Nachtkerze bekannt. Seitdem spielt sie auch bei uns eine wichtige Rolle in der Heilpflanzenkunde.



Die **Vogelmiere** ist ein Kraut, welches das ganze Jahr wächst und gedeiht. Während viele andere Pflanzen im Winter wenig ansprechend aussehen, beziehungsweise auch schmecken, zäh und herb sind, ist die Vogelmiere das knackige Gegenteil. Ihre winzigen weißen Blütensternchen kann man sogar unter der Schneedecke finden. Die Pflanze gehört zu den Nelkengewächsen. Sie bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden, weshalb sie sich unseren Gärten besonders wohlfühlt. Sie ist eine wahre Vitamin- und Nährstoffbombe. Zweimal so viel Kalzium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie Kopfsalat bietet sie uns. Ihr Vitamin C Gehalt ist sogar achtmal so hoch! Außerdem kann sie mit Vitamin B1, B2 und B3 und einer Vielzahl von Mineralstoffen aufwarten. Um sie sicher zu erkennen, gibt es ein paar unverwechselbare Merkmale: ihr Stängel ist im Durchschnitt rund und einreihig behaart, die Blüte besteht aus fünf tief eingeschnittenen weißen Blütenblättern. Darunter liegen fünf grüne Kelchblätter.

Steckbrief Vogelmiere

Pflanzenname: Vogelmiere (*Stellaria media*)

Erntemonat: ganzjährig

Inhaltsstoffe: Vitamine A, B und C, Aucubin, Carotinoide, Eisen, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Kalium, Kalzium, Silicium, Magnesium, Saponine, Selen, Oxalsäure, Schleimstoffe, Zink, Cumarine, ätherische Öle

Verwendung als Heilkraut bei: Lungenleiden, Husten, Bronchitis, Gelenkentzündung, Rheuma, Gicht

Verwendung als Lebensmittel: Vogelmiere wird am besten roh im Salat verwendet und ist ein wunderbarer, belebender Vitaminspender.

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.

Rezepte

Vogelmiere-Smoothie

Zutaten: 30 g Vogelmierekraut, weitere grüne Kräuter nach Geschmack, frisches Wasser oder Pflanzenmilch.

Zubereitung: Waschen Sie die Kräuter, falls nötig. Alle Kräuter und $\frac{3}{4}$ des Wassers oder der Pflanzenmilch in einem Smoothie-Maker bzw. Mixer fein pürieren, bis ein zarter Schaum entsteht. Das wunderbare grüne Getränk mit dem Rest des Wassers oder der Pflanzenmilch etwas verdünnen - genießen. Mit etwas Agavendicksaft, Honig oder Birkenzucker kann noch nach Geschmack gesüßt werden. Die nebenstehenden Frischkäsekugeln können übrigens auch gut in fein gehacktem Vogelmierekraut gewälzt werden.

Wegen ihres milden und angenehmen Geschmacks ist die **Nachtkerze** ein ideales Nahrungsmittel. Alle Teile der Nachtkerze können verwendet werden. Die gemeine Nachtkerze ist eine zweijährige Pflanze, weshalb im ersten Jahr nur die niedrige Blattrosette zu sehen ist. Erst im zweiten Jahr erscheint der hohe Stängel von bis zu 2 m Höhen mit den wunderschönen Blüten, die sich erst in der Dunkelheit öffnen. Insbesondere die Samen enthalten 10% Gamma-Linolensäure, womit die Nachtkerze zu den wichtigsten Hauptlieferanten der wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäure gehört. Die Samen sind reif, wenn die Samenkapsel braun getrocknet ist. Wer über eine Ölpresse verfügt, kann das hochwertige Nachtkerzenöl aus den Samen pressen. Dieses hilft bei Hautproblemen und wird auch in der Kosmetik gern verwendet. Die Nachtkerze kann auch im Garten angebaut werden, sie ist sehr dekorativ und eine gute Schmetterlingsweide speziell für das Taubenschwänzchen und den Weinschwärmer.

Steckbrief Nachtkerze

Pflanzenname: Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Blütezeit: Juni bis November / Dezember

Inhaltsstoffe: Eiweiß, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Lignin, Linolsäure, Ölsäure, Phytosterole, Zellulose

Verwendung als Heilkraut bei: Magen-Darmbeschwerden, Leberschäden, hohen Cholesterinwerten, Neurodermitis, Akne, Ekzeme

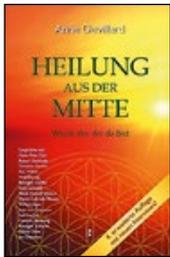
Verwendung als Lebensmittel: Die Blüten als Beigabe zu Salaten oder als frisches Gewürz, die Samen zum Knabbern, im Müsli oder auf den Salat gestreut.

