

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
SOMMER

2018

MAGAZIN

03

Was
bedeutet
Heilung?

09

Hanf – der
verbotene
Tausendsassa

15

Vitamine –
Grundbausteine
des Lebens

27

Ohne
Algen geht
es nicht!

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:

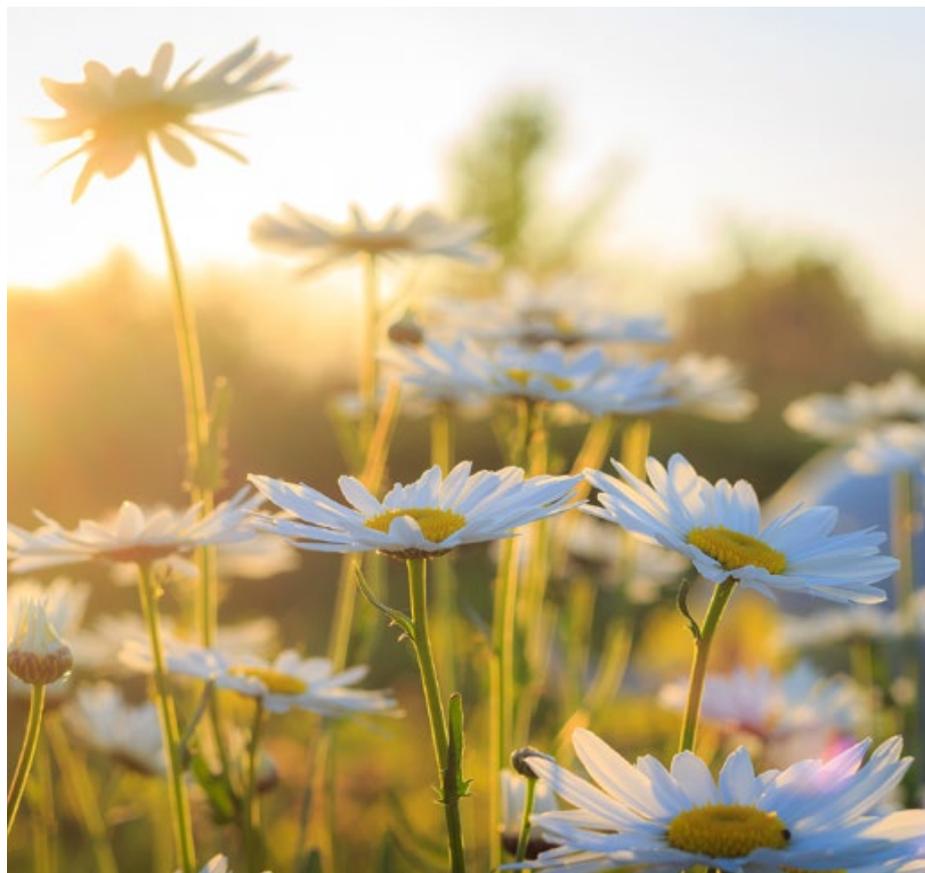
Natur heilt, pixabay.com, iStock,
beigestellt

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

Was bedeutet Heilung?	03
Hanf – der verbotene Tausendsassa	09
Vitamine – Grundbausteine des Lebens	15
Magnesiummangel, Vitamin D-Mangel und ein erhöhter Blutdruck.....	21
Knorpel: Basis gesunder Gelenke	24
Ohne Algen geht es nicht!.....	27
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



Was bedeutet Heilung?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

In der katholischen Kirche begleitet uns das Wort „heil“ ein ganzes Leben lang, von der Taufe bis zur letzten Ölung. Natürlich gibt es auch viele andere bedeutende, vielleicht sogar bedeutendere Religionen, die ganz ähnliche Begriffe verwenden. Was bedeutet aber dieses Wort, woher stammt es, was hat es damit auf sich? Es lohnt sich, diesen kurzen Artikel zu lesen. Er gibt Ihnen neue Impulse und hilft Ihnen vielleicht über so manchen schmerzlichen Moment in Ihrem Leben hinweg.

„Komm heil wieder zurück“, „Heilzentrum“, „die Heiligen Drei Könige“, „Heilsarmee“, „Wunderheilung“, „Heilkräuter“, „Heilige Berge“, „Heiliger Fluss“, „Die Apotheke zum heiligen Geist, Michael, Josef, etc. ...“, „Stille Nacht, Heilige Nacht“, „Heilige Statuen oder Orte“, un-

“ Leben ist die Beziehung zwischen Erscheinungen.

sere Welt ist voll mit dem Wort „heil“. Allein Papst Johannes Paul II hat während seiner Amtszeit 482 Menschen heiliggesprochen und am 27. April 2014 wurde ihm selbst diese Ehre zuteil.

Bevor Sie diesen Artikel weiterlesen, der uns auch in die Bereiche der Quantenphysik und der Neurophysiologie führen wird, machen Sie bitte eine kurze Lesepause und denken Sie ein paar Minuten darüber nach, was für Sie persönlich der Begriff „Heilung“ bedeutet.

Nun, wie Sie zu dem Begriff der Heilung stehen, hängt ganz allein von Ihrem derzeitigen Weltbild ab. Weltbild bedeutet dabei nicht, welche Bilder Sie vor sich sehen, sondern wie Sie diese Bilder interpretieren, darüber denken, dazu fühlen und letztendlich handeln.

Heilung im Sinne eines körperlichen, materiellen Weltbildes

Das körperliche und rein materielle Weltbild, ist jenes Weltbild, das die moderne Medizin prägt. Im Prinzip handelt es sich um eine bloße Simplifizierung, also Vereinfachung des menschlichen Lebens. Jeder emotionale oder geistige Hintergrund wird beiseitegeschoben, das körperliche Symptom steht im Vordergrund und dieses wird behandelt,

meist mit chemischen oder chirurgischen Mitteln.

Lassen Sie mich als verständliches Beispiel einen Patienten mit dem Namen Max Musterpatient erfinden. Max kommt zu seinem Hausarzt und sagt „ich habe Kreuzschmerzen“, der Arzt seines Vertrauens untersucht ihn und meint: „Sie haben eine Lumbalgie“. Ganz nebenbei: Lumbalgie bedeutet auf Deutsch Kreuzschmerz. Max hat also seinem Hausarzt bereits die Diagnose verraten und dieser verschreibt ihm eine Tablette gegen die Schmerzen. So weit, so gut, dies passiert täglich in vielen Arztpraxen auf der ganzen Welt, keine Auffälligkeiten, nichts Besonderes. Die Tabletten wirken. Max Musterpatient kann wieder arbeiten und fühlt sich geheilt. Er fühlt sich so gut, dass er auch seine Frau Maria Musterpatientin zu seinem Arzt schickt. Sie hat immer wieder Kopfschmerzen, der Arzt diagnostiziert Cephalaea (lat.: Kopfschmerz), sie bekommt dieselben Tabletten, auch ihr wurde geholfen und auch sie scheint geheilt.

Auffällig sind bei diesen völlig frei erfundenen Krankengeschichten die Aussagen: „ich habe“ und „Sie haben“ ..., Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen, was

auch immer die Symptome sind. Aus dieser Sichtweise gesehen haben wir es mit einem rein materiellen Weltbild zu tun. Unsere Musterpatienten sind der Meinung, dass sie eine rein materielle Erscheinung sind, sie identifizieren sich komplett mit ihrem Körper. Gegen diese Meinung gibt es überhaupt nichts einzuwenden. Ob sie wirklich glücklich macht und die Gesundheit erhält, bleibt vorerst dahingestellt.

Heilung im Sinn eines emotional geprägten Weltbildes

Ein emotional geprägtes Weltbild ist den reinen Materialisten schon ein wenig suspekt, obwohl wir uns immer

Organe und ihre emotionale Zuordnung, nach der traditionellen chinesischen Medizin:

Freude	Herz, Dünndarm
Angst, Furcht	Niere, Blase
Trauer	Lunge, Dickdarm
Grübeln	Milz, Magen
Ärger	Leber, Gallenblase

noch im Bereich der Materie bewegen. Jede Emotion, positiv oder negativ, löst in unserem Körper typische Reaktionen aus. Diese Reaktionen können aufbauend oder zerstörend sein. Hass, Eifersucht, Wut, Trauer und Angst sind negative Emotionen und die Folgen von verschiedenen Konflikten. Liebe, Zuversicht, Hoffnung und Zufriedenheit sind positive Reaktionen, die das Immunsystem unseres Körpers stärken. Die Reaktionen sind in unserem Körper messbar, darum bewegen wir uns immer noch in der materiellen Ebene, auch wenn dies unlogisch klingt. Man kann zurzeit schon die Konflikte bestimmten Hirnregionen zuordnen und davon auf verschiedene Krankheiten schließen. Die Konflikte sind tatsächlich sichtbar, nachgewiesen mit bildgebenden Verfahren, auch wenn dies absurd klingt.

Jetzt zurück zu Max Musterpatient und seiner Frau, Maria Musterpatientin. Ich habe Ihnen noch nicht verraten, dass Max ein eher schwächlicher Typ ist. Bei einer Körpergröße von 178 cm wiegt er gerade einmal 69 Kilogramm, hatte als Kind oft Ohrenschmerzen und Angina, konnte bei Dunkelheit im Zimmer nicht einschlafen und arbeitet jetzt in einer Waffenfabrik am Fließband, er liebt die Filme von Rambo. Sein Vater war gewalttätig und starb relativ jung an einem Leberkarzinom, die Angst jedoch lebt weiter in Max. Maria liebt Max. Sie macht sich oft Sorgen um ihren Mann und zerbricht sich den Kopf, wie sie ihm helfen könne.

Max und Maria haben genau die gleichen Tabletten kurzfristig geholfen und hier endet vorerst die erfundene Geschichte, die sich aber täglich wiederholen kann, auch bei Max und Maria. Kann es aber sein, dass die körperlichen Beschwerden der beiden von Emotionen ausgelöst wurden? Kann es sein, dass Angst sich in einen körperlichen Schmerz verwandelt, da sie Muskelgruppen verhärten lässt und kann es sein, dass unsere Gedanken Emotionen auslösen, die uns erkranken lassen? Diesen Fragen wollen wir nun etwas näher betrachten.



Heilung auf einer emotionalen Ebene

Ein Kind, das traurig ist oder Angst hat, wird von seinen Eltern getröstet oder beschützt. Gesunde Eltern würden niemals sagen: „sei halt traurig“ oder „habe halt Angst“ und das Kind allein lassen. Sie würden sich um das Kind kümmern und versuchen, gemeinsam die negativen Emotionen aufzulösen. Singen, Wiegen und wunderschöne Geschichten erzählen gehören ebenso dazu, wie Verständnis zu zeigen.

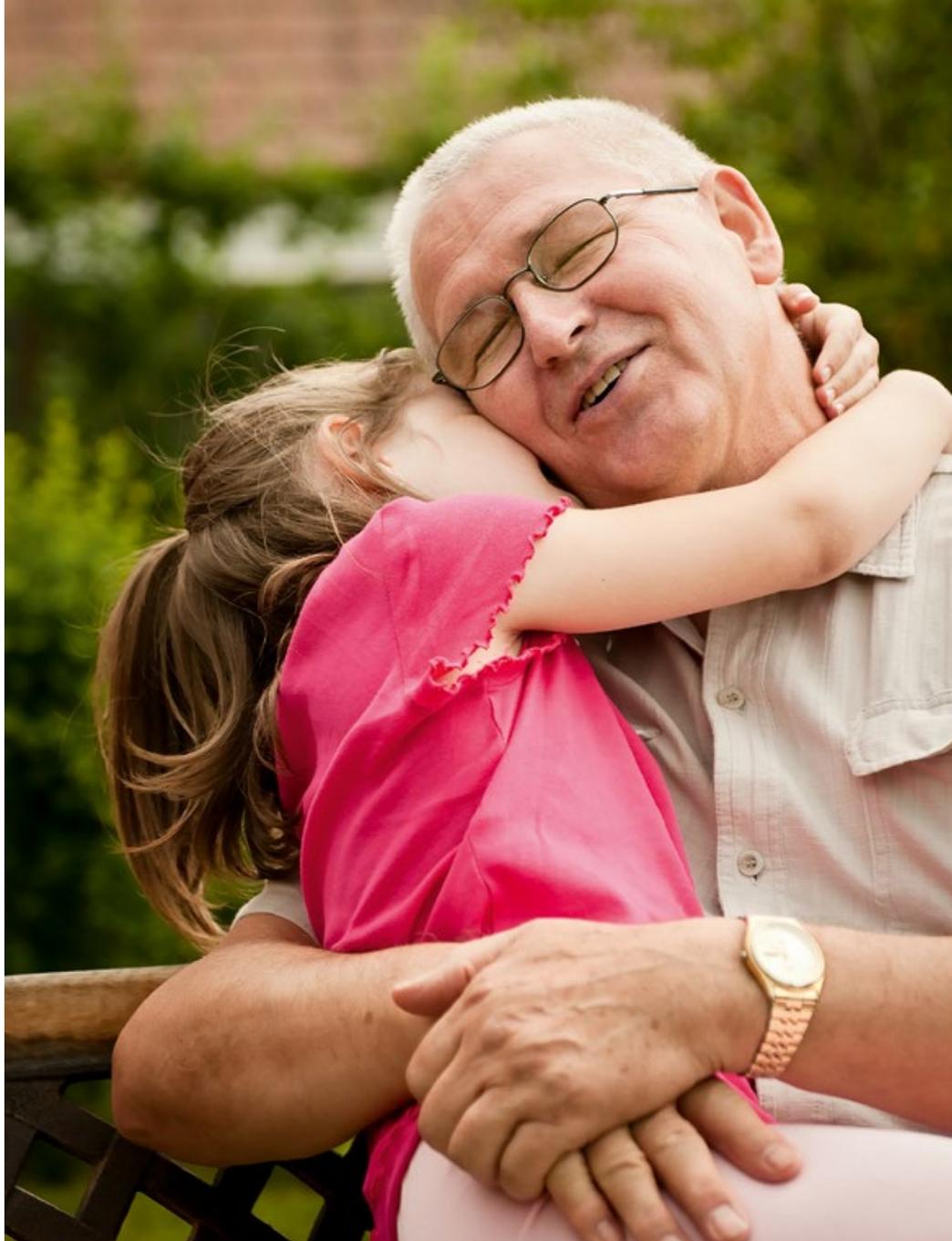
Vergraben wir uns allerdings zu sehr in unsere Emotionen, lassen wir ihnen freien Lauf, dann können wir sie nicht mehr kontrollieren, sie haben die Macht uns krank zu machen und diese Spirale kann sogar bis zum physischen Tod führen.

Vergessen Sie bitte nie: Eine Emotion wird in reale, messbare, körperliche Symptome umgesetzt und eine seelische Wunde zu heilen bedarf mehr als eines chemischen oder eines natürlichen Heilmittels. Denken Sie zurück an unseren erfundenen Max Musterpatient. Was er sein Leben lang hatte, war Angst wie sie schon sein Vater hatte. Eine Pille hilft ihm kurzzeitig, aber nicht sein Leben lang.

