

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
SOMMER

2019

MAGAZIN

03

Say YES to
NO - Gesunde
Gefäße

09

Medizin im
Wandel

22

Krankheiten
aus der eigenen
Küche

27

Allergien -
eine neue
Volkskrankheit?

Inhalt

Say YES to NO – das Herz-Kreislaufsystem unterstützen und schützen	03
Das Endothel – unser größtes Organ!	05
Say YES to NO – das Enzym NO-Synthase.....	07
Medizin im Wandel.....	09
Diabetes mellitus – eine „süße“ Volkskrankheit	15
Krankheiten aus der eigenen Küche.....	22
Allergien – eine neue Volkskrankheit?.....	27
Therapeuten auf vier Beinen	30
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	32
Buchempfehlungen	34

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Redaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger
Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl
Susanne Kohl
Gudrun Habersetzer

Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

Lektorat:

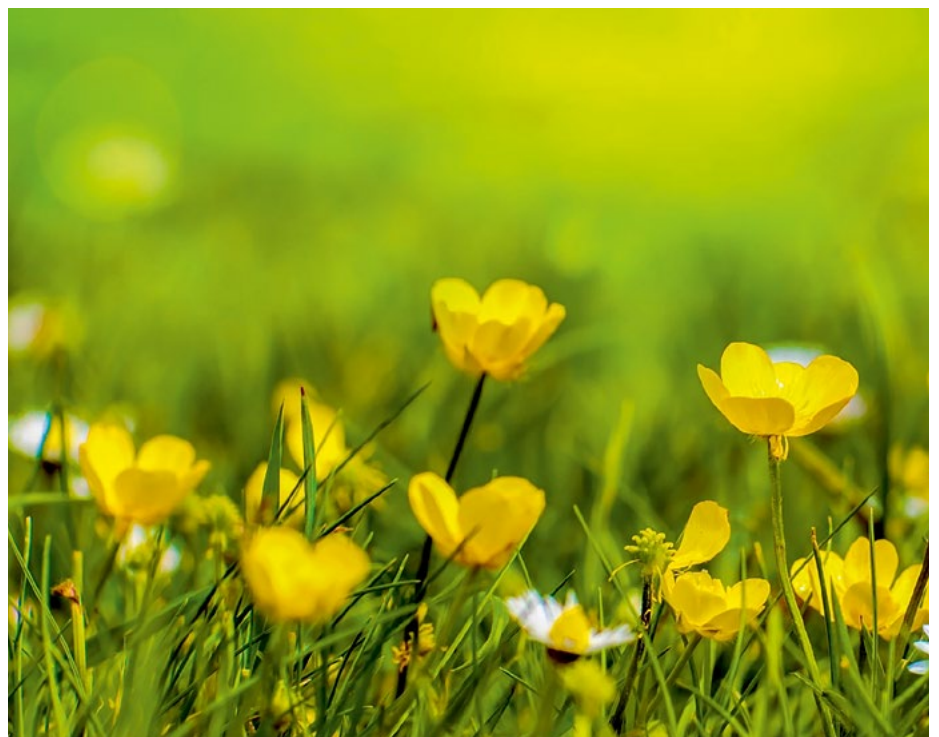
Textfein, Oberwart

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.



Offizieller Sponsoring-Partner:



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

Say YES to NO

Eine einfache Methode
das Herz-Kreislaufsystem
zu unterstützen und
zu schützen

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Herz-Kreislauferkrankungen stehen in Europa und den USA seit Jahrzehnten unangefochten an der Spitze chronischer Erkrankungen und Todesursachen. Viele von ihnen wären zu vermeiden oder mit einfachen, natürlichen Methoden zu verbessern, im besten Fall sogar zu heilen. Eine relativ neue Methode, basierend auf der wissenschaftlichen Arbeit von Dr. Louis J. Ignarro ist die Verbesserung des Stickstoffmonoxid-Stoffwechsels. Stickstoffmonoxid hat die chemische Formel NO. Darum der etwas mystische Titel „Say Yes To NO“. Dr. Ignarro erhielt für seine Arbeit den Nobelpreis für Medizin.



Unser Herz-Kreislaufsystem

Zu Beginn des Artikels beschäftigen wir uns kurz mit dem Herz-Kreislaufsystem, das aus mehreren Komponenten besteht. Im Mittelpunkt, quasi als „Motor“ steht das Herz. Es besteht aus vier Kammern, zwei Vorhöfen (Atrium) und zwei Hauptkammern (Ventrikel). Das mit Sauerstoff angereicherte Blut wird von der Lunge in den linken Vorhof geleitet, gelangt in die linke Hauptkammer und wird danach über die Aorta und die nachfolgenden Gefäße im Körper verteilt. Der dabei transportierte Sauerstoff wird an die Zellen des Körpers geschleust, er ist lebensnotwendig für alle Körperfunktionen. Das

nun sauerstoffarme Blut gelangt über das venöse System zurück zum Herzen, von der rechten Kammer in die Lunge und der Kreislauf beginnt erneut.

Das Herz ist ein richtiger „Workoholic“, es arbeitet rund um die Uhr, bei Belastung schneller, in Ruhe langsamer. Seine Belastung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese Faktoren sind dabei der Spannungszustand der glatten Muskulatur der Gefäße, die Beschaffenheit des Blutes und der Gesundheitszustand Ihres Endothels. Die meisten Leser/innen werden den Begriff Endothel noch nie gehört haben,

obwohl es sich um das größte Organ in Ihrem Körper handelt. Das Endothel kleidet das gesamte Gefäßsystem aus – auch das der Lymphgefäße. Das Endothel spielt eine wichtige Rolle im NO Haushalt.

Bevor wir uns aber in die Thematik des Endothels und des Stickstoffmonoxides stürzen, gibt es vorab noch wichtige Informationen in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem. Um die Risiken einer Herz- bzw. Gefäßerkrankung zu verstehen, sehen wir kurz vier Situationen an, die dazu führen können, dass das System erkrankt.

1. Bluthochdruck

Bluthochdruck entsteht durch eine Engstellung der arteriellen Gefäße, dies ist auf einen erhöhten Tonus der glatten Muskulatur in den Gefäßinnenwänden zurückzuführen. Je enger das Gefäß reguliert wird, desto mehr Arbeit muss das Herz verrichten, um das Blut durchpumpen zu können. Versuchen Sie einmal Wasser durch einen engen Schlauch zu pumpen und danach die gleiche Menge durch einen weiten Schlauch. Die Arbeit wird Ihnen deutlich leichter fallen, wenn Sie einen weiten Schlauch benutzen. In früheren Zeiten dachte man in der Medizin, dass es sich bei der Gefäßengstellung hauptsächlich um hormonelle Regulationsmechanismen handelt, heute wissen wir, dass das Endothel eine bedeutende Rolle in der Regulation des Blutdrucks spielt, dazu ist seine Gesundheit von größter Bedeutung. Das Endothel produziert unter anderem NO, um seine Aufgaben erfüllen zu können, dazu kommen wir im folgenden Teil.

2. Fließeigenschaften des Blutes

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Fließeigenschaft des Blutes. Je leichter eine Flüssigkeit fließt, in diesem Falle also Blut, desto leichter kommt sie



Unser Herz-Kreislaufsystem besteht aus dem Herzen als „Motor“ und den Gefäßen. Die Gefäße sind mit einer hauchfeinen Innenhaut ausgekleidet (nur eine Zellschicht stark). Diese Innenhaut (das Endothel) bildet quasi die „Antifaltbeschichtung“ in unseren Adern. Durch Bluthochdruck, dickflüssiges Blut, Entzündungen oder oxidativen Stress kann die Gefäßinnenhaut geschädigt werden.

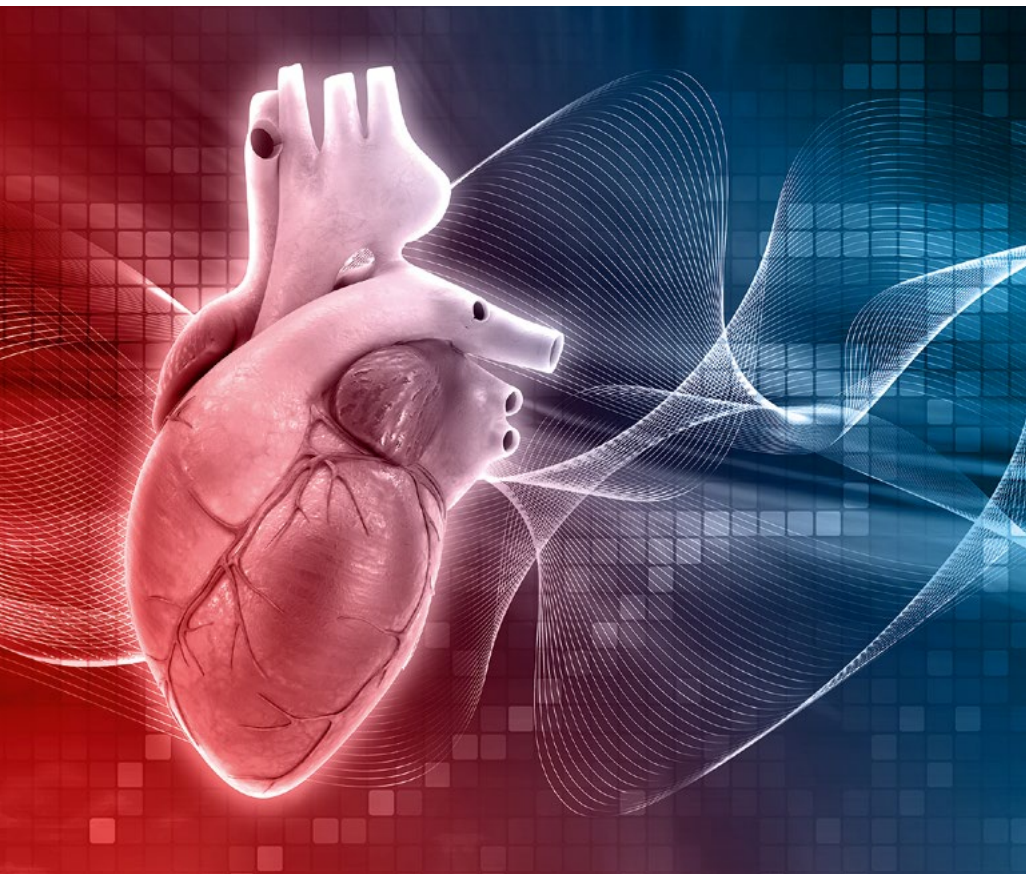
durch Gefäße hindurch. Natürlich brauchen wir in unserem Blut die Möglichkeit, dass es gerinnt, sonst könnte keine Wunde verheilen. Manchmal aber, unter gewissen Umständen, ist das Blut verklumpt und wird dadurch dickflüssiger, um dies zu verhindern brauchen wir NO.

3. Entzündungen

In unserem Körper laufen ständig Entzündungsprozesse ab. Diese sind sinnvoll, wenn der Körper sich gegen Eindringlinge wehren muss. Das Immunsystem attackiert die Eindringlinge und eliminiert sie, bevor sie schwere Krankheiten auslösen können. Wenn aber die entzündlichen Prozesse chronisch werden, können sie sich gegen den eigenen Körper wenden und das Endothel zerstören. Bilden sich an und in der Gefäßinnenwand Entzündungen, dann kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen und Arteriosklerose entsteht. Sie ahnen es vielleicht schon, wie dieser Prozess unterbrochen werden kann: durch NO.

4. Oxidativer Stress

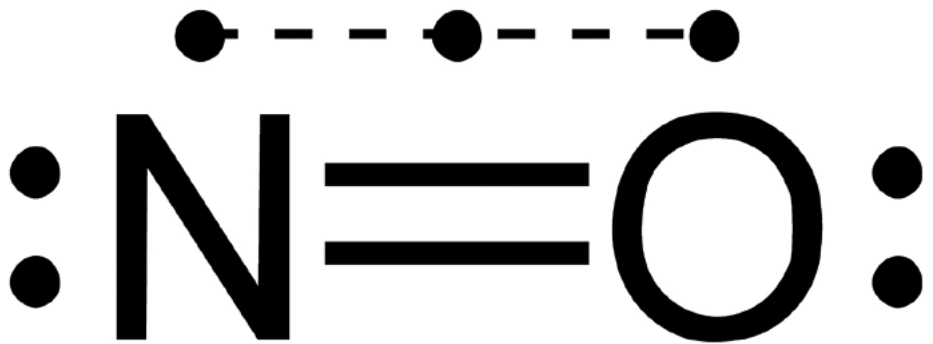
Im Körper finden permanent Oxidationsprozesse statt. Oxidation ist ein anderes Wort für Verbrennung. Dabei wird Zucker durch die Anlagerung von Sauerstoff verbrannt, ein notwendiger Vorgang, damit wir genug Energie haben. Dieser Vorgang ist natürlich lebenserhaltend, gleichzeitig aber entstehen freie Radikale, ähnlich wie Abgase bei einem Auto, das Benzin verbrennt. Die freien Radikale in unserem Körper sind an sich nicht schlimm, in einem gewissen Maß sind sie sogar nützlich. Nehmen sie aber überhand, dann können sie die Körperzellen angreifen und ihnen schaden. Außerdem verstärken sie den Alterungsprozess, fördern Faltenbildung und schwächen das Immunsystem. Gleichzeitig senken sie den Spiegel von NO, was sich wiederum negativ auf die Gefäße auswirkt. In diesem Fall müssen den Körper Antioxidantien zugeführt werden, dies sind vor allen Dingen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.



Das Endothel – unser größtes Organ

Ein Organ ist dadurch definiert, dass eine Anzahl von Zellen die gleiche Ordnung aufweisen und gleiche Aufgaben erfüllen. Dies ist beim Endothel der Fall. Es handelt sich dabei um eine einlagige Zellschicht, die alle Gefäße (Arterien, Venen, Lymphe) in unserem Körper auskleidet und ein komplexes, dynamisches Organ bildet. Da unser Gefäßsystem eine Länge von über 100.000 Kilometern hat, beträgt die gesamte Fläche, die das Endothel auskleidet, ca. 6.000 - 8.000 Quadratmeter! Es hat dabei ein Gewicht von etwa 1,5 kg.

Das Endothel reagiert auf Reize aus der Umwelt und hat zahlreiche Aufga-



ben zu erfüllen. Diese Aufgaben bestehen unter anderem in der Aufrechterhaltung eines gesunden Gefäßtonus, der Gefäßstruktur und ihrer Funktio-

nen, der Aggregation von Blutbestandteilen, der Apoptose (geregelter Zelltod) und der Kontrolle des Wachstums der glatten Gefäßmuskelzellen.

Durch diese Mechanismen schützt NO das Endothel

L-Arginin - NO-Synthase - NO

↓
ADMA

⬆ = steigt

⬇ = sinkt

- Erweiterung der Gefäße ⬆
- Thrombozytenaggregation ⬇
- Monozytenadhäsion ⬇
- Radikalfreisetzung ⬇
- Neubildung glatter Gefäßmuskelzellen ⬇
- LDL Oxidation ⬇

Erweiterung der Gefäße, der Blutdruck sinkt, das Herz wird entlastet.

