

# Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE  
WINTER

2020

# MAGAZIN



**09**

Kren -  
zum Weinen  
gut

**13**

Winter: Das  
Immunsystem  
stärken

**18**

Die zentrale  
Rolle des  
Bewusstseins

**24**

Coenzym Q10:  
Kraftquelle  
der Zellen

# Inhalt

Geht es der Wirtschaft gut, geht es dann uns allen gut? .....	03
Kren – zum Weinen gut.....	09
Karibischer Ursprung: Grapefruitkernextrakt .....	11
Der Winter kommt – das Immunsystem stärken .....	13
Die zentrale Rolle des Bewusstseins in unserer Welt.....	18
Coenzym Q10 – der Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen .....	24
Gespräch mit Waterloo .....	31
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	21
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.<sup>a</sup> 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



# Geht es der Wirtschaft gut, geht es dann uns allen gut?

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**s ist eine Tatsache, dass unser Leben durch die Wirtschaft in einem Maß geprägt wird, das unsere Vorstellungen bei Weitem übersteigt. Längst hat sich die freie Marktwirtschaft auf der ganzen Erde verteilt. Selbst „kommunistische“ Staaten wie China spielen das verderbliche Spiel mit und tragen somit dazu bei, dass unsere Erde bald in noch größere Schwierigkeiten kommen wird, als sie schon ist. Die Politiker sind natürlich bemüht, schon während ihrer Amtszeit ein großes Stück des Kuchens zu erhalten – werden sie einmal abgewählt oder treten zurück, sind ihnen gut dotierte Posten in der Privatwirtschaft gesichert.

Vielleicht fragen Sie sich, was eine Kritik der kapitalistischen Marktwirtschaft in einer Zeitschrift mit dem Titel „Natur heilt“ zu suchen hat. Ich werde mich bemühen darzustellen, wie sehr unsere globale Gesundheit von dem

derzeit praktizierten Wirtschaftssystem abhängig ist, aufrechterhalten, aber auch massiv geschädigt wird. Es gibt gewisse Zusammenhänge, die uns vielleicht in diesem riesigen Ausmaß gar nicht bewusst sind. Es gibt aber auch

Auswege, die wir jedoch nur gemeinsam beschreiten können, dazu brauchen wir die Fähigkeiten der Kooperation und der Kommunikation. Meiner Meinung nach muss der Wandel kommen und er wird kommen. Noch gibt es keinen starken Widerstand gegen eine Veränderung in der freien Marktwirtschaft. Der Nobelpreisträger Milton Friedman (1912–2006) verteuft die Intentionen von Managern, die Diskriminierung, Umweltverschmutzung vermeiden und Langzeitarbeitslosen Beschäftigungen verschaffen wollen. Er bezeichnet sie als Heuchler, sie würden ihre Macht missbrauchen und die Grundlagen einer freien Gesellschaft

untergraben. Friedman gilt als einer der wichtigsten Begründer der neueren Ökonomie, seine Thesen haben leider immer noch Gültigkeit bei der Ausbildung junger Ökonomen.

Wohin hat uns diese Einstellung der Wirtschaftstreibenden geführt? 0,9 Prozent der Weltbevölkerung besaß 2019 43,9 Prozent des gesamten Weltvermögens und die Schere klafft immer weiter auseinander. In manchen jüngeren Lehrbüchern wird sogar die These vertreten, dass das Eigeninteresse (von Firmen oder Konzernchefs) gewissermaßen eine moderne Form der Nächstenliebe ist („Wirtschaftsethik“ von Lüdge und Uhl 2018). Dieses Spiel kann jedoch nicht von ewiger Dauer sein. „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht.“

Herr Prof. Dr. Christian Kreiß, dessen Werk mich zu diesem Artikel inspiriert hat, berichtet auf seiner Website [menschengerechtwirtschaft.de](http://menschengerechsetwirtschaft.de) über weitere beunruhigende Missstände. Einige seiner Bücher können gratis als PDF-Datei von seiner Website heruntergeladen werden.

Doch sehen wir uns einmal einzelne Bereiche des bunten Treibens der Wirtschaft an. Die angeführte Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es werden auch keine Akteure persönlich angesprochen oder gar als schuldig dargestellt, denn im Sinne eines holographischen Weltbildes sind auch wir Akteure und können uns der Verantwortung nicht entziehen.