Heilung auf einer geistigen Ebene

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem wir unsicheres Gebiet betreten

„ Im Grunde genommen bleiben wir doch unser ganzes Leben lang Kinder. Auch wir „erwachsenen“ Menschen haben das Bedürfnis uns mitzuteilen, ob Freud oder Leid, wir wollen Emotionen teilen und andere Menschen daran teilhaben lassen, um eine innere Ruhe zu finden.



und wir müssen daher sehr vorsichtig sein, um Konflikte zu vermeiden. In der Geschichte gab es immer geistige Ausrichtungen, um die gekämpft wurde. Unsere Vergangenheit ist voller Kriegsgeschichten, im Großen und auch im Kleinen. Nationen und Familien waren

und sind betroffen und die Aufrüstung hört nicht auf, ganz im Gegenteil.

Nun ein kurzer Ausflug in die Neuropsychiatrie. Jeder Gedanke, den wir zulassen, hinterlässt in unserem Körper Spuren. Immer, wenn wir einen Inhalt in unserem Denkmuster zulassen, wird dieser Inhalt emotional belegt und ist danach in körperlichen Reaktionen messbar.

Was bedeutet dies konkret? Lassen Sie mich ein Beispiel nennen. Sie gehen auf der Straße und es ist dunkel. Hinter Ihnen kommt eine Person immer näher und ich flüstere Ihnen ins Ohr, dass diese Person eine Waffe bei sich trägt.

Automatisch wird Ihr Blutdruck in die Höhe schnellen, Sie werden Ihre Schritte beschleunigen, die Nebennieren werden Adrenalin ausstoßen und Sie sind damit in einer Alarmsituation. Ein Gedanke nährt eine Emotion und diese hat Einfluss auf Ihren Körper (Emotion ... „emovere“ = hinausbewegen). Seit vielen Jahrtausenden geübt, klappt immer, so werden Kriege vorbereitet. Ganz nebenbei: die Person war eigentlich ja nur der Pfarrer, der Ihnen ein Heiligenbild überreichen wollte, Sie haben aber mir geglaubt und Ihrer Angst. Sie haben Ihren Schritt beschleunigt und der Blutdruck stieg, eine eindeutige, körperliche Reaktion.

Was ist passiert? Ein Gedanke wird zu einer Emotion und eine körperliche Reaktion darauf ist messbar. Wir kamen von einer rein geistigen Ebene in eine messbare, körperliche Ebene. Dieses kleine Beispiel zeigt uns, wie abhängig unser Körper von unseren Gedanken und unserem Weltbild ist.

Nun stellt sich die Frage, wer oder was uns auf sicherem Pfad zur Heilung führen kann. Die Frage, ob ein klerikaler Dogmatismus, wie wir ihn in unserer Kultur schon seit Jahrhunderten (offiziell) hinter uns gelassen haben oder unser „modernes“ neoliberales Weltbild gesund oder krank sind. Sind Wissenschaftler,

die Massenvernichtungswaffen erfinden, gesund oder krank (auch wenn sie körperlich gesund sind), sind Menschen, die in der Waffenindustrie arbeiten gesund oder krank, streben diese Menschen eine „Heilung“ an, wenn diese notwendig sein sollte und wie sieht sie aus?

Ein Vater bricht sich das Bein, wird in der Klinik operiert, kommt nach Hause und schlägt mit einer Krücke auf seine Kinder ein. Eine Mutter geht wegen Depressionen zum Psychologen, bekommt Antidepressiva und sagt sie fühle sich besser. Zu Hause jedoch sagt sie den Kindern, dass sie sich umbringen würde, falls die Kinder nicht braver werden. In





beiden Fällen: „gesund oder krank“? Die Frage ist sehr schwer zu beantworten, denn wir kennen die Geschichten nicht, die dahinterstehen und zu diesen Situationen geführt haben.

In einer kurzen Zusammenfassung lässt sich sagen, dass unsere Anschauungen von der Welt, die zumeist ererbt sind, uns krank oder gesund machen können. Jeder Gedanke hat die Kraft Emotionen in unserem Körper auszulösen, diese Emotionen lösen wiederum körperliche Reaktionen aus, wie einen erhöhten Blutdruck, Gefäßverengungen, Darmprobleme etc.

Wo aber finden wir ein Weltbild, das uns die Möglichkeit bietet, inneren Frieden zu finden, somit Krankheiten aufzulösen und unsere Gesundheit zu bewahren? Religionen und Sekten haben, meiner Meinung nach, nicht die gewünschten Ziele erreicht. Immer noch toben Kriege auf dieser Welt, die durch religiösen Fanatismus ausgelöst wurden. Auch wirtschaftliche „Glaubenssätze“ haben sich als untauglich erwiesen, weder der Kommunismus noch der Kapitalismus haben der Welt Frieden beschert, ganz im Gegenteil.

Ein Lösungsansatz

Ein echter Lösungsansatz könnte sich aus den Erkenntnissen der neuen Physik ergeben, so irrational dies auch klingt. Die moderne Physik, insbesondere die Quantenphysik zeichnet uns ein ho-

listisches Weltbild. Der Begriff „holos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „ganz“. Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben wollen, aber in dieser Welt ist „Alles“ mit „Allem“ verbunden, genauso wie in unserem Körper, in dem Gedanken, Emotionen und Gesundheit (bzw. Krankheit) eine Einheit bilden.

Hans Peter Dürr, ein Schüler, Freund und Nachfolger von Werner Heisenberg formulierte die Problematik ganz genau. Man kann auf der Quantenebene davon ausgehen, dass die Welt ein „Ganzes“ ist, diese wissenschaftlich fundierte Erkenntnis begründet das holistische Weltbild. Dürr schlussfolgert weiter, dass die gleichen Gesetze von der Mikroebene (Quantenebene) auch auf die Mesoebene und schlussendlich auf die Makroebene anwendbar sein müssen. Er konnte sich nicht vorstellen, dass irgendwo ein Bruch stattfindet.

Max Planck formulierte 1944 die Tatsache der Einheit während einer Rede in Florenz mit folgenden Worten:

„ Es gibt keine Materie, sondern nur ein Gewebe von Energien, dem durch intelligenten Geist Form gegeben wurde. Dieser Geist ist Urgrund aller Materie.“

Es gibt viele Beispiele, die uns die Tatsache der Verbundenheit belegen können. Eine emotional stabile Mutter fühlt sie mit ihrem neugeborenen Kind, Peter Rosegger formulierte sie in einem Gedicht mit den Worten: „auch der andere, der bist Du“, Goethe schrieb: „müset im Naturbetrachten immer Eins wie Alles achten“.

Gefühl der Einheit

Das Gefühl der Einheit zu erleben gibt uns einen tiefen inneren Frieden, alle sinnlosen Streitereien verblassen und lösen sich auf, dieser Zustand hat natürlich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Meditation und die Schulung der Achtsamkeit allen Lebewesen gegenüber (also auch sich selber) könnte in den Schulunterricht eingebaut werden, falls es genügend geeignete Lehrer gibt.

Die Medizin von Raum und Zeit

Bevor ich Sie, zum Schluss dieses Artikels, nun mit Ihren Gedanken wieder allein lasse (allein = „all-eins“), füge ich noch eine Auflistung von Larry Dossey an (siehe Seite 8). Dossey ist ein wunderbarer Arzt und hat das neue Weltbild, das auf den neuen Erkenntnissen der Physik beruht, in seinem Buch „Die Medizin von Raum und Zeit“ wunderbar beschrieben.

Ein Raum-Zeit-Modell von Geburt, Leben, Gesundheit und Tod

	Traditionelle Sichtweise	Neue Sichtweise der modernen Physik
1	Der Körper ist als ein Objekt, eine isolierte geschlossene Einheit, in einem spezifischen Raum lokalisiert. Alle Körper zeichnen sich durch eine bestimmbare Lokalisierung in Raum und Zeit aus.	Der Körper ist kein Objekt und nicht im Raum lokalisierbar, er steht durch einen tatsächlichen physischen Austausch - den Biotanz - mit dem Universum und allen anderen Körpern in einer dynamischen Wechselbeziehung. Die räumliche und zeitliche Lokalisierung des Körpers ist bestenfalls ein Näherungswert.
2	Der Körper ist aus separaten Bausteinen, den Atomen zusammengesetzt. Die den Körper konstituierende Materie ist absolut. Der Körper ist Materie.	„Bausteine“ und „Atome“ sind nur ungenaue Beschreibungen, weil sich alle Teilchen nur aus ihrem Verhältnis zu allen anderen Teilchen verstehen lassen. Die Materie des Körpers ist kein Absolutum, sie ist so relativ wie Zeit und Raum. Der Körper ist also strenggenommen gar kein materielles Phänomen.
3	Gesundheit ist eine persönliche Angelegenheit, die nur einen einzigen Körper betrifft. Krankheit ist ein Prozess, der von individuellen Körpern erfahren wird. Die Therapie wirkt sich auf den Körper aus, auf den sie abgestimmt ist. Vernachlässigung der Gesundheit schädigt nur den einzelnen Körper und ist deswegen eine Sache jedes einzelnen.	Da alle Körper miteinander in dynamischer Wechselwirkung stehen, erstreckt sich die Gesundheit eines Körpers auch gleichzeitig auf alle anderen Körper. Jede individuelle Bemühung um Gesundheit oder Therapie schließt automatisch alle anderen Personen mit ein, ebenso verhält es sich mit der Vernachlässigung der Gesundheit. Da alle Körper miteinander verbunden sind, ist jede Krankheit ein kollektives Geschehen, individuelle Krankheit bzw. Gesundheit eine Illusion.
4	Geburt und Tod sind die Grenzen, die Pole, zwischen denen sich das Leben abspielt. Leben ist eine Eigenschaft individueller Körper. Der Tod ist ein endgültiges, absolutes Ereignis.	Es gibt keine solchen Einschnitte, die die Zeit dermaßen begrenzen könnte. Der Tod ist kein endgültiges, absolutes Ereignis, denn er ist einem Körper zugeordnet, der sich auf alle anderen Körper erstreckt und dessen Materie nicht absolut ist. Obwohl die individuellen Körper fraglos am Leben sind, macht die Wechselbeziehung eines Körpers mit allen anderen Körpern und mit dem Universum insgesamt das Leben zu einem universalen und nicht zu einem individuellen Prozess.
5	Die Zeit fließt. Das Leben besteht aus Ereignissen, die nacheinander geschehen. Ein langes Leben ist erstrebenswert, ein kurzes eine Tragödie.	Der Fluss der Zeit ist kein Naturereignis, sondern ein psychisches Phänomen. Zeit existiert einfach, sie fließt nicht. Die Ereignisse im Leben geschehen nicht, sie „sind“. Die Asymmetrie, in der die natürlichen Ereignisse in Erscheinung treten, erzeugt den Eindruck, sie würden in einem in eine Richtung fließenden Fluss der Zeit geschehen. Die Länge des Lebens ist bedeutungslos, weil die Zeit gar kein linearer Fluss ist.
6	Krankheit ist ein körperliches Ereignis. Krankheit ist ein negatives, Gesundheit ein positives Phänomen.	Die Einflussnahme des Bewusstseins auf die physischen Prozesse wischt eine solche willkürliche Unterscheidung zwischen Geist und Körper aus. Da Gesundheit und Krankheit mit allen entfernten Geschehnissen im Universum verbunden und von ihnen abhängig sind, scheint die Bewertung solcher lokalen Ereignisse als „positiv“ oder „negativ“ nichts weiter als ein launenhaftes und unwillkürliches menschliches Urteil zu sein.
7	Krankheiten treten auf, wenn es auf der Ebenen der Moleküle zu einer Störung gekommen ist. (Die molekulare Theorie der Krankheitsursachen.) Krankheit besteht in einer Funktionsstörung der Moleküle und ist deswegen ein objektives Faktum. Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass jede Therapie einen objektiven Eingriff darstellt. Die Therapie zieht auf das Individuum ab, denn es ist das Individuum, das erkrankt.	Alle Atome und subatomaren Teilchen, die den Körper formen, stehen zu allen anderen Teilchen im Universum in einer dynamischen Wechselbeziehung. Wo hat die Funktionsstörung dann ihren Ursprung - im Körper oder anderswo im Universum? Eine Lokalisierung der Krankheitsursachen in bestimmten Körpern oder auf bestimmten strukturellen Ebenen in diesen Körpern ist ungenau. Zweifellos werden Individuen krank. Aufgrund der wechselseitigen Beziehung aller Körper erfasst die Therapie jedoch auch alle Körper. Therapie ist alldurchdringend, weil alle Körper miteinander verbunden sind.

Quelle: Larry Dossey, Die Medizin von Raum und Zeit

Hanf – der verbotene Tausendsassa

➔ Von Gudrun Habersetzer

Hanf oder Cannabis ist eine aus Asien stammende, krautige Pflanze mit dekorativ gefiederten Blättern und Wuchshöhen bis zu 5 Metern. Sie ist schädlingsunempfindlich, anspruchslos und wächst auf nahezu jedem Boden. Verdichtete Böden werden durch Hanfanbau verbessert, da die starke Pfahlwurzel des Hanfs die Erde bis in die Tiefe auflockert, ohne den Mikrokosmos im Boden zu stören.



die Samen als Nahrung und die Fasern für Kleider und Stoffe. Erst 7.000 Jahre später wurde erstmals die medizinische Verwendung von Hanf beschrieben. Malaria und Rheuma wurden damit behandelt. Insgesamt wurden über 120 Krankheiten mit Cannabis behandelt. Die Wurzeln halfen bei der Behandlung von Blutgerinnseln, die geriebenen Samen unterstützten die Wundheilung, stoppten Haarausfall, halfen bei Verstopfung und vielem mehr.

Hanfgeschichte(n)

Fast alle Kulturen verwendeten die Hanfpflanze über Jahrtausende hinweg auf vielfältige Art und Weise. Die frü-

heste Dokumentation der Anwendung stammt aus China vor etwa 10.000 Jahren. Dort benutzte man hauptsächlich

“ Cannabis ist eines der 50 grundlegenden Kräuter in der TCM.



Des Kaisers neue Kräuter

Das älteste Heilpflanzenverzeichnis stammt aus dem Jahr 2737 vor unserer Zeitrechnung. Der chinesische Kaiser Shen Nung empfahl darin Cannabis als Mittel gegen die Vitaminmangelkrankheit Beriberi, gegen Verstopfung, Frauenkrankheiten, Malaria, Rheuma – und Geistesabwesenheit.