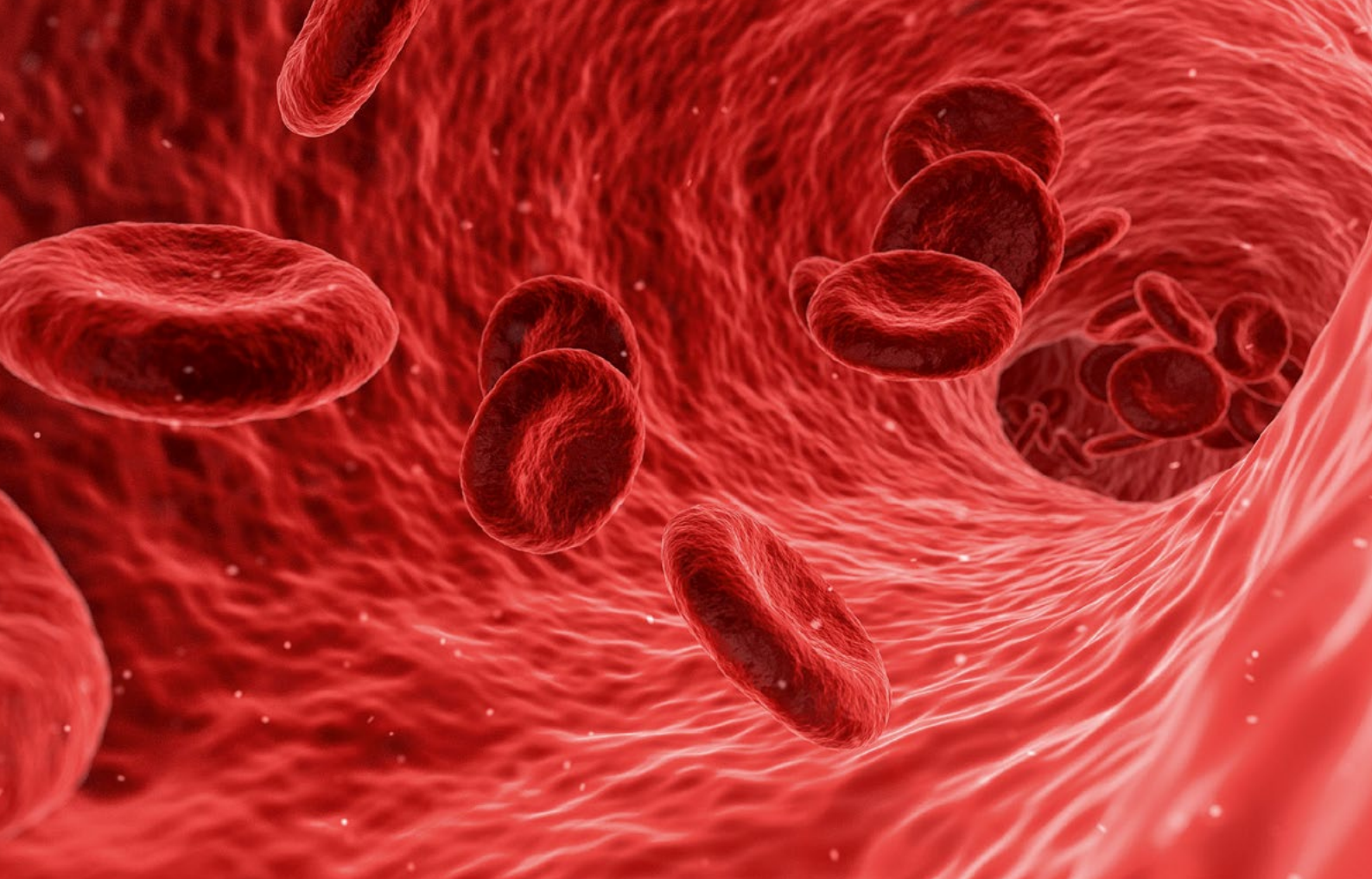
Thrombozytenaggregation und Monozytenadhäsion sinken, dies bedeutet, **dass das Blut leichtflüssiger wird**, da die Blutbestandteile weniger verklumpen und die Monozyten nicht am Endothel anhaften können.

Die Radikalfreisetzung sinkt, dadurch werden die Zellen des Körpers, natürlich auch die Endothelzellen geschützt.

Die Neubildung glatter Muskelzellen sinkt. Kommt es zu einer Proliferation (= Wachstum) der glatten Muskelzellen der Gefäße in den

subendothelialen Raum, dann stellt dies ein bedeutendes Risiko für Gefäßerkrankungen dar, diesem wirkt NO entgegen.

Die LDL Cholesterin-Oxidation sinkt. Dies ist von besonderer Bedeutung, da nur das oxidierte LDL Schäden in den Gefäßen anrichten kann.



Ein gesundes Endothel sollte glatt wie Seide sein, damit das Blut ungehindert fließen kann, dies ist aber leider nicht immer der Fall. Wie jedes Organ kann auch das Endothel erkranken und so seinen vielfältigen Aufgaben nicht mehr nachkommen. Die Resultate einer endothelialen Fehlfunktion sind uns leider nur zu gut bekannt. Es handelt sich dabei um Bluthochdruck, beschleunigte Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Gehirnschlag und Potenzstörungen (erektiler Dysfunktion).

Welche Faktoren können der physiologischen Funktion unseres größten Organs, dem Endothel schaden? Hier kommen die „üblichen Verdächtigen“ in Frage:

- Nikotinkonsum
- Umweltgifte
- Nahrungsmittelzusatzstoffe
- Lärmbelastung
- Depressionen, Ängste und emotionaler Stress
- Sportliche Inaktivität
- Übergewicht
- Diabetes mellitus

- Chronische Entzündungen
- Erhöhter Blutdruck

Es ist für uns jeden Tag ein ganz normales Ritual unsere Haut zu pflegen, ebenso sollten wir auch unser Endothel pflegen!

„ Ein „gepflegtes Endothel“
schenkt statistisch
14,2 Lebensjahre!

Say YES to – Stickstoffmonoxid (NO)

Stickstoffmonoxid bzw. NO ist ein flüchtiges Gas, das nach wenigen Sekunden bereits abgebaut wird. Der Körper kann es selbst bilden und Sie erraten sicherlich sofort, welches Organ der fleißigste NO-Produzent ist: es ist das Endothel!

Ganz ähnlich wie Ihr Herz arbeitet auch das Endothel Tag und Nacht, vorausgesetzt, es ist gesund. Neben den vielen Aufgaben, die es zu erfüllen hat, ist eine der wichtigsten Aufgaben NO zu produzieren.

Das Endothel kann jedoch NO nicht einfach „aus dem Hut zaubern“. Um dieses lebensnotwendige Gas zu produzieren, braucht es einen Ausgangsstoff und dabei handelt es sich um die halb-essenzielle Aminosäure L-Arginin. L-Arginin wird von der endothelialen NO-Synthase (eNOS) zu L-Citrullin abgebaut und dabei wird NO freigesetzt. Das Gas strömt, quasi wie ein Nebel, aus den Endothelzellen, wobei es zwei Wege einschlägt. Zum einen gelangt es in die Gefäßwand und führt dort zu einer Entspannung der glatten Gefäßmuskulatur. Der Gefäßdurchmesser wird dadurch vergrößert und der Blutdruck sinkt, Sie erinnern sich sicherlich an das Beispiel mit dem Schlauch. Andererseits geht es aber auch ins Blut über und verrichtet dort seine so wichtigen Aufgaben.

Say YES to NO

Es gibt im Körper verschiedene Zellen, die in der Lage sind, jenes Enzym zu produzieren, das unerlässlich ist, um aus der Aminosäure Arginin Stickstoffmonoxid freizusetzen. Dieses Enzym trägt den Namen NO-Synthase (abgekürzt: NOS).

NO – Synthase produzierende Zellen:

Das Endothel (eNOS) – Das Endothel ist in unserem Körper der wichtigste NO-Synthase-Produzent.

Nervenzellen (nNOS) – Nervenzellen können NOS synthetisieren, man spricht dann von nNOS. Dies passiert vor allen Dingen im Gehirn, wobei NO die Rolle eines Neurotransmitters übernehmen kann. Ebenso sind die Nervenenden in unseren Geschlechtsorganen in der Lage nNOS zu bilden. nNOS führt ebenfalls zu einer Erweiterung der Blutgefäße und so kann die Gabe von L-Arginin einer erektilen Dysfunktion entgegenwirken. Laut einer Aussage von Dr. Ignarro haben Forschungen über den NO-Stoffwechsel zur Entwicklung von diversen Potenzmitteln (Viagra®) geführt.



Auch Nerven- und Immunzellen produzieren das Enzym NO-Synthase. Um den NO-Haushalt im Körper zu verbessern, sollte L-Arginin – der Ausgangsstoff der NO-Synthase – in ausreichender Dosierung zugeführt werden. Eine zusätzliche Gabe von L-Citrullin verstärkt den Effekt, ebenso eine Gabe der Vitamin C, B9 und E.



Immunzellen (iNOS) – Selbst Immunzellen stellen dem Körper NOS bereit. Dieser Vorgang ist unerlässlich bei der Abwehr pathogener Keime. In manchen Situationen jedoch kann eine übermäßige Produktion von iNOS chronische Entzündungen im Körper unterstützen. Um dies zu unterbinden, empfiehlt sich die Gabe von Curcuma. Aus Beobachtungen wissen wir, dass Curcuma entzündungshemmend wirkt. Nachdem wir uns nun ausführlich über bestimmte physiologische und pathologische Vorgänge in unserem Körper informiert haben, werden Sie sich sicher fragen, was Sie tun können, um Ihren Stickstoffmonoxid-Haushalt zu verbessern. Dazu nun einige Vorschläge:

L-Arginin

Natürlich liegt es auf der Hand, die so immens wichtige Aminosäure L-Arginin

dem Körper zuzuführen, damit die Gefäße geschützt werden und sich ihre Funktion verbessert. Ein L-Argininmangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet, besonders bei Menschen, die unter Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, arterieller Hypertonie leiden. Es gibt zahlreiche Studien, dass sich die Gabe von L-Arginin positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Allerdings muss die Dosierung ausreichend sein. Dr. Ignarro empfiehlt die tägliche Zufuhr von 4 - 6 Gramm, wobei man die Hälfte am Morgen einnimmt und die andere Hälfte am Abend. Diese Aufteilung der Dosierung ist wichtig, weil Bewegung die körpereigene Bildung von NO positiv beeinflusst. Da wir uns aber selten in der Nacht bewegen, ist zu dieser Tageszeit die Versorgung mit L-Arginin besonders wichtig.

Bitte beachten Sie, dass viele Lebensmittel Arginin enthalten. Dazu gehören

Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Haselnüsse, Linsen, Garnelen, Lachs und rotes Fleisch. Ist jedoch ein Mangel eingetreten und Sie leiden unter diversen Krankheiten, die durch einen L-Argininmangel verstärkt werden, ist es sinnvoll zusätzliches L-Arginin einzunehmen.

L-Arginin und Cholesterinsenker

Es ist bekannt, dass L-Arginin die positiven Wirkungen von Cholesterinsenkern unterstützt, nicht jedoch deren oft erheblichen Nebenwirkungen. Oft ist es möglich, durch die Gabe von L-Arginin die Dosierung der Cholesterinsenker zu reduzieren, sie möglicherweise sogar abzusetzen. Eine Kontrolle der Werte und ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt sind dafür jedoch die Voraussetzungen!

L-Citrullin

Längere Zeit stand die Frage im Raum, welche Aminosäure besser für die Unterstützung der NO-Produktion wäre: L-Arginin oder L-Citrullin. Nun hat man herausgefunden, dass die effektivste Methode ist, beide Aminosäuren gleichzeitig zu geben.

Die gleichzeitige Gabe von L-Citrullin verstärkt die Wirkung von L-Arginin, denn der Körper ist in der Lage, aus L-Citrullin L-Arginin zu bilden, so entsteht ein länger andauernder Effekt. Die Dosierung von L-Citrullin sollte bei 200 – 800 mg pro Tag liegen. Der positive Effekt wird durch Antioxidantien verstärkt.

In verschiedenen Untersuchungen konnte außerdem festgestellt werden, dass die Gabe von L-Citrullin beim Krankheitsbild einer Fettleber zu einer deutlichen Verbesserung führt.



Dr. Rainer Pawelke

Diesen Artikel widme ich meinem Seelenfreund Dr. Rainer Pawelke, der leider im Februar dieses Jahres viel zu früh von uns gegangen ist. Er war es, der mein Augenmerk auf den NO-Stoffwechsel gerichtet hat und wir werden alles geben, um seine wichtige Arbeit fortzuführen.



Allgemeine Maßnahmen in Ihrem „Say YES To NO“ Programm

Wie immer in der Naturheilkunde, ist es möglich, durch eine gesunde Lebensführung bestimmte Vorgänge im Körper zu unterstützen. Dies gilt natürlich auch für die NO-Produktion. Es reicht schon Kleinigkeiten umzustellen und die NO-Produktion in Ihrem Körper wird angekurbelt. Ich möchte Ihnen die folgenden Ratschläge besonders ans Herz legen:

- Meiden Sie raffinierten Zucker wann und wo Sie immer können. Zucker ist ein Energieräuber, hebt Ihr Körpergewicht und hat am Teller nichts verloren.
- Verlieren Sie ein paar Kilo an Gewicht. Es schadet nicht, wenn man abnimmt, ganz im Gegenteil, Sie fühlen sich fitter, jünger und gesünder. Intervallfasten ist ein guter Tipp, leichter zum Idealgewicht zu kommen. „Fasten“ ist vielleicht ein ungünstig gewähltes Wort, denn es handelt sich ja nur um 16 Stunden am Tag, in denen man keine Kalorien zu sich nimmt. Klingt schwer, ist aber ganz leicht. Ihre Lebensqualität verbessert sich enorm.
- Bewegen Sie sich. Ganz egal, wie alt Sie sind: Bewegung gehört einfach zum Leben. Passen Sie dabei die Bewegung Ihren Möglichkeiten an, es gilt: jeder Schritt zählt!
- Bereichern Sie Ihre Ernährung durch Nüsse, Samen und Co. Damit erhöhen Sie Ihren Argininspiegel im Blut und NO kann produziert werden.
- Trinken Sie 4-5 Gläser reines Wasser am Tag. Wassertrinken reduziert die Gefahr Gefäßschäden zu bekommen um bis zu 40 %. Bitte beachten Sie: es zählt nur reines Wasser, weder Tee, noch Kaffee, noch Fruchtsäfte können es ersetzen.
- Gönnen Sie sich zumindest einmal am Tag Entspannung. Auch wenn es „nur“ 15 Minuten sind, diese Zeit gehört ganz allein Ihnen. Sie machen Urlaub von Ihren Gedanken und Ihr Körper dankt es Ihnen. Oft haben wir so viel „Mist“ in unserem Kopf und dies tut der Gesundheit nicht gut. Ob Sie es glauben oder nicht, auch die NO-Produktion wird durch Entspannung angekurbelt.
- Führen Sie einmal am Tag Atemübungen durch. Eine gezielte, regelmäßige Bauchatmung kann Ihre Gesundheit steigern, Ihre Lebensqualität verbessern und die Lebenszeit verlängern.

Gefäßschutz durch Antioxidantien

Besonders Vitamin C (500 mg/Tag) und Vitamin E (200 IU/Tag) unterstützen die gefäßschützende Wirkung. Vitamin B – insbesondere Folsäure (Vitamin B9)

– ist ebenfalls sinnvoll, denn es ist in der Lage, den Homocysteinspiegel zu senken und somit Entzündungen zu reduzieren.

Ich habe in der Recherche für diesen Artikel mehrere Ärzte und Apotheker kontaktiert und sie mit dem Thema En-

dothel und NO-Produktion konfrontiert. Ich bin dabei immer wieder auf offene Ohren gestoßen, aber auch auf Staunen. Die Verwunderung kam daher, dass ein so wichtiges Wissen, wofür immerhin der Nobelpreis für Medizin vergeben wurde, noch nicht zum Allgemeinwissen wurde.

Medizin im Wandel

➔ Von Gudrun Habersetzer

Trotz massiv steigender Ausgaben für Forschung und Entwicklung in der Medizin, nimmt die Zahl chronisch kranker Menschen bzw. der Anteil von Menschen mit Zivilisationskrankheiten zu. Wie kann das sein? Sind unsere Medikamente schlechter geworden? Gibt es neue chronische Krankheiten, für die es noch keine Heilmittel gibt? Nein, nichts davon ist der Fall. Vielmehr ist es unser moderner Lebenswandel, der uns krank macht. Obwohl wir durch unsere Beiträge das Gesundheitssystem aufrechterhalten, bleibt trotzdem der Wunsch nach mehr Naturmedizin fast ungehört. Medizin ist zu einem börsennotierten Geschäft geworden.