## Elektronik

Im Jahr 1879 wurde die Glühbirne erfunden, die Erfindung wird Edison zugeschrieben, was jedoch nachweislich falsch ist. Der wirkliche Erfinder war ein gewisser Joseph Swan, mit dem Edison, nach einem kurzen Rechtsstreit, eine gemeinsame Firma gründete. In diesen Jahren begann der Wettlauf um Energie, das Rennen war eröffnet und hält bis heute an.

Wir verbrauchen derzeit enorme Mengen an Energie weltweit, oft ohne dass uns dies bewusst ist. Allein der Betrieb der Suchmaschine „Google“ verbraucht mehr als 20 Bäume in der Sekunde (!), der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der durch die Benutzung des Internets entsteht (Quelle ZDF, 2019), entspricht in Deutschland der Höhe des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes, der durch alle Flugzeuge in der BRD entsteht, es stellt sich die Frage: „Flugscham oder Internetscham“?

Natürlich ist uns bewusst, dass wir dieses Rad nicht zurückdrehen können, Faktum bleibt jedoch: Je öfter das Internet benutzt wird, dazu zählen natürlich auch WhatsApp, Facebook etc., desto mehr wird die Umwelt geschädigt und dies hat natürlich Auswirkungen auf unsere globale Gesundheit. Die Menschheit verbraucht derzeit Energie, als gäbe es kein Morgen.

Tatsache ist, dass kein Haushalt mehr ohne Strom auskommt. Derzeit werden in ganz Europa Notfallpläne geschmie-det für ein totales „Blackout“, das uns

sehr wahrscheinlich nicht erspart bleiben wird.

Alles muss schneller gehen, wir brauchen die neuesten Geräte und hat ein Volksschulkind noch kein Handy, lassen Spott und Hohn nicht lange auf sich warten. Die psychische Belastung für die Kinder nimmt zu, ebenfalls ein gravierendes gesundheitliches Problem.

„Geiz ist geil“ lautete vor Jahren ein Werbeslogan einer Kette von Elektrogeschäften, die natürlich immer die neuesten Entwicklungen angeboten haben. Noch größere Fernseher, selbstfahrende Rasenmäher (die übrigens bereits viele Igelbeben gekostet haben), selbstfahrende Staubsauger und natürlich „Alexa“, die uns jede Musik spielen kann, dafür gar nicht so zimperlich bei der Weitergabe unserer Daten ist. Elektronik, so weit unsere Sinne reichen und darüber hinaus.

Natürlich nehmen wir die Angebote an noch schnelleren Geräten, mit noch mehr Speicherplatz gerne an und wenn das Budget nicht reicht, dann darf es auch einmal Kauf auf Raten sein. Durch die ständige Weiterentwicklung der modernen Technik ergeben sich aber weitere Gefahren für unsere Gesundheit. Haben Sie schon einmal gesehen, dass elektrische Geräte auf Bäumen wachsen? Sicherlich nicht! Also ergeben sich die Fragen nach einem „woher“ und einem „wohin“. Die Frage „woher“ ist leicht beantwortet: In Deutschland werden jährlich 24 Millionen Handys verkauft. Dafür braucht man 720 Kilogramm Gold, 264 Kilogramm Palladium, 7, 3 Tonnen Silber, 396 Tonnen Kupfer und 1.531 Tonnen Kunststoff. Viele Materialien werden in den ärmsten Ländern der Welt abgebaut, die Arbeiter müssen unter menschenunwürdigen Konditionen für ihren geringen Lohn arbeiten. Danach werden die Teile in Asien gefertigt, zusammengebaut, nach Europa geflogen und uns zum Kauf angeboten. Ist dann das Handy oder ein anderes elektronisches Gerät nicht mehr zeitgemäß, wird es entsorgt. Bei Telefonen gibt es bereits Initiativen, die

” Der Steuermann lügt, der Kapitän ist betrunken  
und der Maschinist in dumpfe Lethargie versunken,  
die Mannschaft lauter meineidige Halunken,  
der Funker zu feig, um SOS zu funken.  
Klabautermann führt das Narrenschiff,  
volle Fahrt voraus und Kurs aufs Riff.

