

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
SOMMER

2020

MAGAZIN



04

Natur heilt –
ein Weg aus
der Krise?

09

Honig:
Heilkraft aus
der Wabe

20

Entwicklung:
Medizin –
quo vadis?

28

Zur Allergiezeit:
Allergien
und Ernährung

Inhalt

Natur heilt – ein Weg aus der Krise?.....	03
Sternanis: Aromatischer Allrounder	07
Honig – Heilkraft aus der Wabe	09
Naturheilmittel zur Unterstützung bei Diabetes mellitus II	13
Die Mariendistel, ein Geschenk der Natur.....	15
Die Hausapotheke: Natürlich gerüstet	18
Medizin – quo vadis?	20
Die sieben großen Fehler der konventionellen Medizin.....	22
Was ist zu tun? Erstellen Sie Ihr eigenes Gesundheitskonzept!.....	24
Allergien und Ernährung	28
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:

Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl

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

Natur heilt – ein Weg aus der Krise?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir befinden uns derzeit in einer globalen Krise. Wer dies leugnet, hat jeglichen Sinn für Realität verloren. Ich denke dabei aber weniger an die bewusst heraufbeschworene „Coronakrise“, sondern an einen Zustand der Welt, der sich in den letzten Jahren immer mehr manifestiert hat und dabei ist, sich weiter zu verbreiten, ganz ähnlich einem Krebsgeschwür. Sehr schnell erkannten findige Politiker den Grund für die Krise: ein kleines Virus, das nicht viel gefährlicher ist als ein normales Grippevirus hat den Zustand ausgelöst. Anhaltende kriegerische Konflikte, der nicht enden wollende Einsatz von Umweltgiften, die Korruption, die in fast allen Ländern der Erde zur festgeschriebenen Hausregel geworden ist (die EU steht dabei in der vordersten Reihe), die Beherrschung der Weltwirtschaft durch einige wenige Konzerne, verseuchte Meere, Versteppung, Abholzung und viele andere Missstände treten in den Hintergrund. Es wäre doch so wunderbar in dieser Welt, gäbe es da nicht dieses kleine Virus...



Albert Einstein wird der bekannte Ausspruch zugeschrieben: „Es ist nicht möglich, Probleme mit den gleichen Denkmustern zu lösen, die zu eben diesen Problemen geführt haben“. Genau dies versucht jedoch die Politik derzeit zu praktizieren. Nach den Einbußen in der weltweiten Wirtschaft wird schon wieder vom Aufschwung gesprochen und uns die Rückkehr zu einer „Normalität“ versprochen.

Die scheinbar einzige Voraussetzung dafür, die Pandemie in den Griff zu bekommen, bedarf unbedingt einer Impfung oder ein wirksames Medikament – dann wird alles wieder gut.

Ein sehr weises Sprichwort der nord-amerikanischen Indianer lautet: „Bricht das Pferd tot unter Dir zusammen, ist es Zeit abzusteigen“. Leider finden solche Sprichwörter weder in den Köpfen, noch in den Herzen jener Menschen einen Platz, die versuchen die Welt aus der Krise zu führen. Auch die „Grünparteien“ vergessen ihre eigenen Vorsätze, wenn sie einmal an die Macht gekommen sind, zu verlockend sind die Angebote, die ihnen gemacht werden. Eine Entwicklung, die gerade in Österreich sehr gut zu beobachten ist.

Trotz des globalen Versagens der Politik wäre es jedoch nicht fair, wenn wir nur den „Vertretern“ des Volkes die ganze Verantwortung auf die Schultern packen. Sind wir nicht an dem Spiel beteiligt, wenn wir wöchentlich die Supermärkte stürmen und uns von Parolen wie „Geiz ist geil“ in die Irre führen lassen? Das Wort „Krise“ bedeutet ja nicht nur, dass eine gefährliche Situation eingetreten ist, sondern auch, dass

sich dadurch eine gute Gelegenheit ergeben hat, eine Änderung im globalen Bewusstsein zuzulassen. Wir sind nicht zur Untätigkeit verdammt worden, die Macht liegt immer noch in den Händen der Masse. Ein Beispiel: wer zwingt uns denn Produkte einzukaufen, die auf der Basis von Palmöl hergestellt werden und danach die Machthaber jener Länder zu verurteilen, die im Sinne des wirtschaftlichen Fortschritts (?) die grüne Lunge der Erde niederbrennen und für immer vernichten? Vielleicht sind wir ja gerade jetzt an dem Punkt angelangt, an dem es gilt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und dies in einer konsequenten Art und Weise. Es liegt wohl am Bewusstsein der Masse, ob sich aus der derzeitigen Situation eine Komödie oder eine Tragödie entwickelt.

Wo sollen wir jedoch beginnen? Nun, ich schlage vor, beginnen wir mit einer Maßnahme, die relativ einfach umzusetzen ist: bei unserer Ernährung. Kaum ein Zweig der Weltwirtschaft ist so umweltschädlich wie die Produktion, der Transport und die Verpackung unserer Lebensmittel. Genau in diesem Bereich liegt es allein an uns, eine Säule der individuellen und globalen Gesundheit zu stärken.

Achten Sie auf die Herkunft Ihrer Lebensmittel

Der markanteste Unterschied zwischen synthetischen und natürlichen Lebensmitteln ist ihre Herkunft. Um sich diesen Unterschied wieder in einem Vergleich vorzustellen, denken Sie einmal an ein Kind, das in der freien Natur aufwächst und dann an ein Kind, das in einer Fabrik groß wird, wo es niemals die Jahreszeiten, Sonne, Regen und Wind erlebt. Sie werden mir vielleicht entgegenhalten, dass dieser Vergleich sehr weit hergeholt ist. Trotzdem ist er für Lebensmittel gültig. Man kann ein Vitamin noch so rein auf chemische Weise produzieren, die Qualität der natürlichen Vitamine kann man trotz aller Bemühungen nicht erreichen. Genau so wie ein Kind ein Gedächtnis hat, so haben Substanzen auch ein Gedächtnis und „verbinden“ sich quasi mit der Umgebung, in der sie groß geworden sind. Das Gedächtnis der Vitalstoffe ist in ihren Elektronen verborgen. Elektronen sind kleinste „Bausteine“ der Materie, die man sowohl als Teilchen, als auch als Welle betrachten kann. Die

moderne Physik kennt dieses Phänomen schon lange und, glauben Sie mir, es bereitet den Physikern erhebliche Kopfschmerzen. Ein Physiker, der sich eingehend mit dem Thema beschäftigt hat, war Jean Charon. Charon bezeichnet Elektronen als „schwarze Löcher“ und weist uns darauf hin, dass sie ein Gedächtnis haben, also als eine Art Minicomputer betrachtet werden können.

Ganz ähnliche Ideen hatte übrigens auch David Bohm, ebenfalls ein sehr bekannter Physiker und Mitarbeiter von Albert Einstein. Man kann also aus der Sicht der Quantenphysik sagen, dass Substanzen ein Gedächtnis haben, welches sie mit dem all umfassenden Quantencomputer verbindet.

Natürliche Substanzen enthalten alle Inhaltsstoffe

Natürliche Lebensmittel enthalten niemals isolierte Inhaltsstoffe. Dies bedeutet, dass neben den wertvollen Vitaminen Natursubstanzen immer auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbstoffe, Bioflavonoide, ätherische Öle und Ballaststoffe enthalten. Es wäre in der Natur undenkbar, dass eine Pflanze oder eine Frucht ein einziges Vitamin enthält. Dies ist von enormer Bedeutung, da alle Inhaltsstoffe zusammenspielen, wie ein eingespieltes Fußballteam. Kein Trainer der Welt würde auf die Idee kommen, seine Mannschaft aus lauter Tormännern zusammenzustellen, so gut sie auch sein mögen. Damit eine Mannschaft erfolgreich ist, braucht man verschiedene Spieler, die miteinander harmonieren. So verhält es sich auch bei Lebensmitteln. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass einzelne, chemisch produzierte Substanzen die gleiche Wirkung haben können wie ein eingespieltes Team aus der Natur. Das Ganze ist immer mehr als die Summe von separierten Teilen.



Die natürliche Ordnung

Substanzen aus der Natur zeigen eine hohe innere Ordnung. Haben Sie schon einmal Strukturen wie die Samenordnung einer Sonnenblume, eine Bienenwabe, oder die Muster in schönen, natürlich gewachsenen Eiskristallen angesehen? Bei allen Strukturen aus der Natur erkennt man eine hohe Ordnung, die sich uns in gewissen Proportionen, wie zum Beispiel dem goldenen Schnitt, überall zeigt. In der Sprache der Physik benennt man die Zunahme von Ordnung als Negentropie, als Entropie hingegen die Zunahme von Chaos. In der Medizin wiederum werden diese beiden Zustände als Gesundheit und Krankheit bezeichnet. Mit Hilfe von modernen, biophysikalischen Untersuchungsmethoden hat sich gezeigt, dass Substanzen aus der Natur eine wesentlich höhere innere Ordnung besitzen als chemisch hergestellte Mittel. Zu den Untersuchungsmethoden gehört zum Beispiel der Nachweis von Biophotonen. Biophotonen sind „Lichtteilchen“, die von lebendigen Systemen, etwa aus Zellen, abgestrahlt werden. Man kann sie mit hochsensiblen Apparaturen nachweisen. Dieser Nachweis erlaubt eine Aussage über die Qualität von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Substanzen, die eine höhere innere Ordnung besitzen (= hohe Negentropie) haben für unsere Gesundheit eine weitaus höhere Bedeutung als Substanzen, die eine geringe Negentropie aufweisen.

Erwin Schrödinger, ein österreichischer Nobelpreisträger für Physik, meinte, dass wir Menschen „Licht- und somit auch Ordnungssauger“ seien. Diese Aussage unterstreicht die Wertigkeit von natürlichen Lebensmitteln für unsere Gesundheit. Hören wir gemeinsam auf, mit der Produktion unserer Lebensmittel für ein globales Chaos zu sorgen!



Die heilende Wirkung von Naturrhythmen

In der Natur sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit – man erkennt sie überall. Rhythmen verbinden alle Lebewesen, man findet sie bei Menschen, Tieren, in Pflanzen und im Wasser. Die Natur kann ihre Gaben immer nur zu einer bestimmten Jahreszeit „herstellen“, die Chemie hingegen kann ihre Produkte Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr produzieren. Vordergründig erscheint uns die Unabhängigkeit der chemischen Industrie als Vorteil. Schaut man jedoch genauer hin, dann erkennt man, dass in den Naturrhythmen eine ungeheure Kraft und Weisheit verborgen ist. Der Mensch braucht in den verschiedenen Jahreszeiten auch verschiedene Lebensmittel. Auch dieser Tatsache können nur natürlich hergestellte Lebensmittel gerecht werden. Es macht für mich keinen Sinn, das ganze Jahr über tagaus, tagein die gleichen Substanzen einzunehmen, ohne auf die Rhythmen der Natur zu achten. Natursubstanzen, ebenso wie Lebensmittel, sind in der Lage, uns zu wärmen, oder den Körper zu kühlen, sie können uns helfen, aktiver oder auch ru-

higer zu werden. Sie machen uns nie abhängig und unterstützen die körpereigenen Rhythmen. Harmonische Rhythmen sind eine der wesentlichen Grundlagen unserer Gesundheit.

Die ganzheitliche Wirkung

Wir sind leider immer noch bemüht, die Natur und somit auch unseren Körper als Maschine zu sehen. Diese Ansicht beruht auf alten physikalischen Erkenntnissen, die zwar im 19. Jahrhundert als wahr gegolten haben, in der heutigen Zeit jedoch nicht mehr ihre Gültigkeit besitzen. Der größte Irrtum, den wir nicht bereit sind aufzugeben, ist der Irrtum der Trennung. In der Medizin glaubt man demzufolge, dass man Organe wie Leber, Niere, Magen oder Darm getrennt betrachten, untersuchen und behandeln kann. Dies ist aber, aus der Sicht der neuen Physik, nicht möglich. Aus dieser Erkenntnis heraus, haben Natursubstanzen natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper, wie man am Beispiel von Omega-3-Fettsäuren sieht. Ich habe selbst schon beobachtet und dokumentiert, dass zum Beispiel der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren (Krill Öl) bei völlig ver-

schiedenen Erkrankungen beachtliche Erfolge gezeigt hat. Erfolge stellten sich u.a. bei Gefäßverkalkungen, prämenstruellem Syndrom, Morbus Parkinson und Hyperaktivität ein. Außerdem senkt Krill Öl das Cholesterin. Man fragt sich natürlich: „Wie kann das möglich sein“? Die Antwort lautet: Natursubstanzen, dazu zählen auch natürliche Lebensmittel, wirken im gesamten Körper. Jede einzelne unserer Körperzellen profitiert davon. Im Angesicht der Tatsache, dass wir ca. 10.000.000 neue Zellen in der Sekunde bilden, empfinde ich dies als eine grandiose Leistung.

Studien: Belegung der Wirksamkeit verschiedener Substanzen

In der Medizin ist man bemüht, die Wirksamkeit verschiedener Substanzen durch Studien zu belegen. Das ist gut und richtig so – natürlich nur dann, wenn die Studien sauber und korrekt durchgeführt werden. Leider hat es sich in unseren Gedanken festgesetzt, dass es über Natursubstanzen und natürliche Lebensmittel keine, oder nur sehr wenige Studien gibt. Meiner Erfahrung nach stimmt dies nicht. Es gibt bereits mehr als 25.000 Studien, die sehr korrekt erarbeitet wurden und die die Wirksamkeit von Natursubstanzen ausführlich belegen. Bedauerlicherweise finden diese Studien in den verschiedenen Massenmedien wenig Beachtung. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und ich möchte an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Es steht allerdings fest, dass viele Naturstoffe eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben und die Wirkungen sehr vielfältig sein können. Von besonderer Bedeutung bei der Anwendung von Natursubstanzen ist auch, dass es sehr wenige Nebenwirkungen gibt, was natürliche Lebensmittel besonders auszeichnet. Synthetisch veränderte Lebensmittel haben sich als schädlich für den Körper herausgestellt. Allen voran denke ich dabei an raffiniert

te Öle und raffinierten Zucker. Ohne zu übertreiben handelt es sich dabei um hübsch verpackte Gifte. Darüber hinaus sollte man nicht vergessen, dass Natursubstanzen bereits seit sehr langer Zeit (mehr als 1.000 Jahre) in allen traditionellen Heilsystemen verwendet werden. Was für einen Sinn hätte es denn, wenn man die Mittel, die den Anwendern keine Linderung der Beschwerden bringen, einen so langen Zeitraum anwendet? In der chinesischen, traditionellen Medizin ist es seit Jahrhunderten schon üblich, Lebensmittel als Heilmittel zu sehen. Es wäre wünschenswert, wenn diese Gedanken auch in der westlichen Medizin ihren Platz finden.