Forscher vermuten, dass die Menschen kränker werden, weil unsere Welt immer komplizierter und schnelllebiger wird und psychische und physische Belastungen stetig zunehmen. Unser modernes Leben ist so stressig, dass Körper und Geist keine andere Notbremse mehr ziehen können, als eben eine chronische Erkrankung zu entwickeln, damit der Mensch zur Ruhe kommen muss.

Wie sieht unser modernes Leben aus? Der Großteil der österreichischen Bevölkerung hält sich die meiste Zeit in Innenräumen auf, die auch noch mangelhaft beleuchtet sind und eine schlechte Luftqualität aufweisen. Die meisten von uns verbringen ihren Alltag vorwiegend sitzend, sei es im Beruf, in der Schule oder zu Hause. Diese Lebensumstände widersprechen komplett den evolutionär bedingten Bedürfnissen des Menschen und können uns seelisch, körperlich und geistig krank machen. 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten sind Zivilisationskrankheiten wie viele Wirbelsäulenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Depressionen, Burn-out und Fettleibigkeit.

Eine Medizin, die sich auf Behandlung von Symptomen reduziert und



Krankheitsursachen weitgehend ignoriert, ist überholt. Überholt ist aber auch, dass Patienten (der/die „Leidende“) nicht aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen oder gar dagegenhandeln. Gesundheit wird nicht von der Medizin geschaffen, sondern von jedem Menschen selbst, Informationen sind heutzutage für jeden leicht zugänglich. Ärzte können nicht heilen, sie können nur unterstützen. Sie können mit den Patienten nach heilsamen Wegen suchen und sie begleiten. Auch das Verschreiben einer pharmazeutischen Medizin ist nur ein Weg, der letztlich Selbstheilungskräfte freisetzt.

Wir sind komplexe Wesen, die als solche betrachtet werden müssen. Wir sind mehr als eine Gruppierung von Organen, wir sind denkende, fühlende Wesen, wir sind ein Teil der Natur.

In der akuten Phase eines Krankheitsverlaufes ist die heilende und versorgende Aktivität der anderen, wie Ärzte, Therapeuten oder Pflegenden notwendig. Erkrankte Menschen sind in diesem System oft die Passiven, die therapiert



Was ist der Mensch? Die Biologie sagt: 100 Billionen Zellen. Die Chemie sagt: 56 % Sauerstoff, 28 % Kohlenstoff, 9 % Wasserstoff und 2 % Stickstoff. Die Physik sagt: 98 % materiefreier Raum und Energie. Die Psychologie sagt: Energie, Emotionen, Denken, Kreativität. Und das sind nur einige der Definitionen dessen, was ein Mensch ist. Eines besagen diese Erklärungen auf jeden Fall: Wir wissen es nicht genau. Alle haben Recht, aber eben nur teilweise. Wir sind nicht nur 100 Billionen Zellen, sondern all die anderen Beschreibungen stimmen ebenfalls.

und angeleitet werden. Durch die Erkrankung kommen wir dann – im besten Falle – ins Nachdenken. Nicht nur darüber, welche Medikamente wir gegen die Krankheit schlucken können, sondern darüber, was in unserem Leben falsch läuft und was wir an unserer Lebensweise ändern sollten. Parallel zu der Zunahme an Zivilisationserkrankungen gibt es auch einen deutlichen Trend „zurück zur Natur“, zu mehr „Achtsamkeit“, „Gelassenheit“ und „Work-Life-Balance“. Die Entwicklungen stehen in engem Zusammenhang. Spätestens nach der erfolgreichen Behandlung einer lebensbedrohlichen Störung oder im chronischen Verlauf einer Erkrankung wird das selbsttätige Handeln zunehmend wichtig, um das eigene Leben aktiv zu gestalten und die persönliche Zufriedenheit und Gesundheit wieder zu erlangen.

Viele Menschen sind in ihrem Alltag einer extremen Schnellebigkeit ausgesetzt, kaum jemand, der sich nicht ständig gestresst fühlt. Dazu kommen die Umwelt- und Luftverschmutzung, steigender Lärmpegel, steigende Strahlungsbelastungen, ständige Erreichbarkeit, die Folgen des Klimawandels, Bewegungsmangel usw. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen unter zahlreichen Erkrankungen leiden. Für die Naturmedizin ist klar: Wir sind nicht für das Leben im 21. Jahrhundert geschaffen. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir mit den Menschen, die vor 10.000 oder 100.000 Jahren gelebt haben, identisch. Wir haben den Körper von Jägern und Sammlern und sind von Natur aus Läufer, die ohne Mühe täglich 30 km zu Fuß unterwegs sein könnten. Heute ist jedoch unser Körper unter und der Kopf überfordert.

Heilung – ein Wunder?

Jeder Arzt kennt Heilungsgeschichten, die nicht einfach erklärt werden können. Gerade bei Krebserkrankungen gibt es durchaus häufiger sogenannte

„Wunderheilungen“, wenn Patienten von der Medizin schon abgeschrieben wurden, ihre Lebenserwartung auf kürzeste Dauer reduziert – und sie Jahre oder gar Jahrzehnte später immer noch leben. Befragt man diese Menschen zu den Gründen ihres Überlebens, nennen sie oft psychische Ursachen. Sie sagen zum Beispiel, dass sie ihr Todesurteil einfach nicht akzeptiert hätten, dass sie begonnen hätten, ihr gesamtes Leben umzustellen und nur noch wirklich Wichtiges zu tun (und ein Großteil dessen, was wir als unser normales tägliches Leben ansehen, ist in Wirklichkeit überhaupt nicht wichtig). Diese Menschen entwickeln aufgrund der Krankheit den Mut, ihr eigenes Leben ganz neu in die Hände zu nehmen und zu verändern. Natürlich ist es wichtig, dass sie dabei fachliche und menschliche Unterstützung, Anregungen und Hilfe von anderen bekommen.

Wer mit sich selbst und seiner Umwelt im Reinen ist, hat einen starken Lebenswillen und die Fähigkeit, Krankheiten zu überwinden. Leben und damit auch Heilung sind Prozesse, die Störungen tolerieren. Bis zum Tode hin erleben Menschen Störungen durch Krankheiten und Unfälle. Altersbedingte Veränderungen werden ebenfalls als Störungen wahrgenommen. Die Heilung wird angeregt durch den Wunsch, besser leben zu können. Dieser Wunsch muss aber in uns reifen, manchmal wird eine Krankheit als der einfachere Weg gesehen, das Leben zu meistern.

Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen immer wieder altes Erfahrungswissen: Gedanken werden zu Gefühlen und haben somit direkten Einfluss auf alle Bereiche des Körpers. Unser Gehirn ist formbar, sogar zerstörte Bereiche können wieder vollständig rekonstruiert werden. Wie die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweist, wirken Psyche, Gehirn und Immunsystem aufs engste zusammen. Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gedanken, unserem Verhalten, unseren Gefühlen. Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, egal



ob in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfällig für Infektionen, sondern kann unser Leben verkürzen und langfristig zu schweren Leiden wie Krebs oder Autoimmunkrankheiten führen.

Selbtheilungskräfte mobilisieren

Umgekehrt – so die gute Nachricht – mobilisieren positive Gedanken sowie seelische Ausgeglichenheit und inneres Wohlbefinden unsere Selbstheilungskräfte, die Krankheiten verhindern. Wir können unsere Gesundheit stärken, wenn wir uns das große Zusammenspiel von Leib, Seele, Lebensstil und Umwelt

bewusst machen und entsprechend gesundheitsfördernd gestalten. Ist es nicht faszinierend, dass wir frei sind und den Zustand unserer Gesundheit zumindest zu einem großen Teil selbst wählen können?



Was ist Gesundheit? Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand eines umfassenden körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens.“ Dies ist ein wunderbares Idealbild, nach dem wir alle streben.

Ein ganz wichtiger Faktor ist selbstverständlich eine intakte Natur als ideale Umgebung. Naturheilkunde und traditionelle Heilweisen geben der Medizin ganz neue Sichtweisen und helfen Menschen, ihre Wurzeln zu finden und zu stärken. Die Gesundheitsforschung der letzten Jahrzehnte belegt die positiven Effekte der Natur auf die Gesundheit. Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, sind meist gesünder als Menschen ohne diese Möglichkeit und weisen ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko auf. Schon während eines Waldspaziergangs werden Stresshormone abgebaut, und der Blutdruck sinkt.

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur führt auch zu messbaren Verbesserungen bei psychischen Problemen,



zum Beispiel bei Angststörungen, Depressionen, Burn-out und chronischer Stressbelastung. Sich als Teil der Natur zu fühlen, „sich erden“ zu können ist heilsam. Die Natur akzeptiert uns wie wir sind. Sie beurteilt nicht, sie kontrolliert nicht, wir dürfen „wir selbst“ sein, müssen keine Anforderungen erfüllen. Allerdings gibt es Regeln in der Natur, die sich kein Mensch ausgedacht hat und es ist ratsam, sie zu befolgen.

Auch der Einfluss des Tageslichtes auf unsere Gesundheit sollte nicht vergessen werden. Unsere innere Uhr unterscheidet sich von der des Steinzeitmenschen überhaupt nicht. Unsere heutige Lebensweise allerdings ganz gewaltig! Und das hat für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit schwerwiegende Folgen. Viele Menschen gehen so selten und nur so kurz ans Tageslicht, dass der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus verloren geht. Das wiederum kann u. a. zu Stoffwechselproblemen, Verdauungsstörungen und psychischen Leiden führen. Forschungsergebnisse zeigen: Alles, was die inneren Rhythmen unterstützt und verstärkt, ist gut für Körper und Geist.

Vitamin D – ein Geschenk der Sonne

Wird die Haut von der Sonne bestrahlt, kann im Körper Vitamin D gebildet werden, das in der Leber und anschließend in den Nieren zum Vitamin-D-Hormon umgewandelt wird. Dieses Hormon beeinflusst die Aktivität von mehr als 200 Genen und steuert viele Stoffwechselprozesse, zum Beispiel die Knochenmineralisierung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Nervenfunktion und die Zellteilung. Künstliches Licht ist jedoch kein Sonnenersatz! Kein Wunder also, dass rund 50 Prozent der österreichischen Bevölkerung unter Vitamin-D-Mangel leiden.

Laut Umweltbundesamt verbringen die meisten ÖsterreicherInnen den Großteil ihres Lebens in Innenräumen – und zwar zu 90 oder sogar mehr Prozent!

Ein Waldspaziergang bringt manchmal mehr Gesundheit als bittere Pillen: Ist man in einem Wald unterwegs, trifft das kommunikationsfähige Immunsys-

tem des Menschen auf die kommunizierenden Pflanzen. Einige der Terpene, zu denen auch die Baumharze gehören, die den typischen „Waldgeruch“ ausmachen, interagieren mit unserem Immunsystem auf gesundheitsfördernde Weise. Sie wirken direkt über die Senkung von Stresshormonen auf das Hormonsystem ein. Schonende Bewegung in einer natürlichen Umgebung ist für die körperliche und mentale Gesundheit enorm zuträglich.

„ Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen und ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen das Urgesetz des Lebens.

Hermann Hesse

Das Dilemma der Medizin

Unsere Medizin ist zerrissen. Wir trennen scharf zwischen der wissenschaftlichen Medizin („Schulmedizin“) und der Naturmedizin. Die wissenschaftsbasierte Medizin unserer Ärzte hält alternative Heilweisen oftmals für Scharlatanerie, die Alternativmedizin nennt die evidenzbasierte bzw. wissenschaftliche Medizin, die an unseren Universitäten gelehrt wird, eher abwertend Apparatemedizin oder Pharmamedizin. Wir benötigen aber beides. Niemand wird freiwillig auf Heilmittel verzichten, die der Chemiebaukasten produziert, wenn sie denn sinnvoll sind. Aber warum auf Naturmedizin verzichten, wenn sie sinnvoll ist und hilft? Die Schulmedizin grenzt die Naturheilkunde noch immer aus, dabei hat sich unsere Gesellschaft längst entschieden: Zwei Drittel aller Patienten wollen naturheilkundlich behandelt werden. Das seien doch Hausmittelchen, ohne wissenschaftliche Basis, glauben viele Ärzte.

„ Das ist falsch. Die moderne Naturheilkunde ist wissenschaftlich fundiert, und sie ist die einzige Antwort auf die steigende Zahl chronischer Leiden.

Andreas Michalsen, Professor an der Charité Berlin und Arzt für Naturheilkunde

Massive Nebenwirkungen und mangelndes Vertrauen. Die chemische Medizin steckt in einer Sackgasse. Immer mehr Forscher interessieren sich deshalb für die Wirkprinzipien traditioneller Heilverfahren. Insbesondere genießen dabei die Heilpflanzen bei den Menschen (wieder) zunehmend großes

Ansehen. Pflanzliche Produkte werden als sanfte Alternative zu chemisch hergestellten Produkten von vielen bevorzugt. Und warum auch nicht? Letztlich geht es doch darum, Heilung zu erzielen – der Weg, auf dem diese erreicht wird, ist immer der richtige Weg. Wenn keine Heilung erzielt wird, ist es der falsche Weg und eine neue Abzweigung sollte beschritten, d.h. etwas anders ausprobiert werden. Heilt die Chemotherapie nicht, warum nicht Meditation, Fasten oder Misteltherapie versuchen?

Die Regeln der Natur sind für unsere Psyche, für unser Immunsystem und für den ganzen menschlichen Organismus unverzichtbar. Der menschliche Körper ist auf die Verbindung mit der Natur angewiesen und arbeitet seit Anbeginn in Wechselwirkung mit ihr. Wir sind also nicht nur ein Teil der Natur, sondern die Natur ist auch ein Teil von uns. Viele Erkrankungen ließen sich in ihrer Entstehung besser verstehen, wenn wir uns nicht nur damit beschäftigen, welchen negativen Einflüssen wir ausgesetzt sind, sondern auch damit, welche positiven, lebensnotwendigen Einflüsse aus der Natur uns fehlen. In einer Studie* von Wissenschaftlern des Barcelona Institute for Global Health wurde festgestellt, dass es jenen, die täglich Zeit in der Natur verbringen, psychisch und auch physisch besser ging als den restlichen Probanden. An der Studie nahmen über 3500 Personen.*

Die Voraussetzung für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist eine „gesunde“ Natur, die nicht nur sauberes Wasser und reine Luft, sondern auch Raum für Erholung und Bewegung bietet. Damit Menschen von den gesundheitsfördernden Wirkungen der Natur profitieren können, braucht es das Wissen und das Bewusstsein um den Wert der Natur.

Dringend erforderlich ist die Zusammenarbeit zwischen der etablierten Evidenz-Medizin/Pharma-Medizin und Naturmedizin. Der ökonomische Druck darf nicht die bestimmende Leitlinie für ärztliche Behandlungen sein, die Rah-

menbedingungen und Bürokratie in der Medizin müssen abgebaut und Verbindungen zu alternativen Heilweisen aufgebaut werden. Kooperation & Ganzheit sind Grundlagen allen Lebens.

Wir brauchen eine erneuerte Heilkunst – eine Medizin, die eine grundlegende natürliche Kraft aktiviert und stärkt: die Kraft der Selbstheilung. Eine Medizin, die alle möglichen Wege zur Heilung beschreitet. Eine Medizin, die sich mehr mit Gesundheit als mit Krankheit beschäftigt, die als Ziel die Gesundheit des gesamten Menschen hat, nicht (nur) die Reparatur einzelner Organe.