Von etwa 800 bis 1800 verwendeten Ärzte im Nahen Osten den Hanf wegen seiner antiepileptischen, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften. Die Kreuzzüge brachten Cannabis im 11. Jahrhundert in die westliche Welt. In der Klostermedizin half die Pflanze bei rheumatischen und bronchialen Beschwerden. Bis in die Neuzeit linderten Hanfprodukte Geburtsschmerzen. In Europa berichtete 1839 der irische Arzt William Brooke über die schmerzstillende und krampflösende Wirkung des Hanfs. Daraufhin fand dieser Eingang in die Schulmedizin.

Fast noch wichtiger als die Anwendung in der Medizin war jedoch die Verwendung der Fasern als Material für Schiffsseile und Segel. Aus Hanf stellte man auch sehr haltbares Papier her. Die

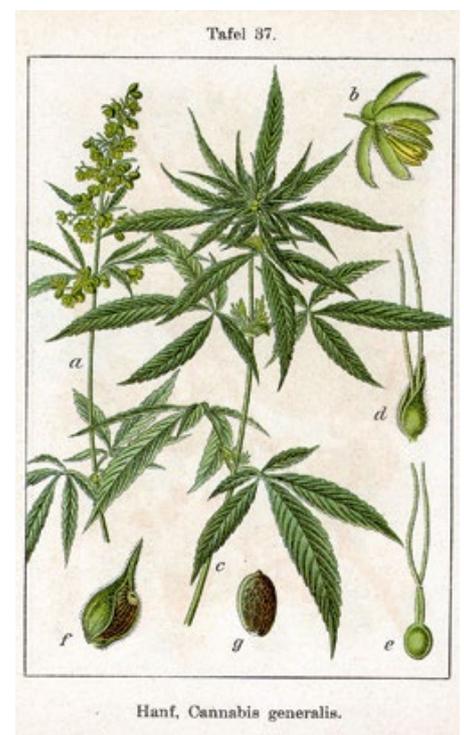


erste Gutenberg-Bibel und ebenso die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten wurden auf Hanf-Papier gedruckt. Hätte man auf Holzpapier gedruckt, gäbe es dieses Buch wohl heute nicht mehr.

„ Ohne Hanf hätte Kolumbus Amerika nicht entdeckt – Segeltücher und Seile seiner Schiffe waren aus Hanf.

Um 1916 lobte das US-Landwirtschaftsministerium die Pflanze, weil sie in der Papierherstellung so nützlich war. In der Industrie war der Hanf äußerst beliebt. Henry Ford, Autopionier, stellte 1941 das sogenannte „Plastic Hemp Car“ vor. Bei diesem Autoentwurf wurden Karosserieteile aus einer Hanf-Soja-Fasermischung hergestellt, was einerseits die Schlagfestigkeit erhöhte und andererseits das Gewicht senkte. Hanf wurde im Jahre 1937 von der US-Zeitschrift „Popular Mechanics“ zur „Milliarden Dollar Feldfrucht“ ernannt, als das Geschäft mit Hanf eine Milliarde Dollar überschritt.

Trotzdem wurde der Handel mit Hanf bereits in den Anfangsjahren des 20. Jahrhunderts reguliert: Das Geschäft mit Cannabis fielt unter den „Pure Food and Drug Act“ – zum Schutz der Konsumenten musste Hanf auf den



Verpackungen ausgewiesen werden. Hanf wurde nur mehr mit ärztlichem Rezept in Apotheken verkauft.

Durch die Erfindung bzw. Optimierung der Spritze wurden erstmals gegen 1853 subkutane Injektionen möglich. Hanf konnte so nicht verabreicht werden, und so wurde der Hanf zur Konkurrenz für pharmazeutische Produkte. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts flaute der Trend zur Hanfmedizin ab, zeitgleich wurden immer mehr synthetische Opiate und andere Medikamente eingesetzt, zum Beispiel das





von Bayer ca. 1897 entwickelte „Medikament“ Heroin, welches in einer weltweiten Kampagne z.B. als Hustensaft für Kinder oder gegen Darmkoliken bei Säuglingen beworben wurde. Verteufelt wurde die Hanf-Pflanze erst Mitte des 20. Jahrhunderts.

In den 1930 Jahren startete Harry J. Anslinger, der Vorsitzende des „Federal Bureau of Narcotics“ (US Drogenbehörde) eine Kampagne gegen den Hanf. Er präsentierte Cannabis unter dem Namen „Marihuana“ als äußerst gefährliche Droge. Viele Leute begriffen damals nicht, dass mit Marihuana eigentlich Hanf gemeint war, denn dieser Name war nicht gebräuchlich. Unter Anslingers Führung wurde behauptet, dass Hanf keinerlei therapeutischen Nutzen hätte, und das, obwohl die Pflanze seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt eingesetzt worden war. Im September 1937 wurde Hanf schließlich verboten. Nach dem zweiten Weltkrieg war Anslinger Teil der „Single Convention on Narcotic Drugs“, einem Abkommen, das Cannabis schließlich 1961 zu einer der gefährlichsten Drogen der Menschheit erklärte. Dies führte bis zum weltweiten Verbot.

Die Verteufelung durch bewusste Propaganda hält bis heute an. Die Interessen der Chemie-, Pharma-, Papier- und Ölindustrie stecken hinter den Kampagnen gegen den Hanf, weil er eine unschlagbare Konkurrenz wäre, die ihre Existenz bedrohen würde. Auch die Agrarkonzerne sind gegen Hanfanbau, weil diese Pflanze so pflegleicht ist und keine Pestizide benötigt – das ist schlecht fürs Geschäft. Hinter dem Hanfverbot steckt eine starke Lobby und es geht um sehr viel Geld.

” Hanf ist seit 1961 illegal! Eine der nützlichsten Pflanzen dieser Erde wurde als Droge verteufelt und unsere Gesellschaft leidet bis heute unter den Folgen des Verbots. Die positiven (auch medizinischen) Nutzen der Pflanze wollte niemand mehr sehen.

Wie wirkt Cannabis auf Menschen?

Die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze, die Cannabinoide, wurden erstmals in den 1940er und 1950ern wissenschaftlich untersucht. Für diese Experimente isolierten Forscher Stoffe wie THC, CBN, und CBD aus der Cannabispflanze. Schon damals war klar: CBD verändert das menschliche Bewusstsein nicht. Schon 1963 isolierte der israelische Wissenschaftler Raphael Mechoulam aus den über 480 Inhaltsstoffen der Hanfpflanze das Cannabidiol (CBD), ein Molekül, das einen therapeutischen Effekt auslöst – und dabei nicht psychoaktiv wirkt. Es ist eines der medizinisch bedeutendsten Bestandteile von Cannabi-





bis. Ein Jahr darauf isolierte er auch den Stoff, der die Bewusstseinsänderung bewirkt – Tetrahydrocannabinol (THC). In den 80er Jahren wurde Dronabinol zugelassen, ein synthetisch hergestelltes THC. Das Arzneimittel half Krebspatienten, die nach der Chemotherapie unter Übelkeit und Schwindel litten. Es stimulierte auch den Appetit bei AIDS-Patienten.

Seit den 1990er Jahren ist es in der EU wieder erlaubt, Hanf anzubauen, je-

doch nur Nutzhanf mit weniger als 0,2% THC Gehalt.

Hanf als Medizin

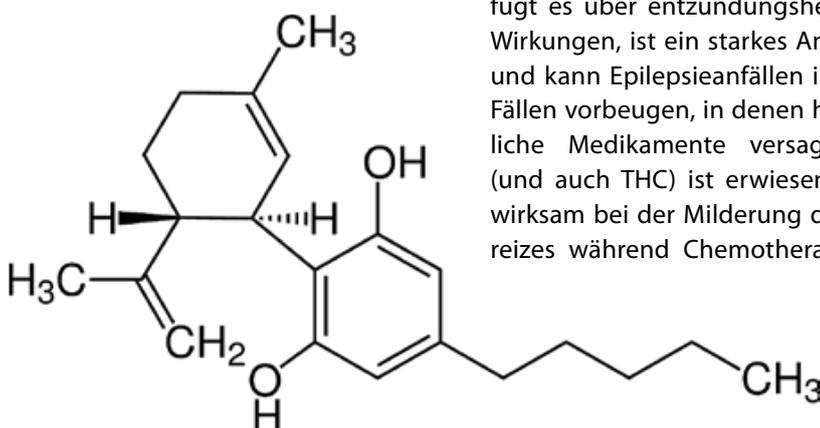
Cannabidiol, einer der nicht psychoaktiven Bestandteile des Cannabis, geriet in den vergangenen Jahren in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Es stellte sich heraus, dass CBD, das auch im Industriehanf bzw. Faserhanf vorkommt, die unangenehmen Wirkungen des THC dämpft. Zudem verfügt es über entzündungshemmende Wirkungen, ist ein starkes Antioxidans und kann Epilepsieanfällen in solchen Fällen vorbeugen, in denen herkömmliche Medikamente versagen. CBD (und auch THC) ist erwiesenermaßen wirksam bei der Milderung des Brechreizes während Chemotherapien, zur

Schmerzstillung und Verringerung von Angststörungen und Depressionen. Insbesondere trägt die Verwendung von CBD zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei, da keine Nebenwirkungen oder Abhängigkeiten entstehen, wie bei zahlreichen anderen Schmerzmedikamenten.

Bei Mäusen konnte inzwischen sogar eine Rückbildung von Tumoren nach CBD-Gaben beobachtet werden. Natürlich ist dies nicht einfach so auf Menschen übertragbar, die ein viel stärkeres Immunsystem haben. Laborversuche zeigten jedoch bereits, dass Cannabidiol das Wachstum von verschiedenen Krebszellen hemmt, insbesondere Leukämie-Zellen, Gebärmutterhals-, Brust- und Prostatakrebszellen.

Das Endocannabinoid-System

Obwohl die Effekte der Hanfpflanze bereits seit den 1960er Jahren erforscht



Chemische Formel von CBD.

wurden, verstanden die Wissenschaftler die Wirkungen der Hanfpflanze erst seit 1988: Sie entdeckten das menschliche Endocannabinoid-System sowie die Cannabidiol-Rezeptoren CB1 und CB2.

” Menschen haben natürliche Cannabidiolrezeptoren.

Wir verfügen also über natürliche Rezeptoren für die Wirkstoffe im Hanf – ganz im Gegensatz zu anderen Drogen, wie z.B. Alkohol und Nikotin, die unser Körper als Gift wahrnimmt. Cannabinoide docken im menschlichen Körper an den Cannabinoid-Rezeptoren an. Diese Rezeptoren sind in unserem Körper verteilt und formen das Endocanabi-

noid-System, welches die körpereigene Homöostase steuert – die Selbstregulierung unseres Körpers.

Dieses System beeinflusst wichtige körperliche Prozesse wie etwa unsere Stimmung und unseren Schlaf, es stärkt das Immunsystem, regelt unser Schmerzempfinden und vieles mehr. Bei chronisch Kranken liegt scheinbar eine Über- oder Unterfunktion des Endocannabinoid-Systems vor. Die Balance des Endocannabinoid-Systems ist für die menschliche Gesundheit sehr wichtig.

Der Cannabinoid-Rezeptor CB1 findet sich vorwiegend in Nervenzellen, aber auch im peripheren Nervensystem ist er zu finden (z.B. im Darm). Der Cannabinoid-Rezeptor CB2 ist dagegen vorwiegend auf Zellen des Immunsystems zu finden, die am Knochenaufbau beteiligt sind.

Die Verteilung der Rezeptoren deutet bereits eine Reihe möglicher Funktionen an. Vermutlich spielt der CB2-Rezeptor eine wichtige Rolle in der Regulation bzw. Modulation des Immunsystems. Da die Hirnregionen, in denen der CB1-Rezeptor vorwiegend gefunden wird, eine wichtige Rolle bei Gedächtnis (Hippocampus und Kleinhirn) sowie Bewegungsregulation (Basalganglien und Kleinhirn) spielen, liegt nahe, dass Cannabinoide Lern- und Bewegungsprozesse beeinflussen.

Der Entourage-Effekt: Das Geheimnis der Cannabispflanze

Die Cannabispflanze enthält mehr als 480 natürliche Verbindungen, darunter Cannabinoide (wie THC, CBD,



CBN, CBG usw.) sowie verschiedene Terpene. CBD ist nur eines von über 120 Cannabinoiden, die in der Hanfpflanze vorkommen.

Terpene kann man im Gegensatz zu Cannabinoiden am besten als duftende Öle beschreiben, die von vielen Pflanzen produziert werden.

Abgesehen davon, dass sie den Pflanzen aromatische Eigenschaften verleihen, weisen diese Terpene auch medizinische Eigenschaften auf. Durch die Einnahme von CBD Hanfextrakt aus der Hanfpflanze nehmen Sie eine einzigartige Mischung aller in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe auf, die aus wesentlich mehr bestehen, als nur CBD.

Daher ist das Verständnis des Entourage-Effekts von großer Bedeutung, um die Möglichkeiten der Ganzpflanzentherapie vollständig erfassen zu können. Dies erklärt auch, warum synthetische Medikamente nicht die gleiche Wirkung erzielen wie pflanzliches CBD.

Wie sicher ist die Anwendung von CBD?

In einem wissenschaftlichen Report hat der Forscher Mateus M. Bergamaschi (Universität São Paulo, Brasilien) mehrere bestehende Studien überprüft und mit Bezug auf die Sicherheit von CBD für den menschlichen Gebrauch gründlich geprüft. Er konnte sogar bei höheren Dosierungen keine bedenklichen Nebenwirkungen feststellen. Eine Überdosis im klassischen Sinne gibt es bei CBD nicht. Nimmt man unnötig zu viel CBD, erzielt man damit allerdings auch keine effektsteigernde Wirkung. Die Einnahme von CBD ist für Menschen sehr gut verträglich. Das bedeutet: Wer CBD einnimmt, ist körperlich nicht eingeschränkt.

Wie wird CBD eingenommen?

Wir empfehlen CBD für etwa eine Minute unter der Zunge zu behalten,

bevor Sie es schlucken. Ein Teil des CBDs wird so durch die Mundschleimhaut aufgenommen – das geht in der Regel schneller als über den Magen, es ist jedoch nicht unbedingt notwendig. Es ist nicht erforderlich, CBD zusammen mit Nahrung einzunehmen, es wird auch vom leeren Magen problemlos aufgenommen.

Das Zeitfenster für den spürbaren Eintritt von Effekten liegt 15 bis 30 Minuten. Manche Anwender empfinden den Geschmack als eher unangenehm. Hanföl hat einen speziellen Geschmack. Wer das Öl direkt schlucken möchte, kann dies tun – dann dauert es eben einige Minuten länger, bis Effekte eintreten.

Eine Einnahme als Kur kann sinnvoll sein. Hat man zum Beispiel einige stressige Tage, so kann CBD in diesem Zeitraum zur Entspannung und Schlafförderung eingenommen werden. Bei Krankheit kann es Schmerzen lindern. Bei Menstruationsschmerzen kann schon eine geringe Dosierung helfen. Migränepatienten können es einnehmen, wenn sie einen Schub verspüren.