Fair Trade

Wir kommen nun zu einem weiteren Punkt, der für natürliche Lebensmittel spricht. „Fair Trade“ lautet eine Form des Wirtschaftens, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Fairer Handel steht dafür, dass die Erzeuger von verschiedenen Produkten auch fair entlohnt werden. Dies sollte nicht nur für Länder der „dritten“ Welt gelten, sondern auch für unsere heimischen Lebensmittelproduzenten. Natürlich ist dies nicht möglich, wenn Firmen an die Börse gehen und versuchen, durch Rationalisierung, Ausbeutung der Natur und Missachtung menschlicher Rechte den Gewinn zu optimieren. Die besten und reinsten Lebensmittel kommen aus fairem Handel. Ein schönes Beispiel dafür ist das Fruchtpulver des Affenbrotbaumes (Baobab), der uns durch die Geschichte des „Kleinen Prinzen“ von Saint Exupéry bekannt ist. Die wunderbare Wirkung dieses Fruchtpulvers ist den Bewohnern von Afrika schon seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Es wirkt bei vielen Erkrankungen des Dün- und Dickdarms und ich habe es schon öfter erlebt, dass chronische Darmentzündungen unter Mithilfe von Baobab völlig ausgeheilt sind. Nun hat es sich eine italienische Familie seit ein paar Jahren zur Aufgabe gemacht, das Fruchtpulver von Afrika nach Europa zu importieren. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Mehr

als 1.000 Afrikaner verdienen bereits ihr Geld durch die Aktivitäten dieser italienischen Familie, sie werden gut bezahlt und sind stolz auf ihre Arbeit. Dies ist für mich ein besonders schönes Beispiel für fairen Handel, der allen Beteiligten und natürlich der Natur zahlreiche Vorteile bringt.

Zusammenfassung: Natürliche Lebensmittel sind in vielen Bereichen chemischen Produkten überlegen. Sie sind in der Lage, unsere Gesundheit zu fördern und zu verbessern. Ihre Wirkungen sind seit Jahrhunderten bekannt und heutzutage in vielfacher Weise wissenschaftlich bestätigt. Durch die konsequente Anwendung und Erforschung von Substanzen aus der Natur können wir sehr viel über sie erfahren und lernen. Es ist zu wünschen, dass natürliche Lebensmittel zukünftig den gleichen Stellenwert in unserem Gesundheitssystem erhalten wie chemische Produkte. Ein kooperatives Miteinander erscheint diesbezüglich sinnvoll.

Obwohl in Österreich ein „grüner“ Gesundheitsminister an der Macht ist, hat man von offizieller Seite keinerlei Ratschläge für eine gesunde Lebensführung in der Krise bekommen. Zu sehr ist man offensichtlich mit Projekten wie der „Coronaampel“ beschäftigt. Es ist jedoch eine Tatsache, dass Menschen mit einer gesunden Lebensführung einem weit geringeren Risiko ausgesetzt sind, an Infektionen zu erkranken.

Ein kleines Detail, das beweist wie wir in die Irre geführt werden, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: Die Natur hat bereits eine mögliche Antwort auf die Belastung des Menschen mit Coronaviren. Es gibt eine Heilpflanze, die den Namen „Artemisia annua“ trägt – der einjährige Beifuß. Diese Pflanze war schon im Mittelpunkt von Untersuchungen, die zu der Vergabe eines Nobelpreises führten. Im Dezember 2019 wurde der Verkauf von Produkten aus dieser Pflanze verboten. Alles Zufall? Lieber warten wir auf eine Impfung, deren negativen gesundheitlichen Folgen nicht einmal in Ansätzen eingeschätzt werden können. ●

Aromatischer Allrounder

Der Echte Sternanis im Porträt – vom Gewürz zum Grippemittel

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

In unsicheren Zeiten, wie wir sie gerade erleben, sollten wir klug sein und uns auf die einzige Konstante in unserem Leben, die Natur, verlassen. Es würde an ein Wunder grenzen, wenn die Natur keine Antwort auf virale Infektionen hätte. Zu den erlaubten Maßnahmen gehören natürliches Vitamin C und Zink, bei Fieber hat sich Weidenrindenextrakt bewährt. Ein Dauerbrenner jedoch ist der Echte Sternanis, der bei Viruserkrankungen sehr gute Dienste leisten kann, in prophylaktischer und kurativer Hinsicht. Sternanis sollte in jeder Haus- und Reiseapotheke zu finden sein.

Geschichte und Gebrauch

In China kennt man Sternanis seit über 5.000 Jahren als Heilpflanze zur Linderung von Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden. Ähnliches gilt für Indien, wo die ayurvedische Heiltradition den Sternanis auch bei Gelenkentzündungen anwendet. Nach Europa kam die Frucht des immergrünen asiatischen Magnolienbaums angeblich schon um 1275 mit dem Entdecker Marco Polo. Zu größerer Bekanntheit kam die sternförmige Frucht bei uns jedoch erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts. Heute ist der Echte Sternanis hierzulande vor allem bekannt in weihnachtlichen Dekorationen und als winterliche Zutat in Bäckereien, Tees und Glühwein. Oder aber als aromatisierende Komponente in Likören und Bränden mit Anisnote wie Pastis, Ouzo, Raki. In asiatischen Gerichten findet man Sternanis als Teil vom „Fünf-Ge-



würz“ gemischt mit Szechuanpfeffer, Gewürzrinde (Zimtkassie), Fenchel und Gewürznelke.

Inhaltsstoffe

Die sogenannten Balgfrüchte des Sternanis bestehen aus acht bis neun sternförmig angeordneten Taschen, in denen jeweils ein Samenkorn steckt. Sowohl die glatten Samen als auch Schalen werden gemahlen und verarbeitet. Darin befindet sich der Großteil der im Sternanis enthaltenen ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil Anethol (80–90 %). Zum chemischen Aufbau zählen darüber hinaus auch 1,4-Cineol, das Flavonoid Rutin und Shikimisäure.

Körperliche Wirkung

Shikimisäure ist einer der bekanntesten Inhaltsstoffe des Sternanis. Sie weist starke antivirale und antibakterielle Eigenschaften auf und ist in der Lage, die Vermehrung von Viren im Körper zu hemmen. Das Virus wird hierbei nicht angegriffen oder zerstört, es kann sich schlicht nicht mehr ausbreiten, da es daran gehindert wird, sich von der Wirtszelle zu lösen. Diese Eigenschaft ist in

der Natur selten und machte den Sternanis zum Ausgangsstoff für das Grippe-Medikament Tamiflu®. Heute wird dieses Medikament ohne Einsatz von Sternanis synthetisch hergestellt. Shikimisäure ist neben seiner Fähigkeit als Virenhemmer auch maßgeblich an der Biosynthese (Aufbau) der essentiellen Aminosäuren (die der Körper braucht, aber nicht selbst bilden kann) beteiligt. Am längsten erprobt ist der Einsatz des Echten Sternanis in zwei Hauptbereichen: Erstens bei grippalen Infekten und Atemwegserkrankungen, zweitens bei allen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts. Durch seine gute Verträglichkeit lindert er Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen und Darmentzündungen auch bei Säuglingen und Kindern sanft und nebenwirkungsfrei. Und das auch, ohne eingenommen werden zu müssen: Die Wirkung der entspannenden und anregenden ätherischen Öle lässt sich auch über eine äußerliche Anwendung erzielen (siehe Anwendungsbeispiele).

Anwendung

Sternanis lässt sich als Tee, Gewürz oder in Kapselform sowohl vorbeugend als auch im Akutfall einsetzen. Zur Prophylaxe in der Erkältungszeit ist die Einnahme

von 1–2 Kapseln (600 mg) erfahrungsgemäß günstig, bei akuten Erkältungen kann die Dosis auf bis zu 5 Kapseln pro Tag erhöht werden. Um die Verdauung nach einem üppigen Essen anzuregen, können die Früchte des Sternanis entweder mitgekocht oder danach gekaut werden (hilft auch bei Mundgeruch). Inhalationen mit dem ätherischen Öl wirken lindernd bei Atemwegserkrankungen. Bei Zahnschmerzen kann das Öl direkt auf die betroffene Stelle massiert werden. Die wärmende Qualität des Sternanis entfaltet sich auch über der Duftlampe.

Sternanis wird angewendet bei:

- grippalem Infekt
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Zahnschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Atemwegserkrankungen
- Verdauungsproblemen und Blähungen
- Hexenschuss
- Fieber
- Koliken (auch bei Babys und Kleinkindern)
- Lippenherpes
- Prophylaxe in der Erkältungszeit ●



Rezepte – Anwendungstipps

Sternanis ist gut verträglich und für die ganze Familie zur Anwendung geeignet. Selbst Schwangere und Stillende, Babys und Kleinkinder können Sternanis einnehmen. Dank der enthaltenen ätherischen Öle ist seine Wirkung auch über die Schleimhäute möglich – eine Alternative zur Verabreichung als Kapsel, falls diese nicht geschluckt werden kann.

Zaubersocken: Eine Kapsel Sternanis öffnen und mit etwas Öl (Olive, Kokos, Jojoba, Mandel ...) oder Hautcreme vermengen und auf die Fußsohlen auftragen. Einziehen lassen oder vorsichtig

mit einem Taschentuch abdecken und mit Socken fixieren. Für einige Stunden oder über Nacht einwirken lassen.

Fieberblasen-Behandlung: Eine Sternanis-Kapsel in etwas Olivenöl einrühren und auf die betroffene Stelle streichen.

Sternanis-Honig: Zwei Kapseln mit Honig vermischen und löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.

Badesalz mit Sternanis (für 1 Glas à 200 g): 200 g unbehandeltes, grobes

Salz oder Meersalz; 5 Kapseln Bio-Sternanis (= 2,3 g); 2 Tropfen ätherisches Blutorangenöl (in Bioqualität). Zubereitung: Sternanis-Kapseln vorsichtig öffnen und gemeinsam mit dem ätherischen Öl gut unter das grobe (Meer-) Salz mischen. In ein Glas füllen und trocken lagern.

Anwendung: 3 EL Badesalz pro Vollbad im Badewasser auflösen, 1 EL für ein Fußbad. Besonders wohltuend bei Schnupfen, Bronchitis, Kopfschmerzen, Muskel- und Nervenschmerzen sowie zur Vorbeugung von grippalen Infekten. ●



Honig – Heilkraft aus der Wabe

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Neueste Studien bezeugen: Honig ist effektiver bei Erkrankungen der oberen Atemwege als viele allopathische Substanzen. Gehen Sie mit uns der Wirkung dieses altbewährten Heilmittels auf den Grund.

Unseren Ahnen war der Honig heilig – kaum eine andere bekannte Substanz war von dessen Süße. Und süß mochten wir Menschen schon immer, denn es bedeutet Energie. Weltweit finden sich Dokumente – manche über 9.000 Jahre alt – die an die Verbindung Mensch und Honig oder Mensch und Bienenvolk erinnern, von Höhlenmalereien über Grabbeigaben bis hin zu antiken Schriften. Nahezu alle Kulturen kannten und schätzten neben der Süße auch die spürbar wohltuenden Eigenschaften der kraftvollen Substanz aus der Wabe bei Erkältungen, Entzündungen und Wunden.

Wie entsteht Honig?

Als Grundlage für den Honig sammeln die Bienen pflanzlichen Nektar aus Blüten (Nektariensäfte), süße Pflanzensäfte und auch Honigtau (die zuckerhaltigen Ausscheidungen von Pflanzläusen). Über den Rüssel aufgenommen werden die Säfte im Inneren der Biene – in der Honigblase – mit Enzymen gemischt. Diese verändern die Zusammensetzung der Pflanzensäfte und die Flüssigkeit wird etwas dicker. Im Bienenstock wird der Wassergehalt des frisch gesammelten Honigs durch häufiges Weitergeben und Ventilieren (Belüften

via Flügelschlag) von den Stockbienen weiter reduziert. Liegt der Wasseranteil unter 30 bis 40 % wird der Honig in Waben gefüllt. Es folgen weitere Umlagerungen, bei denen die Bienen den Honig wieder mit dem Rüssel aufnehmen und mehr Enzyme, Säuren und Eiweiße hinzukommen, auch wird noch mehr ventiliert, was zur weiteren Eindickung beiträgt. Der Wassergehalt sinkt in Folge unter 20 %. Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, wird der Honig in den Waben mit einer luftdichten Wachs-schicht verschlossen – für den Imker das Zeichen, dass geerntet werden kann.

Inhaltsstoffe

Bei Honig handelt es sich um ein gleichermaßen komplexes wie ausgewogenes Gemenge – über 187 ver-

schiedene Inhaltsstoffe sind in hochwertigen, naturreinen Erzeugnissen bisher bekannt. Die Basis bilden bis zu 22 verschiedene Zuckerarten, darunter Fructose (Fructose, 34–41 %) und Traubenzucker (Glucose, 35–38 %), in geringeren Teilen auch Malzzucker (Maltose, 3–15 %) und Rohrzucker (Saccharose, bis 10 %). Der bunte Zuckermix, gelöst in einem Wasseranteil von 15 bis 21 %, wird nur langsam im Körper aufgenommen, wodurch Blutzuckerspitzen vermieden werden. Achtung heißt es für Menschen mit Glucose- und Fructose-Intoleranz – sie sollten Honigkonsum aufgrund der hohen Zuckeranteile meiden. Auch Kleinkindern unter einem Jahr ist der Honigkonsum abzuraten. Da das Mikrobiom im ersten Lebensjahr noch nicht stabil ist, kann es zum Säuglingsbotulismus kommen, einer bakteriellen Darminfektion. Bei Kindern über einem Jahr und Erwachsenen gilt Honig hingegen als völlig unbedenklich, oder besser gesagt als die Gesundheit und das Wohlbefinden allgemein steigernd.