All die verschiedenen Wege zur Gesundheit sollten zu einem ganzheitlichen Weg vereint werden, auf dem alle Teile nur einzelne Schritte sind. Die Wege zur Heilung sind so individuell wie wir es sind. Was einem Menschen zur Gesundheit hilft, muss für den anderen nicht das Gleiche bedeuten. Die Unterschiedlichkeit der Menschen wurde lange Zeit von der Medizin ignoriert. Bestes Beispiel dafür sind all die Medikamente, die an Probanden getestet wurden, oft an Männern. Hat man schließlich das Medikament Frauen verabreicht, war die Wirkung schwächer, stärker oder einfach nicht vorhanden. Bei der Testung wurde schlichtweg die Verschiedenheit der Geschlechter übersehen. Was übersehen oder vergessen wir derzeit noch? Und ... in wie vielen Menschen ist schon der Gedanke gereift, ganzheitlich gesund zu sein?

Alles integrieren, nichts vergessen. Körper, Geist, Umwelt – als Einheit sehen. Alles ist von allem abhängig, alles ist Teil von allem. Wir sind ein Teil der Natur. Auch unsere Medizin sollte mit der Natur kooperieren.

*Quelle: Triguero-Mas M, Donaire-Gonzalez D, Seto E, Valentín A, Smith G, Martínez D et al. Living close to natural outdoor environments in four european cities: adults' contact with the environments and physical activity. *Int J Environ Res Public Health*. 2017 Sep 30; 14(10). pii: E1162. DOI: 10.3390/ijerph14101162.

DER NEUE WEG ZUM GUTEN KÖRPERGEFÜHL 2019

Christina Wolff-Staudigl über den Trend zum *intermittierenden Fasten* und ihre Podcast-Serie »Drogen und mehr«.

Erlesene Auswahl, beste Beratung: Das Reformhaus Staudigl in der Wollzeile 25 zählt zu den führenden Fachgeschäften in Wien.



Beim intermittierenden, Kurzzeit- oder Intervallfasten geht es nicht darum, was man isst, sondern wann man isst. Es ist auch keine Diät, sondern eine Art zu essen. Bei der 16:8-Methode (Acht-Stunden-Diät) beschränkt man das Essen auf einen Zeitraum von acht Stunden täglich. Gegessen wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr oder zwischen 13 und 21 Uhr. Pausiert wird 16 Stunden inklusive Nacht, das Angenehme dabei: man verschläft einen Großteil der Essenspause. Erlaubt, und wichtig zwischendurch ist Flüssigkeit. Wasser, Tee, auch Kaffee ohne Milch und Zucker.

Was bewirkt Intervallfasten?

✿ **Entschlackung der Zellen:** In der Zeit der Essenspause entsteht ein wichtiger Prozess im Körper: die Zellen reinigen und entgiften! Sie bauen eigene unbrauchbare Bestandteile ab und verwerten diese, um neue Bausteine zu generieren bzw. nutzen sie als Brennstoff. Kurz: Unsere Zellen werden recycelt (= **Autophagie**). Aktiviert wird die Autophagie von **Spermidin**, einem natürlichen Bestandteil unserer Zellen. Spermidin kommt in unterschiedlichen Konzentrationen in allen unseren Körperzellen vor und wird auch über die Nahrung aufgenommen, z.B. über Hülsenfrüchte, Keimlinge, Käse, Äpfel, Birnen etc.

✿ **Fettabbau:** Wer längere Essenspausen einlegt, schont den Verdauungstrakt und mobilisiert auf natürliche Weise seine Fettreserven, die zur Energiegewinnung verwendet werden. Dadurch lernt der Stoffwechsel, wieder von seinen Reserven zu leben. Die Leber baut Fett ab, der Insulinspiegel sinkt, der Körper gewöhnt sich daran, Fett zu verbrennen. Das viszerale Körperfett (Bauchfett), das ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes Typ 2 anzeigt, schmilzt. Verstärkt werden kann die Wirkung durch die **Buntnessel** in Form einer Nahrungsergänzung. Ihr Hauptwirkstoff ist das fettmobilisierende Forskolin, das bei einer Kuranwendung das Körperfett verringert – und da vor allem das so genannte viszerale Bauchfett.

Noch mehr Information zu diesem spannenden Thema gibt es zum Anhören in unserem Podcast »Drogen und mehr«:

HÖREN STATT LESEN

Staudigls Podcast »Drogen und mehr« auf www.staudigl.at, [spotify](https://open.spotify.com/), [iTunes](https://www.apple.com/itunes/) und [soundcloud](https://www.soundcloud.com/).

Trends erfahren, Wissen vertiefen. Interviews mit Christina Wolff-Staudigl zu aktuellen Themen, die das Wohlbefinden steigern. Einfach den Play-Button drücken und Reinhören. Immer und überall, auf dem Weg zur Arbeit, gemütlich auf der Couch, beim Joggen oder Chillen.

DROGEN UND MEHR
#4 Intermittierendes Fasten (Intervallfasten, Teilzeitfasten). Stunden statt Kalorien zählen!



DROGEN UND MEHR
#3 Darm – Zentrum der Gesundheit. Immunsystem, schöne Haut, gesunde Psyche.



DROGEN UND MEHR
Weitere Audio-Beiträge

- #5 Sensible Haut im Winter: wie man sie stärkt.
- #6 Natürliche Zahnpflege – gesunde Mundflora.
- #2 Grippezeit: Was schützt – was hilft?
- #1 CBD: was man über Hanf wissen sollte.



www.staudigl.at

Diabetes mellitus – eine „süße“ Volkskrankheit

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Diabetes mellitus, so lautet der konkrete Begriff für eine Volkskrankheit (bzw. „Erfolgskrankheit“ der Lebensmittelindustrie), ist eine jener Erkrankungen, die zu einem hohen Prozentsatz hausgemacht sind. Natürlich muss man unterscheiden zwischen „Typ I“ und „Typ II“ von Diabetes mellitus. Bei der ersten Variante handelt es sich wahrscheinlich um eine Autoimmunerkrankung. Bei Variante II handelt es sich zumeist um die Folge langjähriger Ernährungsfehler, die man einerseits vermeiden, andererseits aber auch ihre Folgen teilweise rückgängig machen kann.

Blicken wir kurz zurück in die Geschichte der Diabetologie. Bereits im 6. Jhd. v. Chr. stellten verschiedene Ärzte fest, dass

manche Patienten einen klebrig-süßen Urin ausschieden, der Insekten anlockte. Außerdem wurde beobachtet, dass

Flüssigkeiten kaum im Körper behalten werden konnten, die betreffenden Personen unter massiven Durst litten und die körperlichen Kräfte rapide schwanden. Natürlich wusste man nicht über die Ursachen der Erkrankung Bescheid und sie bedeutete für die betroffenen Patienten ein sicheres Todesurteil. Im 17. Jhd. n. Chr. beschrieb Thomas Willis ebenfalls den Urin von Diabetikern als „süßlich schmeckend“, auf ihn geht der Begriff „mellitus“ zurück, der im Lateinischen „honigsüß“ bedeutet. Im 18. Jahrhundert erkannte



die Medizin, dass es sich bei Diabetes mellitus um eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse handelt, es dauerte jedoch weitere 100 Jahre, bis ein französischer Arzt (Apollinaire Bouchardat) ein grundlegendes Werk zur Behandlung von Diabetes verfasste. 1864 beschrieb erstmals ein deutscher Dissertant, Paul Langerhans, Inselzellen im Gewebe der Bauchspeicheldrüse, ohne jedoch ihre Bedeutung zu erkennen. Es handelt sich dabei um Drüsenzellen, die in der Lage sind den Blutzuckerspiegel zu messen und, nach Bedarf, Insulin zu produzieren. Zu Ehren von Paul Langerhans wurden die Zellanhäufungen „Langerhanssche Inseln“ genannt. Der lateinische Ausdruck für Insel lautet „insula“, daher wurde das Hormon, das von diesen Zellen produziert wird, kurzerhand Insulin genannt.

In den darauffolgenden Jahren und Jahrzehnten wurde sowohl die Diagnostik der Blutzuckererkrankung verfeinert als auch Möglichkeiten geschaffen, Insulin synthetisch herzustellen. Ebenfalls

wurden verschiedene Medikamente entwickelt, die die betroffenen Patienten oral einnehmen können. Sie eignen sich vor allen Dingen zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes mellitus Typ II, eines der bekanntesten von ihnen ist der Wirkstoff Metformin.

Um grundsätzlich den Unterschied von Diabetes Typ I und Diabetes mellitus Typ II zu verstehen, müssen wir uns erst einmal mit dem mehr als komplizierten Zuckerstoffwechsel in unserem Körper auseinandersetzen. Kohlenhydrate (Zucker) sind in unserer Ernährung von besonderer Bedeutung. Sie liefern den Zellen Energie, die dazu verwendet wird, die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Die Kohlenhydrate „verbrennen“ in unseren Zellen, dies passiert durch die Anlagerung von Sauerstoff, der unserem Körper mit der Atmung zugeführt wird. Dieser Vorgang ist nicht unähnlich einem Ofen, der mit Holz beheizt wird, das Resultat ist Wärme und dies bedeutet in unserem Körper Energiebereitstellung für alle Lebensfunktionen.

Damit das „Holz“ = Kohlenhydrate, in die Zellen gelangen kann, brauchen die Zellen Hilfe und die bekommen sie durch das Insulin. Insulin sperrt die Tore der Zellwände auf, die Kohlenhydrate können danach in die Zelle eintreten und werden dort verbrannt. Dieser Vorgang findet jede Millisekunde in Ihrem Körper statt. So weit so gut. Nun ist es wichtig den Unterschied zwischen den beiden Formen der Blutzuckererkrankung zu verstehen. Beim Typ I Diabetes handelt es sich um ein Absterben der schon erwähnten Langerhansschen Inseln, wodurch auch immer. Die Bauchspeicheldrüse kann somit nicht mehr genügend Insulin produzieren und der Zuckerspiegel im Blut steigt an, Insulin muss also zugeführt werden. Bei Diabetes Typ II läuft die ganze Sache etwas anderes ab. Hier der Fall eingetreten, dass die Zellen „insulinresistent“ geworden sind. Dies bedeutet, dass zu Beginn der Erkrankung genug Insulin produziert wird, Zucker aber nicht mehr in die Zellen transportiert werden kann, da die Zellen den Türöffner (Insulin) für Kohlenhydrate nicht mehr erkennen, sie verhungern also vor einem reich gedeckten Teller.

Nun wird die ganze Geschichte des Kohlenhydratstoffwechsels noch ein wenig komplizierter. Unser Körper braucht Kohlenhydrate, ohne diese könnte er nicht überleben. Was er aber nur in einem begrenzten Maß kann, ist sie zu speichern. Geringe Mengen können in der Leber und auch in der Muskulatur gespeichert werden, diese Speicherung ist jedoch begrenzt. Werden dem Körper zu viele Kohlenhydrate zugeführt, dann werden diese sehr schnell in Fett umgewandelt, das Resultat ist leider sichtbar, auf der Waage und an den Kleidern.

„ Kalorien sind die kleinen Wichtel, die in der Nacht aus purer Bosheit unsere Kleidung enger nähen...



Der Zuckergehalt verschiedener Nahrungsmittel

Produkt	Zucker	Würfelzucker
Coca Cola 1 Liter	110 Gramm	40 Stück
Nutella 400 g	218 Gramm	78 Stück
Red Bull 0,25	27 Gramm	10 Stück
Cappuchino/Jacobs/220 g	97 Gramm	35 Stück
Fruchtzwerge 6 x 50 g	36 Gramm	13 Stück
Hipp Früchte Tee 400 g	388 Gramm	140 Stück
Tomatenketchup/Kraft/ 0,75 Liter	170 Gramm	61 Stück
Bailys Irish Cream 0,75 Liter	166 Gramm	60 Stück
Bitter Lemon/Schweppes/ 1 Liter	129 Gramm	48 Stück
Wagner Steinofen Pizza Hawaii	22 Gramm	8 Stück
Milka Vollmilch 100 g	60 Gramm	22 Stück
Haribo Gummibärchen 200 g	91 Gramm	33 Stück
Actimel 4 x 100 g	39 Gramm	14 Stück
Eiscreme/Landliebe/0,75 Liter	188 Gramm	68 Stück



Die Rechnung ist sehr einfach: Wir nehmen zu viele Kohlenhydrate auf, diese werden in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert, irgendwann sind die Zellen voll und der Zucker muss „draußen“ bleiben. Die Zellen werden insulinresistent, der Zucker bleibt somit im Blut und kann enorme Schäden im Körper anrichten, dazu komme ich etwas später.

Gluconeogenese

Obwohl zu viel Zucker im Blut ungesund ist und zu gesundheitlichen Schäden führt, darf der Blutzuckerspiegel im Blut nicht unter gewisse Werte fallen.

Das Gehirn, aber auch die roten Blutkörperchen ernähren sich fast ausschließlich von Zucker, wobei das Gehirn den größten Anteil verbraucht. Fällt der Blutzuckerspiegel, aus welchem Grund auch immer, dramatisch ab, dann tritt ein komatöser Zustand ein, da das Gehirn nicht mehr arbeiten kann. Um einen solchen Zustand zu verhindern hat der Körper die Fähigkeit entwickelt, Zucker

selbst zu bilden. Die Zuckerneubildung findet hauptsächlich in der Leber und in der Nierenrinde statt. Der Tagesbedarf an Zucker eines Menschen im Ruhezustand liegt ca. bei 200 Gramm, 75 % davon verbraucht allein das Gehirn.

Die Entwicklung der Diabetes II Erkrankung

Die Entwicklung einer Diabetes II Erkrankung geht schleichend und langsam vor sich. Eigentlich – und dies ist eine wahre Sensation in der medizinischen Forschung – beginnt die Entwicklung bereits **vor der Zeugung** des Kindes. Die Ernährungsgewohnheiten des Vaters vor der Zeugung haben einen Einfluss auf die Stoffwechselsituation seiner Nachkommen. Die Ernährungsgewohnheiten der Mutter während der Schwangerschaft beeinflussen ebenfalls die Gesundheit des Kindes. Dies sind Tatsachen, die uns der neue Forschungszweig der Epigenetik

aufzeigt. Schulmedizinisch orientierte Genetiker haben damit natürlich keine Freude.

Nach der Geburt des Kindes beginnt dann leider oft ein Kreislauf, der nur mehr schwer zu durchbrechen ist. Kinder werden mit süßen Speisen verwöhnt und so an sie gewöhnt. „Süßes oder Saures“ so tönt es das ganze Jahr durch viele Kinderzimmer, nicht nur zu Halloween.

Man darf nicht vergessen, dass Zucker ein enormes Suchtpotenzial in sich birgt, es ist dem von Alkohol und Zigaretten gleichzusetzen. In öffentlichen Lokalen ist es für Kinder natürlich verboten zu rauchen oder Alkohol zu trinken, weil dies ihrer Gesundheit schadet. Eine Cola, Pommes Frites, dazu ein Burger und danach ein Eis werden ohne Anstand toleriert, auch vom Gesetzgeber und den zuständigen Gesundheitsministerien. Die Folgen sind leider in manchen Fällen fatal: Übergewicht, Bewegungsmangel, chronische Erkrankungen, Depressionen und ... noch mehr Zucker.

In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass in den USA bereits 80% der jungen Erwachsenen im Alter von 20 - 25 Jahren krankhafte Veränderungen in ihren Gefäßen zeigen. Die Zahl der Jugendlichen unter 20, die an „Altersdiabetes“ leiden, steigt in den Industrienationen rasch an, so rasch, dass sogar die WHO bereits vor einer Diabetes-Epidemie warnt. Dies sollte uns zu denken geben, da wir alle die Kosten dafür tragen. Im Jahr 2013 waren bereits 366 Millionen Menschen weltweit an Diabetes mellitus erkrankt, mehrheitlich am Typ II und zu über 90 Prozent in den westlichen Industriestaaten.

Die Zuckerindustrie und der Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel

” Wenn sich nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen ließe, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.

John Yudkin, London

Der reine weiße Zucker ist ein Nahrungsmittel, das nicht auf Bäumen wächst und auch nicht in dieser Form aus dem Boden ausgegraben werden kann. Es wird weltweit hauptsächlich aus Zuckerrüben und Zuckerrohr hergestellt, dazu sind aufwendige technische Verfahren notwendig. Es handelt sich also um ein raffiniertes Nahrungs-

mittel, das nur „leere“ Kalorien, aber keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe beinhaltet.