Nachtkerzen-Labnehkugeln

Zutaten: 500 g griechischer Joghurt (Fettgehalt 3,5% bis 10%), 1 TL Salz, 1 Handvoll Nachtkerzenblüten.

Zubereitung: Sieb mit einem Mull- oder Passiertuch auslegen, Joghurt (evtl. mit Salz, Pfeffer etc. vermischt) hineingeben, Sieb in eine Schüssel hängen und 1 bis 2 Tage im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann nochmals von Hand ausdrücken und zu kleinen Kugeln formen. Die fertigen Labneh-Frischkäsekugeln danach in Nachtkerzen-Blütenblättern wälzen. Natürlich können auch andere Blütenblätter oder die Samen der Nachtkerze verwendet werden. Ohne die Blütenblätter können die Labneh-Kugeln auch in gewürztem Öl eingelegt für längere Zeit aufgehoben werden.

Buchempfehlungen



Anne Devillard: HEILUNG aus der MITTE

„Werde der Du bist“ lautet das Motto dieses Bestsellers von Anna Devillard. Diese Erkenntnis steht für sie im Zentrum des Heilungsprozesses. In tiefgründigen Gesprächen mit verschiedenen, hochkarätigen Persönlichkeiten, nimmt die Autorin den Leser mit zu einer wunderbaren Reise zu sich selbst. Das Buch führt zu der Erkenntnis, dass Heilung sich nicht nur auf der körperlichen Ebene vollzieht, sondern auch einer seelischen und geistigen Ebene stattfindet, Dimensionen, die in der Schulmedizin vernachlässigt werden.

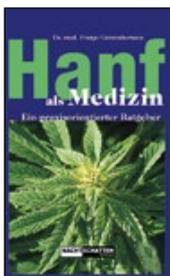
ISBN: 978-3932130311



David Wolfe: SUPER FOODS – Die Medizin der Zukunft

David Wolfe beschreibt in seinem Buch ausführlich verschiedene pflanzliche Produkte, die zu Recht den Namen „Superfood“ tragen. Goji Beeren, Hanfsamen, Spirulina, Kokosnuss und viele andere. Pflanzen stärken das Immunsystem, verhelfen zu mehr Energie, unterstützen das Abnehmen und wirken bei diversen Krankheiten fast Wunder. David Wolfe ist ein renommierter Rohkost- und Ernährungsexperte, ein anerkannter Bestsellerautor und ein gefragter Referent. Dieses Buch ist leicht verständlich geschrieben und beinhaltet neben wertvollen Informationen auch praktische Tipps und Rezepte für die tägliche Küche.

ISBN: 978-3442220861



Franjo Grotenhermen: Hanf als Medizin

Das Standardwerk des Experten Dr. Franjo Grotenhermen enthält ausführliche und verständliche Informationen über Hanf bzw. Cannabis, seine Geschichte, seine Inhaltsstoffe und deren Wirkungsweise auf den menschlichen Körper. Ein Kapitel behandelt explizit das therapeutische Potential von Cannabidiol bzw. CBD. Das Buch basiert auf dem aktuellen Wissensstand und leistet einen wichtigen Beitrag zum korrekten Umgang mit einer der wichtigsten Arzneipflanzen, die wir nutzen können. Ausführlich, korrekt und sachlich.

ISBN 978-393788856



Steffen Guido Fleischhauer u.a.: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

Dieses Buch bietet Ihnen eine Übersicht über die häufigsten essbaren Wildpflanzen in Mitteleuropa. Zu jeder Pflanze finden Sie alle wichtigen Angaben, dazu Farbfotos und eine Beschreibung der Erkennungsmerkmale. Auch erfahren Sie alles über die beste Ernte- bzw. Sammelzeit und die Möglichkeiten der Verarbeitung. Mit den Verzeichnissen nach Inhaltsstoffen, kulinarischen Verwendungen und medizinischen Indikationen finden Sie die gesuchten Pflanzen leicht.

ISBN 978-3038008866



Ervin Laszlo: HOLOS die neue Welt der Wissenschaften

Ein Buch, das ein neues Bild vermittelt von der Welt in der wir leben. Ervin Laszlo ist ein Genie des Systemdenkens, er spricht aus, was viele von uns fühlen, die Tatsache, dass wir in einem miteinander verwobenen Universum leben. Das Resultat dieses Denkens ist verstörend, ermutigend und beruhigend zugleich. Ervin Laszlo ist ein Mitbegründer des „Club of Rome“ und ein weltweit anerkannter Autor.

ISBN: 3-928632-94-9

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

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

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

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



Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

Um Vereinsmitglied zu werden, füllen Sie das Anmeldeformular aus oder schreiben uns eine E-Mail an info@natur-heilt.at. 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
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