Das ist den vielen wirkräftigen Inhaltsstoffen zuzuschreiben. Blütenhonige weisen durchschnittlich 100 mg Mineralstoffe pro kg auf, Honigtau-honige können zwischen 400 und 1000 mg pro kg enthalten. Neben Kalium kommen die Mineralstoffe Natrium, Calcium, Magnesium und Chlorid vor. Unter den Spurenelementen sind Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Chrom vorhanden. Von den Vitaminen sind die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6, Niacin, Thiamin, Riboflavin, Pantothersäure und Vitamin C in geringen Mengen vertreten. Honig ist auch reich an Aminosäuren, darunter Leucin, Glutaminsäure, Phenylalanin, Threonin, Arginin, Asparaginsäure, Prolin, Valin und Cystin. Enthaltene Säuren wie Glucosäure, Milchsäure und Citronensäure helfen der Verdauung. Je nach botanischer und geographischer Herkunft sind diese Inhaltsstoffe variierend. Bemerkenswert ist dabei vor allem das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe und ihre Ausgewogenheit zueinander. Das enthaltene Hormon Cholin erhöht beispielsweise die Zuckerausnutzung, während das in kleinsten

Mengen enthaltene Spurenelement Chrom die Wirkung von Insulin innerhalb der Zelle begünstigt. Vitamin B1 spaltet Zucker mit Unterstützung von Mangan auf. Magnesium braucht, um verfügbar gemacht zu werden, das im Honig automatisch mitgelieferte Vitamin B6. Ähnliches trifft beim pflanzlichen Eisen im Waldhonig zu (3,4 mg je 100 g – Waldhonig kann doppelt so viel Eisen enthalten wie Rindfleisch): Es kann nur verwertet werden mit Hilfe von Vitamin C und dem Spurenelement Kupfer – praktischerweise sind beide Bestandteile von Honig.

Apitherapie

Die Apitherapie (lateinisch „Apis“ = Biene) ist ein Zweig der Schulmedizin, der sich mit der Anwendung von Bienenprodukten zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten befasst. In der Therapie, die von spezialisierten Medizinern im Zuge einer umfassenden Diagnostik erwogen wird, werden schulmedizinische Behandlungsmethoden kombiniert mit Stoffen aus dem Bienenstock. Dazu zählen neben Honig auch Bienengift, Propolis, Pollen, Gelée Royale sowie Bie-

nenwachs und Bienenstockluft (siehe „Weitere Bienenprodukte“). Praktische Beispiele dafür sind der Einsatz von Apitoxin (Bienengift) zur Behandlung von Gürtelrose oder Propolis bei *Helicobacter pylori*. Zur Apitherapie zählt im weiteren Sinn auch die gesundheitsförderliche Wirkung durch den regelmäßigen Konsum von Honig, Blütenpollen, Propolis und Gelée Royale. Laut Gesetz dürfen diese Produkte weder von Imkern noch von Händlern mit gesundheitsförderlichen Aspekten in Verbindung gebracht werden. Schließlich gilt Honig per Gesetz als Lebensmittel – Blütenpollen, Propolis und Gelée Royale gelten als Nahrungsergänzungsmittel. Bezüglich der Wirkung ist die Grenze zwischen Lebensmittel und Heilmittel aber bekanntlich fließend. In der modernen Apitherapie wird unterschieden zwischen Behandlungen, die den Ärzten und Ärztinnen vorbehalten sind, und der Verwendung von Bienenprodukten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und als Nahrungsergänzung, die das allgemeine Wohlbefinden fördert, sowie zur Vorbeugung von Krankheiten.

Weitere Bienenprodukte

Bienengift: In der Medizin wird Bienengift eingesetzt, um die körpereigene Cortisonbildung anzuregen, beispielsweise bei rheumatischen Erkrankungen, Arthritis und Multipler Sklerose.

Propolis: Das Kittharz dient den Bienen als Baustoff, Reparatur- und Isolationsmaterial sowie zur Sterilisation. Um Krankheiten vorzubeugen, kleiden die Bienen jede Zelle im Stock mit einer hauchdünnen Schicht Propolis aus. Es wird aufgrund seiner antimykotischen (gegen Pilze wirkend) und virostatistischen (Vermehrung von Viren hemmend) Eigenschaften geschätzt und gilt als das älteste natürliche Antibiotikum. Eingenommen wird Propolis üblicherweise in Tropfenform (alkoholische Lösung) gemeinsam mit einem Löffel Honig, nie mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, da es



sonst ausflockt und wirksame Bestandteile im Glas zurückbleiben.

Gelée Royale: Gelée Royale ist das Futter der heranwachsenden Königinnen. Produziert wird die weißlich-perlmutterartige Substanz mit säuerlich-süßem Geschmack von den Ammenbienen, die für die Aufzucht im Bienenstaat zuständig sind. Diese füttern alle Bienenlarven vom 1. bis zum 3. Tag mit Gelée Royale. Ab dem 4. Tag wird nur noch der Königinnen-Nachwuchs mit Gelée Royale versorgt, Arbeiterbienen und die männlichen Drohnen bekommen stattdessen ein Nektar-Pollen-Gemisch. Dieser kleine, aber signifikante Unterschied in der Nahrung ist maßgeblich für die Rollenverteilung im Bienengefüge. Gelée Royale kann pur eingenommen werden (unter der Zunge zergehen lassen), aber auch eingerührt in Cremehonig. Es soll das Immunsystem stärken, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronische Magen-Darm-Krankheiten lindern, im Klimakterium ausgleichen und Alterserscheinungen hinauszögern.

Pollen: das Eiweiß-Kraftfutter fürs Bienenvolk. Blütenpollen bestehen aus unzähligen Mikrosporen und sind die männlichen Keimzellen der Blüte. Jede Pflanze hat ihre eigenen Pollenkörner in der jeweils typischen Größe, Form, Farbe und Oberflächenstruktur. Blütenpollen sind reich an Mineralien, Proteinen, Lipiden, Aminosäuren, Kohlenhydraten und Vitaminen. Als Nahrungsergänzung wird ihnen daher folgende Wirkung zugesprochen: Entlastung für den Leberstoffwechsel, Unterstützung der Bildung roter Blutkörperchen, Beruhigung des Nervensystems und Stärkung des Immunsystems.

Bienenbrot: Wird auch Perga genannt, dabei handelt es sich um fermentierte (milchsauer vergorene) Blütenpollen, die für eine spätere Verfütterung im Stock von den Bienen haltbar gemacht werden. Bienenbrot hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack und kann zur Einnahme auf Joghurt, Müsli oder Desserts gestreut werden. Ihm wird un-



ter anderem eine entgiftende, stärkende und stresslindernde Wirkung nachgesagt, darüber hinaus soll es bei Arterienverkalkung helfen, bei Erkrankungen der Leber und Gallenblase sowie bei Blutar-
mut.

Bienenwachs: Die Wachsplättchen zum Wabenbau werden von den Bienen aus sogenannten Wachsdrüsen ausgeschwitz. Die gelbe Farbe kommt vom Carotin, Bestandteil des Pollenöls in Blütenpollen. Bienenwachs hat antibakterielle Eigenschaften und gilt als hautfreundlich (löst keine allergischen Reaktionen aus), weshalb es in Form warmer Bienenwachsplatten bei Erkältungen, Gelenkentzündungen und Entzündungen des Nervus ischiadicus (Ischias) Einsatz findet.

Bienenstockluft: Die Luft im Bienenstock ist angereichert mit allen heilwirksamen Komponenten der im Bau befindlichen Bienenprodukte. Das Einatmen der schonend entnommenen und unveränderten Bienenstockluft erfolgt mittels eines speziellen Inhalationsgeräts und einer Atemmaske und wird ausschließlich von Apitherapeuten angeboten, die im Vorfeld allergische Reaktionen auf Bienenprodukte ausschließen.

Honigsorten

Verschiedene Honigsorten zeichnen sich durch ihre individuell unterschiedlichen Wirkanteile, Geschmack, Farbe und Konsistenz aus, die jeweils vom Nektar und Pollen bestimmter Pflanzen geprägt werden. In direkter Umgebung der sogenannten Trachtpflanzen werden die Bienenvölker zu Beginn der Blüte aufgestellt und direkt nach dem Abblühen wieder abgeholt, sodass sortenreiner Honig (mindestens 60 % Pollen und Nektar einer Pflanze) geerntet werden kann. Dies ist ein aufwändiger Prozess für den Imker, ermöglicht dem Konsumenten aber eine große Bandbreite verschiedener Honigsorten mit unterschiedlichen Einsatzgebieten.

Wirkung und Studien

Laut Dr. med. Stefan Stangaciu (Mediziner, Apitherapeut und Autor von „Sanft heilen mit Honig, Propolis und Bienenwachs“) sind heute 500 verschiedene Krankheiten bekannt, bei denen Bienenprodukte zur Vorbeugung, Besserung und Heilung erfolgreich eingesetzt wurden. Allgemein lassen sich diese güns-

tigen Begleiterscheinungen des Honigkonsums nennen:

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung des Leberstoffwechsels
- entgiftende Wirkung
- antibakterielle Wirkung
- Entzündungshemmung
- Schmerzlinderung
- verbesserte Wundheilung
- Kräftigung des Herzmuskels

Neben über 100 verschiedenen Duft- und Aromastoffen enthält Honig Inhibine bzw. antibakterielle Substanzen. Diese Inhibine sind verantwortlich für die lindernde Wirkung des Honigs bei Infekten der oberen Atemwege. Mehrere Studien haben sich bereits mit dieser Wirkung des Honigs befasst. Darunter jene von Stefan Bogdanov und Pascale Blumer fürs Schweizerische Zentrum für Bienenforschung. Darin bestätigten die Wissenschaftler die antibiotische Eigenschaft von Honig, für die mehrere Faktoren verantwortlich sind: Zum einen ist Honig eine konzentrierte Zuckerlösung mit einem Wassergehalt von 15 bis 18 %, die osmotisch wirkt und Krankheitserregern das Wasser entzieht. Zum anderen hat Honig einen niedrigen pH-Wert (3–4) und erzeugt ein saures Milieu, in dem sich Bakterien nicht vermehren können. Zu den bisher bekannten Inhibitoren, die in verschiedenen Honigsorten auftreten, zählen Wasserstoffperoxid (H₂O₂), Glucosäure und das Enzym Katalase.¹

In einer Ernährungsstudie untersuchten Ökotrophologin Renate Frank, Dr. Karin Shinhan-Kumpfmüller et. al. die Wirkung von Honig auf das Immunsystem, das Gewicht, das Essverhalten und auf das Wohlbefinden des Menschen. 50 Erwachsene im Alter von 20 bis 65 Jahren, davon 28 Frauen und 22 Männer,

bekamen im Zuge dessen für ihre tägliche Ernährung keine Einschränkungen oder Vorgaben – die einzige Bedingung war die Einnahme von mindestens zwei Esslöffel Honig (50 g) täglich über einen Zeitraum von 8 Wochen.

Das Ergebnis dieser Studie zeigte eine deutliche Absenkung der Belastung mit freien Radikalen und eine Verbesserung des Immunstatus. Darüber hinaus verringerte der Honig den Appetit auf Süßigkeiten und ermöglichte 46 % der Versuchsteilnehmer eine Gewichtsabnahme ohne Diät. Positiv wirkte der Honig auch auf Schlafverhalten, Leistungsfähigkeit, Verdauung, Häufigkeit von Kopfschmerzen und Muskelkrämpfen, während kein Einfluss auf Cholesterin-, Triglycerid-, Harnsäure- und Ferritinwerte im Blut zu sehen war.²

Als einziges Süßungsmittel enthält Honig eine Vielzahl verschiedener Zuckerarten, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit ins Blut übergehen – in einer Studie von Noori S. Al-Waili konnte gezeigt werden, dass Honig sowohl den Blutzucker- als auch den Insulinspiegel bei Gesunden und Diabetikern deutlich geringer ansteigen lässt als Saccharose und Dextrose.³ Die Folge sind geringere Blutzuckerschwankungen und niedrigere Insulinausschüttungen, was sich positiv auf das Sättigungsgefühl und damit auch auf das Essverhalten auswirkt.

Zuletzt sorgte eine aktuelle Publikation von Hibatullah Abuelgasim, Charlotte Albury et. al. von der Oxford Universität für Aufsehen.⁴ Darin wurden 14 Studien inkludiert und gezeigt, dass das altbewährte Hausmittel Honig für Infekte der oberen Atemwege zu bevorzugen ist, da es im Gegensatz zu den herkömmlichen Antibiotika-Therapien weder Gewöhnungseffekt noch Nebenwirkungen zu nennen gibt. Auch wurde betont, dass

die Einnahme von Honig bei Kindern, die an Husten leiden, signifikante Besserung der Symptome mit sich bringt. Auch dies ist eine althergebrachte Tradition in der Volksheilkunde, die es lohnt, wieder mehr praktiziert zu werden.

Worauf soll ich achten?

Entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirkung ist die Rohkostqualität des Honigs (nicht über 45 °C erhitzen), denn durch das Einwirken von Hitze und Licht verliert Honig viel von seiner Heilkraft. Achtung: Auch das Einrühren in heißen Tee zerstört viele wirksame Inhaltsstoffe. Achten Sie beim Kauf auf biologische, frische und unbehandelte Erzeugnisse, die von der Ernte bis zur Verarbeitung schonend behandelt wurden, lagern Sie den Honig kühl und dunkel (12–15 °C – nicht im Kühlschrank) und nicht zu lange (rasch verzehren). Eine Möglichkeit zur Haltbarmachung frischen Honigs wäre ihn in kleinere Gläser abfüllen zu lassen und tiefzugefrieren. Wenn der Honig bei der Lagerung einmal kristallisiert, gilt das mitunter als Echtheitszeichen des Produkts und kommt vom Verhältnis der verschiedenen Zuckeranteile. Flüssig wird er wieder bei möglichst kurzem Erwärmen im Wasserbad bei maximal 45 °C. Für all jene, die ihren Honig cremig bevorzugen, ist Cremehonig die Alternative. Es handelt sich dabei um naturbelassenen Blütenhonig ohne Zusatzstoffe, bei dem die groben Zuckerkristalle durch langsames, schonendes Rühren über einen Zeitraum von 5 bis 10 Tagen zermahlen werden, wodurch der Honig eine feinkörnige, helle, cremige Beschaffenheit bekommt. Im Gegensatz zu kristallisiertem Honig lässt sich der Vercremungsprozess von Creme-

1) Bogdanov S., Blumer P. (2001): *Natürliche antibiotische Eigenschaften des Honigs*. Schweiz Bienen-Zeitung 124 (2) 18–21.