Ein Genussmittel ohne jeglichen gesundheitlichen Wert, verbunden mit einem enormen Suchtpotenzial. Zucker bringt ebenso Kleinkinder in Versuchung, wie auch ältere Menschen, Fleischesser, Vegetarier und Veganer. Er macht keinen Halt vor chronisch kranken Menschen, keiner Geburtstags- und auch keiner Weihnachtsfeier. Zu solchen Anlässen wünscht man den Teilnehmern meistens Gesundheit, ein langes, sorgenfreies Leben und serviert dazu ein Stück Torte oder verschiedene Kekse – welch ein Widerspruch!

Die Zuckerindustrie wird auch oft als die „weiße Mafia“ bezeichnet. Nicht nur in Brasilien, einem der korruptesten Länder Welt, sondern auch in der EU spielen „Zuckerbarone“ eine wesentliche Rolle in der Zusammenarbeit mit den jeweiligen Regierungen. In Brasilien sind es Enteignungen von Ländereien, Sklaven- und Kinderarbeit, die Abholzung des Regenwaldes, an welcher die Zuckerindustrie nicht unschuldig ist. In der EU sind es die Subventionen, die gezahlt werden und deren Umwälzung auf die Bevölkerung, die wiederum Zucker als ein Grundnahrungsmittel ansieht.

” „Wiener Zucker“ wirbt mit folgender Aussage: „Zucker mit deutlich sichtbaren, aber feinkörnigen Kristallteilen. Der universelle Zucker mit viel Feingefühl. Zum Süßen von kalten und warmen Speisen und Getränken“.

Quelle: www.shop.billa.at
am 19. Januar 2019

Zucker mit Feingefühl? Einem krankmachenden Nahrungsmittel ohne jeglichen Wert für den Konsumenten, jedoch mit einem hohen Suchtpotenzial wird ein „Feingefühl“ zugeschrieben? Da fehlt wohl eher das Feingefühl bei den Verantwortlichen bei „Wiener Zucker“...

Ebenfalls auf der gleichen Homepage des bekannten Supermarktes ist zu lesen, dass es ein Kilo Zucker um 89 Cent zu kaufen gibt. Halten wir uns vor Augen, dass in Deutschland 2018 ca. 34 Millionen Tonnen Zuckerrüben geerntet und daraus 5,2 Millionen Tonnen Zucker produziert wurden, dann erahnt man die Geschäfte, die hinter unserem Zuckerkonsum ablaufen. Eine öffentliche Warnung der Gesundheitsministerien vor einem erhöhten Konsum von Zucker ist damit natürlich ausgeschlossen. Wie immer bleibt die Entscheidung bei den Konsumenten. Weise entscheiden können Sie aber nur, wenn Sie entsprechend aufgeklärt wurden.

In einer, willkürlich getroffenen Auswahl (Tabelle Seite 12 unten), finden sich unter 14 Produkten 9, die für Kinder oder Jugendliche geeignet bzw. gedacht sind. 1 Stück Würfelzucker hat ca. 12 Kilo Kalorien, somit kommt ein Glas Coca Cola (250 ml) auf ca. 120 Kilo Kalorien. Man könnte auch Wasser trinken, das löscht ebenfalls den Durst, beinhaltet aber keine Kalorien.

Ich möchte Ihnen nicht die Freude an Süßem nehmen, jedoch Ihren Verstand schärfen und Ihre Vernunft schulen. Warum, das erfahren sie im nächsten Abschnitt.

Komplikationen, Begleit- und Folgeerkrankungen durch Diabetes Typ II

Zucker macht nicht nur süchtig, sondern auch krank. Die folgenden Fakten sind nicht einem pseudo-wissenschaftlichen Magazin entnommen, sondern



dem **österreichischen Diabetesbericht 2013**, veröffentlicht vom Bundesministerium für Gesundheit unter der damaligen Leitung von BM Alois Stöger.

Ein Originalzitat aus dem Bericht: *Die Hyperglykämie und die – vor allem beim Typ 2 Diabetes – häufig zusätzlich vorhandenen Risikofaktoren Bluthochdruck (Hypertonie) und Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie, Dyslipidämie) führen **neben einer direkt toxischen Zuckereinwirkung an Geweben** zu Veränderungen an kleinen und großen Gefäßen, bezeichnet an mikro- und makrovaskuläre Komplikationen. Dabei ist die Blutzuckererhöhung vorwiegend für Erkrankungen der **Augen, Nieren und Nerven** verantwortlich. Die Komplikationen bei Veränderungen großer Gefäße wie **Herzinfarkt und Schlaganfall** sind in größerem Maße den Fettstoffwechselstörungen und der Hypertonie zuzuschreiben.*

Quelle: Österreichischer Diabetesbericht 2013, Seite 18, Punkt 5 Konsequenzen und Folgen, Einleitung

Es also amtlich! Eine direkte toxische Zuckereinwirkung bedeutet, dass Zucker vom österreichischen Ministerium für Gesundheit als Toxin (= Gift) eingestuft wird!

Was sind aber diese toxischen Einwirkungen?

Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten & Diabetes mellitus

Bei Menschen, die an Diabetes mellitus Typ II leiden, ist ein erhöhter Blutdruck eine häufige Begleiterkrankung. Viele Autoren gehen davon aus, dass ein erhöhter Blutdruck sogar der „Vorbote“ für eine sich entwickelnde Blutzuckererkrankung ist. Immerhin haben Patienten mit einem erhöhten Blutdruck das 2,2-fach erhöhte Risiko, innerhalb von fünf Jahren einen Diabetes zu entwickeln. Besonders bei älteren Personen findet man einen isolierten systolisch erhöhten Blutdruck, wobei die Absenkung in der Nacht kaum stattfindet. Dies kann damit zu tun haben, dass eine permanente Erhöhung des Blutzuckers zu einer „Starre“ der Gefäßwände führt. Unsere Gefäße sind jedoch keine starren Rohre, sondern elastische Gebilde, die pulsieren und so den Blutfluss aufrechterhalten.

In diversen Studien findet man einen signifikanten Zusammenhang zwischen Diabetes mellitus und dem häufigeren Eintreten eines Herzinfarktes. Früher

dachte man, dass es günstig sei, den Blutdruck möglichst niedrig zu halten, dies hat sich jedoch als nicht richtig erwiesen. Die Blutdruckwerte in Ruhe können ohne Probleme 135/80 erreichen. Einen deutlichen Nachweis für die diabetische Schädigung der Gefäße kann übrigens der Augenarzt erbringen. Er kann den Augenhintergrund untersuchen. Sieht er dort eine sogenannte Mikroangiopathie (Schädigung kleinster Gefäße), dann kann man Rückschlüsse auf eine diabetische Stoffwechsellage ziehen.

Diese betrifft natürlich nicht nur das Auge, sondern alle Kleinstgefäße im Körper. Der Dachstuhl brennt bereits und irgendwann folgt der Keller. Damit ist gemeint, dass auch die Gefäße der Beine durch Diabetes geschädigt werden und dies kann zu Ulcera führen, die nicht selten eine Amputation eines Beines zur Folge haben.

Diabetes mellitus & Fettstoffwechselstörung

Immer noch werden bei erhöhten Blutfettwerten (Triglyceride, Cholesterin) medizinisch lapidare Auskünfte gegeben wie: Verzichten Sie auf fettes Fleisch und essen Sie Margarine statt

Butter, auch das Frühstücksei wird denunziert, nicht aber die Semmel, die man dazu verzehrt.

„Werch ein Ittum“ würde da der österreichische Dichter Ernst Jandl (1925-2000) sagen.

Nein, es sind nicht allein die Fette, die unsere Blutwerte negativ beeinflussen, es ist auch der Zucker und andere kurzkettige Kohlenhydrate. Menschen mit Typ II Diabetes entwickeln viel häufiger Herzinfarkte, Schlaganfälle und periphere Durchblutungsstörungen, sie haben gegenüber Nicht-Diabetikern ein vierfach erhöhtes Risiko! Allein dieses Wissen würde es rechtfertigen, dass je-



Buchtipps



Der Jungbrunnen-Effekt
von P.A. Straubinger, Margit Fensl
und Nathalie Karré
Kneipp Verlag / Styriabooks
ISBN 978-3-7088-0753-9

der praktische Arzt an seiner Seite einen ganzheitlich denkenden Ernährungsberater stehen hat.

Diabetische Nierenerkrankungen

Die diabetische Nephropathie (Nierenerkrankung) ist in den letzten Jahren zu einer der häufigsten Ursachen eines terminalen Nierenversagens geworden. Nierenversagen bedeutet: Dialyse, sonst stirbt der Patient.

Die Niere hat die Aufgabe, alle Stoffe, die der Körper noch verwerten kann, aus dem Harn zurückzuholen, darunter befindet sich natürlich auch Zucker. Ist die Niere dazu nicht mehr in der Lage, dann wird Zucker mit dem Urin ausgeschieden und er riecht und schmeckt süßlich – nach Honig eben (mellitus). Muss die Niere allerdings zu viel Zucker wieder in den Körper zurückholen, dann leiden ihre Gefäße darunter, sie verliert an Funktionalität und irgendwann stirbt das Organ ab. Dialyse oder Transplantation sind die einzigen Auswege.

Interessant erscheint die Tatsache, dass im Jahr 2010 29 % der Neuzugänge zur Dialyse Diabetiker waren, darunter fanden sich aber nur ca. 3% Typ I Diabetiker. Diese Erkenntnis verstärkt die Tatsache, dass Diabetes Typ II sehr oft zu spät erkannt wird. Bei der Diagnosestellung sind manchmal Organe schon enorm geschädigt, dazu sind viele der betroffenen Personen nicht bereit ihr Leben radikal umzustellen, leider auch dann nicht, wenn sie erfahren, dass sie damit bewusst ihre Lebenszeit verkürzen.

Diabetische Neuropathie

Zum Schluss noch ein paar Informationen zur diabetischen Neuropathie. Bei Diabetikern entwickelt sich leicht eine Schädigung der peripheren und autonomen Nervenfunktionen. Dies äußert

sich in Sensibilitätsstörungen an den Füßen, Taubheitsgefühl und Unruhe in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Veränderungen an der Haut, Blutdruckschwankungen und Erektionsstörungen.

Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel wird generell der Stoffwechsel gestört, auch der der Nervenzellen. Hier lagern sich Abbauprodukte ab, was zu einer Funktionsstörung der Zellen führt. Außerdem führt der erhöhte Blutzuckerspiegel, wie schon beschrieben, zu Veränderungen der Blutkapillaren, welche die Nerven versorgen.

Bei einem zu hohen Blutzuckerspiegel können sich Zuckermoleküle an körpereigene Eiweißstoffe anlagern. Das verstopft die Blutgefäße und ihre Gefäßwände verdicken sich. Dadurch kann das Blut nicht mehr so leicht durch die engen Kapillaren fließen, deren Innenwand (Endothel) ist beschädigt, Durchblutungsstörungen sind die Folge.

Das wiederum führt zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel, der die betroffenen Nerven weiterhin schädigt. Sind mehrere Nerven betroffen, spricht man von einer diabetischen Polyneuropathie.

Natürliche Unterstützung Diabetes Typ II

Zu Beginn des letzten Abschnittes dieses Artikels gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie.

„Zuerst die gute Nachricht: Ja, es gibt eine Pille die Diabetes Typ II heilt! Die schlechte Nachricht ist, dass ihr Name „Vernunft“ lautet.“

Nur wenn die betroffene Person bereit ist, mit dem Arzt und einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, außerdem auch Bewegung nicht scheut, kann man davon ausgehen, dass der Weg zur Heilung erfolgreich beschritten wird.

Die folgenden Ratschläge von Natur heilt sind nicht nur für Personen gedacht, die mit einer diabetischen oder prä-diabetischen Stoffwechsellage leben, sondern auch für all jene, die an der Erhaltung ihrer körperlichen Gesundheit interessiert sind.

Intervallfasten

Als erste Maßnahme für einen geregelten Zuckerhaushalt in Ihren Körper empfehle ich Ihnen Intervallfasten. Vielleicht schreckt Sie der Ausdruck „Fasten“, verbindet man damit doch Verzicht, Einsamkeit und Enthaltbarkeit.

Man findet sich sehr schnell gedanklich in tibetischen Klöstern wieder oder vielleicht sogar in einer Gefängniszelle. Dies stimmt aber nicht. Unser Körper hat sich im Laufe der Evolution daran gewöhnt, auch Zeiten ohne feste Nahrung zu überstehen, viele Menschen müssen dies heute noch, leider unfreiwillig, tun.

Das Ergebnis von Intervallfasten ist immer erstaunlich. Zu Beginn purzeln die Kilos, man schläft besser, fühlt sich fitter und kann am eigenen Spiegelbild erkennen, dass man erholt und jünger aussieht. Ganz nebenbei: Etwas Geld spart man auch noch. Natürlich ist es sinnvoll und auch erwünscht, dass man den Zuckerkonsum weiter einschränkt. Wie wir schon besprochen haben handelt es sich beim reinen Zucker um ein Toxin.

Nähre Informationen über Intervallfasten erhalten sie mit dem Buch von P.A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré: „Der Jungbrunnen-Effekt“.



Vitamin B Komplex, ein „Must Have“ für Jedermann

Alle Vitamine haben in unserem Körper eine besondere Aufgabe zu erfüllen. Im Stoffwechsel des Blutzuckers hat Vitamin B1 eine besondere Rolle. Es handelt sich dabei um einen „Beschützer“ des Nervengewebes eine Unterversorgung kann zu Nervenentzündungen, Kribbeln und Brennen in den Beinen führen. Besonders bei Diabetikern werden wasserlösliche Vitamine schneller ausgeschieden, daher sollte man auf eine ausreichende Versorgung achten. Wir empfehlen die Einnahme von unserem Vitamin Komplex, in dem alle B-Vitamine enthalten sind, diese sollten auch gut aufgenommen werden können. Isolierte Vitamine sind, aus unserer Sicht, abzulehnen.

Magnesium und Diabetes

Es war vor einigen Jahren als ich in einem Fernsehsender gesagt habe,

dass ein Magnesiummangel zu einem erhöhten Risiko führt, an Diabetes zu erkranken. Damals hat mir diese Aussage 500,- € Strafe eingebracht. Nun aber ist es nachgewiesen: eine erhöhte Zufuhr an Magnesium hat eine positive Auswirkung auf den Stoffwechsel, besonders auf den Zuckerhaushalt, dies hat eine Studie* eindeutig bewiesen.

Probanden in dieser Studie, die ausreichend Magnesium zu sich genommen hatten, zeigten ein um 37% geringeres Risiko an Diabetes zu erkranken als die Kontrollgruppe. Die Magnesiumzufuhr führte tendenziell zu einer niedrigeren Konzentration an Nüchternblutzucker, das wirkte sich natürlich positiv auf den gesamten Körper aus.

**Quelle: Adela Hruby, James B. Meigs, Christopher J O'Donnel, Paul F.: Higher magnesium intake reduces risk of impaired glucose and insulin metabolism and progression from diabetest o diabetes in middle-aged American. Diabetes Care. Oktober 2013.*

Krankheiten aus der eigenen Küche

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Vor kurzer Zeit trafen sich zwei Freundinnen, die sich schon lange Zeit nicht gesehen hatten. Nach einer herzlichen Begrüßung öffnete eine Frau eine Dose mit Keksen und sagte stolz: „Selbst gemacht!“ Daraufhin antwortete die andere: „Ich hatte vor drei Monaten einen Herzinfarkt, auch selbst gemacht“. Ich denke, dass man den Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung (Lebensweise) und diversen Krankheiten nicht besser schildern kann. Ist uns denn der momentane Genuss mehr wert, als einige gesunde Lebensjahre?