Wirkungen von CBD Hanfextrakt

1	Mehr Energie	CBD Hanfextrakt verleiht Ihnen mehr Energie und führt dazu, dass Sie sich tagsüber fitter und wacher fühlen. CBD-Öl aktiviert Ihr Endocannabinoid-System, welches wiederum die einzelnen Zellen stärkt.
2	Bewältigung von Angst und Stress	Zu den bekannten Wirkungen des CBD Hanfextrakts gehört die beruhigende Wirkung auf die Nerven, wodurch Sie sich ruhiger und harmonischer fühlen.
3	Schutz vor freien Radikalen	CBD Hanfextrakt verleiht dem Körper die Möglichkeit, sich vor Entzündungen und Stress durch freie Radikale, zu schützen. Cannabidiol hat eine größere antioxidative Wirkung als Vitamin C und E.
4	Zur Gewichtskontrolle	Einer der Vorteile des CBD Hanfextrakt besteht in seiner Fähigkeit, den Appetit zu dämpfen. Es trägt auch hervorragend zum stabilen Stoffwechsel bei, der für körperliche Aktivität notwendig ist.
5	Lindert Schmerzen, bekämpft Entzündungen	Eines der häufigsten Anwendungsgebiete von CBD Hanfextrakt ist Schmerzstillung und die Heilung von Entzündungen.



Vitamine – Grundbausteine des Lebens

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Vor ca. 3 Milliarden Jahren ist das Leben auf der Erde entstanden. Die ersten Bewohner waren Bakterien, danach entstanden Algen und dann kamen die Pflanzen. Algen und Pflanzen bildeten die Fähigkeit aus, aus Sonnenlicht und CO₂ energiereiche Stoffe zu bilden, die den nachfolgenden Lebewesen in der Evolution als Nahrung dienen. Neben allen anderen wertvollen Inhaltsstoffen und Kalorien bilden Algen und Pflanzen Vitamine, die unser Körper für unzählige Stoffwechselprozesse braucht, aber selbst nicht herstellen kann. Wir sind also auf Pflanzen angewiesen.

Von Kindheit an wissen wir, dass Vitamine wichtig für unsere Gesundheit sind. Wir wurden dazu angehalten viel Obst und Gemüse zu essen, wobei natürlich den meisten Kindern Obst besser schmeckt. Ich möchte in diesem Artikel die Thematik rund um Vitamine etwas näher beleuchten, da sich in den letzten Jahren verschiedene Fragen ergeben haben. Vor allen Dingen der Einstieg

der pharmazeutischen Industrie in das Geschäft mit künstlich hergestellten Vitaminen, der Import von Früchten aus vielen Ländern der Erde auf langen Wegen per Schiff oder Flugzeug und die zunehmende Unverträglichkeit von Fructose werfen zahlreiche Fragen auf. Weitere Fragen ergeben sich bei der Dosierung von Vitaminen. Es gibt zwar offizielle Richtlinien, die haben aber mit

natürlicher Gesundheit und der Versorgung mit Vitaminen nichts zu tun, sie dienen viel mehr den Interessen der chemischen Industrie.

Was ist ein Vitamin?

Das Wort Vitamin ist eigentlich ein Kunstwort. Es setzt sich aus Vita (lat. = Leben) und „Amin“ zusammen, das auf das Vorhandensein von Aminosäuren hindeutet. Genau genommen ist die Bezeichnung „Vitamin“ nicht für alle Vitamine richtig, da nicht alle eine Aminogruppe enthalten. Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper nicht als Energieträger braucht, sondern für lebenswichtige Funktionen. Man kann sie vergleichen mit dem

Motoröl in unserem Auto. Der Motor braucht das Öl nicht, um es zu verbrennen – für Energie sorgt der Kraftstoff – er braucht das Öl jedoch, um rund zu laufen. Genau diese Aufgabe haben die Vitamine in unserem Körper, sie erhalten ihn gesund.

Allgemein werden Vitamine in eine wasserlösliche (hydrophile) und eine fettlösliche (lipophile) Gruppe eingeteilt. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen Vitamin C und die gesamte B Gruppe, zu den fettlöslichen Vitaminen werden A, D, E und K (ADEK) gezählt. Vitamine kann unser Körper nicht selbst herstellen, eine Ausnahme bildet Vitamin D, das jedoch nur bei genügender Sonneneinstrahlung produziert werden kann. Jedes Vitamin hat in unserem Körper ganz spezielle Aufgaben.

Bei einer Mangelversorgung können schwerwiegende Erkrankungen auftreten. Die bekannteste Erkrankung ist Skorbut, die viele Seefahrer heimgesucht hat. Erst die Beobachtungen des Seefahrers James Cook (1728-1779) halfen, die Ursache der sogenannten „Seefahrerkrankheit“ zu erkennen. Auch die Rachitis (Osteomalazie) ist eine bekannte Vitaminmangelkrankung (Mangel an Vitamin D).



Viele Menschen sind der Meinung, dass wir Vitaminmangelkrankungen schon lange hinter uns gelassen haben. Dieser Meinung sind wir nicht. Die Gründe dafür sind leicht zu erkennen. Einer-

seits können künstliche Vitamine die Wirkung ihrer natürlichen Vorbilder nicht ersetzen, andererseits „verhungern“ wir vor vollen Schüsseln, wir nehmen viele Kalorien zu uns, aber zu wenig Nährstoffe.

Vitamine und ihre Aufgaben

Vitamin	Aufgabe	Mangel
Vitamin A	Stärkung der Sehkraft, Augenprobleme, Erneuerung der Haut	Hyperkeratose
Vitamin D	Förderung der Calciumaufnahme	Rachitis
Vitamin E	Zellerneuerung, Blutarmut, Radikalfänger	Müdigkeit
Vitamin K	Blutbildung, Blutgerinnung	Gerinnungsstörung
Vitamin B1	Kohlenhydratstoffwechsel, Schilddrüse, Nerven	Beriberi
Vitamin B6	Schützt vor Nervenschädigungen	Hypochrome Anämie
Vitamin B9	Unterstützung des Hautbildes, Blutbildung	Perniziöse Anämie, Missbildungen
Vitamin B12	Nervenfunktion, Rotes Blutbild, Gefäße	Anämie, Gefäßverkalkungen
Vitamin C	Antioxidans, beugt Entzündungen vor, Gefäßschutz	Skorbut

Natürliche oder künstliche Vitamine?

Sehr oft werden wir in Seminaren gefragt, was der Unterschied zwischen künstlichen und natürlichen Vitaminen ist. Diese Frage ist mit einem Vergleich relativ einfach zu beantworten. Stellen Sie sich vor, Sie sind zu einer Geburtstagsfeier eingeladen und Sie bringen dem Geburtstagskind künstliche Blumen mit. Diese „Blumen“ kommen aus der Fabrik. Die Stängel, Blüten und Blätter sind aus demselben Material produziert, sie duften nicht und haben nie Wind, Sonne oder Regen gespürt, sie leben nicht. Wenn Sie das Geburtstagskind wären, das die Natur liebt, hätten Sie dann eine Freude an Kunstblumen? Ich bin überzeugt, Sie hätten keine Freude, so perfekt die Kunstblumen auch aussehen mögen.

„ Ganz ähnlich ergeht es Ihrem Körper. Er hat keine Freude mit künstlichen Vitaminen. Synthetische Vitamine sind für unseren Körper Fremdstoffe, die ihm mehr Arbeit als Nutzen bringen.

Natürliche Vitamine arbeiten quasi im Team. Da gibt es Vitaminvorstufen, Enzyme, Co-Enzyme und Co-Faktoren, all diese Komponenten spielen zusammen, damit eine optimale Wirkung erzielt wird. Isolierte, chemische Vitamine hingegen sind auf sich allein gestellt, sie haben keine Unterstützung im Sinne von Co-Faktoren, diese müssen sie sich aus dem Körper holen und können damit sogar Schaden anrichten.

Synthetisch hergestellte Vitamine werden außerdem schlechter aufge-

Die 7 Regeln zur Einnahme von Vitaminen

1 Natürliche Vitamine

Entscheiden Sie sich bitte für Vitamine aus der Natur, und nicht die von der chemischen Industrie hergestellten. Die Unterschiede sind enorm.

2 Keinen Mangel aufkommen lassen

Lassen Sie keine Defizite aufkommen. Defizite bedeuten, dass Ihr Körper Schaden erleidet, damit ist die Tür für Krankheiten weit geöffnet. Es ist immer leichter eine Krankheit zu vermeiden, als sie zu heilen.

3 Ausreichende Menge

Wenn Sie Vitamine zu sich nehmen, dann achten Sie darauf, dass die Zufuhr ausreichend ist. Brausetabletten bei einer Grippe einzunehmen ist zu wenig! Vitamine können nur in einem Team spielen, isolierte, chemisch erzeugte Vitamine bleiben ohne Wirkung.

4 Umstellung der Ernährung

Neben der Einnahme von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamine enthalten, rate ich immer zu einer Umstellung der Ernährung. Es macht wenig Sinn, ein Loch zu schließen und dafür zwei andere zu öffnen. Ein klassischer Vitaminräuber ist Zucker, den man getrost aus seinem Leben verbannen kann.

5 Änderung der Lebensumstände

Versuchen Sie ihre Lebensumstände zu ändern. Raucher haben einen deutlich höheren Bedarf an Vitamin C und anderen Antioxidantien. Ein bis zwei Zigaretten am Tag schaden ihnen nicht, geht es aber deutlich über fünf Zigaretten, dann wird es schon etwas kritischer. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Konsum von Alkohol. Auch permanenter Stress kann den Bedarf an Vitaminen erhöhen.

6 Zu viel Obst kann schaden

Glauben Sie bitte nicht, dass Sie ein Vitamindefizit mit dem Konsum von Obst ausgleichen können. Obst ist gesund, dies steht außer Frage. Es enthält jedoch auch Fructose, den Fruchtzucker, und dieser kann die Leber schädigen. Konsumieren Sie nach 16 Uhr nicht zu viel Obst, die Leber wird dadurch überlastet und Sie können nicht ruhig schlafen. Achten Sie auf die Herkunft des Obstes, „regional und saisonal“ ist dabei die Devise.

7 Achten Sie auf den Einnahmezeitpunkt

Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die wasserlöslichen Vitamine (C, B) nimmt man außerhalb der Mahlzeiten mit genug Wasser zu sich, die fettlöslichen (A, D, E, K) zu den Mahlzeiten, somit ist eine optimale Aufnahme gewährleistet.



nommen und schneller ausgeschieden. Die Aufnahme rate unterscheidet sich um 34 % (!), die Ausscheidungsrate von künstlichen Vitaminen liegt wahrscheinlich noch höher. Es handelt sich dabei um einen „Vitamin-Schnellzug“, der durch den Körper rast, ohne stehen-zubleiben. Dabei hat er natürlich keine Zeit, um seine wichtige Arbeit zu verrichten.

Fazit: Natürlichen Vitaminen ist eindeutig der Vorzug zu geben. Auch wenn synthetische Vitamine deutlich billiger sind, sie können den natürlichen Vitaminen nicht das Wasser reichen. Synthetische Vitamine sind billig in der Herstellung, da bleibt viel finanzieller Raum für Werbung. So sind manche Getränke und auch Bonbons „reich an Vitaminen“, die allerdings aus der chemischen Industrie kommen. Natürliche Vitamine haben eben ihren Preis, sie sind ihn aber auch wert. Eine Pflanze muss kultiviert, gepflegt und geerntet werden, erst danach kann man sie schonend verarbeiten. Der Preis wird dadurch gerechtfertigt, dass die Produkte niemals isolierte Vitamine enthalten. Alle Vitaminvorstufen, Enzyme und Co-Enzyme sowie Co-Faktoren bleiben erhalten und unser Körper wird nicht belastet, sondern unterstützt.

„Achten Sie bitte auf die Herkunft der Vitamine, die Sie zu sich nehmen und lassen Sie sich ausführlich beraten.“

Fructose – ein Problem?

Orangen, Mandarinen, Kiwis und andere Südfrüchte gelten als „Vitaminbomben“. Sind sie auch, keine Frage. Es gibt da allerdings einige Punkte, die geklärt werden sollten, bevor man sich auf einen Teller voller Obst stürzt, verzehrt oder zu einem Smoothie verarbeitet.

Obst und Früchte sind gesund und liefern wertvolle Vitamine. Man darf allerdings nicht vergessen, dass Obst auch eine ganze Menge an Zucker enthält, die sogenannte Fructose. Fructose wird außerdem als Geschmacksverstärker in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, mit vielen Vorteilen für die Industrie, aber mit ebenso vielen Nachteilen für die Konsumenten.

Unser Körper ist nur auf ein gewisses Maß an Fructose eingestellt, wird dies überschritten, dann kann es zu Darmproblemen und nachfolgend auch zu Leberproblemen kommen. Durch die massive industrielle Verarbeitung von Fructose wird unser Körper damit überlastet. Es kommt zu einer Schädigung der Darmflora, der Darmschleimhaut und der Leber. Chronische Krankheiten sind die natürliche Folge, diese reichen von einer Fettleber hin bis zu einer Krebserkrankung.

Wer also glaubt, den Vitaminbedarf mit Früchten abdecken zu können, sollte auch darauf achten, wieviel Fructose dem Körper sonst noch zugemutet wird. Achten Sie auf die versteckte Fructose in den modernen Lebensmitteln! Es gibt viele Menschen, die sich ganz ohne Alkoholkonsum nur durch den Verzehr von zu viel Fructose eine Fettleber „erwirtschaftet“ haben.

Eine weitere Kritik an Orangen und Co. dürfen wir als ganzheitlich denkende Menschen nicht übersehen. Orangen und andere Südfrüchte haben, bevor sie in unseren Supermärkten ankommen, einen weiten Weg hinter sich. Unreif geerntet werden sie in unsere Heimat

transportiert, danach gelagert und „gereift“. Bananen zum Beispiel müssen auf einem Schiff bei konstanten 12.5 Grad Celsius transportiert werden, danach kommen sie in die Reifekammer und dann in das Regal der Supermärkte. Ein katastrophaler ökologischer Fußabdruck. Ähnliche Probleme gibt es bei Äpfeln aus Südamerika und Erdbeeren aus Spanien, die eigentlich nicht verkauft werden dürften, da sie kleine Giftbomben mit bedenklicher Pestizidbelastung sind.