2) Renate Frank, Karin Shinhan-Kumpfmüller, Johann Puttinger, Anton Reitingner: *Wirkung von Honig auf das Immunsystem und die Gesundheit*, Ernährung & Medizin 2007, 22, MVS Medizinverläge Stuttgart GmbH / Co. KG 2007.

3) Al-Waili N.: *Natural honey lowers plasma glucose, C-reactive protein, homocysteine, and blood lipids in healthy, diabetic, and hyperlipidemic subjects: Comparison with dextrose and sucrose*. J Med Food 2004; 7: 100–107.

4) Abuelgasim H., Albury C, Lee J., *BMJ Evidence-Based Medicine*, Epub ahead of print: [27. August 2020]. doi:10.1136/bmjebm-2020-111336.

honig durch Erwärmen im Wasserbad nicht mehr rückgängig machen, die Konsistenz bleibt hell und perlmuttartig.

Achten Sie beim Kauf auch auf die gesetzlich vorgeschriebene Listung der Inhaltsstoffe am Etikett. Es gibt beispielsweise Produkte, die unter dem Namen „Kunsthonig“ gehandelt werden. Das sind in der Regel Cremes aus purem Invertzucker (ein Gemisch aus Glucose, Fructose und Saccharose) ohne die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe des Originals. Auch das Strecken mit Wasser wird bei manchem minderwertigen Honig-Produkt praktiziert.

Ein ganz einfacher Test, ob es sich um gestreckten oder naturbelassenen Honig handelt, können Sie mit einem

Glas Wasser vornehmen: Geben Sie einen kleinen Löffel Honig ins kalte Wasser und versuchen Sie ihn durch Umrühren aufzulösen. Gelingt es Ihnen, ist er gefälscht/gestreckt, denn naturreiner Honig bleibt im kalten Wasser fest. Es lohnt sich jedenfalls, im direkten Umfeld Ihres Wohnortes nach Imkern Ausschau

zu halten, die naturbelassenen Honig in Rohkostqualität erzeugen und vertreiben – sogar in Großstädten ist das

möglich. Bei Erzeugnissen mit diesen Ansprüchen setzen Sie auf die beste Wirkung und den höchsten Genuss. ●



Naturheilmittel zur Unterstützung bei Diabetes mellitus II

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Bei Diabetes II handelt es sich um eine Zivilisationserkrankung, die in hohem Maße durch einen unnatürlichen Lebensstil verursacht wird. Sie betrifft nicht nur ältere Personen, sondern zunehmend auch Jugendliche. Die natürlichste „Therapie“ ist daher, den Lebensstil zu ändern. Unterstützend kann man dabei Natursubstanzen einsetzen.

Bittermelone

Die Bittermelone kommt ursprünglich aus China, wo sie seit Jahrhunder-

ten als Lebensmittel verwendet wird. Inzwischen werden die 40 bekannten Arten vor allem in Asien und Afrika, aber auch in Südamerika und der Ka-

ribik angebaut. Sie braucht ein feucht-heißes Klima und fruchtbare Böden. Geerntet wird sie in einem unreifen Zustand, damit ihre Bitterstoffe und damit die gesundheitlichen Wirkungen erhalten bleiben.

Die Pflanze hat mehrere gesundheitlich positive Wirkungen, wobei die blutzuckersenkende Wirkung an erster Stelle steht.



Kombiniert werden kann das Extrakt aus der Bittermelone mit einem Extrakt aus hochwertigem Ceylon-Zimt. Zimtpolyphenole senken die Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut und verbessern den Glucose-Stoffwechsel.

Auch das essenzielle Spurenelement Chrom – in Form von Picolinat – kann sich positiv auf erhöhte Blutzuckerwerte auswirken. Eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte wie LDL Cholesterin und Triglyceride konnte ebenfalls beobachtet werden. Chrom verbessert auch nachweislich die Immunfunktion durch die Steuerung von Interferon und Interleukin.

Eine weitere Verbesserung erreicht man durch die Verwendung von Banaba. In seinem Ursprungsland Indien ist die antidiabetische Wirkung seit langer Zeit bekannt. In der Naturheilkunde wird ein Extrakt aus dieser Pflanze verwendet.

Endothelschutz

1998 erhielt Prof. Dr. Ignarro gemeinsam mit zwei anderen Forschern den Nobelpreis für Medizin. Er bekam

ihn für den Nachweis der Wichtigkeit eines kleinen Moleküls, Stickstoffmonoxid (NO), das in unserem Körper eine wesentliche Rolle spielt. Es handelt sich dabei um ein flüchtiges Gas mit einer bedeutenden positiven Wirkung auf unsere Gefäße. NO kann vom Körper gebildet werden, aber nur dann, wenn wir ihm die Bausteine zur Verfügung stellen. Bei diesen Bausteinen handelt es sich um L Arginin und L Citrulin. Kann Stickstoffmonoxid in ausreichendem Maß gebildet werden, dann kommt es zu einer Weitstellung der Gefäße, zu einem Schutz der Gefäßinnenwand (Endothel), einer Verbesserung der Gehirnfunktion und einer Reduktion der gefürchteten Oxidation des LDL Cholesterins. Dies sind alles Vorgänge, die einem Diabetiker zugutekommen.

Krill Öl

Es ist mittlerweile hinlänglich bekannt, dass industrielle Ernährung krank macht. Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu richten. Überwiegen die Omega-6-Fettsäuren, kann es zu Entzündungen in den Gefäßinnenwänden (En-

dothel) kommen, diese verursachen Plaques und führen zu Verkalkungen. Das ist auch dann der Fall, wenn die Omega-6-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen stammen.

Krill Öl beinhaltet ein optimales Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, so kann ein Mangel an Omega 3 ausgeglichen werden. Außerdem beinhaltet das rote Öl einen Farbstoff, der aus Rotalgen stammt, das sogenannte Astaxanthin. Es handelt sich dabei um ein sehr effizientes Antioxidans, das in der Lage ist, Entzündungen im Körper zu lindern, sogar zu stoppen.

Bei Gefäßerkrankungen handelt es sich um milde, chronische Entzündungen, die, wenn sie über längere Zeit bestehen, zu schweren Gefäßschädigungen führen können. Genau diese Schädigungen sind es aber, die Diabetikern zum Verhängnis werden können. Neben der Einnahme von Krill Öl ist es unbedingt erforderlich, die Quellen für Omega-6-Fettsäuren zu meiden. Dazu gehören Distelöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl. Dies gilt für alle Menschen, die unter Gefäßschäden leiden, besonders aber für Diabetiker. ●

Die Mariendistel, ein Geschenk der Natur

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir haben uns eine Welt geschaffen, in der wir tagtäglich mit Giften konfrontiert werden. Es handelt sich dabei nicht nur um Umweltgifte, die besonders in den Großstädten vorhanden sind, sondern um unnatürliche Stoffe in unseren Nahrungsmitteln, Pestizide aus der Landwirtschaft, sogar chemische Medikamente kann man teilweise als Giftstoffe bezeichnen. Über Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum brauchen wir gar nicht diskutieren, ebenfalls nicht über den Konsum von diversen Drogen. Eine Ausnahme dabei bilden die Produkte der Hanfpflanze, die bekannterweise verboten sind. Alle Gifte, die in unseren Körper gelangen, müssen ausgeschieden werden. Das wichtigste Organ dafür ist die Leber.

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Mit circa 1.200 Gramm ist sie ein sehr großes Organ (etwa 4-mal so

schwer wie unser Herz). Sie hat die Aufgabe, sowohl Nährstoffe aufzunehmen als auch den Körper zu reinigen. Die Le-

ber steht in einer engen Beziehung zum Darm, man spricht in der Medizin vom enterohepatischen Kreislauf. Die Leber kann durch viele Einflüsse geschädigt werden. In erster Linie denkt man natürlich an Gifte, die wir bewusst oder unbewusst zu uns nehmen. Dazu zählen Alkohol, Umweltgifte (Spritzmittel etc.), Medikamente (z. B.: Statine = Cholesterinsenker) und andere Stoffe, die wir durch die Ernährung, Trinkgewohnheiten, Chemotherapie und Gifte aus der Luft aufnehmen.

Unsere Leber ist gefordert und das jeden Tag, jede Minute und jede Sekun-



de. Manche Schädigungen sind uns gar nicht bewusst. So kann auch der übermäßige Konsum von Obst der Leber schaden und die Bildung einer Fettleber auslösen – besonders dann, wenn man das Obst am Abend zu sich nimmt.

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) besitzt Eigenschaften, die die Leber schützen. Es handelt sich dabei um eine bis zu 120 Zentimeter hohe Pflanze, die im östlichen Mittelmeerraum beheimatet ist. Sie ist aber auch von Südrussland bis in den Iran anzutreffen. Ihr Name stammt von einer alten Legende, nach der die weißen Flecken ihrer Blätter von der Milch der Jungfrau Maria stammen.

Inhaltsstoffe

Der Hauptinhaltsstoff ist Silymarin, ein Gemisch aus Flavonolignan-Isomeren. Der Hauptwirkstoff ist Silibinin. Silibinin verhindert das Eindringen von gefährlichen Stoffen in die Leberzellen



und vermindert Oxidationsprozesse. Ebenfalls scheinen die Radikalfänger-Eigenschaften eine Rolle zu spielen.

Silybum marianum ist schon seit Jahren sehr gut untersucht. Es wurden viele Studien publiziert, in denen nachgewiesen werden konnte, dass die Mariendistel bei manchen Hepatitis-Arten sowie bei verschiedenen Fettlebererkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Einige Studien weisen auch auf, dass die Mariendistel bei und während Chemotherapien eingesetzt werden kann. Es wurden keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen festgestellt. Leberzellen können sich unter dem Einfluss des Extrakts der Mariendistel schneller regenerieren. Das kann man im Blutbild nachweisen, durch das Absinken der sogenannten Transaminasen (GOT und GPT).

Es wurden Studien an Patienten durchgeführt, die an Hepatitis C leiden. Bereits nach 24 Wochen wurden signifikante Unterschiede festgestellt, zwischen den Patienten, die Mariendistel einnahmen, und jenen, die sie nicht eingenommen hatten. Auch bei Patienten mit einer akuten Hepatitis konnte eine deutliche Verbesserung festgestellt werden. Die Werte von Bilirubin gingen deutlich zurück, ein Beweis dafür, dass sich die Leber erholt.

Auch bei akuten Pilzvergiftungen hat sich herausgestellt, dass die Symptome gelindert werden konnten und dass die Mortalitätsrate sank. Wenn die Patienten innerhalb von 48 Stunden behandelt wurden, erwies sich die Lebervergiftung zumeist als leicht bis mittel, kam der Einsatz jedoch später, gingen einige Fälle leider letal aus.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei der nichtalkoholischen Fettlebererkrankung die Mariendistel ebenfalls eine wertvolle

Hilfe sein kann. Vorausgesetzt ist natürlich, dass auch die Lebensumstände verändert werden.

Löwenzahn

Ein wunderbarer Partner für die Anwendung von Mariendistel ist der Löwenzahn. Viele Gärtner bezeichnen ihn als Unkraut, das ist jedoch vollkommen falsch. Der Löwenzahn ist eine sehr robuste Pflanze, die auch in den kleinsten Ritzen gedeihen kann. Er gehört zu den Korbblütlern, genauso wie die Sonnenblume, die Ringelblume und das Gänseblümchen. Seine Hauptblütezeit ist im Frühjahr, genau zur „Leberzeit“, das ist auch die Zeit im Jahr, in der man eine Leberentgiftung durchführen sollte.

Der Löwenzahn hat viele heilende Wirkungen. Man kann die ganze Pflanze verwenden, als Tee, Salat, Wein oder als Extrakt. Wichtig dabei ist, dass man die Kur mindestens 36 Tage lang anwendet. So lange braucht die Leber, um sich zu regenerieren. Prinzipiell ist die Leber ja ein sehr gutmütiges Organ und kann sich auch bei schweren Schädigungen wieder erholen. Wird ein Teil der Leber entfernt, dann kann sie sogar wieder nachwachsen, kein anderes Organ hat diese Fähigkeit.

Neben seiner anregenden Wirkung auf den Darm bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl hat der Löwenzahn auch die Fähigkeit, die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber anzuregen und zur Verbesserung des Fettstoffwechsels beizutragen. Auch bei Gallensteinen und anderen chronischen Lebererkrankungen kann der Löwenzahn eingesetzt werden, immer aber in Absprache mit den behandelnden Ärzten.

Als begleitende Therapie kann man Produkte aus dem Löwenzahn auch bei diversen Krebserkrankungen einsetzen. So haben Studien positive Wirkungen bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Leukämie gezeigt. Die Zellen erhalten dabei ein Apoptose-Signal, das bedeu-



tet, dass bösartige Zellen absterben. Gesunde Zellen hingegen zeigen keine negativen Reaktionen.

Durch den Löwenzahn kann ebenfalls eine leichte Entwässerung herbeigeführt werden. Durch circa 8 Milliliter Löwenzahnblattextrakt kommt es zu einem signifikanten Anstieg der Urinmenge, das entlastet den Körper.

Löwenzahn enthält deutlich mehr Vitamin C als Kopfsalat sowie mehr Vitamin A, mehr Vitamin E, deutlich mehr Calcium, Magnesium, Eisen und doppelt so viele Proteine.

Wir sehen wieder einmal anhand des Löwenzahns, dass eine Pflanze, die sehr gerne als Unkraut bezeichnet wird, heilende Wirkungen hat. Eine Wiese muss nicht immer wie ein glatter grüner Teppich aussehen, sehr oft verbergen sich darin wahre Schätze der Natur.

Die Artischocke

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) ist eine distelartige Pflanze aus der Gattung der Korbblütler. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum, wobei sich in Italien, Ägypten und Spanien die größten Anbauflächen befinden.

Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Appetit, aber auch die Leber zur Produktion von Gallensäuren an. Der Cholesterinspiegel kann ebenfalls durch die Verwendung der Artischocke um bis zu 12 % gesenkt werden. Man kann die Artischocke als Gemüse in gekochter Form, als Saft, als Extrakt oder in Form eines Tees verwenden. Neben dem Bitterstoff Cynarin enthält die Artischocke Polyphenole, insbesondere spezielle Flavonoide.

Artischocken fördern eine gesunde Verdauung, regen neben der Leber auch die Bauchspeicheldrüse an, regulieren den Blutzucker und erleichtern die Fettverdauung. Ebenfalls angeregt wird die Bildung von Stickstoffmonoxid, das sich wiederum positiv auf die Gesunderhaltung der Gefäße auswirkt.

Wer unter einem Reizdarmsyndrom leidet, sollte mit der Anwendung von Artischockenextrakt vorsichtig sein, die Beschwerden könnten sich verschlimmern. In der Kombination mit Mariendistel und dem Löwenzahn ergibt der Extrakt der Artischocke einen idealen Schutz für Leber, Gefäße und fördert die Verdauung.

Idealerweise nimmt man die Kapseln für acht Wochen ein und kombiniert sie

mit der Akazienfaser. Das ist deshalb wichtig, weil die löslichen Ballaststoffe der Akazienfaser sich mit den sekundären Gallensäuren verbinden und helfen, diese auszuscheiden. Ein Übermaß an sekundären Gallensäuren kann zu Dickdarmerkrankungen führen.

Einsatzgebiete für die Kombination von Mariendistel, Löwenzahn und Artischocke:

- Leberschädigungen wegen div. toxischer Stoffe, z.B.: Statine
- Leberverfettung unbekannter Genese
- Schlafstörungen (besonders von 1 bis 3 Uhr morgens)
- Alkoholmissbrauch
- Fructoseunverträglichkeit
- oxidativer Stress (Rauchen)
- Fettleibigkeit
- als Adjuvans bei Chemotherapie

Abschließend möchte ich natürlich, wie schon so oft, erwähnen, dass Nahrungsergänzungsmittel sich auf unsere Gesundheit sehr positiv auswirken können. Die Voraussetzung ist, dass sie aus der Natur stammen. Wir selbst können natürlich auch einen Beitrag leisten, indem wir eine natürliche und gesunde Lebenseinstellung wählen und auch umsetzen. ●

Die Hausapotheke: Natürlich gerüstet

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Wie steht es um Ihre Hausapotheke? Neben dem Erste-Hilfe-Set für die rasche Wundversorgung sollten Sie für den Akutfall stets Schmerzstiller, Entzündungshemmer, Fiebersenker, Magen-Darm-Mittel sowie Erkältungshelfer griff- und einsatzbereit halten. Wir stellen Ihnen sechs unserer Favoriten für die natürliche Hausapotheke vor – jeder davon ist ein Multitalent mit ausgeprägten Teamplayer-Eigenschaften. Die Risiken und Nebenwirkungen, über die wir Sie informieren möchten: Sie könnten bei Einnahme auf ganzer Linie gesünder werden.

Sternanis

Die Früchte des echten Sternanis schützen durch die enthaltene Shikimisäure auf natürliche Art vor grippalen Infekten. Die Bestandteile Athenol und

ätherische Öle wirken schleim- sowie krampflösend und lindern Darmbeschwerden wie auch Blähungen. Selbst Koliken bei Kleinkindern können mit Sternanis behandelt werden, da das Mittel eine sanfte und gut verträgliche

Wirkung zeigt. Abgerundet wird das Wirkspektrum des Sternanis mit seinen nervenstärkenden Komponenten, die beruhigend bei Hexenschuss, Zahnschmerzen sowie Kopf- und Nackenschmerzen wirken.

Lactobacillus

Darmbakterien

Lactobacillus acidophilus ist ein Milchsäurebakterium, das natürlich im Darm vorkommt. Dort wandelt es Zucker in Milchsäure um und ist an der Produk-



tion von Vitaminen (B12) und Verdauungsenzymen beteiligt, die verantwortlich für eine gesunde Darmflora und ein gesundes Immunsystem sind. Seit über 40 Jahren werden Lactobacillus-Stämme erforscht und gelten als wahre Hüter der Gesundheit. Sie regulieren das Wachstum der schädlichen Fäulnisbakterien, die für (Reise-)Durchfälle verantwortlich sind. Sie bieten aber auch eine natürliche Unterstützung bei Gastritis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bakteriellen Infekten im Zuge von Antibiotikakuren und Pilzbelastungen, sogar bei Akne und Neurodermitis helfen sie.

Baobab

Die Frucht des Affenbrotbaumes, auch Apothekerbaum genannt, ist eines der bekanntesten Naturheilmittel der Welt. Seine Früchte gelten als ballaststoffreiche Vitaminquelle und präbiotisches Superfood. Sein Haupteinsatzbereich in der natürlichen Hausapotheke ist die Beruhigung und Regulierung des Verdauungstraktes bei Durchfall und Verstopfung bis zum Reizdarmsyndrom. Dafür verantwortlich sind die in Baobab enthaltenen Präbiotika, sie wirken immunstärkend bei akuten bakteriellen und grippalen Infekten. Baobab leistet auch Hilfe bei Erschöpfung, Übersäuerung bis hin zu depressiven Verstimmungen mit Ursprung im Darm.

Entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften durch die enthaltenen Polyphenole wirken bei Schwellungen, Schmerzen und Fieber, aber auch bei Hämorrhoiden und Osteoporose. Ergänzt wird die umfassende Wirkung von Baobab durch seinen hohen Vitamin-C-Anteil (zellschützend auch bei Stress), Calcium (zellerneuernd, unterstützt die Knochen) und B-Vitamine (normale Funktion des Nervensystems sowie Hormonregulierung).

Weidenrinde

Seit Jahrtausenden ist Weidenrinde als natürliches Schmerzmittel bekannt.

Bereits in der Antike wurde sie als wirksames Mittel gegen Fieber, verschiedenste Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe der Weide wurden mittlerweile ausgiebig erforscht. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass das Salicin aus der Weidenrinde im menschlichen Körper zur wirksamen Salicylsäure umgeformt wird. Das ist derselbe Stoff, der in Aspirin und Paracetamol wirkt und bei Fieber, Gliederschmerzen, grippalem Infekt und Verköhlung eingesetzt wird. Die Weidenrinde kann aufgrund ihrer Eigenschaften bei chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen hilfreich sein, aber auch bei Arthrose und anderen entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sorgt sie für sanfte Erleichterung.

Weihrauch

Ebenfalls eine jahrtausendelange Tradition als Heilmittel hat der Weihrauch mit seinen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Boswellia-Säuren, die ihre nebenwirkungsfreie Kraft bei Gelenksbeschwerden, bei Arthritis, aber auch bei Asthma, im Zuge von Krebstherapien, bei Darmerkrankungen und Multipler Sklerose entfalten. Auch bei körperlicher Entgiftung und Regeneration im Zuge erhöhter Anstrengung zeigt sich Weihrauch als hilfreich.

Basenpulver

Mineralstoffe sind essenziell für die Gesundheit und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Eine Mineralstoffunterversorgung wird oft jahrelang nicht bemerkt, sorgt jedoch dafür, dass sich Krankheiten verschlim-

mern oder einschleichen können und Heilungsprozesse verschlechtern. Die Liste der Symptome eines Mangels ist lang: Akne, Allergie, Erschöpfung, Übersäuerung, Gefäßerkrankungen, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Stress, Muskelkrämpfe und -schmerzen, Neurodermitis, Osteoporose, Übergewicht, Schilddrüsenunterfunktion, Konzentrations- sowie Schlafstörungen und Diabetes Typ II. Das Basenpulver Classic versorgt den Körper mit den basenbildenden Mineralstoffen Calcium und Magnesium. In Form von Citraten können sie besonders gut aufgenommen werden und einer Übersäuerung effizient entgegenwirken. In der natürlichen Hausapotheke sorgt das Basenpulver Classic für stets volle Mineralstoffdepots, es ist ballaststoffreich und beugt mit seinen probiotischen Inhaltsstoffen Krankheiten vor.



Medizin – quo vadis?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Ich habe in unserem Journal „Natur heilt“ schon öfter darüber geschrieben, wohin sich die Medizin entwickeln wird. Zu Beginn dieses Artikels möchte ich ganz klar feststellen, dass die derzeitige Medizin in Österreich hochentwickelt ist und ich auch kein Gegner der konventionellen Medizin bin. Meine ältere Tochter ist eine hervorragende Krankenschwester und mein ältester Sohn ein begnadeter Physiotherapeut. Nicht nur, dass er das österreichische Handballnationalteam hervorragend betreut, er behandelt auch viele Patienten, manche sende ich zu ihm. Zuletzt hat er einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule in nur wenigen Sitzungen korrigieren können. Zufall? Nein! Ganzheitliches Wissen!

Wie schon einleitend geschrieben, die sogenannte „Schulmedizin“ leistet täglich wunderbare Dinge. Kinder können bereits im Bauch ihrer Mütter operiert werden, wir können Gelenke

austauschen, sogar Organe transplantieren, schwierige Infektionen behandeln und noch vieles mehr. Trotzdem hat die Schulmedizin auch ihre Defizite. Sie hat sich weit von der Natur ent-

fernt und ist viel mehr zu einer gewinnbringenden Industrie geworden. Große Pharmakonzerne sind schon lange an der Börse notiert, Bayer hat Monsanto gekauft und in Brüssel achten die Lobbyisten darauf, dass die Naturmedizin sich nicht zu weit verbreitet, ganz im Gegenteil. In Österreich beträgt das Budget für die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung fast 40 Milliarden Euro und dieser Betrag steigt jährlich um etwa 5 %.

Auch wenn es uns nicht leichtfällt, wir sollten der Realität ins Auge sehen. Chronisch kranke Menschen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Gelenksbeschwerden, Krebs, Allergien) sind zu einem nicht unbedeutenden Wirtschaftsfaktor geworden. Im Jahr 2018 veröffentlichte die Deutsche Apothekerzeitung einen Artikel mit dem Titel:





„Goldman Sachs: Heilung ist schlecht für das Geschäft“ (Quelle: www.deutsche-apotheker-zeitung.de). Diesem Titel ist wohl nichts hinzuzufügen. Ich möchte mit dieser Aussage unsere Leser in keiner Weise verunsichern, es liegt mir auch fern, unser ganzes Gesundheitssystem infrage zu stellen, zu großartig sind viele Leistungen. Dennoch sollte es uns zu denken geben, wenn die Zahl der chronisch kranken Menschen jährlich steigt, ohne dass wir diese Entwicklung ernsthaft hinterfragen.

Bevor wir uns mit nur einigen Problemen in unserem medizinischen System beschäftigen, wollen wir uns kurz mit der Definition eines Systems auseinandersetzen.

*Als System (altgriechisch *sýstēma*, „aus mehreren Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes“) wird im Allgemeinen ein abgrenzbares, natürliches oder künstliches „Gebilde“ bezeichnet, das aus verschiedenen Komponenten besteht, die aufgrund bestimmter geordneter Beziehungen untereinander als gemeinsames Ganzes betrachtet werden (können).*

Die Beziehungen zwischen den Komponenten ist informationeller, materieller und/oder energetischer Natur und wirkt als Wechselwirkung, Beeinflussung und/oder Verknüpfung. Der Grad und/oder die Herstellung oder Erweiterung von Beziehungen wird Vernetzung genannt.

Quelle: Wikipedia

Ein System besteht also aus bestimmten Komponenten, die in einer sinnvollen Art und Weise miteinander vernetzt sind – so auch unser Gesundheitssystem.

Was sind nun die Komponenten des modernen Gesundheitssystems? Nun, die Mitspieler sind schnell aufgezählt. Die Universitäten und Ausbildungszentren, in denen Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger, Physio- und Ergotherapeuten, Gesundheitsökonomien sowie Forscher ausgebildet werden. Sie alle und noch viele andere Menschen spielen in dem System mit. Spitäler, Spitalserhalter, Krankenkassen und Apotheken mit all ihren Mitarbeitern; Versicherungen, Sanitäter, Rettungskräfte (freiwillig und hauptberuflich)

sind ein wesentlicher Bestandteil des Systems. Politiker und Pharmafirmen stehen an der Spitze der großen Pyramide. In Österreich war lange Zeit ein Wirtschaftsminister im Amt, der zugleich der Leiter einer großen Pharmafirma war. Cui bono?

Habe ich eine Gruppe noch unerwähnt lassen? Ja! Zum System gehören natürlich auch alle Menschen, die es durch ihre Beiträge erhalten. Dazu zählt man nicht nur erkrankte Menschen, sondern auch gesunde. Wir alle zahlen in das System ein und das ist gut so und richtig. Haben jedoch die Bürger, die immerhin das System erhalten, ein Mitspracherecht? Leider muss man dazu sagen: nur in seltenen Fällen. Gerade in diesen Zeiten, in denen fast alle Parteien auf dem Umweltschutzpferd reiten, Supermärkte Bio-Produkte oft überteuert anpreisen und eine nahezu schon lächerlich anmutende CO2-Diskussion geführt wird, werden die Rufe nach einer naturnahen Medizin immer noch nicht gehört und dies, obwohl es genug Beweise, Studien und Erfahrungsberichte gibt.

Die sieben großen Fehler der konventionellen Medizin

1. Fehlende Bereitschaft zur Kooperation

Martin Nowak, ein österreichischer Forscher und Biophysiker, konnte eindeutig anhand mathematischer Modelle nachweisen, dass Evolution nur durch Kooperation stattfinden kann. Wir sollten auf eine intelligente Weise kooperieren. Zusammenarbeit ist der entscheidende Faktor menschlichen Handelns. Leider, und diese Erfahrung musste ich machen, ist die konventionelle Medizin kaum bereit, mit der Naturmedizin zu kooperieren. Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse werden ignoriert oder ins Lächerliche gezogen. In öffentlichen Spitälern hat die sogenannte Alternativmedizin ohnehin keine Chance. Fairerweise muss man jedoch erwähnen, dass es auch unter den „Alternativen“ Hardliner gibt, die über das Ziel hinauschießen. Unerwähnt sollte man auch nicht lassen, dass viele Menschen den gut gemeinten Rat mancher Ärzte einfach in den Wind schlagen. Der Wille zur Veränderung und zur Gesundung sollte auch in der Bevölkerung gegeben sein, nicht nur bei den „offiziellen“ Stellen.