Die medizinische Fachwelt, hin bis zur UNO, ist sich einig: Unsere moderne Ernährung verursacht Krankheiten, dies steht eindeutig fest. Gerade in den letzten Tagen, als ich begann diesen Artikel zu schreiben, hörte ich von einer jungen Frau, die an Diabetes erkrankte, sie ist gerade einmal 32 Jahre alt. Massives Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung haben zu dieser Diagnose geführt. Bald wird es dazu kommen, dass ihre Arterien verkalken, die Nieren

langsam ihre Funktion aufgeben, die Sehkraft nachlässt und danach wird das Gehirn in einen Dauerstreik gehen. Dies bedeutet, dass diese jetzt noch junge Frau, früher oder später, zu einem Pflegefall wird, falls sie nicht ihren Lebensstil radikal ändert.

Dieser Artikel soll Ihnen keine Angst machen, sondern Hoffnung geben. Hoffnung insofern, indem Sie erkennen, dass man aktiv an seiner Gesundheit ar-

beiten kann, Voraussetzung ist der Wille gesund zu bleiben. Ich werde mich auf drei wesentliche Krankheitsbilder beschränken. Diese sind Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Krebs. Natürlich ist mir bewusst, dass viel mehr Erkrankungen mit unserer (un-)zivilisierten Ernährung zu tun haben, den Rest zu erforschen bleibt dem geneigten Leser überlassen, Literatur gibt es genug.

Eine kurze persönliche Anmerkung noch zu Beginn dieses Artikels. Täglich werden hunderte Menschen in Spitäler eingeliefert mit diversen gesundheitlichen Problemen, sehr häufig sind es Probleme mit den Gefäßen oder dem Herzen. Ist die Akutphase überstanden, dann wird es diesen Menschen sehr schnell langweilig im Spital. Sie haben keine Schmerzen mehr, wissen oft nicht wie sie die Zeit



Cholesterin senken, Leber entlasten

Krillöl enthält ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Durch den hohen Anteil von Phospholipiden ist Krill Öl besser verwertbar als Fischöl. Das natürlich enthaltene Astaxathin schützt vor Entzündungen

Magnesium ist einer der wertvollsten Mineralstoffe für unseren Körper. Unzählige Stoffwechselprozesse in unserem Körper könnten ohne Magnesium nicht ablaufen.

Muskelkrämpfe, besonders in der Nacht, sind ein deutliches Zeichen für Magnesiummangel, der auch zu einer Schädigung der Gefäße führen kann.

B-Vitamine – Immer mehr Menschen leiden unter einem Mangel an Vitamin B, besonders dann, wenn die Ernährung einseitig ist. Vitamin B unterstützt unser Gehirn, die Nerven und auch das Herz-Kreislaufsystem. Ohne natürliche B-Vitamine können

sich Entzündungen bilden, besonders in den Gefäßen.

Balaststoffe und Probiotika – Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit, ähnlich einem Boden, der gesunde Pflanzen hervorbringt. Einmal im Jahr sollte man eine Darmkur mit Milchsäurebakterien und Ballaststoffen durchführen. Dazu eignet sich die Akazienfaser. Diese Kur hält den Darm fit, die Gefäße jung und kann auch das Cholesterin senken.



totschlagen sollen und zu allem Übel bekommen sie auch noch die Spitalskost vorgesetzt. Könnte man diese Zeit nicht besser nutzen? Ich denke da an eine Schulung bezüglich der persönlichen Ernährung, bereits im Spitalsbett. Ja, das könnte man! Dazu müssten wir aber die Spitalküchen umstellen, wer will das schon? Auch bei den niedergelassenen Ärzten wäre es sinnvoll, geschulte Experten einzusetzen. Dies würde Arbeitsplätze schaffen und den Kassen viel Geld sparen. Nun höre ich aber auf mit meinen Fantasien und komme zurück in das reale Leben.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ernährung

Die Statistik hat nicht immer recht, doch in diesem Fall schon. Die häufigste Todesursache in Österreich sind Probleme mit dem Herzen. Ich möchte Sie sicherlich nicht verunsichern. Die Zahlen verraten jedoch, dass ca. 34.000 Menschen in Österreich jährlich einen Herzinfarkt erleiden, wobei ca. 30 % da-

von tödlich verlaufen. In ca. 90 % davon, so schätzt man, sind die Lebensumstände maßgebend für das Resultat. Dies bedeutet, dass ca. 30.000 Herzinfarkte allein in Österreich vermeidbar wären, dies wären also ca. 80 pro Tag!

Die Ursachen eines Herzinfarktes sind natürlich Gefäßverschlüsse. Es handelt sich dabei manchmal um den Verschluss eines einzelnen Gefäßes, zumeist sind mehrere Gefäße betroffen, wie aber kommt es dazu?

Die Gefäßinnenwand, das sogenannte Endothel, sollte eine glatte, seidenartige Oberfläche haben, damit das Blut gut fließen kann. Es kann jedoch der Fall eintreten, dass die Oberfläche nicht so glatt bleibt wie sie sein sollte, die Ursache dafür sind zumeist Entzündungen, die sich an der Gefäßinnenwand abspielen. Eine Entzündung geht immer mit einer Schwellung einher, das Blut kann dann nicht mehr frei zirkulieren und über Jahre hinweg können Probleme mit schwerwiegenden Folgen entstehen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Gefäßverschluss und dadurch zu einem Infarkt. Dies kann im Herzen pas-

sieren, aber auch im Gehirn. Die Folgen sind bekannt.

Wir wissen heute sehr genau, dass eine ungesunde Ernährung dazu beiträgt, solche Entzündungen in der Gefäßinnenwand entstehen zu lassen und zu verstärken. Vor allen Dingen der Konsum von minderwertigen Ölen und Fetten kann dazu führen, dass die Gefäße in Mitleidenschaft gezogen werden. Es ist dabei unerheblich, ob es sich um pflanzliche oder tierische Fette handelt. Wichtig ist, dass der Anteil von Omega 3 Fettsäuren hoch, der Anteil von Omega 6 Fettsäuren gering ist. Optimal wäre ein Verhältnis von 1:5. Raffiniertes Sonnenblumenöl, zum Beispiel, hat 1:140, raffiniertes Distelöl ist nicht viel besser. Diese Öle sollte man meiden, auch wenn sie billig sind, vor allen Dingen dann, wenn die Gefäße schon vorgeschädigt sind.

Ein weiteres Problem kann sich ergeben, wenn man zu wenig Vitamin B12 zu sich nimmt. In diesem Fall steigt der Homocysteinwert im Blut an und dies kann auch zu Entzündungen in den Gefäßen führen. Das Homocystein kann sehr leicht durch einen Bluttest bestimmt

werden, jedoch übernimmt die Krankenkasse die Kosten nicht, sie belaufen sich auf ca. 25 Euro. Ich persönlich rate jedem Menschen, der Gefäßprobleme hat, den Homocysteinwert bestimmen zu lassen. Sollte er zu hoch sein, dann kann man ihn ganz einfach durch die Gabe von B-Vitaminen senken und das Risiko einer Gefäßerkrankung ist gebannt.

Ein weiteres Risiko für unsere Gefäße ergibt sich durch einen latenten Magnesiummangel. Magnesium ist für uns essentiell, es muss durch die Ernährung zugeführt werden. Zahlreiche Stoffwechselprozesse sind abhängig von Magnesium und auch die Elastizität unserer Gefäße hängt von einer ausreichenden Zufuhr von Magnesium ab.

Die bekanntesten Symptome bei Magnesiummangel sind nächtliche Krämpfe in der Beinmuskulatur. Wenn diese einmal auftreten, dann ist bereits Feuer am Dach und man muss mindestens 100 Tage Magnesium zuführen, um den Mangel auszugleichen. Ein Magnesiummangel, der immerhin 50 % der Bevölkerung betrifft, kann auch zu einem erhöhten Blutdruck führen. Bluthochdruck ist ein bekannter Risikofaktor für Gefäßerkrankungen, jedoch wird er leider oft erst sehr spät erkannt.

Natürlich darf man, auch wenn die Diskussion künstlich hochgeschaukelt wurde, den Cholesterinwert nicht außer Acht lassen. Ein erhöhtes Cholesterin kann zu einem Risiko werden, da es sich unter gewissen Umständen in die Gefäßwände einlagert und somit zu Gefäßverschlüssen führt.

Ich habe bereits in einem früheren Artikel ausführlich über Cholesterin berichtet. Seitdem die pharmazeutische Industrie die sogenannten Cholesterinsenker erfunden hat, wurden die offiziellen Richtwerte Schritt für Schritt nach unten korrigiert. Nun sind diese Mittel aber nicht ganz ungefährlich und haben manchmal schwerwiegende Nebenwirkungen. Vor etlichen Jahren hat das Medikament Lipobay® (seit 17 Jahren vom Markt genommen) der Firma Bayer für Aufsehen gesorgt. Der Grund waren mehrere schwere Krankheits- und Todesfälle, die eindeutig auf die Einnahme von Lipobay® zurückzuführen waren.

Wer unter einem zu hohen Cholesterinwert leidet und noch andere Risikofaktoren aufweist, der sollte seinen Lebensstil gründlich überdenken und danach ändern. Der Körper ist in der Lage, Cholesterin selbst herzustellen, es handelt sich ja dabei um eine überlebensnotwendige Substanz, die jede ein-

zelne Zelle braucht. Man schätzt, dass nur ca. 5-7% des Cholesterins durch die Nahrung zugeführt werden, den Rest produziert unser Körper ganz von allein. Überschüssiges Cholesterin wird über die Leber ausgeschieden, im Darm gebunden und entsorgt.

Damit dies aber passieren kann, sollte unsere Ernährung Ballaststoffe beinhalten und unser Mikrobiom in Ordnung sein. Spielen Darm und Leber optimal zusammen, wird der Cholesterinspiegel sich weitgehend normal verhalten, ist dies nicht der Fall, dann kann er steigen.

Es ist ebenfalls wichtig zu wissen, dass das LDL-Cholesterin (das „böse“) nur dann negative Auswirkungen auf unsere Gefäße hat, wenn es oxidiert ist. In der Umgangssprache würde man sagen, dass es ranzig geworden ist. Um dies zu verhindern, sollten wir ausreichend Antioxidantien zu uns nehmen. Diese finden sich vor allen Dingen in Gemüse und Obst, wobei dem Gemüse der Vorzug zu geben ist. Gemüse beinhaltet außerdem wertvolle Ballaststoffe, die als Nahrung für unsere Darmbakterien dienen. Eine vollwertige, gemüseorientierte Ernährung mit der gleichzeitigen Regulation der Darmflora kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.



Maßnahmen bei Adipositas

Yucca reinigt den Körper von „Innen“. Dies ist dann notwendig, wenn man Jahre lang die gesunde Ernährung vernachlässigt hat. Die sanfte Reinigung ist entgiftend, harntreibend, durchblutungsfördernd und cholesterinsenkend.

Bittermelone beeinflusst die Bildung des viszeralen Fettanteils. In diesem „harten Bauchfett“ werden Entzündungsstoffe gebildet, die den

Körper nachhaltig schädigen. Außerdem wird eine diabetische Stoffwechsellage positiv beeinflusst.

Eine langanhaltende **Ernährungsumstellung** muss erfolgen! Crashdiäten bringen nichts außer Frust. Essen Sie um gesund zu leben und leben Sie nicht nur um zu essen! Durch eine gesunde Ernährung kann man sein Leben um Jahre verlängern, Konsequenz ist natürlich eine wichtige Vo-

raussetzung.

Intervallfasten – Mehrmals wöchentlich Fastenzeiten einzuhalten ist zu Beginn sicherlich nicht leicht, es zahlt sich jedoch aus. Die Magen „verkleinert“ sich, man muss nicht jeder Essenslust sofort nachgeben und man verliert an Körpergewicht. Ein leichtes Bewegungsprogramm hilft, dass die Kilos purzeln und das Gewicht fällt wie die Blätter im Herbst.



Adipositas und Diabetes

Adipositas oder Fettleibigkeit ist eine chronische Erkrankung, die fast epidemisch zunimmt. In Österreich sind bereits ca. 25 % der Bevölkerung betroffen, wobei Frauen dabei leicht die Nase vorne haben. Es sind aber nicht nur erwachsene Personen, die betroffen sind, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Dies ist umso mehr beunruhigend, da mögliche Folgeerkrankungen wesentlich früher eintreten, wenn die Adipositas von Kindheit an besteht.

Es ist ein Teufelskreis, der da entsteht. Die Kinder sind dick, können dadurch weniger Bewegung machen (oft wollen sie gar nicht mehr), finden weniger Freunde in der Schule, werden isoliert und essen danach noch mehr.

Oft besteht noch der verbreitete Irrglaube, dass Adipositas etwas mit unseren Genen zu tun hätte, dies ist jedoch nur in einzelnen Fällen möglich. Vielmehr ist die Ursache in der Erziehung und dem Verhalten der Eltern zu suchen, man spricht nicht mehr Genetik, sondern von Epigenetik, dies bedeutet, dass sich Verhaltensweisen der Eltern und die der Umwelt auf die Kinder übertragen. So konnte man beobachten, dass die Ernährungsgewohnheiten des Vaters vor der Zeugung eines Kindes einen Einfluss auf die Gesundheit des Kindes haben. Diese sind ebenso relevant wie die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft.

Eine Heilung von Adipositas ist möglich, dies habe ich schon oft erlebt. Voraussetzung jedoch ist, dass die betreffende Person auch den Willen aufbringen kann, die Lebensgewohnheiten langfristig und anhaltend zu ändern.

Personen mit Übergewicht, ob jung oder schon älter, verhungern innerlich. Sie nehmen zu viele leere Kalorien zu sich, jedoch zu wenige Mikronährstoffe, dadurch entwickeln sich natürlich Defizite und daraus entstehen Krankheiten. Die Folgeerkrankungen von Adipositas liegen auf der Hand: Probleme mit den Gefäßen, dem Herzen, Diabetes, Gelenksbeschwerden und Depressionen. Das Mikrobiom von adipösen Menschen kommt durcheinander, es kann sich nicht mehr gesund aufbauen und dadurch leidet natürlich der ganze Körper.

Eine anhaltende Heilung von Adipositas ist also nur möglich, wenn man beginnt den Darm zu regulieren, die Leber zu unterstützen, Fastenzeiten einhält, damit eine ketone Stoffwechselsituation eintritt und man muss natürlich beginnen Bewegung zu machen. Von allen sogenannten „Crash-Diäten“ ist abzuraten.

ten, da zumeist die Kilos schneller zurückkommen, als man sie verloren hat.

Der Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Diabetes ist unumstritten. Menschen, die unter Übergewicht leiden, erkranken deutlich häufiger an Diabetes. Ich werde in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“ einen eigenen Artikel dem Thema Diabetes widmen, da man speziell hier mit einer vernünftigen Ernährung und eine Lenkung des Mikrobioms wahre Wunder bewirken kann. Fettleibigkeit kann aber nicht nur Diabetes auslösen, sondern auch die Entstehung von Krebserkrankungen unterstützen, wie wir gleich sehen werden.

Krebserkrankungen und Ernährungsgewohnheiten

Krebs ist eine Erkrankung, die nahezu jedes Organ des Menschen betreffen kann. Sie bildet bereits die zweithäufigste Todesursache in den Industrieländern und ist bei Patienten und beim medizinischen Personal gleichermaßen gefürchtet. Leider hat sich noch nicht in den Köpfen der Betroffenen eingepreßt, dass unsere moderne Ernährung in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs steht. Gerade das vorgehende Thema der Fettleibigkeit spielt bei der

Entstehung mancher Krebsarten eine bedeutende Rolle. Das Erkrankungsrisiko für Darm-, Gallenblasen-, Speiseröhren und Nierenkrebs ist bei Adipositas um 200 bis 300 Prozent erhöht. Fettleibigkeit ist bei 30 Prozent aller Fälle von Darmkrebs bei Männern und für beinahe 60 Prozent aller Fälle von Gebärmutterkrebs bei Frauen verantwortlich. Man schätzt derzeit, dass etwa 15 % der Todesfälle durch Krebs in den USA durch Übergewicht und Fettleibigkeit ausgelöst werden, wir sprechen dabei immerhin von 100.000 Todesfällen jedes Jahr (= ca. 280 pro Tag).