Täglicher Vitaminbedarf

Der tägliche Vitaminbedarf NRV (= Nutrient Reference Value) wurde für alle Vitamine behördlich festgelegt. Dies ist, verzeihen Sie mir bitte den Ausdruck, ein ähnlicher Blödsinn wie die Festlegung der Obergrenze von Toxinen. Jeder Mensch hat einen individuellen Lebensstil. Unterschiedliche Ernährung, Bewegung, Stressbelastung usw. prägen unser Leben, daher gibt es auch unterschiedliche Bedürfnisse in der Höhe des Vitaminkonsums. Ein Raucher zum Beispiel verbraucht wesentlich mehr Vitamin C als ein Nichtraucher, Schwangere, Sportler und auch chronisch kranke Menschen haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mikronährstoffen. Sind bereits körperliche Schäden eingetreten, wie zum Beispiel Gefäßverkalkungen, können sich diese

„ Aber auch Vegetarier und Veganer zeigen häufig Defizite, besonders bei Vitamin B12. Laut Statistik zeigen fast 75% der Menschen, die sich vegan ernähren, einen Mangel an Vitamin B12 auf.



durch die Einnahme bestimmter Vitamine und Mineralstoffe in einem gewissen Maß zurückbilden.

Natürlich hat unsere Ernährung großen Einfluss auf den Bedarf an Vitaminen. Wer täglich seinen Teller mit Schnitzel, Pommes und Burger füllt und Salat beziehungsweise Gemüse nur als bunte Dekoration sieht, der läuft Gefahr in ein Vitamindefizit zu kommen.

Auch Personen höheren Alters können einen Vitaminmangel aufweisen oder Menschen, die an chronischen Darmerkrankungen leiden. In diesem Fall können die Vitamine nicht ausreichend aufgenommen werden. Ist einmal ein Vitaminmangel eingetreten, ist es eine Illusion zu glauben, dass dieser mit einer gesunden Ernährung ausgeglichen werden kann. Hier helfen nur Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis.

Welche Vitamine sind sinnvoll?

Dies ist natürlich eine rhetorische Frage, denn unser Körper braucht alle Vitamine. Es gibt jedoch verschiedene

Vitamine, bei denen ein besonderer Bedarf besteht, auf diese möchte ich kurz Bezug nehmen.

Vitamin C

Vitamin C ist sicherlich das bekannteste aller Vitamine. Ein Mangel kann fatale Folgen haben. Viele Säugetiere können Vitamin C in ihrem Körper selber produzieren, der Mensch kann es nicht und ist auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

Vitamin C spielt eine zentrale Rolle für den Zellschutz, dies gilt bei der Abwehr von banalen Erkältungen, als auch bei entarteten Zellen (Krebszellen). Weitere Aufgaben übernimmt Vitamin C im Bindegewebe, in der Mundschleimhaut (Zahnfleisch) und bei Wundheilungsstörungen. Der Einsatzbereich von Vitamin C ist sehr breit gefächert, vor allen Dingen sollten Raucher auf ihren Vitamin-C-Spiegel im Blut achten, da jede einzelne Zigarette sämtliche Zellen im Körper schädigt. Junge Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben ebenfalls ein sehr hohes Risiko für Krebserkrankungen.

Natürliches Vitamin C wird meist aus der Acerola Kirsche gewonnen, auch in

Bio-Qualität. Acerola Vitamin C hat den Vorteil, dass es in dieser Verbindung nicht isoliert vorliegt, sondern in einem natürlichen Verband mit Provitamin A, Vitamin B1, B2, Eisen, Niacin, Phosphor und Calcium. Hier zeigt sich der Vorteil von natürlichen Vitaminverbindungen. Die synthetische Ascorbinsäure (Brause-tabletten, Getränke, etc.) kann da nicht mithalten.



Vitamin B

Bei den B-Vitaminen handelt es sich um eine ganze Gruppe von natürlichen Verbindungen, die unter einem Begriff zusammengefasst werden. B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine, die in diversen Stoffwechselprozessen eine wesentliche Rolle spielen. B1 spielt eine zentrale Rolle im peripheren und zentralen Nervensystem, B2 hilft bei der Entgiftung und trägt zum Stoffwechsel bei, B3 beeinflusst den Cholesterin-

stoffwechsel (HDL Cholesterin steigt, LDL Cholesterin sinkt), B5 hilft bei dem Aufbau von Hormonen, B6 fördert die Bildung von Serotonin, stärkt das Immunsystem und fördert die Bildung von Gallensäuren, B9 ist wichtig für die Biomembran, die jede unserer Zelle-

numgibt und B12 hat einen positiven Einfluss auf die Bildung der roten Blutkörperchen, beugt der Demenzerkrankung vor und senkt vor allen Dingen den Homocysteinspiegel, dies ist eine wichtige Maßnahme für die Gesunderhaltung unserer Gefäße.

Es ist unmöglich, B-Vitamine aus rein natürlichen, pflanzlichen Quellen zu isolieren und so zu einem annehmbaren Preis zu verkaufen. Daher hat sich die Wissenschaft einen Trick einfallen lassen. Pflanzen werden mit einer Lösung von B-Vitaminen gekeimt. Dadurch werden die Vitamine in ihre pflanzliche Urform umgewandelt und danach zu Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet. Diese Mittel werden eingesetzt bei Diabetes, Demenz, depressiven Zuständen, Gefäßverkalkungen, Krebs oder als Prophylaxe, denn Vitamin B Mangel ist sehr weit verbreitet.

Vitamin D3 + K2

Vitamin D3 ist ein Vitamin, das zwar von jeder Zelle im Körper gebildet werden kann, jedoch nur dann, wenn genügend Sonnenlicht vorhanden ist. Ein Vitamin D Mangel ist in unseren Breitengraden einer der häufigsten Vitaminmängel, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Vitamin D3 hat nicht nur die Aufgabe die Knochen zu stärken, es kann noch viel mehr. Das Vitamin wirkt bei unzähligen

Vitamin-Vorkommen in Lebensmitteln

Vitamin A	Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika
Vitamin B1	Schweinefleisch, Erbsen, Vollkornprodukte
Vitamin B2	Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli
Vitamin B3 (Niacin)	Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze
Vitamin B6	Fleisch, Milch, Avocado, Banane, Kartoffeln, Walnüsse
Vitamin B7 (Biotin)	Hefe, Leber, Eigelb, Linsen
Vitamin B9 (Folat)	Orangen, Salat, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte
Vitamin B12	Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
Vitamin C	Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte
Vitamin D	Fette Fischarten (Aal, Lachs) – Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung (Sonnenlicht) selbst hergestellt werden
Vitamin E	Nüsse, Pflanzliche Öle, Butter, Ei
Vitamin K	Spinat, Kohl, grüner Salat, Brunnenkresse

Quelle: www.eatsmarter.de

Regulierungsvorgängen in unseren Zellen mit, es senkt das Herzinfarktrisiko, senkt signifikant die Sterblichkeitsrate durch Krebs und hilft erfolgreich gegen eine Winterdepression.

Es gibt unzählige Zellen, die mit einem Vitamin D Rezeptor ausgestattet sind, auch Zellen des Nervensystems und der Bauchspeicheldrüse, daraus konnte man schließen, dass diese Zellen Vitamin D3 brauchen, um richtig arbeiten zu können. Vitamin D3 ist also

in der Lage sich an die Zellmembran anzudocken und hat die Fähigkeit bis zum Zellkern zu gelangen, dadurch werden gewisse Gene und ihre Funktionen nachhaltig positiv beeinflusst. Bei diesem Beispiel sehen wir, wie unsere Gesundheit durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel positiv beeinflusst werden kann.

Vitamin K2 gehört, genauso wie das Vitamin D3 zu den fettlöslichen Vitaminen. Es gibt zwei Formen, K1 und K2,

wobei K2 die aktivere Form ist. Vitamin K2 trägt zu einer geordneten Blutgerinnung bei, ohne Thrombosen zu verursachen, es sorgt für die Reinheit unserer Gefäße, indem es Ablagerungen verhindert und bereits bestehende auflöst, außerdem wird der Knochenaufbau gefördert und es kann bei Leukämie und Leberkrebs eingesetzt werden.

Vitamin D3 und Vitamin K2 sollten immer in Kombination verabreicht werden, da sie sich gegenseitig unterstützen.

Magnesiummangel, Vitamin D-Mangel und ein erhöhter Blutdruck

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Erhöhte Blutdruckwerte sind in unserer heutigen Zeit keine Seltenheit. Zumeist bleibt die Ursache dafür unerkannt, man spricht dann von einer Hypertonie (erhöhter Druck) oder von idiopathischer Genese, also einer Krankheit mit unbekannter Ursache. Ein erhöhter Blutdruck kann, wenn unbehandelt, schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Darum gibt es seit Jahren verschiedene chemische Produkte, um den Blutdruck zu senken. Auch die Naturmedizin kann helfen, den Blutdruck in einen Normbereich zu bringen. Neben Mineralstoffen und Vitaminen spielt natürlich auch eine Umstellung von Lebensgewohnheiten eine Rolle.

Unter einer arteriellen Hypertonie, Bluthochdruck, versteht man eine Symptomatik, die einen erhöhten Druck innerhalb der Arterien anzeigt. Dies sind jene Gefäße, die vom Herzen wegführen. Diese Gefäße zeigen im gesunden Zustand eine gewisse Elastizität. Die Gefäßwand besteht aus mehreren Schichten, unter anderem auch einer Muskelschicht. Die

Muskelzellen in dieser Schicht gehören zur sogenannten glatten Muskulatur, sie unterliegt dem autonomen Nervensystem und kann nicht willkürlich gesteuert werden. Kommt es darin zu Spannungen, dann zieht sich das Gefäß zusammen, und der Blutdruck steigt. Entspannen sich die Muskelzellen, dann fällt der Blutdruck. Die Elastizität der arteriellen Ge-

fäße, ist eine wichtige Voraussetzung für unsere allgemeine Gesundheit, nicht nur die des Herz-Kreislaufapparates. Je mehr die Gefäße geschädigt sind, desto mehr verlieren sie an Elastizität. Die Arterie wird zu einem starren Rohr und die von ihr versorgten Organe leiden darunter. Es kann zu Herzinfarkten, Gehirnschlägen oder Augenproblemen kommen. Ein erhöhter Blutdruck begünstigt die Schädigung der arteriellen Gefäße und sollte reguliert werden. Immerhin erleiden in Deutschland pro Jahr ca. 250.000 Menschen einen Herzinfarkt.

Es gibt verschiedene Klassifizierungen von Bluthochdruck, die auch länderweise unterschiedlich sind. In Deutschland beispielsweise sind die Zielblutdruckwerte höher als in den USA. Für eine ge-

sundheitliche Risikobewertung müssen neben dem Blutdruck auch noch der Cholesterinspiegel, das Rauchverhalten (auch Passivrauchen), Ernährung, Stress und Bewegung einberechnet werden.

Magnesium und Vitamin D-Zufuhr als Regulativ eines erhöhten Blutdrucks

In den westlichen Industrienationen ist ein Mangel an Magnesium und Vitamin D häufig verbreitet. Dies fördert die Entwicklung von kardiovaskulären Erkrankungen. Verschiedene Studien zeigen, dass es durchaus sinnvoll ist, im Falle einer arteriellen Hypertonie den Magnesium- bzw. Vitamin D-Spiegel zu messen und gegebenenfalls zu substituieren. Klüger wäre es natürlich, es zu keinem Mangel kommen zu lassen. Beide Mikronährstoffe sind gefäßaktive Substanzen, ein Mangel lässt die Gefäße zusammenziehen und der Blutdruck kann ansteigen.

Magnesium

Ein Magnesiummangel begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Gabe von Ma-

gnesium sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck senkt. Die verschiedenen positiven Wirkungen von Magnesium entnehmen Sie bitte der eingefügten Auflistung.

Positive Wirkungen von Magnesium:

- Senkung des Blutdrucks
- Ökonomisierung der kardialen Pumpfunktion
- Stressabschirmung
- Erweiterung der arteriellen Gefäße
- Verbesserung der Endothelfunktion (Gefäßinnenwand)
- Kontrolle des Calcium-Einstroms an der Zellmembran, dadurch Regulation des Gefäßmuskeltonus
- Muskelentspannung (bei Mangel: Muskelkrämpfe, vor allem in der Nacht)
- *Ohne Magnesium würden alle Körperfunktionen zusammenbrechen*

Wie kann ein Magnesiummangel entstehen?

Ein Magnesiummangel ist in Wahrheit ein Volksleiden. Die offiziellen Zahlen des täglichen Magnesiumbedarfs scheinen weit zu niedrig angesetzt und nicht einmal diese können erreicht werden. Wir brauchen täglich ca. ein Gramm

Magnesium, mehr oder weniger, dies kommt auf unsere verschiedenen Lebensumstände an. Tatsache ist, dass wir Magnesium nicht in unserem Körper produzieren können, sondern auf eine Zufuhr angewiesen sind. Wieder einmal ist es die moderne Lebensmittelindustrie, an die man verschiedene Fragen stellen sollte. Weißmehl enthält nur noch 1/3 der Magnesiummenge von Vollkornmehl, polierter Reis gar nur mehr 1/5 von Vollkornreis. Haushaltszucker enthält nur mehr ein Prozent jenes Magnesiumgehalts, den die Zuckerrübe enthält. Dazu sollte man auch bedenken, dass die Verbrennung von Zucker in unserem Körper einen gesunden Magnesiumstoffwechsel voraussetzt, sonst fallen Schlacken an. Kochen und Braten laugen die Lebensmittel ebenfalls aus, und Vollkornprodukte werden nur mehr selten verzehrt.

Weitere Magnesiumräuber

Magnesiumfreies Speisesalz – Speisesalz wird von Magnesium befreit, da es Wasser anzieht und zu Verklumpung führt.

Übersäuerung – Fast Food-Produkte führen zu einer Übersäuerung des Körpers. Magnesium und Calcium spielen dann die „Feuerwehr und gleichen Defizite aus, bis nichts mehr funktioniert, denn es wird weniger aufgenommen als verbraucht wird. Der Körper muss die Säuren immer kompensieren, meist wird die „Vorratskammer“ angezapft, in diesem Fall der Knochen.

Säureblocker – Viele Menschen nehmen heutzutage Säureblocker ein. Diese hemmen die Produktion von Magensäure und zur gleichen Zeit wird die Aufnahme von Magnesium gehemmt.

Außerdem destabilisieren den Magnesiumhaushalt:

- Pestizidbelastete Lebensmittel
- Wassermangel



Derzeit anerkannte Werte Blutdruck in Deutschland

	Systolisch	Diastolisch
Optimaler Blutdruck	120	80
Normaler Blutdruck	120-129	80-84
Hoch-normaler Blutdruck	130-139	85-89
Milde Hypertonie	140-159	90-99
Mittlere Hypertonie	160-179	100-109
Schwere Hypertonie	180	110

„Systolisch“ bedeutet, dass der Blutdruck in der Pumpphase des Herzens gemessen wird, „diastolisch“ in der Erholungsphase. Je vorgeschädigter Gefäße, Herz und andere Organe sind, desto niedriger sollte der Blutdruck sein.

- Milchprodukte
- Eine gestörte Darmflora
- Ein Eiweißüberschuss
- Sojaprodukte
- Softdrinks (Zucker!)
- Medikamente (Abführmittel)
- Stress
- Exzessiver Ausdauersport
- Übertriebener Konsum von Alkohol

Wie behebt man einen Magnesiummangel?