2. Unwissenheit über Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist leider in den meisten Spitälern in Österreich ein Fremdwort. Ich musste sogar erfahren, dass es Abteilungen gibt, in denen den

Patienten Stelzen und Schweinebraten serviert werden. „Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein“, lehrte Hippokrates – wie recht er hatte! Ich habe selbst erlebt, dass Menschen, die auf Kur gegangen waren, vor ihrem Kuraufenthalt relativ normale Blutfettwerte hatten, danach aber entgleiste Werte aufwiesen. Wie kann das sein? Ein Basiswissen über eine gesunde Ernährung gehört zur Grundausstattung eines jeden Arztes. Man könnte sehr leicht hunderte Arbeitsstellen schaffen und das Gesundheitssystem reformieren, wenn jeder praktizierende Arzt eine sinnvolle Ernährungsberatung anbieten kann. Jeder Patient in jedem Spital sollte eine „Ernährungsfibel“ erhalten, die er zu lesen hat. Leider ist dies nicht möglich, da sich sonst auch alle Spitalsküchen umstellen müssten. Der Spitalsaufenthalt vieler Patienten könnte wesentlich interessanter und effizienter gestaltet werden, wenn man mehr Augenmerk auf die Ernährung legen würde. Besonders Menschen, die an Herz-, Gefäß-, oder anderen chronischen Erkrankungen leiden, brauchen dringend eine Ernährungsberatung. Diese Beratung müsste danach in den Ordinationen niedergelassener Ärzte fortgesetzt werden.

3. Stressmanagement

Negativer Stress wirkt sich bekannterweise negativ auf unsere Gesundheit aus. Die Süddeutsche Zeitung schreibt: „Stress führt zu Entzündungen im Körper, ganz ohne Keime“. Wer also ständig auf Hochtouren lebt, das Gaspedal

des Lebens zu sehr durchdrückt, hat ein ebenso großes Risiko zu erkranken wie ein Raucher. Bei Stress werden Hormone freigesetzt, die dem Körper auf Dauer schaden können. Nahezu jedes Organ kann beeinträchtigt werden. Dauerstress schadet unserer Gesundheit.

Wie aber geht die konventionelle Medizin damit um? Nun, in überfüllten Arztpraxen kann darauf nicht eingegangen werden – lange Wartezeiten, kaum Raum für längere Gespräche, „Massenabfertigung“. Und im Spital? Die Arbeit des Pflegepersonals beginnt sehr früh. Die Nachtruhe der Patienten wird oft gestört, danach kommt die Visite... Was zeigen die Befunde? Das Personal ist im Stress, ebenso die Patienten. Es ist kein Wunder, dass immer mehr niedergelassene Ärzte den Weg des Wahlarztes gehen. Dies wird von Patientenanwälten kritisiert. Ist es Ihnen nicht auch lieber, von einem Arzt betreut zu werden, der am Tag 15 und nicht 100 Menschen behandelt? Stressreduktion ist ein wichtiger Ansatz für eine wirkliche Heilung. Dauerstress kann zu chronischen Krankheiten wie Entzündungen, Gefäß- bzw. Herzproblemen und sogar zu Krebs führen.

4. Fehlende Aufklärung über regelmäßige Bewegung

Leben ist Bewegung und Bewegung erhält die Gesundheit. „Use it or lose it“, so lautet das Motto. Alle wichtigen, traditionellen Heilsysteme legen extremen

Wert auf eine natürliche Bewegung und Atmung. Bewegung fördert den Rhythmus der Atmung, dieser Rhythmus hat eine Auswirkung auf die Herzgesundheit, die Durchblutung, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und unseren Energiehaushalt. Sogar auf unsere kognitiven Leistungen wirkt sich Bewegung aus.

Mit einem Bewegungstraining kann man in jedem Alter beginnen, wichtig ist, seine eigene Leistungsfähigkeit zu kennen. Ich habe lange Zeit in einem großen Wiener Spital gearbeitet. Die Pavillons waren umgeben von einem sehr schönen, gepflegten Park. Menschen sah man nie dort. Wie schön wäre es, wenn man jeden Patienten zumindest einmal am Tag (wenn es das Wetter zulässt) in die freie Natur führt? Man könnte auch Bewegung innerhalb der Gebäude machen. In China gibt es ganze Kliniken, die chronisch kranken Menschen Bewegung in Form von Qigong verschreiben und ihre Erfolge sind beachtlich.

5. Zeitmangel

Immer wieder hört man, dass die konventionelle Medizin keine Zeit mehr für die Patienten hat. Dies ist natürlich richtig, wenn es sich um die „Kassenmedizin“ handelt. Wenn ein niedergelassener Arzt fast 100 Menschen am Tag betreuen muss, dann noch auf Visite fahren soll, eventuell auch noch selbst die Abrechnungen macht, dann bleibt wenig Zeit übrig. Ein guter Freund und Studienkollege von mir ist Zahnarzt in Wien. Noch nie musste ich bei ihm warten, ich kam bisher immer pünktlich zu meiner Behandlung und diese läuft immer ohne Stress ab, obwohl dieser Kollege Verträge mit allen Kassen hat. Es geht also auch anders...

6. Einseitige Ausbildung

Bereits im Studium der Medizin wird darauf geachtet, dass keinerlei alternatives Wissen unterrichtet wird. Wir haben anscheinend vergessen, dass sich die Medizin aus der Naturbeobachtung



heraus entwickelt hat. Dieser Gabe der alten Ärzte wird aber keine Beachtung mehr geschenkt. Zu stark ist der Einfluss der chemischen Industrie und der Gesetze, die in Brüssel verhandelt werden. Sie prägen den Alltag unserer konventionellen Medizin.

Zusatzausbildungen sind für junge Kollegen oft zu teuer und zeitaufwendig. Es ist auch leichter, im Mainstream mitzuschwimmen, als seine eigene Linie zu finden. Fast völlig außer Acht gelassen wird die Präventivmedizin. Gerade in diesem Segment gilt es viel aufzuholen. Immer lauter werden die Rufe, dass Vorbeugen besser als Heilen ist. Das wusste schon Hippokrates und auch Hufeland, der immerhin der Leibarzt von Goethe war.

Leider wird dieses Wissen aber nicht mehr gelehrt. Viele Ärzte kennen sich nicht mehr mit Heilpflanzen aus oder machen sich darüber sogar lustig.

7. Fehlendes ganzheitliches Denken

Eines der größten Probleme der konventionellen Medizin ist, dass der ganzheitliche Denkansatz fehlt. Es werden

Befunde behandelt und nicht die Menschen – Analyse statt Synthese. Es gibt hervorragende Spezialisten für jedes einzelne Organ; dass die Organe jedoch in einem Verband zusammenarbeiten, dies vergisst man.

Meiner Erfahrung nach sind Allergien oft mit Darmproblemen verbunden, Gelenksbeschwerden mit einer Leberschwäche und viele chronische Krankheiten resultieren aus einer Übersäuerung des Bindegewebes. Reguliert man den Körper durch Entgiftung, Stressabbau und gesunde Ernährung, reduzieren sich chronische Erkrankungen deutlich.

Natürlich muss auch die geistige Ebene mit in Betracht gezogen werden. Wenn sich ein Mensch im Dauerstress befindet und dabei versucht, gesund zu werden, ist dies gleichzusetzen mit dem Versuch, sich unter Wasser abzutrocknen. Es funktioniert einfach nicht. Viele Mediziner wissen viel zu wenig von ihren Schützlingen und sie haben auch nicht die Zeit, diverse Fragen zu stellen. Hinter jeder Krankheit steht eine Konfliktsituation, dessen müssen sich Ärzte und Patienten gewahr werden. Krankheit ist immer auch ein seelisches Leid und nicht nur körperlicher Natur.

Was ist zu tun?

Fortsetzung auf der nächsten Seite!

Was ist zu tun?

Erstellen Sie Ihr eigenes Gesundheitskonzept!

Nun haben wir uns schon einige Gedanken über gravierende Fehler in unserem Gesundheitssystem (eigentlich Krankheitssystem) gemacht. Wir haben aber auch zu Beginn dieses Beitrages festgestellt, dass zu dem ganzen System auch Menschen gehören, die es finanziell erhalten, entweder durch Krankenkassabeiträge oder durch Steuern. Ich möchte Ihnen im zweiten Teil des Artikels ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie Ihre Gesundheit pflegen und erhalten können. Sie erhalten dadurch nicht nur Ihre Gesundheit, sondern helfen auch, das System gesund zu erhalten.

Achten Sie auf Ihre Darmgesundheit!

Ein gesunder Darm ist eine wichtige Grundlage Ihrer Gesundheit. Vergleichsweise kann man sich den Darm wie einen Boden vorstellen, auf dem Pflanzen wachsen können. Gleichet unser Darm einem Boden, der ausgelaugt, brüchig und versteinert ist, dann tut dies unserer Gesundheit nicht gut. Ihr Dünndarm hat eine Länge von circa 3 Metern, der Dickdarm kommt immerhin auf fast 1,5 Meter, zudem haben beide Abschnitte eine riesige innere Oberfläche, die fast so groß ist wie ein halbes Fußballfeld. Auf dieser Oberfläche befinden sich Milliarden von weißen Blutkörperchen, die darauf achten, dass keine unerwünschten Stoffe in den Blutkreislauf gelangen. Gibt es nun durchlässige Stellen, dann kann unsere Gesundheit empfindlich gestört werden.

Wie wir wissen, beginnt die Verdauung bereits im Mund. Falls Sie öfter eine belegte Zunge haben, verstärkt unter Karies oder sogar unter Zahnausfall leiden, dann sind das bereits sichere Anzeichen, dass mit Ihrem Verdauungstrakt etwas nicht stimmt. Das kann verschiedene Ursachen haben. Eine ungesunde, zuckerreiche Ernährung, latente Übersäuerung, übertriebene Antibiotikagaben und Impfungen können den Darm schädigen und oft ist eine Darm-sanierung der Beginn einer erfolgreichen, ganzheitlichen Behandlung.

Nun, wie pflege ich erfolgreich meinen Darm? Einer der wichtigsten Punkte ist, dass das Darmmilieu stimmt. Immerhin beherbergen wir in unserem Körper mehr Bakterien als Körperzellen. Insgesamt schätzt man, dass wir circa 1,5 Kilogramm Bakterien im Körper haben. Diese Bakterien haben, wie alle Lebewesen, einen Stoffwechsel und dieser wirkt sich auf den gesamten Körper aus, nicht nur auf den Darm. Kurzkettige Fettsäuren, die von Darmbakterien gebildet werden, wirken sich positiv auf unser Gehirn aus und helfen, Ablagerungen zu verhindern. Geeignete Darmbakterien, wie sie zum Beispiel in unseren Laktobazillus enthalten sind, sind in der Lage, die Darmgesundheit zu schützen.

Darmbakterien brauchen „Futter“. Es hilft wenig, wenn wir die Bakterienkultur auffüllen, den Bakterien jedoch keinen Nährboden bieten. Wunderbare Erfahrungen haben wir mit der Kombination von Darmbakterien und Akazienfaser gemacht. Die Darmbakterien vermeh-

ren sich im Darm und die Akazienfasern (Ballaststoffe) bieten ihnen dazu die ideale Grundlage. Durch diese Kombination wird das Immunsystem gestärkt, die mentale und kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und verschiedenen Krankheiten, z. B.: Dickdarmkrebs, vorgebeugt.

Ernährung: Bleib gesund, ernähr dich gesund!

Ein weiterer wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist eine artgerechte Ernährung. Es gibt ein paar Grundprinzipien, die wir einhalten können. Ich kann Ihnen in der Kürze dieses Artikels nicht alle Tipps geben, die Sie brauchen, vielleicht sind aber Anregungen dabei.

Vermeiden Sie raffinierten Zucker! Zucker kann man als Zellgift bezeichnen. Der Körper kann nur wenig Zucker speichern, überschüssige Kalorien, die aus Zucker stammen, werden in Fett umgewandelt. Informieren Sie sich darüber, in welchen Lebensmitteln wie viel Zucker enthalten ist, es gibt genügend Literatur darüber! Das betrifft übrigens auch Vegetarier und Veganer.

Achten Sie auf Ihren Mineralstoffhaushalt! Mineralstoffe sind Bausteine des Lebendigen, auch wenn sie selbst anorganisch sind. Magnesium, Kalium, Silizium, Selen und viele andere Bausteine braucht der Körper, am besten in einer organischen Verbindung. In unserem Basenpulver sind viele Stoffe



enthalten, die Ihr Körper braucht. Um einen Magnesiummangel auszugleichen, brauchen Sie circa 3 Monate.

Vitamine – Grundfeste des Lebens. Vita = lat. Leben. Vitamine können nur von Pflanzen und anderen Lebewesen produziert werden, niemals in der Fabrik. Seit vielen Jahrzehnten wissen wir, dass es Vitaminmangelerkrankungen gibt, die Folgen sind immer chronisch und können manchmal sogar zum Tod führen.

Achten Sie daher auf eine natürliche Vitaminzufuhr! Zu viel Obst kann jedoch Schaden anrichten. Aufpassen und informieren!

Halten Sie Fastenzeiten ein! Regelmäßig zu fasten ist ein Jungbrunnen! P. A. Straubinger hat mit Margit Fensl und Nathalie Karré darüber bereits zwei Bücher geschrieben. Ich selber befolge seine Anweisungen und habe sie auch bereits an Patienten weitergegeben, erstaunliche Erfolge haben sich eingestellt.

Wer gut schmiert, der fährt gut! Oft werden uns Öle als ungesund dargestellt, das Gegenteil ist jedoch der Fall. Es kommt darauf an, welche Öle man in der Küche verwendet. Sonnenblumenöl und Distelöl gehören nicht auf unseren Speiseplan, sie können Entzündungen in unserem Körper hervorrufen.

Wichtig ist, dass wir genügend Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen, am besten aus nativ gepressten Ölen oder aus Krillöl. Fischöle (zum Beispiel Zuchtlachs) sind leider schon sehr verunreinigt.