Wo aber besteht der Zusammenhang zwischen Adipositas und der Krebserkrankung? Nun, der Zusammenhang ist etwas komplexer als wir uns bisher vorgestellt haben. Eine Fettzelle ist natürlich nicht inaktiv, sie ist nicht nur ein reiner „Fettspeicher“, sondern eine „Minidrüse“, die den Körper mit Fett versorgt, wenn er es braucht, dies ist ein ganz normaler Regelmechanismus. Bei adipösen Menschen jedoch sind die Fettzellen überladen, wie ein Fass, das überläuft. Es werden daher die Muskelzellen und die Zellen der Leber mit Fett überlastet, sie werden quasi gezwungen, anstatt Zucker Fett für die Energieproduktion zu verwenden. Der Blutzuckerspiegel indes bleibt hoch, dadurch ebenfalls die Insulinproduktion. Diese Situation führt zu Diabetes und fördert außerdem die Bil-

dung von Krebsvorstufen, die sich dann zu einem manifesten Geschwür weiterentwickeln können. Außerdem werden verschiedene Entzündungsparameter vermehrt gebildet und diese wiederum beschleunigen das Tumorstadium. Ein sich selbst erhaltender Kreislauf.

Adipöse Menschen haben somit mehrere Risikofaktoren an Krebs zu erkranken. Einerseits die Fettleibigkeit an sich, andererseits aber auch die einseitige, stark zuckerhaltige Ernährung, die zu einem manifesten Mangel an Nährstoffen führt. Die beste „Waffe“ gegen eine Krebserkrankung ist und bleibt ein gesunder Lebensstil. Auch wenn es bereits eine Reihe von Früherkennungen gibt (z.B. Stuhluntersuchung), so kann man damit nur erkennen, ob sich bereits bösartige Zellen gebildet haben und dementsprechend zu handeln. Die Schulmedizin hat ebenfalls einige wirksame Behandlungsmethoden anzubieten, viel eleganter ist es jedoch, eine Erkrankung zu vermeiden.

Es ist eine reine Illusion, Krebs durch ein paar Nahrungsergänzungsmittel aus der Naturmedizin heilen zu wollen. Es braucht eine radikale Umstellung der Lebensweise, einen ganzheitlichen Denkansatz und eine Mitarbeit der betroffenen Person und der Familienangehörigen. Krebs ist eine sehr komplexe Erkrankung, die nicht nur körperlichen, sondern auch seelischen Ursprungs ist. Trotzdem gibt es auch aus der Naturmedizin Maßnahmen, eine sinnvolle Prävention zu betreiben und im Fall des Falles die Schulmedizin zu unterstützen.

Abschließend möchte ich noch einmal betonen, wie wichtig ein vernünftiger Lebensstil für den Erhalt unserer Gesundheit ist. Wir haben es sehr oft selbst in der Hand, wie sich unser körperliches Wohlbefinden entwickelt. Dass viele Krankheiten in den Industrieländern mit unserem Lebensstil – insbesondere den Ernährungsgewohnheiten – zusammenhängen, steht außer Frage. Wie weit wir den Willen zu einer Veränderung aufbringen liegt an uns.



Krebsprävention

Eine anhaltende **Gewichtsreduktion** bietet, klinisch nachgewiesen, einen gewissen Schutz vor bestimmten Krebserkrankungen. Man sollte aber nicht in den Fehler verfallen, eine bestimmte Diät einzuhalten, sondern seine Ernährung gezielt und vernünftig umstellen. Immer wieder empfehle ich das Buch „Eat to live“ von Dr. Fuhrmann. Regelmäßige **Bewegung** sollte ein

wesentlicher Bestandteil unseres Lebens sein. Studien haben ergeben, dass viele Menschen maximal 650 Meter am Tag zurücklegen. Dies ist eindeutig zu wenig. Es wäre optimal drei bis viermal in der Woche 40 Minuten unserer Lebenszeit in Bewegung zu investieren. Natürlich sollte diese unseren Möglichkeiten angepasst sein und zu verschiedenen Tageszeiten stattfinden.



Allergien – eine neue Volkskrankheit?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Das Frühjahr ist da und Allergien geben den Ton an. Ob Hausstaubmilbe, Tierhaare, Getreide, Pollen, Gräser, Sonne oder Kosmetika, man kann gegen viele Stoffe allergisch sein. Was steckt aber dahinter, hinter dieser „Panallergie“? Das Immunsystem spielt verrückt, es reagiert auf alle möglichen Stoffe aus unserer Umwelt, und die Symptome können ganz unterschiedlich sein. Eine rinnende Nase, Durchfälle, Hautausschläge und Kopfschmerzen sind die unangenehmen Folgen. Was kann man dagegen tun? Eine Operation hilft nicht, die Naturmedizin jedoch kennt in vielen Fällen Lösungen.

Es war vor vielen Jahren, ich war noch ein junger Arzt in einem noblen Vorort von Wien. Kurz nach der Mittagszeit kam eine junge Frau in die Praxis. Sie war bereits in einem sehr schlechten Zustand, konnte zwar noch allein gehen, ihr Körper war jedoch bereits überall gerötet. Was war passiert? Sie hatte,

versehentlich, ein kleines Stück einer Nuss gegessen und war am Rande eines anaphylaktischen Schocks. Nur die Gaben von Cortison und Adrenalin hielten die Frau am Leben, die ganze Situation ging gut aus. Wir müssen froh sein, dass solche Situationen selten vorkommen, dennoch, als Arzt erlebt man sie.

Wir wollen in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ nicht über Akutfälle berichten, sondern über „ganz normale Allergien“, die uns alle betreffen können, Allergien, die nicht lebensgefährlich sind, jedoch die Lebensqualität erheblich einschränken können. Einige der möglichen Symptome habe ich bereits in der Einleitung des Artikels erwähnt. Wenn wir Allergien richtig verstehen wollen, dann ist es unumgänglich zu beachten, dass wir es geschafft haben, uns ein Umfeld einzurichten, das für den Menschen nicht zuträglich ist. Aber alles der Reihe nach.

Ich stelle zu Beginn meines Artikels die kühne Behauptung auf, dass so manche Allergien unserer Kinder

bereits im Mutterleib beginnen. Aus dem modernen Forschungszweig der Epigenetik wissen wir, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit des Kindes hat. Dies wurde in vielen Studien nachgewiesen. Natürlich gilt dies auch für die Ernährung der Mutter, allerdings während der Schwangerschaft. Des Rätsels Lösung: die Samenzellen des Mannes werden regelmäßig neu gebildet, die Eizellen der Mutter sind von ihrer Geburt an festgelegt. Die Lebensumstände der Mutter haben also einen gravierenden Einfluss auf die Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft und die Ernährung des Vaters vor der Zeugung.

Kommen unsere Kinder auf die Welt, dann sind sie, zumindest zu Beginn, in einer sterilen Umgebung eingebettet. Danach beginnen bald einmal die Impfungen.

Manche Kinderärzte impfen ab der 8. Lebenswoche (!!!) gegen folgende Krankheiten: Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus, Kinderlähmung, Hepatitis B und Rotaviren, danach kommen noch diverse andere Sonderimpfungen. Zugegeben, ja, es ist praktisch, aber haben Sie schon einmal erlebt, dass ein Kind an Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus und Rotaviren zur gleichen Zeit erkrankt ist? Dem entmündigten Immunsystem unserer Kinder wird dies jedoch zugemutet. Weitere Impfungen folgen danach. Da dies kein Artikel über Impfungen ist, gehen wir ein Stück weiter.

Es passiert natürlich, dass ein Kind manchmal an einem Virus erkrankt, das ist eine natürliche Schulung des Immunsystems. Einfach „zur Sicherheit“ werden oft Antibiotika gegeben, manchmal bis zu fünfmal im Jahr. Danach wird leider zumeist vergessen, die Darmflora wiederaufzubauen. Jedes Antibiotikum schwächt sie und kann somit selbst zum Auslöser einer Allergie werden.

Nun geht es aber weiter ...mit Weichmachern belastetes Plastikspielzeug im Kinderzimmer, das natürlich täglich

mit diversen Produkten geputzt wird, Schlammbadeverbot in Pfützen, ein haselnussbrauner Aufstrich auf Weißbrot zum Frühstück, Fertigpizza, Huhn mit Antibiotikarückständen, eine braune Cola-Brühe zum Trinken mit 36 Stück Würfelzucker pro Liter, Gewand aus Billigläden, das Allergien auslösen kann, weitere Impfungen, Brot mit Geschmacksverstärkern, Passivrauchen, Medikamente, Bewegungsmangel ... wundert es uns, dass Allergien zunehmen?

Was ist eigentlich eine Allergie?

Das Wort Allergie stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Der Körper antwortet auf harmlose Umweltstoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die sich in verschiedenen entzündlichen Prozessen äußert. Die auslösenden Allergene können, wie einleitend schon erwähnt, ganz unterschiedlichen Ursprungs sein. Die Reaktionen sind lästig und oft von langer Dauer. Allergien sind im Vormarsch, da sind sich die Experten einig. In Europa leiden schon ca. 40 % der Bevölkerung an Allergien, Tendenz steigend. Interessante Zahlen kommen aus Deutschland. Hier konnte man vor einigen Jahren ein deutliches Gefälle von West nach Ost feststellen. Im damaligen Westdeutschland litten deutlich mehr Menschen an Allergien als im ehemaligen Ostdeutschland. Die Zahl gleicht sich aber langsam aus. Vor allen Dingen bei Kindern ist kaum mehr ein Unterschied zu erkennen. Die Vermutung liegt nahe, dass die Lebensumstände mit dem Anstieg der Allergien zu tun haben. Welche Umstände sind es aber, die Allergien fördern?

Eine Tatsache ist, dass immer mehr chemische Verbindungen erfunden werden, die unseren Körper belasten können. Man findet sie in Waschmitteln, Putzmitteln, Kleidung, Nahrung und Spielzeug. Lebensmittel werden unter massivem Einsatz von diversen Giftstoffen produziert, danach dena-

turiert und so in den Verkehr gebracht. Die Suche nach immer mehr Profit, in allen Bereichen unseres Lebens, somit auch bei der Produktion unserer Nahrung, bestimmt die moderne Geschäftswelt.

Allergien und Psyche

Wie bei allen körperlichen Störungen spielt natürlich auch die Psyche bei Allergien eine wesentliche Rolle. In einer kleinen Studie konnte zumindest eine richtungsweisende Erkenntnis gewonnen werden. Einer Anzahl von Probanden wurde ein bestimmter intensiver Geruch, der immer der gleiche war, angeboten. Einer Gruppe jedoch gleichzeitig mit der Botschaft, dass dieser Geruch allergisches Asthma auslösen könne. Einer anderen Gruppe wiederum wurde gesagt, dass der Geruch heilsam sei. Jene Personen, die vor dem Geruch gewarnt wurden, zeigten deutlich mehr allergische Reaktion, als jene Personen die vom heilsamen Effekt überzeugt waren. Die Psychoneurologie hat eine Antwort darauf. Die „gewartete“ Gruppe hatte vor der Exposition durch den Geruch bereits ihr Immunsystem in Stellung gebracht, um einen vermeintlichen (harmlosen) Angreifer zu bekämpfen. Vielleicht sollten sich die diversen Pollenwarndienste in diese Studie weiter vertiefen.

Ein anderer Auslöser für eine Allergie kann Angst sein. Menschen die in der Angst leben, ihre Arbeit zu verlieren, leiden häufiger unter Allergien, als Mensch die nicht um ihren Arbeitsplatz zittern. Besonders bei Patienten mit Neurodermitis ist dies gut zu beobachten. Geht es Ihnen gut, dann sinkt der Spiegel von Immunglobulin E deutlich, sind sie aber in einem Stresszustand der Angst auslöst, dann vermehren sich die Symptome gravierend. Leider gibt es zu diesem Thema noch wenige verlässliche Studien, meine Beobachtungen als Naturmediziner haben mich jedoch davon überzeugt, dass unsere Psyche auch Einfluss auf allergische Erkrankungen hat. Leider musste ich

sehr oft feststellen, dass die Eltern betroffener Kinder, aber auch Erwachsene oft nicht dazu bereit waren, von alten Gedankenmustern loszulassen.

Das emotionale Muster der Angst, das sehr schnell in Aggression umschlagen kann, entsteht immer an Grenzen (Allergien ebenfalls). Grenzen werden in unserer Welt oft willkürlich gesetzt und haben mit der Realität nichts zu tun. David Bohm, ein genialer Physiker des 20. Jahrhunderts meinte dazu:

„...das Thema Fragmentierung und Ganzheit geht nicht nur im gesellschaftlichen Bereich sehr weit, sondern auch in jedem einzelnen, und dies führt zu einer Art allgemeinen geistigen Verwirrung, die eine endlose Kette von Problemen nach sich zieht und die Klarheit unserer Wahrnehmung derartig nachhaltig beeinflusst, dass wir außerstande sind, die meisten von ihnen zu lösen.“

David Bohm

Fragmentierung und Ganzheit

Wir fühlen uns in der Natur zwar wohl, fühlen uns aber nicht mehr verbunden mit ihr. Zu erkennen gilt es, dass wir ein Bestandteil der Natur sind, und dass für uns genau die gleichen Spielregeln gelten wie für ein Gänseblümchen, dabei gibt es keine Ausnahmen. Gerade die moderne Physik ist in der Lage uns dies zu bestätigen. Wer Grenzen schafft, der will dies verteidigen. Eine Allergie kann eine solche Verteidigungsreaktion sein.

Allergie und der Putzteufel

Es ist schon lange nachgewiesen, dass Kinder, die in einer Umgebung aufwachsen, in der Putzen zum Kulturerbe erklärt wurde, häufiger unter Allergien leiden, als Kinder, die mit Tieren groß werden und im Schlamm spielen dürfen.

Natürlich haben verbesserte hygienische Bedingungen unseren gesundheitlichen Zustand deutlich verbessert, darüber braucht man gar nicht disku-



tieren. Das Pendel hat aber in unserer Zeit in die entgegengesetzte Richtung ausgeschlagen. Meister Propper, der weiße Riese und ihre Freunde machen es möglich. So manche Wohnung gleicht eher einem sterilen Operationsaal als einer wohnlichen Umgebung. Wenn man nicht mindestens zwei Mal am Tag das vertraute Geräusch des Staubsaugers vernimmt und nebenbei die Waschmaschine einen Marathon hinlegen muss, fühlt man sich nicht mehr gesund. Eltern und Großeltern verdonnern die geimpften Kinder zu einer lebenslangen 100-prozentigen Hygiene, die jedoch nicht einzuhalten ist. Es geht einfach nicht, schafft Grenzen und macht krank.

Putzmittel können Allergien auslösen, ganz nebenbei belasten manche von ihnen die Umwelt enorm. Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Weichspüler, Raumsprays und Backofenreiniger, sie alle können Allergien auslösen. Gefährdet ist man, wenn man eine trockene Haut hat oder im Übermaß mit solchen Chemikalien in Berührung kommt.

In den letzten Jahren hat die natur-

nahe Forschung eine Lösung gefunden. Es kamen Putztücher auf den Markt, bei denen man auf einen großen Teil der chemischen Mittel verzichten kann. Sie sind der Natur nachempfunden, oft extrem haltbar, schonen die Umwelt und die Geldbörse. Man reinigt nur mit Wasser und spart sich viel Zeit und Geld.

Meiner Meinung nach zahlt es sich aus, solchen innovativen Ideen einen Raum und eine Chance zu geben. Wir können uns damit ganz leicht davon überzeugen, wie praxisnahe Erfindungen sein können, die in der Natur ihr Vorbild haben.