Ein manifester Magnesiummangel kann nur durch die Zufuhr geeigneter Magnesiumprodukte behoben werden, also durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Einen manifesten Mangel erkennt man daran, dass man in der Nacht mit Krämpfen in den Beinen aufwacht und am Morgen Schmerzen im Bereich der Achillessehne hat. Spätestens in dieser Situation gibt es einen dringenden Handlungsbedarf. Die Zufuhr muss täglich erfolgen und dies mindestens drei Monate lang. Wichtig ist ebenfalls die passende Magnesiumverbindung zu finden. Diese sollte in Form eines Citrats eingenommen werden, da Carbonate vom Körper nur schwer aufzunehmen sind. Ein optimales Produkt enthält auch Calcium und Kalium, ebenfalls in Citratform.

Neben dieser Substitution ist auf eine Ernährung zu achten, die den Magnesiumhaushalt unterstützt. Dies bedeutet auf Zucker und Weißmehl weitestgehend zu verzichten und magnesiumhaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Auf der Liste ganz oben stehen Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sojabohnen, Cashewnüsse und Mandeln, auch Kiwis enthalten eine ordentliche Portion an Magnesium.

Vitamin D

Vitamin D-Mangel ist ein weiterer Risikofaktor für Bluthochdruck und begünstigt die Entstehung für Herz-Kreislauferkrankungen. Vitamin D kann vom Körper selbst hergestellt werden, allerdings nur



dann, wenn genug Sonnenlicht vorhanden ist. Die Sonne muss dabei direkt auf die Haut scheinen. Wenn das Licht durch eine Fensterscheibe kommt, wird keine Wirkung erzielt. In unseren Breiten reicht von Oktober bis Anfang April die Sonnenintensität nicht aus, um den Körper dazu anzuregen, ausreichend Vitamin D zu produzieren. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass die Blutdruckwerte im Sommer durchschnittlich niedriger sind als im Winter. In Metastudien konnte nachgewiesen werden, dass der diastolische Blutdruck durch die Gabe von Vitamin D signifikant gesenkt werden konnte.

Positive Eigenschaften von Vitamin D auf den Herz-Kreislaufapparat:

- Vitamin D wirkt Entzündungen entgegen, die in den Gefäßen Verkalkungen verursachen können. Es unterstützt dabei die Bildung von Interleukin 10
- Vitamin D schützt die Gefäßinnenwand, das Endothel
- Vitamin D unterstützt die Funktion der Herzmuskulatur und wirkt so der Linksherzinsuffizienz entgegen
- Vitamin D reguliert das Renin-Aldosteron-Angiotensin-System (ein Regelkreislauf von verschiedenen Hor-

monen und Enzymen) und verringert dadurch die Gefäßaktivität (Gefäßmuskulatur)

- Vitamin D hemmt die Oxidation von LDL-Cholesterin und wirkt daher der Verkalkung der Gefäße entgegen
- Vitamin D hemmt die Bildung von Parathormon, ein erhöhter Spiegel dieses Hormons ist ein Risikofaktor für das Herz-Kreislaufsystem
- Vitamin D ist in der Lage, den Blutfettspiegel positiv zu beeinflussen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die gleichzeitige Gabe von Magnesium und Vitamin D eine wirksame Maßnahme ist, den Blutdruck auf eine natürliche Weise zu reduzieren und in einem Normbereich zu halten. Natürlich darf man nicht erwarten, allein durch diese Maßnahmen eine schwere Hypertonie in den Griff zu bekommen. Unterstützend sind der Mineralstoff Magnesium und Vitamin D auf jeden Fall.

Neben der Substitution von Magnesium und Vitamin D empfiehlt es sich natürlich, regelmäßig Bewegung zu betreiben, Gewicht zu reduzieren und Stress abzubauen. „24 Stunden-Fasten“ hilft ebenso, wie mäßiger Konsum von Zigaretten und Alkohol.

Knorpel: Basis gesunder Gelenke

➔ Von Nikki-Carina Merz

Obwohl die Wolken hoch am Himmel außer unserer Reichweite schweben, haben wir oft eine konkrete Vorstellung wie es sich anfühlen würde, wenn wir auf ihnen gebettet wären: es würde nirgends drücken oder durchhängen. Wir hätten eine wie für uns persönlich maßgeschneiderte, weiche, jedoch stützende Unterlage, die jede unserer Bewegungen abfedert. Genauso verhält es sich mit gesunden Gelenken!

Gesunde Gelenke werden von Sehnen, Bändern und Muskeln unterstützt. Zwischen den Knochen befindet sich Knorpel, der wie ein Stoßdämpfer für unsere Knochen wirkt. Ist der Knorpel gesund, fühlt man sich wie auf Wolken gebettet.

” Ist der Knorpel jedoch beschädigt, dann ist das nur ein ferner Traum!

Laufen, tanzen, Skifahren und viele andere Bewegungen bereiten uns nur deswegen Freude, weil wir einen gesunden Knorpel haben. Ist der Knorpel einmal beschädigt, dann wird jede Bewegung zur Qual. Sind die Knie oder Knöchel betroffen, überlegt man sich jedes Treppensteigen sehr genau...

Sind die Hände betroffen, kann schon Kochen oder gar mit Besteck essen eine Herausforderung sein. Ob Schulter, Rücken oder Nacken, all unsere Gelenke erfüllen Funktionen, die für eine ganzheitliche Gesundheit und Lebensqualität essentiell sind.

” Ein Verlust an Beweglichkeit ist mit einem Verlust an Lebensqualität gleichzusetzen.

Was macht einen gesunden Knorpel aus?

Knorpel ist ein elastisches Stützgewebe, das in unseren Gelenken wie ein Polster zwischen den Knochen liegt. Ohne Knorpel reibt Knochen auf Knochen, und jede Bewegung schmerzt. Es ist also äußerst wichtig, die Elastizität des Knorpels zu erhalten, und das wiederum hängt mit der Fähigkeit zusammen, Wasser in den Zellen zu binden.

Diese Fähigkeit sollte jedoch nicht mit der Wassereinlagerung verwechselt werden, die mit einer Schwellung bzw. einem Reparaturprozess in den Gelenken einhergeht. Beim Knorpel ist es eher wie bei einem Gelkissen: ist das Gelkissen ausgetrocknet und hart, bietet es keine elastische bzw. stützende Wirkung mehr.

Ein gesunder Knorpel ist also ein Knorpel, dessen Zellen genügend Wasser gebunden haben, um einen stützenden Effekt zu bieten. Diese Eigenschaft wird durch verschiedene Stoffe im Körper ermöglicht. Einige dieser Stoffe stellt der Körper selbst her, andere wiederum werden ihm über eine ausgewogene und natürliche Ernährung zur Verfügung gestellt. Auf einige dieser Stoffe wollen wir näher eingehen.

Schwefel – essentiell für unsere Gesundheit!

Schwefel gehört zu den wichtigsten Nährstoffen für unsere Gesundheit. Schwefel wird für die Synthese von Proteinen und Enzymen benötigt, spielt eine wichtige Rolle im Transportsystem von Elektronen (wichtig für Anti-Aging!), in der Vitamin-Umwandlung, Entgiftung, gesunden Insulin-Funktion, Stoffwechselsynthese des Master-Antioxidans L-Glutathion und eben in der Gesundheit der Gelenke, um nur einige Funktionen von Schwefel aufzulisten.

Wir nehmen Schwefel fast ausschließlich über eine proteinreiche Ernährung, beispielsweise aus Fisch und Geflügel, hochwertigem Rindfleisch und Rohmilch, jeweils in Bioqualität oder zumindest aus Freilandhaltung, zu uns. Schwefel wird auch „abgerechnet“ und stünde somit auf Gemüse, Salaten und Früchten, die unter freiem Himmel heranwachsen, zur Verfügung.

Da wir jedoch meist von einer jahreszeitunabhängigen Folientunnelkultur, pasteurisierter Milch und Massentierhaltung abhängig sind, ist eine ausreichende Versorgung in Frage zu stellen.

Neueste Forschungen ergeben außerdem, dass dieses Mineral in seiner Wichtigkeit bisher unterschätzt wurde und wir allgemein sowieso zu wenig zu uns nehmen. Ebenfalls ist bekannt, dass bei einer Unterversorgung erst das Gehirn und die lebenswichtigen Organe und Funktionen versorgt werden. Knorpel ist weniger wichtig fürs Überleben und wird bei einem Mangel zuerst eingespart. Das erklärt auch, wieso eine Ergänzung mit organischen Schwefelverbindungen, wie beispielsweise MSM oder Chondroitinsulfat, so fantastisch auf unsere Gelenke wirkt.

Schwefel im Körper

Schwefel kann vorwiegend in Muskeln, Haut und Knochen gefunden werden, ist aber auch wichtiger Bestandteil einiger Proteine, die uns aus der Schönheitspflege bekannt sind, wie beispielsweise Keratin. Schwefel leistet also nicht nur für Stoffwechsel und Entgiftung einen Beitrag, es unterstützt uns auch bei Müdigkeit, Stress, Schmerzen und sogar bei Falten!

Organisch gebundene Schwefelverbindungen wie MSM und Chondroitinsulfat werden mit verschiedenen Funktionen im Körper in Verbindung gebracht:

- Reduzierung von chronischen Schmerzen und Entzündungen
- Reduzierung von Stress, Müdigkeit und Depression
- Erhöhung von Ausdauer und Kraft
- Synthese von wichtigen Nährstoffen inklusive: Vitamin A, B, C, D, E, Aminosäuren, Selen, Calcium, Magnesium und Coenzym Q10
- Entgiftung
- Linderung von allergischen Reaktionen



- Erhöhung der Lungenfunktion und Sauerstoffaufnahme
- Reduzierung von Muskelkater und Muskelkrämpfen
- Reduzierung von Gefäßverkalkung
- Vorbeugung und Behandlung von Krebs und Autoimmunerkrankungen
- Neurologische- und Zellgesundheit
- Anti-parasitär
- Blutzucker- und Insulinregulierend

Wer die Liste genauer betrachtet, wird einige Funktionen erkennen, die eine ganzheitliche Wirkung auf unsere Gesundheit mit sich bringen. Schwefelverbindungen wirken auf die Basis unserer Gesundheit!

MSM und Chondroitin – wann greife ich wozu?

Sowohl MSM als auch Chondroitin sind Stoffe, die natürlicherweise in unseren Gelenken vorkommen. Bei näherer Betrachtung kann man jedoch leicht ableiten, welches im speziellen Fall die bessere Wahl ist bzw. wann eine Kombination sinnvoll ist.

MSM – entgiftend, entzündungshemmend und schmerzlindernd – Die Hauptfunktion von MSM ist, die Zellwände passierbar zu machen. Dadurch können Toxine, freie Radikale



und andere ungewollte Stoffe aus den Zellen gespült werden.

Eine weitere elementare Funktion von MSM ist, Fremdstoffe davon abzuhalten, sich in den Schleimhäuten in Lunge und Darm einzunisten. Egal, ob es sich dabei um Fremdstoffe wie Parasiten oder Allergene handelt: daraus resultierende Entzündungen werden reduziert. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung ist auch der Hauptgrund wieso MSM bei rheumatoider Arthritis zum Einsatz kommt.

Chondroitin – hydrierend und schützend – Die Hauptfunktion von Chondroitin ist, Wasser zu absorbieren und so das umgebene Gewebe hydriert und elastisch zu halten. Wenn das Chondroitin diese Aufgabe im Knorpel erfüllt, kann unser Knorpel wie ein Gelkissen wirken und jede Bewegung dämpfen.

Chondroitin fördert die Elastizität von Knorpel! – Forschungen belegen,

dass eine naturheilkundliche Nahrungsergänzung mit Chondroitin bei Arthrose das langfristige Fortschreiten von Kniearthrosen mit größerem Erfolg reduzieren konnte wie ein schulmedizinischer Entzündungs- und Schmerzhemmer. Und das ohne Nebenwirkungen!

Chondroitin ist ein Gelenksbaustein, der die Fähigkeit besitzt, Wasser im Bindegewebe zu speichern und somit die Elastizität des Knorpelgewebes zu erhöhen.

Fehlen dem Körper jedoch gewisse Bausteine, bzw. liegt ein Mangel oder Schädigung durch Verletzung oder einseitiger Ernährung vor, dann kann es sinnvoll sein, zeitweise durch eine Ergänzung die Regeneration zu unterstützen.

Bei einer Arthrose ist der natürliche Gehalt an Chondroitin im Knorpel reduziert, was zu Schmerzen und Steifheit in den Gelenken führen kann. Um die Beweglichkeit wieder zu erhöhen,

empfehlen wir das Knorpelgewebe mit Chondroitin hydriert zu halten. Bei rheumatoider Arthritis, bei der eine Gelenkentzündung vorliegt, empfehlen wir Ihnen MSM.

Für eine synergistische Wirkung, verwenden Sie die Kombination der beiden organischen Schwefelverbindungen, auch in Kombination mit Weihrauch, Omega 3-Fettsäuren, beispielsweise aus Krillöl, und dem Spurenelement Silizium, in dieser Reihenfolge, um bei hartnäckigen Gelenkproblemen die Beweglichkeit wiederherzustellen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch eines mit auf den Weg geben: eine Ergänzung mit den feinsten Naturprodukten hilft nichts, wenn der Körper glaubt, dass Beweglichkeit eigentlich nicht so wichtig ist. Also runter vom Sofa und raus in die Natur, vor allem jetzt im Frühling! Bewegung führt nicht nur zu mehr Energie, sondern auch zu mehr Beweglichkeit!

Ohne Algen geht es nicht!

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Oft sind sie für das freie Auge unsichtbar, manchmal lassen sie Schwimmteichbesitzer verzweifeln, wir aber unterschätzen ihren Wert für das Leben auf unserer Erde. Algen sind überall vorhanden, sie überleben unter den widrigsten Bedingungen, produzieren mehr Sauerstoff als alle Wälder der Erde zusammen, sind die Hauptnahrung für die größten Säugetiere der Welt und können aus Sonnenlicht und Wasser Proteine produzieren, die Bausteine des Lebens. Erfahren Sie in diesem Artikel mehr über Algen und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.

Algen gehören zu den ältesten Lebewesen auf unserem Planeten. Ohne Algen hätte sich kein Leben entwickeln können. Das Leben begann vor

ca. 3,5 Milliarden Jahren, als Bakterien begannen, Sauerstoff in einer Form zu produzieren, die für den Menschen verwertbar ist. Danach erst folgten die

Algen, dies ist auch immerhin schon ca. 2,2 Milliarden Jahre her. Algen und Bakterien haben die Fähigkeit, unter den widrigsten Situationen zu überleben. Es handelt sich dabei um Bedingungen, die der Mensch, Tiere oder Pflanzen niemals überstehen würden. Algen gehören, neben anderen Organismen, zu den Nahrungsgrundlagen (Plankton) riesiger Meeresbewohner (Blauwal) und produzieren, durch ihre Fähigkeit der Photosynthese, mehr Sauerstoff als alle Wälder der Erde gemeinsam.