Endothelpflege: Sie sind so jung wie Ihre Gefäße!

Als Endothel bezeichnet man die innerste Zellschicht der Gefäße. Diese Zellschicht ist verantwortlich dafür, ob ein Gefäß elastisch ist oder nicht. Sie hat auch Einfluss auf die Leichtflüssigkeit des Blutes, auf die Regulierung des Cho-

lesterinspiegels und auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Endothel life® bietet Ihnen all diese Möglichkeiten. L-Arginin, L-Citrulin, Vitamin C aus der Acerolakirsche und Vitamin B9 schützen Ihre Gefäßwände.

Es helfen auch Bewegung, Meditation und eine natürliche Umgebung, um die Gefäße jung zu halten. Gefäße sollten die Möglichkeit haben, rhythmisch zu pulsieren, können sie das nicht, dann erkranken sie. Achten Sie auf Ihre Gefäße! Circa 100.000 Kilometer davon befinden sich in Ihrem Körper und je gesünder diese sind, desto gesünder sind Sie!

Bewegung, use it or lose it!

Leben ist Bewegung und Bewegung bedeutet zu leben. Bewegung regt den Körper an, neue Gefäße zu bilden, das Herz zu trainieren, einen Rhythmus zu finden, abzuschalten, Stress abzubauen, Gelenke zu pflegen und Muskeln

aufzubauen. Darum ist mein Ratschlag an Sie, dass Sie ausreichend Bewegung machen. Von der Couch zum Eiskasten zu gehen ist allerdings zu wenig.

Machen Sie die Bewegung, die zu Ihnen passt! Geeignete Trainer helfen Ihnen, einen Plan zu erarbeiten. Gerade jetzt im Frühjahr ist die beste Zeit dazu.

Die ersten Tage werden vielleicht etwas mühsam sein, danach aber wird es immer leichter. Sie können damit Krankheiten verhindern und pflegen auch Ihre Gefäße! Aminosäuren (Eiweißstoffe) helfen in dieser Phase des Lebens und wenn sie unter Gelenksbeschwerden leiden, dann helfen Weihrauch, Ingwer und Kurkuma.

Ich selbst habe sehr viel Sport betrie-

ben, habe einige Marathonläufe absolviert und einige Ballsportarten ausprobiert. Ich weiß, dass der Beginn eines Trainings immer etwas unangenehm ist, trotzdem zahlt es sich aus, den Körper zu fordern. Eine körperliche Aktivität bildet die Grundlage für geistige Fitness – und dies bis ins hohe Alter.

Stressabbau: In der Ruhe liegt die Kraft!

Ja, wir haben Stress im Alltag. Ob es nun der Chef ist, der manchmal fast unmögliche Dinge von Ihnen verlangt oder ob Sie selbst einen leitenden Posten einnehmen und es Ihnen zu lange dauert, bis Ihre Ideen umgesetzt werden – ganz egal.

Negativer Stress kann auch in der Familie entstehen, in der Firma oder im Freundeskreis. Das Resultat ist immer dasselbe, Ihr Körper reagiert. Manchmal mit Schmerzen, manchmal mit einem hohen Blutdruck, dann auch wieder mit Gefäßproblemen. Dauerstress kann also ernsthafte gesundheitliche Probleme auslösen. Die WHO hat Stress zu einem der größten gesundheitlichen Probleme des 21. Jahrhunderts erklärt.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist Stress eine durchaus positive Reaktion des Körpers, mit der er auf drohende Gefahren reagiert. „Kampf oder Flucht“, diese Entscheidung musste oft getroffen werden, der Pulsschlag erhöht sich, Gefäße ziehen sich zusammen, der Körper ist in einer Alarmsituation. Für eine kurze Zeit kann man solche Situationen verkraften, dauert der Stress jedoch länger an, dann ist es dringend notwendig, an der Situation etwas zu ändern. Meditation und Entspannungsübungen sind sehr hilfreich, in seltenen Fällen auch chemische Mittel. Beim Einsatz von Beruhigungsmitteln ist jedoch Vorsicht geboten. Sehr schnell kann man in eine Abhängigkeit kommen, aus der es schwer ein Entrinnen gibt.

Natürliche Alternativen sind sogenannte pflanzliche Adaptogene. Sie helfen, dass man sich entspannen kann,





besser schläft und klare Entscheidungen trifft. Unserer Erfahrung nach sind Rhodiola und Jiaogulan (das Kraut der Unsterblichkeit) wertvolle Begleiter in Stresssituationen. Auch sie sollten allerdings nur als temporäre Hilfe gesehen werden. Es gibt zwar keine Abhängigkeiten, dennoch gilt es immer, aufgestaute Problemsituationen zu lösen.

Die richtige Umgebung

Mehr als wir wahrhaben wollen, spielt die Umgebung in unserem Leben eine wesentliche Rolle. Achten Sie stets darauf, in welcher Umgebung Sie sich befinden! „Waldbaden“, an einem Bach sitzen, sich mit Tieren beschäftigen, Kindern beim Spiel zusehen, frische Luft atmen, das Radio mit all den negativen Meldungen abdrehen, weniger den Fernseher aufdrehen – das sind alles Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu fördern.

Ein neuer Forschungszweig der Naturwissenschaften ist die Epigenetik. Sie wird in Zukunft unser medizinisches

Weltbild der genetischen Ursachen von Krankheiten ablösen. Unter Epigenetik versteht man den Einfluss von Lebensumständen auf unsere Gesundheit. Manche Auswirkungen dieser Einflüsse werden direkt an die Nachkommen weitergegeben, die Lehre der Genetik wird damit infrage gestellt. Auch dies ist eine Herausforderung, der sich die moderne Medizin stellen muss. Wie werden zukünftig Arztpraxen oder Spitäler gebaut und eingerichtet, wie begegnet zukünftig das medizinische Personal den Patienten und wie sprechen die Patienten mit dem medizinischen Personal? Bei diesen Fragen zeichnet sich, meiner Meinung nach, die größte Wende ab.

Geistige Reife und Selbstbestimmung

Vielleicht klingen die abschließenden Zeilen provokant, vielleicht auch befreiend für Sie.

Es gibt nur eine Person, die für Ihre Gesundheit verantwortlich ist – und das

sind Sie selbst! Verlassen Sie sich bitte nicht auf ein System, das von wirtschaftlichen Interessen getrieben wird! Suchen Sie sich einen Arzt oder Therapeuten, der Ihnen zuhört und gemeinsam mit Ihnen einen Plan für die Erhaltung Ihrer Gesundheit erstellt! Oder erarbeiten Sie selbst diesen Plan!

Leben Sie Ihren Kindern oder Enkelkindern Gesundheit vor! (Definitiv nicht dazu gehören Geburtstagsfeiern in einem Fast-Food-Restaurant.)

Wenn die Gesundheit einmal angeschlagen ist, dann suchen Sie bitte das Gespräch mit der Person Ihres Vertrauens! Holen Sie eine zweite, vielleicht sogar eine dritte Meinung ein! Versuchen Sie, soweit es geht, autonom zu sein, machen Sie sich nicht abhängig! Seien Sie bereit, Dinge in Ihrem Leben zu verändern, haben Sie den Mut dazu! Ich möchte diesen Artikel mit einem Zitat beenden, das angeblich von Arthur Schopenhauer stammt (wenn dies nicht so ist, dann ist es trotzdem gut):

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ ●

Allergien und Ernährung

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Alle Jahre wieder im Frühjahr beginnt die Allergiezeit. Eine rinnende Nase, tränende Augen und Husten sind nur einige der Symptome, die eine Allergie auslösen können. Die Allergien können leicht verlaufen, jedoch gibt es auch schwere Formen, die zu einem anaphylaktischen Schock führen können. Tritt ein solcher Zustand ein, dann ist höchste Eile geboten, einen Arzt zu rufen. Wie kann man die Bereitschaft des Körpers, an einer Allergie zu erkranken, herabsetzen und welche Hilfen gibt es aus der Naturmedizin?

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 circa 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 im Waschmittel, Putzmittel, in Kleidung, Nahrung und Spielzeug. Lebensmittel werden unter dem massiven Einsatz von diversen Giftstoffen produziert, denaturiert 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.

Du bist, was du isst und du isst, was du einkaufst!

Ich habe schon in einem früheren Artikel auf die Problematik der „modernen“ Ernährung hingewiesen. Ich erlaube mir, einige Fakten zu wiederholen. Es kommt auf die Schnelligkeit an, teuer darf es nicht sein und ... es soll natürlich schmecken! Die Lebensmittelindustrie hat sich unserem Lebensstil angepasst oder besser gesagt, sie prägt ihn. „Schnell, billig und voller Genuss“, keine Frage nach dem Woher, keine Frage nach dem Wohin, keine Frage nach Qualität und keine Fragen nach Umweltbewusstsein, wobei sich der Trend langsam in die entgegengesetzte Richtung entwickelt. Die Supermärkte

sind voll von Produkten, die keine gesundheitserhaltenden Kriterien erfüllen, aber niemand sagt uns das. Aufklärung ist verboten, sie könnte dem Geschäft schaden. Große Konzerne wie Nestlé, Danone, Coca-Cola, Dr. Oetker und Müller Milch (Liste nicht vollständig) teilen sich den finanziellen Kuchen auf, der seine Konsumenten dick und krank macht und die Umwelt nachhaltig zerstört. Aus mittelfristiger Sicht sind uninformierte Konsumenten ein Kanonenfutter für die pharmazeutische Industrie. Langzeitpatienten, die zu dick, unbeweglich oder depressiv sind, und an Diabetes, Allergien oder Alzheimer leiden – die industrielle Ernährung kann diese Krankheiten verursachen. Es darf uns also nicht wundern, wenn Allergien im Vormarsch sind. Es ist viel mehr verwunderlich, wie lange unser Körper diese Belastungen mit Fremdstoffen aushält. Man sollte aber niemals Probleme aufzeigen, ohne Lösungen anbieten zu können. Ob diese dann angenommen werden, liegt in der Selbstverantwortung der betreffenden Person. Ich biete Ihnen allgemeine Maßnahmen, die Sie das ganze Jahr über einhalten können, danach erfahren Sie mehr über spezielle Natursubstanzen, die helfen können, Allergien zu lindern oder zu vermeiden.

Allgemeine Maßnahmen zur Vermeidung von Allergien

Es ist natürlich richtig, dass viele Allergien im Frühjahr auftreten, genau dann, wenn die Hasel, die Birke oder



die Erle blühen. Danach sind die Gräser dran, die ebenfalls Allergien auslösen können. Was wir jedoch oft nicht bedenken, ist, dass wir das ganze Jahr den Körper vorbereiten, damit eine „allergische Grundstimmung“ entstehen kann.

Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in unserer Ernährung

Prinzipiell ist es richtig, dass sowohl Omega 3 als auch Omega 6 ungesättigte, essentielle Fettsäuren sind. Dies bedeutet, dass der Körper sie selbst nicht herstellen kann und sie zugeführt werden müssen. Wie vieles im Leben kommt es jedoch auf das richtige Verhältnis an. In früheren Zeiten nahmen wir Omega 3 zu Omega 6 in einem Verhältnis von 1:1 zu uns, danach änderte es sich auf 1:4 (immer noch im Normbereich), heute stehen

wir bei 1:20 und das ist ungesund. Dieses Missverhältnis zugunsten von Omega 6 fördert Entzündungen – und Allergien sind eine Form von Entzündung. Es wird Sie vielleicht erstaunen, aber dieses Missverhältnis wird nicht durch Fleischkonsum gefördert, sondern viel mehr durch pflanzliche Öle.

Traubenkernöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Weizenkeimöl stehen ganz oben auf der Liste jener Lebensmittel, die sehr reichhaltig an Omega-6-Fettsäuren sind. Sie zeigen oft ein Verhältnis von 1 : 100 (!), im Vergleich dazu weist Rinderschmalz aus Bio-Haltung ein Verhältnis von 1:1,5 auf. Dies wird Veganer und Vegetarier nicht sehr freuen, es gibt allerdings Alternativen zu den oben genannten Ölen in der Küche. Olivenöl (bitte nativ, nicht gepanscht), Kokosöl, Hanföl und Leinöl wären solche Alternativen, auch Rapsöl kann man zum Kochen verwenden. Es macht also Sinn, sich zu informieren und seine Küche zu durchforsten. Eine zu große Zufuhr von

Omega-6-Fettsäuren schafft im Körper ein entzündungsförderndes Milieu und dies fördert Allergien.

Die Liste jener Krankheiten, die durch die Omega-6-Lawine ausgelöst werden können, ist lang. Depressionen, Darmentzündungen, Immunschwächen, Arthritis, Arteriosklerose, Hautprobleme, Thrombosen und sogar Krebs (wird diskutiert) können die Folge sein.

Weizen – Segen oder Fluch?

Mehr als 730 Millionen Tonnen an Weizen werden weltweit jährlich geerntet. Bereits vor 10.000 Jahren wurde Weizen in Vorderasien domestiziert. Weltweit wird eine Ackerfläche für Weizen gebraucht, die siebenmal (!) so groß ist wie die Fläche Deutschlands. Dies bringt natürlich Probleme mit sich. In England, lange Zeit einer der führenden Weizenproduzenten, macht zum Beispiel der Ackerfuchschwanz

(eine Graspflanze) massive Probleme. Ernteausfälle sind die Folge und es kommen problematische Mittel wie Glyphosat zum Einsatz, um die Ernten zu sichern.

Weizen ist allgegenwärtig in Backwaren, Broten, Tierfutter und Kosmetika. Er ist reich an Omega-6-Fettsäuren und wird oft unter massivem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln angebaut.

Kein Wunder, dass viele Kinder, die allergische Reaktionen zeigen, positiv auf Weizen getestet werden. Eine Weizenkarenz, wie sie so oft empfohlen wird, ist leider nur sehr schwer einzuhalten. Eine intensive Schulung der Eltern wäre notwendig, aber welcher Arzt hat schon die Zeit und das Wissen dazu?

Auch wenn keine Weizenallergie diagnostiziert wurde, erscheint es

sinnvoll, den Konsum von Weizen einzuschränken. Das Immunsystem wird dankbar sein.

Intervallfasten – Entlastung der Leber

Entzündungen im Körper, also auch Allergien, stehen immer im Zusam-



Haben Sie schon gewusst...