Abschließend möchte ich betonen, dass Allergien ein zunehmendes Problem darstellen. Wir sind aber in der Lage, ihr Auftreten zu reduzieren indem wir ein Leben wählen, das die Natur achtet. Dieses beginnt im Supermarkt, setzt sich fort in einem verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten, den vermehrten Einsatz von Naturprodukten und die Bereitschaft, auch die Psyche als Auslöser körperlicher Probleme anzuerkennen.

Therapeuten auf vier Beinen



➔ **Von Claudia Deutschmann
und Martina Tuscher**

Unseren tierischen Lieblinge sind unsere Therapeuten, Begleiter im Leben, beste Freunde und Seelenverwandte. Tierhalter fühlen sich weniger verlassen und einsam. Sie erleben die Anhänglichkeit und Treue der Tiere als tröstlich und können im Umgang mit ihren Tieren entspannen und Stress abbauen. Dies ist durch zahlreiche Studien belegt.

Aber natürlich geben auch wir unseren Tieren etwas – außer Liebe, einem artgerechten Zuhause. Wir geben ihnen eine artgerechte Ernährung, eine gesunde Ernährung. Die Ernährung ist nicht nur für uns Menschen die Basis für Gesundheit. Auch für unsere Haustiere ist sie die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem, körperliche Robustheit, schönes glänzendes Fell, gesunde Organe und auch für die Psyche.

Wir geben unseren Tieren nur hochwertige und natürliche Produkte mit hoher Bioverfügbarkeit. Und dies gilt nicht nur bei der Ernährung, sondern auch in Bezug auf die Nahrungsergänzungen.

Wir arbeiten schon seit einigen Jahren mit Nahrungsergänzungsprodukten bei unseren Hunden und Katzen und haben dabei sehr gute Erfahrungen gemacht. Durch die hohe Bioverfügbarkeit der Naturprodukte nehmen die Vierbeiner die Nahrungsergänzungen sehr gut an. Besonders bei Katzen ist ja – wie sicher jede/r Tierhalter/in weiß – die Gabe von Zusätzen oder Medikamenten oft außerordentlich schwierig. Jedoch nehmen Katzen Na-



turprodukte, ins Futter gemischt, sehr gut an. Die Tiere gewinnen dabei außerordentlich an Vitalität und Energie.

Aus unserer Anwendungspraxis möchten wir Ihnen einige Tipps und Hinweise geben. Vielleicht probieren Sie diese ja einmal bei Ihrem eigenen Haustier aus? Sie können die Kapseln einfach öffnen und das enthaltene Pulver unter das Futter mischen.

Lactobacillus Darmbakterien und auch **Basenpulver** unterstützen die Verdauung und helfen gegen Blähungen, was insbesondere bei älteren und bewegungsärmeren Hunden durchaus problematisch sein kann. Die Vierbeiner fühlen sich wieder wohler, sind vitaler, agiler und auch wieder lustiger. Sollte Ihr Vierbeiner vom Tierarzt Antibiotika erhalten, denken Sie unbedingt daran, nach der Behandlung die Darmflora mit Lactobacillen wiederaufzubauen.

B-Vitamine helfen nervösen Tieren, z.B. bei Zusammenführungen von Katzen und Hunden, Umzug in ein neues Heim oder auch wenn Herrchen/Frauchen gestresst sind. Zudem verhelfen

B-Vitamine zu einem wunderbar glänzenden Fell und wirkt gegen Zecken und andere Hautparasiten, da das Vitamin B das Hautmilieu und die Geruchsbildung verändert, was Zecken, Flöhe und Milben nicht mögen. Für Hund und Katze ist der Geruch allerdings nicht wahrnehmbar.

Moringa ist für eine gute Mineralstoffversorgung insbesondere bei Katzen einsetzbar.

Krillöl als ausgezeichnete Omega 3-Quelle nehmen Haustiere lieber als anderes Fischöl, es eignet sich gut bei Bauchspeicheldrüsenproblemen und wird vom Körper gut verstoffwechselt.

Tausendgüldenkraut kann zur Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion gegeben werden.

L-Glutathion unterstützt ebenfalls die Leber und gibt dem Tier zusätzlich Energie. In Stresssituationen entlastet es die Leber.

CBD Öl Hanfextrakt eignet sich zur Begleitung in der Schmerz- und

Krebstherapie. Die Tropfen sind auch hilfreich bei nervösen Tieren, sie beruhigen und verhelfen zu erholsamem Schlaf. Hunde nehmen die Tropfen gut oral an, bei Katzen ist es ratsam, die Tropfen in die Ohrmuschel einzumasieren, damit sie über die Haut aufgenommen werden können, da Katzen den Hanfgeschmack nicht mögen.

Wir hoffen, Ihnen und Ihren Tieren mit unseren Erfahrungen helfen zu können und wünschen Ihrem Liebling ein langes, gesundes und glückliches Leben.



**Claudia Deutschmann,
Martina Tuscher**
BARF-Shop
Hauptstraße 66
8472 Straß/Steiermark
www.rohmachtfroh.at
www.katzen-deutschmann.at

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Gudrun Habersetzer

„Jäten ist Zensur an der Natur.“

Oskar Kokoschka,
österreich. Maler, Grafiker und Schriftsteller

Der Sommer kommt und mit ihm reiche Ernte in Garten und Feld. An den langen warmen Tagen gehen wir gern hinaus ins Freie, gehen Baden oder sitzen im Garten. Denken wir doch daran, auch der übrigen Natur Raum zu geben: Wildblumenwiesen wachsen lassen, Insekten schützen, keine Kunstdünger, keine Insektenvernichtungsmittel verwenden, keine Produkte der Chemiein-

dustrie kaufen. Sogar die ungeliebten Wespen sind wichtig im Kreislauf der Natur. Als Nahrung für Vögel, als Insektenjäger (Fliegen, Spinnen, Blattläuse ...). Bleiben Sie einfach ruhig und gelassen, wenn Sie eine Wespe am Gartentisch besucht – sie wird nur im Notfall stechen, wenn Sie nach ihr schlagen, wild herumfuchteln oder ihr anderweitig Angst machen. Meist haben wir nur Angst vor dem, was wir nicht kennen. Aber die Natur können wir ganz kostenlos kennenlernen – angstfrei. Früher sagte man „Kein Bauernhaus ohne

Holunderstrauch“. Der Holunder war die Hausapotheke der Landbevölkerung. Nahezu alle Teile des Holunders sind heilkräftig. Und zudem sind einige noch sehr, sehr lecker! Der Gundermann galt in früheren Zeiten als reines Zauberkraut. Nicht nur sein Nutzen als Gewürz und Gemüsepflanze war hochgeschätzt – auch seine Heilkraft galt als einmalig. Insbesondere bei schwerheilenden eitrigen Wunden wurde das „Wunderblättchenöl“ verwendet, das aus Gundermannblättern unter Sonneneinstrahlung hergestellt wurde.

Rezepte

Hollerkücherl (für 3-4 Personen)

Zutaten: 12 frische Holunderblütendolden, 150 g Mehl, 3 Eier (für vegane Kücherl durch Apfelmus ersetzen), 200 ml Milch oder Pflanzenmilch, 200 ml Wasser, 3 EL Sonnenblumenöl, nach Geschmack Puderzucker, Vanillezucker und Zimt.

Zubereitung: Blütendolden möglichst nicht abwaschen (aber nicht am Straßenrand pflücken), Mehl mit Eigelb, Milch, Wasser und einer Prise Salz zu einem flüssigen Teig verrühren und kurz ruhen lassen. Das Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen und unter den Teig heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blütendolden einzeln in den Teig tauchen und goldgelb im Öl ausbacken. Nach Wunsch noch mit Puderzucker (und Zimt) bestreuen. Dazu passen Kompott oder frische Früchte.

„Grüne Neune“

Zutaten: 9 verschiedene Wildkräuter, z.B. Gundermann, Gänseblümchen, Giersch, Spitzwegerich, Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Labkraut, Sauerampfer – jeweils 1 Handvoll, 1 Zwiebel, etwas Butter (oder Öl), Salz, Pfeffer, Muskat, Sahne (oder vegane Pflanzencreme), Blüten der Kräuter als Dekoration.

Zubereitung: Kräuter klein hacken, mit der feingewürfelten Zwiebel im heißen Fett anschwitzen. Mit Wasser oder etwas Brühe aufgießen. 5 Minuten sanft köcheln lassen, mit Gewürzen abschmecken. Mit einem Mixer kurz pürieren. In Suppenteller füllen, in die Mitte einen Klecks Sahne, mit Blüten z.B. Gundermann oder Gänseblümchen dekorieren.



Holler, Schwarzer Flieder

Holunder mit seinen süß duftenden Blütendolden und den leuchtend schwarzen Beeren wächst nahezu überall. Achten Sie darauf, ihn nicht mit dem giftigen roten Holunder zu verwechseln, der eher im Wald wächst! Dessen Blüten riechen unangenehm und er trägt im Herbst rote Beeren.

Steckbrief

Pflanzenname: Holunder (*Sambucus nigra*)

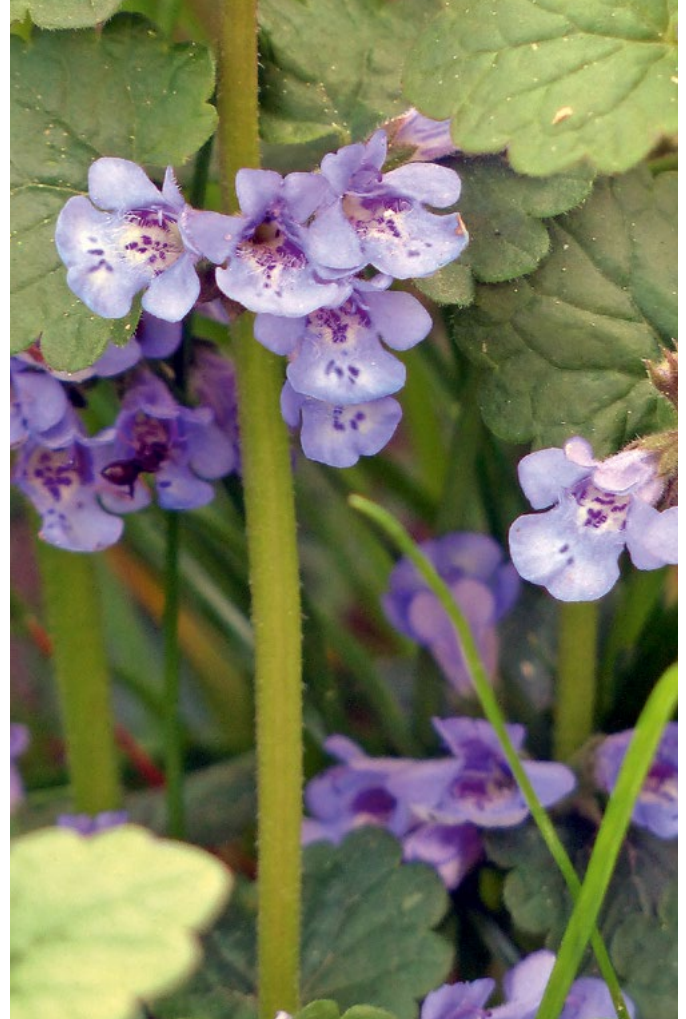
Erntemonate: Mai bis Juni

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Carotinoide, Flavonoide, Glykoside, Kalium, Vitamine A, B, C

Verwendung als Heilkraut bei: Bronchitis, Halsschmerzen, Fieber, Erkältungen, Harnwegsentzündungen, Husten, Rheuma, Schlafstörungen, Nervosität

Verwendung als Lebensmittel: Blüten in Teig ausgebacken als Süßspeise, für Sirup, Marmelade, Limonade und Gelee, Hollersekt oder -muffins, Beeren als Saft, Gelee, Punsch oder Sirup.

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.



Grundelrebe, Blauhuder

Die Grundelrebe ist eher unbeliebt, denn einmal im Garten, breitet sie sich fleißig aus. Trotz ihrer hübschen blauen Blüten wird sie oft als Störenfried im Rasen empfunden. Nicht zu vergessen ist, dass sie eine wichtige Bienennahrung ist. Wie wäre es denn, wenn Sie sie einfach aufessen würden, statt sie (wahrscheinlich vergeblich) zu bekämpfen?

Steckbrief

Pflanzenname: Gundermann (*Glechoma hederacea*)

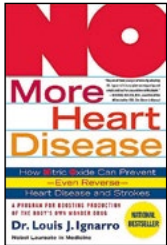
Blütezeit: Mai bis Juli

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Saponine, Vitamin C, Kieselsäure

Verwendung als Heilkraut bei: Bronchitis, Ekzemen, Halsschmerzen, Husten, Nierenproblemen, Zahnschmerzen, Blasenproblemen, Wundheilung

Verwendung als Lebensmittel: Gewürz „wilde Petersilie“, Limonade, Nachspeisen, Blüten als essbare Dekoration, Tee, Limonade, Saft.

Buchempfehlungen



Louis J. Ignarro: NO More Heart Disease

How Nitric Oxide Can Prevent – Even Reverse – Heart Disease and Strokes

Dr. Louis Ignarro entdeckte „das Molekül“ für die Gesundheit unseres Herz- Kreislaufsystems. Es handelt sich dabei um ein kleines Molekül, das nur aus zwei Atomen besteht, Stickstoff und Sauerstoff (chemische Formel: NO). Es kann in unserem Körper produziert werden und führt zu einer Weitstellung der Gefäße, einer Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, einer Reduktion von oxidativem Stress und bietet eine Hilfe bei erektiler Dysfunktion. Außerdem unterstützt es die Wirkung von Lipidsenkern und dies ohne unangenehme Nebenwirkungen. Das Ziel der Arbeit von Dr. Ignarro, der für seine Forschungen den Nobelpreis für Medizin erhalten hat, ist es, das kardio-vaskuläre System zu unterstützen. In seinem Buch listet er eine Reihe von Möglichkeiten auf die NO Produktion in unserem Körper zu erhöhen. Diese Möglichkeiten reichen von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bis zur Veränderung des Lebensstils. Das Buch ist ein umfassender, auch für Laien leicht verständlicher Ratgeber. Leider ist das Buch nur in englischer Sprache erhältlich.

Verlag St. Martin's Griffin, ISBN 978-0-312335816



Gudrun Zeuge-Germann & Peter Germann: Frauenzeiten. Naturheilkunde für die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch der Anfang von Ende, sondern ein natürlicher physiologischer Prozess im Leben einer Frau. Diese Phase weist allerdings häufig Symptome psychischer und körperlicher Art auf, die massiv einschränkend sein können. Das Buch gibt Hinweise, die Beschwerdebilder besser zu verstehen, und Tipps für Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde.

Freya Verlag, ISBN 978-3-99025-252-9



Sina Trinkwalder: Zukunft ist ein guter Ort

Sina Trinkwalder gründete 2010 das erste textile Social Business in Deutschland: manomama. In dieser Manufaktur werden von ehemals arbeitslosen Näher/innen ökosoziale Bekleidung und Accessoires produziert. Sina Trinkwalder sieht im Wandel von Digitalisierung und Automatisierung große Chancen für ein neues Miteinander: Die Digitalisierung ermöglicht eine deutlich effizientere Ressourcenverteilung einerseits und einen zielgenauen und sinnvollen Einsatz der Arbeitskraft andererseits. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Zukunft, in der Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit bestimmende Faktoren der Wirtschaft sind.

Droemer Verlag, ISBN 978-3-426-27784-3



Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho: Älter werden ohne zu altern

Der Arzt und Anti-Aging-Experte Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho kombiniert seine umfassende Praxiserfahrung mit neuesten Forschungsergebnissen und liefert einfache, aber revolutionäre Maßnahmen, mit denen Sie altersbedingten Beschwerden und Krankheiten vorbeugen können. Er erklärt, warum Ihr Hormonhaushalt ausschlaggebend für Ihre Gesundheit ist und wie Sie ihn in Balance halten, warum Essen die beste Medizin ist und mit welchen neuen Methoden sich Erkrankungen wie Alzheimer, Arthritis, Krebs und Diabetes vermeiden und behandeln lassen.

Riva Verlag, ISBN 978-3742307071

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