Die Photosynthese ist und bleibt wohl ein Rätsel in der Biologie. Auf jeden Fall bedeutet sie, dass Sonnenlicht, mit Hilfe von Wasser und Nährstoffen, zu hochwertigen Kalorien verarbeitet werden kann, der Ursprung des Lebens. Wer sich diesen Plan ausgedacht hat, wissen wir nicht. Tatsache ist, dass er funktioniert und wir in der Lage sind ihn nutzen zu dürfen.

Es gibt weit über 10.000 verschiedene Algenarten auf unserem Planeten. Darunter die Rotalge, die Astaxanthin produziert, die blau-grüne Alge auch AFA-Alge genannt, Chlorella und Spirulina, die als Nahrungsergänzungsmittel von besonderer Bedeutung sind. In diesem Artikel beschäftige ich mich mit den zwei zuletzt genannten Algen.

Die Chlorella-Alge

Chlorella ist eine einzellige Alge, die etwa die Größe eines roten Blutkörperchens hat. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „kleines, junges Grün“. Sie steht den Pflanzen nahe und hat einen hohen Chlorophyllgehalt, mehr als jede andere Pflanze oder Alge. Chlorella ist außerdem in der Lage, wie jede Alge, Vitamine (Vita = Leben), essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe zu bilden. Sie ist für die Wissenschaft von großem Interesse, da sie bereits seit Jahrmillionen existiert, trotz sämtlicher Veränderungen ihrer Lebensbedingungen. Es existieren bereits unzählige wissenschaftliche Studien zu ihren positiven, gesundheitlichen Wirkungen auf unseren Organismus.

Die Inhaltsstoffe von Chlorella

Chlorophyll: keine andere Pflanze weist einen höheren Gehalt an Chlorophyll auf. Die Struktur von Chlorophyll ist fast ident mit Hämoglobin, dem roten Farbstoff der Erythrozyten.

Fettsäuren: Chlorella liefert uns mehr als 30 Fettsäuren, die je zu einem Drittel aus gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Die Fettsäuren spielen eine bedeutende Rolle bei der Stabilität der Gefäßwände, manche von ihnen sind in der Lage Bakterien, Viren und Darmbakterien abzutöten (Caprin- und Laurinsäure).

Vitamine: die Alge enthält sämtliche wasserlöslichen und fettlöslichen Vitamine. Besonders der Verbund der vielen Vitamine und deren Vorstufen machen die Alge so wertvoll für uns. Ebenfalls positiv ist die Mischung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu bewerten.

Spurenelemente: Chlorella beinhaltet Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium, sowie Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Selen. Alle Mineralstoffe und Spurenelemente sind organisch gebunden und daher für den Körper besonders gut verwertbar.

Anwendungsbereiche der Chlorella-Alge

Entgiften: die Entgiftung des Körpers ist das Haupteinsatzgebiet der Chlorella. Da unser Körper täglich mit Giften konfrontiert wird, ist eine Entgiftung von besonderer Bedeutung. Die Entgiftung wird empfohlen bei chronischen Krankheiten aber auch um die Gesundheit zu erhalten. Die beste Jahreszeit dafür ist das Frühjahr.

Abnehmen: die Reduktion von Gewicht ist vielen Menschen ein großes Anliegen. Dabei spielen nicht nur ästhetische Überlegungen eine Rolle, sondern natürlich auch die Gesundheit. Übergewicht (im schlimmsten Fall massive Adipositas) reduziert unsere Lebenserwartung. Natürlich müssen, neben der Einnahme von Chlorella, auch eine Umstellung der Ernährung und ein körperliches Training eingehalten werden.

Verbesserung des Hautbildes: unsere Haut ist ein Anzeiger dafür, wie stark unser Körper verschlackt ist. Der Einsatz von Chlorella trägt zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes bei. Wichtig dabei ist es, die Dosis langsam zu erhöhen, damit es zu keinen Überreaktionen kommt.

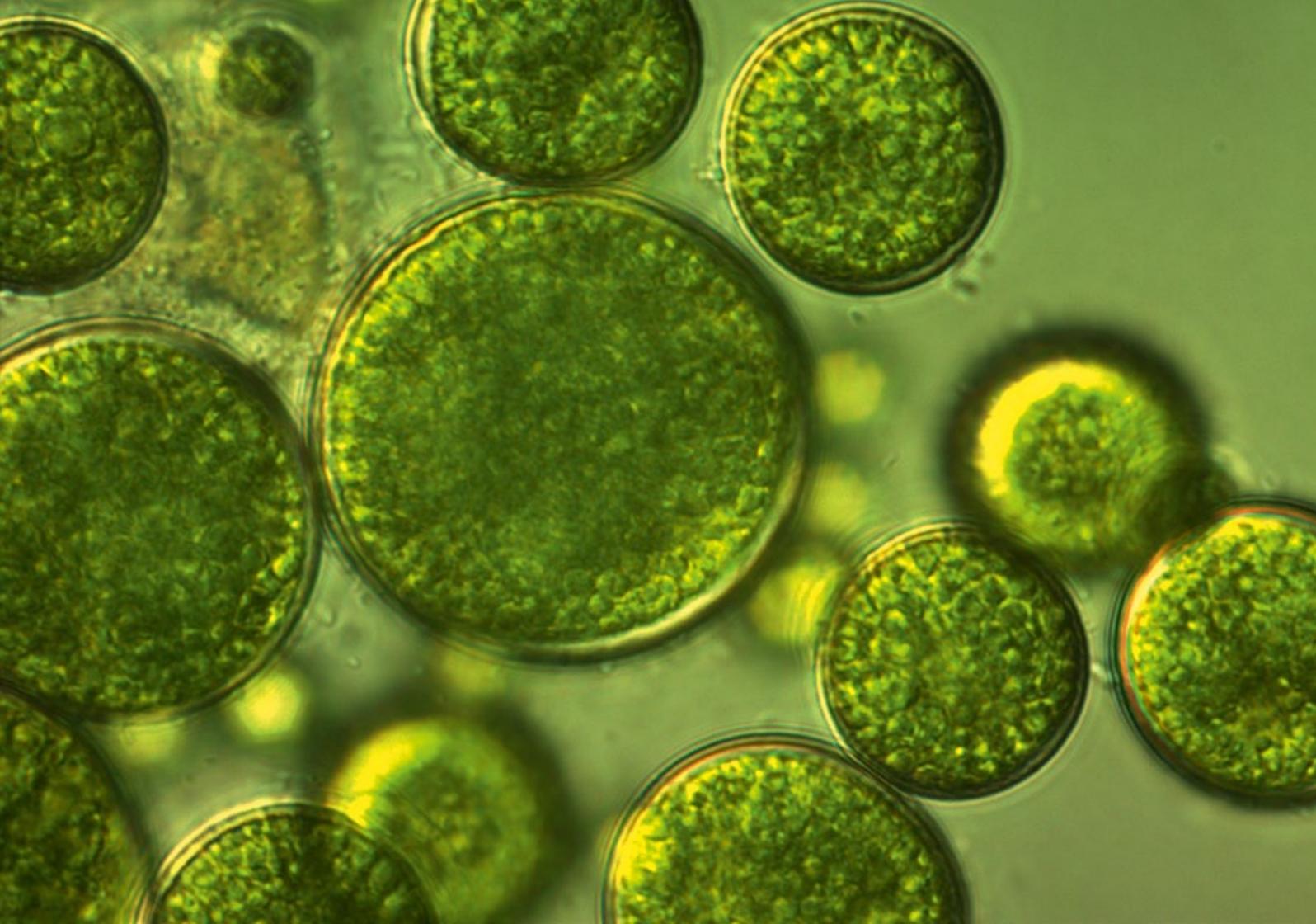
Darmprobleme: Chlorella eignet sich für eine als Kur durchgeführte Darmreinigung. Der Darm ist der „Nährboden des Körpers“, ist sein Milieu gestört, dann kann das Immunsystem nicht 100 % wirkungsvoll arbeiten. Chlorella unterstützt die Ausscheidung, nährt die Darmbakterien und spendet dem Körper wertvolle Nähr- und Mineralstoffe.

Leberbeschwerden: die Leber ist eng mit dem Darm verbunden. Wird der Darm entlastet, und werden Schwermetalle aus dem Körper ausgeschieden, dann kann sich eine gestörte Leberfunktion schnell zurückbilden. Kuren mit vier bis acht Gramm pro Tag werden empfohlen, die Kur sollte vier Wochen andauern. Zu Fortführung werden zwei Gramm pro Tag empfohlen.

Herz-Kreislaufkrankungen: Chlorella kann, über einen längeren Zeitraum eingenommen, den Cholesterinspiegel senken. Dies liegt an ihrem Gehalt von Ballaststoffen und die positive Wirkung auf die Darmbakterien. Ebenfalls positiv wirkt sich der Gehalt an B-Vitaminen aus. Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei drei Gramm.

Regulierung des Säure-Basenhaushaltes: Chlorella ist in der Lage, einen erschöpften Mineralstoffhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Bei der Einnahme ist darauf zu achten, dass „Mineralstoffräuber“, wie zum Beispiel Zucker und weißes Mehl, vermieden werden.

Die Einnahmeempfehlung beträgt drei Gramm pro Tag.



Wirkung:

- Entgiftung
- Abnehmen
- Verbesserung des Hautbildes
- Darmprobleme
- Leberbeschwerden
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Regulierung des Säure-Basenhaushaltes

Die Spirulina-Alge

Die Spirulina-Alge ist ein Nährstoffpaket ohne Gleichen. Wenn wir der Ansicht sind, dass sich das „Leben“ von anorganischen zu organischen Molekülen und Organismen entwickelt hat, also quasi „per Zufall“, dann spielen Algen dabei eine große Rolle in dieser Kette. Die Spirulina-Alge hat ihren Namen von ihrem spiralförmigen Aussehen. Manche Botaniker zählen sie eigentlich zu den Bakterien (Cyanobak-

terien), wir bleiben aber lieber bei dem Begriff der „Alge“. Spirulina bedeutet „kleine Spirale“. Die Alge ist gerade einmal einen halben Millimeter lang und somit mit freiem Auge kaum sichtbar. Bereits die Mayas in Mittelamerika sollen die Alge kultiviert haben und sie wurde als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt.

Zu Beginn wurde die Alge aus Salzseen geschöpft, diese Zeit ist jedoch schon lange vorbei. Um optimal zu gedeihen, braucht die Alge Sonnenlicht, Kohlendioxid, Wärme und Wasser. Heute wird sie in riesigen Becken unter freiem Himmel „produziert“. Die Becken werden regelmäßig belüftet und ihr Inhalt in Bewegung gehalten, was ein gleichmäßiges Wachstum garantiert. Zur Erntezeit werden die Algen mit feinmaschigen Sieben aus dem Wasser geerntet, entwässert, getrocknet und zu Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet.

Die Algen sind einem tierischen Eiweiß weitaus überlegen, und sie könnten der Ernährungsproblematik der heutigen Welt einen Ausweg zeigen. Wir sprechen dabei nicht nur von der Versorgung mit Mineralstoffen oder Vitaminen, sondern auch über die Versorgung mit weiteren lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Eiweißstoffe sind besondere Moleküle, ohne die ein menschliches Leben auf diesem Planeten nicht möglich wäre. Algen als Basis des Lebens! Die Evolution vollzieht sich Tag für Tag vor unseren Augen. Glücklicherweise ist der, der dies erkennt!

Inhaltsstoffe der Spirulina

Spirulina kann man als eine „**Eiweißfabrik**“ bezeichnen. Eiweiße, oder auch Proteine genannt, haben ihren Namen von dem griechischen Wort „proteios“,

welches „grundlegend oder erster“ bedeutet. Die Spirulina beinhaltet bis zu 70 % Eiweißstoffe, darin sind 18 der 20 Aminosäuren enthalten, die unser Körper unbedingt benötigt, darunter alle essentiellen Aminosäuren. Neben den Aminosäuren enthält Spirulina auch Elemente wie Chrom, Eisen, Mangan, Kalzium, Selen und Zink, außerdem wertvolle Ballaststoffe. Auch Vitamine sind in Spirulina enthalten. Beta Carotin (die Vorstufe von Vitamin A), Vitamin E, B1, B2, B3, B6, B12 und B9. Für Veganer unbedingt empfehlenswert!

Einsatzmöglichkeiten von Spirulina

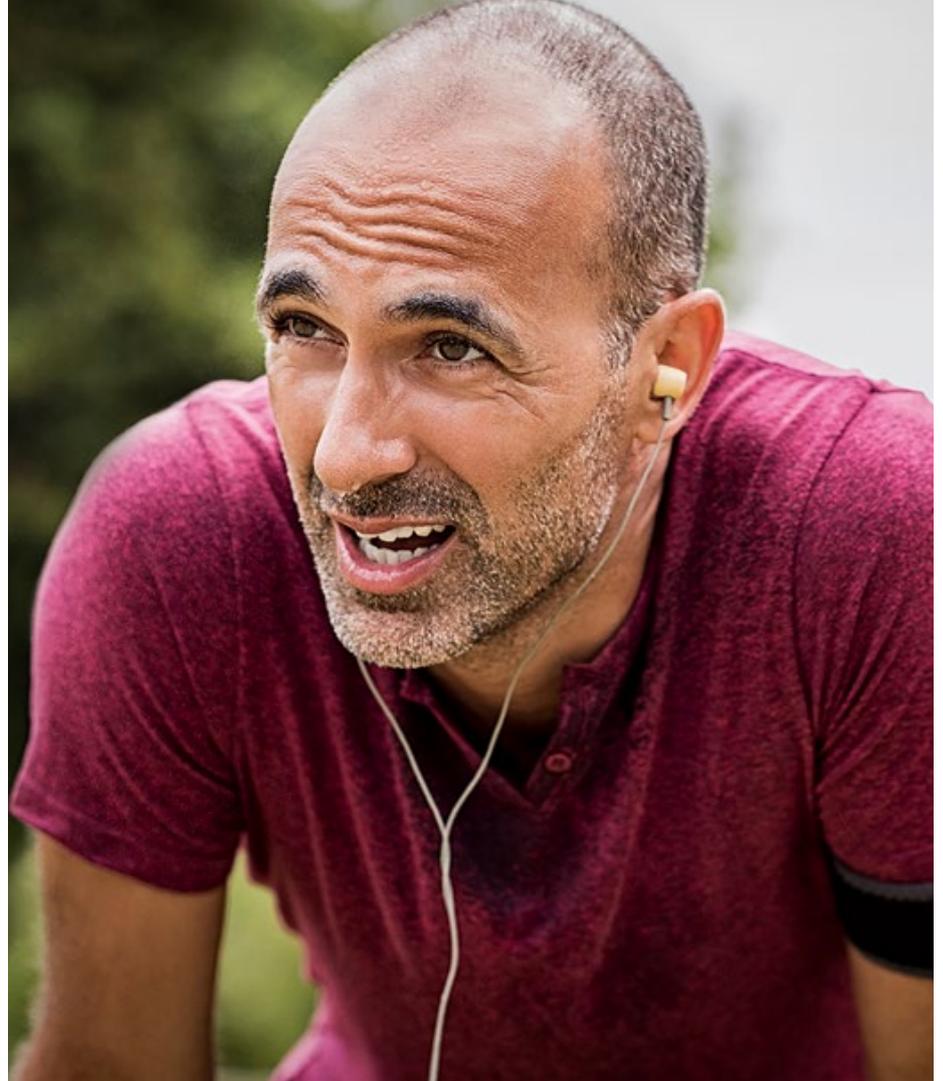
Müdigkeit und Stress – Chronische Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Problem. Spirulina unterstützt den Körper, dieses Syndrom zu vermeiden. Die wertvollen Inhaltsstoffe geben dem Körper genug Kraft, um gesund zu bleiben.