Die Nahrungsmittelindustrie, chemische und pharmazeutische Betriebe haben, gemeinsam mit der Politik, eine Scheinwelt der Ernährung geschaffen. Wer dies nicht glauben kann, dem biete ich ein paar Beispiele an:

- Unseren billigen Nahrungsmitteln dürfen circa 2.000 Substanzen beigemischt werden, jedoch nur 320 davon müssen deklariert werden.
- Zutaten kommen aus aller Herren Länder. Zu sehen an der bekannten Münchner Weißwurst: Der Darm kommt aus China, das Kalbfleisch aus Ungarn, das Schweinefleisch aus Polen und die Petersilie aus Südafrika. Geschmacksverstärker, Aromen, Diphosphate und Zitronensäure werden beigemischt.
- Unserem täglichen Essen werden pro Jahr 1,4 Millionen Tonnen Zitronensäure zugesetzt, die jährliche Produktion von Zitronen beläuft sich nur auf 120.000 Tonnen, der Rest wird mithilfe von genmanipulierten Pilzen (*Aspergillus Niger*) erzeugt. Als Nahrung für die Pilze wird Melasse, ein Abfallprodukt der Zuckerindustrie, eingesetzt.
- Ein Becher Erdbeerjoghurt beinhaltet gerade einmal eine halbe Erdbeere, den Rest von Geschmack

erledigen ein Holzpilz, Sägespäne und jede Menge Zucker.

- Für den guten Geschmack sorgen 2.800 Aromastoffe, in erster Reihe findet man Glutamat (E 620 – E 625). Glutamat kann eine Reihe von unangenehmen Symptomen auslösen wie Kopfschmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Nackensteifigkeit, Übelkeit und Herzrhythmusstörungen.
- Die Farbenschummelei: Damit Brot gesünder aussieht, wird es braun gefärbt, ebenso bekommt Essig eine Kunstbräune, dies vermittelt eine lange Reifung im Holzfass.
- Viele Rohlinge für Backwaren kommen aus Asien. Allein nach Deutschland wurden 2011 circa 18.000 Tonnen an Rohmaterial aus China exportiert, dies reicht für circa 282 Millionen Brötchen. Die Oberfläche wird noch mit einem Chemiecocktail eingestrichen, um die Kunden zum Kauf zu animieren. Eine Überproduktion von Weizen wird in Europa verheizt oder billig nach Afrika exportiert, dort leidet natürlich die lokale Weizenproduktion.
- In 96 % von untersuchtem Geflügelfleisch wurden Antibiotikarückstände gefunden. Dies fördert die

Entwicklung antibiotikaresistenter Keime. Das sind Keime, die auf kein Antibiotikum ansprechen. Man schätzt, dass allein in Europa circa 25.000 Menschen an Infektionen durch solche Keime sterben.

- Die Fütterung von wachstumsfördernden Hormonen an Schweine ist in Europa verboten. Fleisch jedoch, das in anderen Ländern unter Hormoneinsatz produziert wurde, darf importiert werden. Der Einsatz von Hormonen fördert den Umsatz der chemischen Industrie, verursacht aber bei den Konsumenten Krankheiten. Natürlich werden die Tiere unter unglaublichem Leid gehalten und geschlachtet.
- Für die Produktion von Fleisch werden riesige Flächen von Regenwald abgeholzt, sie sind unwiederbringlich verloren. Man braucht die Flächen für Weiden, die Sojaproduktion und die Produktion von Palmöl. Indigene Völker werden aus ihrer Heimat vertrieben, wenn sie nicht gehen wollen, dann findet man noch drastischere Lösungen.
- Der Zuckerkonsum ist in den Industrieländern in eine schwindelnde Höhe geklettert. Da kann die WHO noch so sehr vor einem Anstieg der Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen warnen.



menhang mit unserem größten und wichtigsten Stoffwechselorgan, der Leber. Allgemein überlasten wir die Leber. Ihre Aufgaben sind vielfältig und sie muss auch die Zeit haben, sich zu regenerieren. Diese Zeit geben wir ihr oft nicht. Ein kleiner Snack zwischendurch, ein Kaffee mit Milch und Zucker, ein spätes Abendessen (häufig auch zu viel) und die Leber ist überlastet. Die Leber jedoch ist ein relativ gutmütiges Organ und kann sehr schnell regenerieren, wenn man ihr die Chance dazu gibt.

Ich habe schon öfter über das Intervallfasten berichtet und kann bestätigen, dass die positiven gesundheitlichen Aspekte enorm sind. Intervallfasten bedeutet, dass man der Leber bewusst die Chance gibt, sich

auf andere, wichtige Aufgaben zu konzentrieren und nicht nur permanent zugeführte Lebensmittel zu verarbeiten.

Auch aus evolutionärer Sicht sind wir nicht dafür vorgesehen, permanent Kalorien aufzunehmen. In früheren Zeiten gab es immer Essenspausen, die man oft auch länger einhalten musste. Es gab im Winter keine frischen Erdbeeren aus Spanien, die heutzutage noch dazu mit diversen Spritzmitteln behandelt worden sind.

Leiden Sie unter Allergien, dann macht es Sinn, ein Intervallfasten auszuprobieren. Eine der beliebtesten Varianten ist das „16 : 8 Fasten“, dies bedeutet, dass man 16 Stunden lang keine Kalorien zu sich nimmt und in

den restlichen 8 Stunden essen kann. Die Zellen beginnen sich zu regenerieren, ebenso die Leber. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Ausgaben 13 und 16 von Natur heilt (nachzulesen unter: www.natur-heilt.at).

Natürliche Hilfen bei Allergien

Schwarzkümmel – Schwarzkümmel (nicht zu verwechseln mit Kreuzkümmel) ist eine Pflanze, die vor langer Zeit kultiviert wurde. Verwendet wird der Samen oder das daraus gewonnene Schwarzkümmelöl. Insgesamt enthält der Samen über 100 Nährstoffe, das Öl besteht zu 60 % aus ungesättigten

Fettsäuren. Schwarzkümmel kann bei diversen Krankheiten eine wertvolle Hilfe sein. Im Fall von Allergien steht die Linderung von Entzündungen im Vordergrund. Die entzündungshemmende Wirkung liegt darin, dass die Produktion von Prostaglandin E1 gefördert wird. Die positive Wirkung des Gewebshormons ist sehr gut dokumentiert.

Im Fall von Allergien nimmt man Schwarzkümmelkapseln bereits einige Wochen vor der Blütezeit diverser Bäume oder Gräser ein. Auch wenn man von der Allergie nicht immer ganz verschont wird, zumeist tritt eine Linderung ein.

Moringa – Moringa Oleifera wird auch als „Wunderbaum“ bezeichnet.

Beheimatet ist diese Pflanze in den Subtropen in Asien, Afrika und Südamerika. Unter guten Bedingungen kann der Baum im ersten Jahr vier Meter und noch höher werden. Die Blätter beinhalten Vitamine (A, B1, B2, B3, C, D, E, und K), außerdem Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Vor allem ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 ideal, da es zu Gunsten von Omega 3 liegt. Dies lindert natürlich diverse Entzündungen im Körper. Besonders unser Darm, der bei Allergien eine besondere Rolle spielt, profitiert davon.

MSM – MSM (Methyl Sulfonyl Methan) ist eine organische Schwefelverbindung, die von Mikroorganismen im Meer gebildet wird. Sterben die Mikroorganismen ab, dann steigt MSM in die Wolken auf und wird über Land abgeregnet.

Schwefel ist in unserem Körper wichtig für Knorpel, Sehnen, Knochen, ebenso für Schleimhäute und Immunsystem. Er spielt bei zahlreichen Stoffwechsellvorgängen eine Rolle. Im Falle einer Allergie lindert Schwefel besonders die Entzündungsvorgänge an den Schleimhäuten. Um eine besondere Wirkung zu erreichen, kann man eine Kapsel öffnen, in lauwarmem Wasser auflösen und langsam trinken. Dies lindert besonders allergische Beschwerden im Nasen- und Rachenraum. In Akutzeiten werden 2–4 Kapseln am Tag empfohlen, wobei man 2 Kapseln direkt schlucken kann und zwei, wie vorher beschrieben, auflöst.

Darmsanierung – Begleitend zu jeder Allergiebehandlung sollte eine Darmsanierung durchgeführt werden. Der Darm ist unser größtes Immunorgan. Er achtet darauf, welche Stoffe aufgenommen werden und welche nicht.

Im Darm leben mehr Bakterien als Zellen im gesamten Körper. Der Körper braucht diese Bakterien, um einen gesunden Stoffwechsel aufrechtzuer-





halten. Machen wir Fehler bei der Ernährung oder werden Antibiotika verabreicht, dann kann das Mikrobiom (= alle Bakterien, die in unserem Körper leben) darunter leiden, es sollte wieder aufgebaut werden.

Es ist nicht so schwer, wie man vielleicht denkt, ein gesundes Darmmilieu aufzubauen. Es erfordert jedoch Konsequenz. Dazu gehört eine strenge Reduktion von kurzkettigen Kohlehydraten (weißer Zucker, Weißmehl), eine Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten und die Zufuhr von Darmbakterien und Ballaststoffen.

Dies bedeutet, dass Allergiker vor und in der „Hochsaison der Allergie“ – so gut es geht – auf gesüßte Getränke und andere zuckerhaltige Getränke

und Speisen verzichten sollten. Darmbakterien führt man dem Körper am besten in einer Kur zu. Bestens bewährt hat sich Lactobac, ein Bakterienstamm, der seit 60 Jahren bekannt und gut erforscht ist, in Kombination mit Akazienfaser. Das ist ein völlig natürliches Produkt mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen.

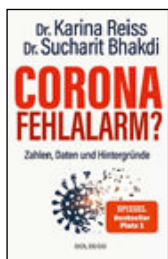
Curcuma – Zum Abschluss möchte ich noch auf eine Heilpflanze hinweisen, die uns in Allergiezeiten sehr hilfreich ist. Es handelt sich um Curcuma (Gelbwurz). Die Gelbwurz hat so ein großes medizinisches Potenzial, dass bereits Pharmafirmen versucht haben, sie patentieren zu lassen. Die indische Regierung konnte diese Versuche jedoch abwehren.

Curcuma wirkt entzündungshem-

mend, unterstützt die Leber, wirkt antioxidativ, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd und regt den Gehirnstoffwechsel an. Gerade in Allergiezeiten sind die Eigenschaften dieser Pflanze sehr gefragt, wobei man darauf achten sollte, dass das ausgewählte Produkt einen hohen Gehalt an Curcumin enthält.

Zusammenfassend muss festgestellt werden, dass Allergien im Vormarsch sind. Sie sind oft das Resultat (natürlich nicht ausschließlich) einer ungesunden Lebensweise. Neben diversen schulmedizinischen Maßnahmen kann man selbst aktiv werden. Eine Veränderung des Lebensstils und Vertrauen in die Naturmedizin können helfen, Allergien zu lindern oder sogar ganz auszuheilen. ●

Buchempfehlungen



Dr. Karina Reiss, Dr. Sucharit Bhakdi: Corona Fehlalarm?

Zahlen, Daten und Hintergründe. Kaum ein anderes Thema prägt und ängstigt unsere Zeit so sehr wie das Thema Corona. Widersprüchliche Meinungen, Fake News und politisch gelenkte Informationen verwirren die Menschen. Unterschiedliche Ansichten führen zu Disputen, die vor Freundschaften und Familienbanden nicht Halt machen. Was ist wahr? Was ist Fakt? Was ist Interpretationssache? Dieses Buch klärt sachlich auf. Es bietet fundierte Informationen und untermauerte Fakten. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung, lassen Sie sich nicht von den Massenmedien ablenken und informieren Sie sich anhand belegtem Hintergrundwissen.

Goldegg Verlag, ISBN: 978-3990601914



Clemens G. Arvay: Der Heilungscode der Natur

Das heilende Band zwischen Mensch und Natur. Unser Körper endet nicht an der Hautoberfläche. Mensch und Natur sind tiefgreifend miteinander verbunden. Clemens G. Arvay tritt den wissenschaftlichen Beweis für die Heilkraft der Natur an: Auf welche Weise stärken Pflanzenstoffe im Wald unser Immunsystem? Welche Anti-Krebs-Wirkstoffe aus der Natur können auch in Medikamenten eingesetzt werden? Welche Rolle spielen Tiere in dem großen Organismus Erde, zu dem auch der Mensch gehört? Und was tragen Begegnungen mit Tieren zur Herzgesundheit bei?

Goldmann Verlag, ISBN: 978-3442159451



Prof. Dr. Christian Kreiß: Das Mephisto-Prinzip in unserer Wirtschaft

Unser Wirtschaftssystem macht uns krank! Wenn Mephisto, die bekannte Figur aus Goethes „Faust“, unsere Wirtschaftsregeln machen könnte, was würde er dann tun? Unter diesem Blickwinkel wird unser heutiges Wirtschaftssystem untersucht. Die Ergebnisse sind verblüffend und erklären einige Abläufe in unserem Wirtschaftsleben, die sonst nur schwer erklärlich wären. Das derzeitige Wirtschaftssystem macht uns krank und ruiniert die Natur. Wir sind einen Weg gegangen, der sich als Sackgasse herausgestellt hat. Wer glaubt, wir können nach der Krise zu diesem destruktiven System zurückkehren, der irrt. Das Buch ist nicht mehr erhältlich, kann aber von der Website des Autors gratis als PDF-Dokument heruntergeladen werden. www.menschengerechthewirtschaft.de

Tredition, ISBN: 978-3749757909



Lauri Boone: Das große Buch der Superfoods

Du bist, was du isst. Dieser bekannte Spruch bewahrheitet sich immer wieder. Nahrung fördert oder beeinträchtigt die Funktion jeder Zelle und jedes Organs in unserem Körper. Das heißt aber auch: Wir können unsere Gesundheit, unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen, wenn wir das Richtige essen – zum Beispiel hochwirksame Supernahrung: die Superfoods. Superfoods sind pflanzlich, ursprünglich, vollwertig und bieten ein großes Spektrum an gesundheitsfördernden Wirkstoffen. Im Buch sind viele praktische Tipps und Rezepte für einfache Rohkostgerichte enthalten.

Hans-Nietsch-Verlag, ISBN: 978-3862642410

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