Schwere Belastungen bei Schule und Sport – In der Schule, bei der Arbeit und im Sport brauchen wir zusätzliche Kalorien und Nährstoffe. Gerade die Grundnährstoffe der Spirulina-Alge versorgen uns damit.

Genesung nach schweren Operationen – Operationen zehren am Körper. Ob nun ein Gelenk „ausgetauscht“ wird oder andere Eingriffe vorgenommen werden. Spirulina hilft dabei, dass der Körper wieder genesen kann.

Unterstützung während einer chemischen Therapie – Therapien, die auf Chemie basieren, betreffen leider sehr viele Menschen in der heutigen Zeit. Gerade in der Phase einer Chemotherapie sollte man unbedingt auf die Ernährung achten. Algen sind dabei ein Grundbaustein. Spirulina und Chlorella helfen uns, die Körperfunktionen zu unterstützen und wertvolle Nährstoffe aufzunehmen.

Unzulängliche Ernährung – Burger, Schnitzel und Co. machen es möglich:



wir verhungern vor vollen Schüsseln. Algen bereichern unsere Ernährung, da sie ein Grundbaustein unserer Nahrung sind.

Ältere Menschen – Viele ältere Menschen leiden unter einem Defizit an Nährstoffen. Daraus resultieren so manche, chronische Erkrankungen. Eine dreimonatige „Algenkur“ kann helfen die Defizite zu beheben und einen ausreichenden Status von Nährstoffen wiederherzustellen.

Veganer und Vegetarier – Leider gibt es eine Menge von übergewichtigen Veganern bzw. Vegetariern. Dies liegt daran, dass oft wertlose, kurzketige Kohlenhydrate gegessen werden, nur um den momentanen Hunger zu stillen. Algen helfen dabei, dass wir unser plötzliches Hungergefühl stillen können, wertvolle Nahrung zu uns nehmen und damit Kalorien sparen. Veganer, die sich ernsthaft mit dem Thema auseinandergesetzt haben, kennen dieses Problem. Eine beson-

dere Adresse für ernsthaftes Bemühen lautet www.bioveganversand.at

Spirulina ist anzuwenden bei:

- Müdigkeit und Stress
- Schweren geistigen, emotionalen und körperlichen Belastungen
- Genesung nach Operationen
- Während Chemotherapien (evtl. in Kombination mit Chlorella)
- Bei Fehlernährung
- Im Alter (evtl. in Kombination mit Curcuma)
- Bei besonderen körperlichen und sportlichen Belastungen
- Mängel an Eisen, Chrom, Vitamin B, Selen und Zink

Algen werden zukünftig eine bedeutende Rolle in der Ernährung der Weltbevölkerung spielen. Ihre Ökobilanz ist ausgezeichnet, sie bieten uns wichtige Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente, und sie sind in der Lage, den Körper aufzubauen und zu entgiften.

bela aqua[®]

for a better life



“ Für meine **FITNESS** und **GESUNDHEIT** trinke ich nur noch **REINES WASSER**.


MARK KELLER
Markenbotschafter der beladomo GmbH

WASSER

– unser Lebenselixier

Tagtäglich wird unser Wasser durch Umwelteinflüsse wie Überdüngung, Flugverkehr, Ausscheidung von Arzneimitteln und Plastikmüll verunreinigt. Sogar Glyphosat befindet sich bereits in großen Mengen in unserem Trinkwasser. Wahnsinn oder?

Wasser ist ein Reinigungs- und Transportmittel, deshalb ist die Wasserqualität von großer Bedeutung. Trinkwasser sollte qualitativ vergleichbar mit dem Wasser einer Hochgebirgsquelle sein. Durch qualitativ hochwertiges Wasser werden Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien um ein Vielfaches besser aufgenommen.

Kennen Sie die Qualität Ihres Trinkwassers?

Mehr Infos zur 9in1 Technologie?



Einfach Code scannen!

Jetzt GRATIS Trinkwassertest im Wert von 80,- € vereinbaren!

100 % kostenlos & unverbindlich

Ihr Ansprechpartner:

Hansjörg Leitner

Karl Schmid Str. 13/4

AT-3390 Melk

Tel.: 0043 6644650222

Email: hansjoerg-leitner@gmx.at

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Gudrun Habersetzer

„O, große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein' in ihrem Innern hegen.“

William Shakespeare

Das Sammeln von Wildpflanzen erfährt gerade eine Renaissance und überall in den Medien kann man darüber lesen. Aus diesem Grund möchte ich diesmal kurz auf das Sammeln und Ernten der Kräuter eingehen. Dabei kann man einiges falsch machen. Achten Sie beim Sammeln stets darauf, nicht unmittelbar neben Straßen zu ernten und

möglichst auch Abstand zu Feldern mit Monokultur zu halten. Diese werden meist mit Unkrautvernichtern gespritzt, und so etwas wollen Sie doch sicher nicht mitessen. Sehr gute Sammelstellen sind Waldwiesen oder Uferbereiche mit naturbelassenen Bächen und Flüssen. Vielleicht aber finden Sie die Schätze auch einfach in Ihrem (wildem) Garten? Ganz wichtig ist natürlich auch, dass Sie die gesammelten Pflanzen 100%ig erkannt haben. Manche sind leicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln. Insbesondere junge Pflanzen vor

der Blüte sind manchmal nicht einfach zu erkennen. Bitte nehmen Sie in jedem Fall ein gutes Bestimmungsbuch mit. Achten Sie auch darauf, keine geschützten Pflanzen zu sammeln. Dass natürlich kein Müll beim Sammelspaziergang hinterlassen werden sollte, wird Ihnen selbstverständlich sein. Im zweiten Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen Spitzwegerich und Rotklee ans Herz. Beide wachsen nahezu überall, sind äußerst schmackhaft und dazu noch sehr gesund.

Schlängenzunge

Die Arzneipflanze des Jahres 2014 ist eine alte Heilpflanze, sie stillt das Jucken bei Insektenstichen, lindert Husten und Heiserkeit und ist zudem eine leckere Vitamin C-haltige Zutat in Speisen und Getränken, z.B. Smoothies. Er kann ganzjährig geerntet werden, verwendet werden hauptsächlich die Blätter.

Der **Spitzwegerich** gehört mit seinen lanzettförmigen grünen Blättern und den hohen, umkränzten Blütenständen seit alters her zu den wichtigen Heilpflanzen. Er wächst gern an nährstoffreichen Standorten, Wiesen, Waldlichtungen und auch Brachflächen. Die Wuchshöhe der Blätter ist meist bis zu 20 cm, allerdings kann er auch höher werden. Der nicht sichtbare Wurzelteil reicht bis zu 60 cm tief in den Boden. Die Blätter wachsen in einer Rosette und sind leicht an den fünf bis sieben starken Rippen erkennbar. Die Blütenähre erscheint an einem höheren aufrechten Stängel in ovaler Form mit feinen kranzförmig angeordneten Blüten.

Hummelklee, Rotklee

Klee kennt jedes Kind. Dennoch wissen wenige, dass alle Kleesorten essbar sind und gerade die Blüten ganz wunderbar süßlich schmecken. Rotklee ist ganz besonders nützlich durch seine Heilwirkung. Er wird sehr erfolgreich bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, hat aber noch weitere Anwendungsgebiete.

Der auch als Wiesen- oder Hummelklee bezeichnete **Rotklee** ist auf der gesamten Nordhalbkugel heimisch. Er wächst auf nährstoffreichen Wiesen, Wegrändern oder Waldlichtungen. Auch im Gebirge ist er zu finden und wird sogar als Heilkraut großflächig angebaut. Der Rotklee gehört zu den Hülsenfrüchtlern, wie Erbsen oder Bohnen. Der Klee hat Blätter, die in Dreiergruppen angeordnet sind, mit markanter hellgrüner Zeichnung. Seine Wuchshöhe kann 70 cm erreichen, er bleibt aber meist kleiner. Seine Wurzeln können bis zu 2 Meter lang sein! Die schönen rosaroten bis roten Blüten bestehen aus einem kugeligen Blütenstand, der bis zu 100 winzige Einzelblüten enthält.



Steckbrief Spitzwegerich

Pflanzenname: Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Erntemonate: Mai bis September / Oktober

Inhaltsstoffe: Aucubin, Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Vitamin B, Vitamin C, Zink, Zirkon

Verwendung als Heilkraut bei: Asthma, Bronchitis, Husten, Insektenstichen, Wunden, Entzündungen insb. der Atemwege

Verwendung als Lebensmittel: Wie Spinat, als Gewürz, Blütenstände können roh gegessen werden, Wurzel wie Wurzelgemüse, als Würzkraut in Quark, Brotaufstrich oder in einer Suppe

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

Spitzwegerich-Brennnessel-Suppe

Diese Suppe kann auch rein vegan zubereitet werden.

Zutaten: 30g Spitzwegerichblätter, 30g Brennnesselspitzen, 1 gehackte Zwiebel, 4 Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, optional 100 ml Sahne oder vegane Pflanzensahne.

Zubereitung: Waschen Sie die Kräuter, falls nötig. Den Spitzwegerich und die Brennnesseln klein schneiden (am besten quer). Die Zwiebel fein hacken und im Öl andünsten, dann die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Nach etwa 2 bis 3 Minuten die gehackten Kräuter dazugeben, nach weiteren 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe noch ca. 10 Minuten kochen lassen (bis die Kartoffelstücke gar sind). Nun noch die Sahne/Pflanzensahne einrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken.



Steckbrief Rotklee

Pflanzenname: Rotklee (*Trifolium pratense*)

Blütezeit: April bis Oktober

Inhaltsstoffe: Asparagin, Cumarine, Phytohormone, Isoflavone, Flavonoide, Kalium, Kalzium, Salicin, Vitamine B2, B3 und C

Verwendung als Heilkraut bei: Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Prostatabeschwerden, Husten, Bronchitis, Zahnfleischbluten

Verwendung als Lebensmittel: Zum Würzen. Als Dekoration für Gemüse, Salate, Süßspeisen. Für Sirup und Gelee. Als Tee. Als Pesto mit geriebenen Sonnenblumenkernen und Olivenöl

Rotkleeblüten-Tee

Zutaten: 2 TL frische (oder getrocknete) Rotkleeblüten (und -blätter).

Zubereitung: Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Abseihen und den milden, zart blumig duftenden Tee langsam genießen.

Rotklee-Couscous

Zutaten: 80 g Couscous pro Person, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, 2 TL frische (oder getrocknete) Rotkleeblüten (und -blätter).

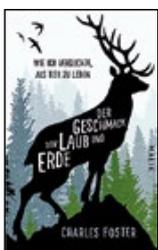
Zubereitung: Gemüsebrühe mit Olivenöl und Salz kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben, gut durchrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Danach mit etwas Butter, Margarine oder Öl etwas verfeinern, die Rotkleeblüten fein gezupft daruntermischen. Warm oder kalt servieren. Dazu passt gegrilltes Gemüse oder wer möchte – Lammfleisch oder Fisch.

Buchempfehlungen



Peter Wohlleben: Das Seelenleben der Tiere

Der passionierte Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben lehrt uns das Staunen über die ungeahnte Gefühlswelt der Tiere. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anschaulicher Geschichten nimmt er uns mit in eine kaum ergründete Welt: die komplexen Verhaltensweisen der Tiere im Wald und auf dem Hof, ihr emotionales und bewusstes Leben. Und wir begreifen: Tiere sind uns näher, als wir je gedacht hätten. *Ludwig Verlag, ISBN 978-3453280823*



Charles Foster: Der Geschmack von Laub und Erde

Was fühlt ein Tier, wie lebt es und wie nimmt es seine Umwelt wahr? Um das herauszufinden, tritt Charles Foster ein faszinierendes Experiment an. Er schlüpft in die Rolle von fünf verschiedenen Tierarten: Dachs, Otter, Fuchs, Rothirsch und Mauersegler. In die scharfsinnige und witzige Schilderung seiner skurrilen Erfahrungen lässt er wertvolle Fakten einfließen und stellt sie in den Kontext philosophischer Themen. Letztendlich geht es dabei auch um die eine Frage: Was es bedeutet, Mensch zu sein. *Malik Verlag, ISBN 978-3890292625*



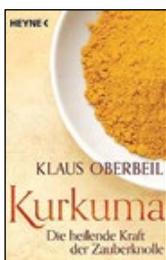
Dr. med. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit über 35 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für selbständiges Fasten im Alltag und im Urlaub. *Gräfe + Unzer Verlag, ISBN 978-3833834103*



Gene Stone: Gabel statt Skalpell

Müssen wir alles vergessen, was wir bisher über Ernährung gehört haben? Ja, sagen die Experten hinter Gabel statt Skalpell. Und sie treten den Beweis dafür an, dass durch eine simple und kostengünstige Maßnahme die Schäden an Gesundheit und Umwelt rückgängig gemacht werden können: die Umstellung unseres Speiseplans auf eine Vollwerternährung, frei von tierischem Eiweiß. Wie das funktioniert, zeigt dieses Praxisbuch. *Scorpio Verlag, ISBN 978-3943416251*



Klaus Oberbeil | Kurkuma – Die heilende Kraft der Zauberknolle

Kleine Knolle, große Wirkung – Kurkuma hat es in sich: Es wirkt entzündungshemmend, hilft gegen Rheuma, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme, senkt den Cholesterinspiegel, reguliert den Blutzucker und schützt vor freien Radikalen. Als Gewürz verleiht es einer Mahlzeit eine exotische Note und liegt bei Liebhabern der ayurvedischen und asiatischen Küche voll im Trend. Das erste Buch über die erstaunlichen Heilkräfte der Zauberknolle – für alle, die natürlich gesund bleiben möchten. *Heyne Verlag, ISBN: 978-3453650206*

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