Reinhard Mey „Das Narrenschiff“

wertvollen Rohstoffe wiederzuverwenden (Ö3 Wundertüte, [www.refurbed.at](http://www.refurbed.at) etc.). Weniger gut sieht es allerdings bei anderen technischen Geräten aus.

Man schätzt, dass jährlich weltweit 20–50 Millionen Tonnen an Elektromüll anfallen. Dieser muss entsorgt werden. Einer der Hauptlagerplätze ist in Ghana, nahe der Hauptstadt Accra. Kaputte Geräte werden dorthin exportiert und dann von den Kindern Vorort zerlegt, auf der Suche nach verwertbaren Rohstoffen. Was nicht mehr zu gebrauchen ist, wird oft verbrannt. Dadurch entstehen giftige Dämpfe, die schwerwiegende gesundheitliche Folgen für die Kinder haben. Die EU verbietet zwar Elektroschrott zu exportieren, trotzdem finden ca. 155.000 Tonnen jährlich den Weg von Deutschland nach Afrika.

Vorangetrieben wird die ganze Situation außerdem durch eine sogenannte „geplante Obsoleszenz“, das bedeutet, dass manche Hersteller von elektronischen Geräten vorprogrammierte Schwachstellen in ihre Produkte einbauen. Bricht dann eine solche Stelle, zahlt sich zumeist eine Reparatur nicht mehr aus. Ein neues Gerät wird angeschafft und das alte entsorgt. Man schätzt, dass für diese Vorgangsweise ca. 16–18 Großkraftwerke und sieben Müllverbrennungsanlagen der Mehraufwand sind.

## Werfen wir einen kurzen Blick auf die Autoindustrie

In der Autoindustrie wird natürlich ebenfalls geschummelt und gemogelt, nur um an das Geld der Konsumenten heranzukommen. Spitzenmanager zahlen sich Bonuszahlungen aus, die sich in schwindelnden Höhen bewegen. Nun gut, das müssen diese Bosse mit sich ausmachen.

Wesentlich interessanter wird es jedoch dann, wenn die Abgase manipuliert und die Gesundheit vieler Menschen dadurch in Mitleidenschaft



gezogen wird. Ja, die Konzerne bekommen hohe Geldstrafen (die ja am Ende des Tages wieder der Konsument zahlt), manche Manager kommen sogar vor Gericht, zumeist unbeachtet bleiben jene Menschen, die die Ideen der Konzerne umgesetzt haben. Wäre es in diesem Fall nicht angebracht gewesen, etwas Zivilcourage zu zeigen und die Anweisungen nicht blind zu befolgen?

Ganz ähnlich ergeht es uns derzeit mit den viel gepriesenen Elektroautos, die vielen „grün“ denkenden Mitbürgern als Feigenblatt dienen. Hinter dem emissionsfreien Antrieb stehen jedoch Fakten, die gerne vergessen werden.

Außer Frage steht natürlich, dass ein Elektroauto emissionsfrei fährt und dadurch die Luftqualität in den Städten deutlich verbessert werden kann. Dies schürt natürlich die Hoffnung, dass die Städte wieder zu lebenswerten Orten werden, zumindest was die Luft angeht. Unbeachtet bleiben jedoch oft sehr heikle Fakten, die wir uns etwas näher ansehen wollen.

Das „Herz“ jedes Elektroautos ist seine Batterie. In manchen Typen werden

Batterien mit einem Gewicht von ca. 700 (!) Kilogramm eingebaut. Für diese Batterien werden spezielle Elemente verwendet, wie zum Beispiel Lithium und Kobalt, deren Gewinnung ethisch und moralisch nur schwer zu akzeptieren ist. Trotzdem wird das E-Auto von den Grünparteien in Europa als der „Wunderwuzzi“ hochgepriesen.

Eine große Menge an Lithium wird in Chile abgebaut. Dazu wird das lithiumreiche Grundwasser verwendet, in Becken geleitet und dort verdampft. Dies bedeutet einen massiven Eingriff in das Ökosystem.

*„Die Förderung der Lake aus dem Grundwasser führt dazu, dass der Grundwasserspiegel sinkt und nicht nur die Flussläufe, sondern auch Wiesen und Feuchtgebiete austrocknen. Ursprüngliches Weideland geht verloren und dort nistende seltene Vogelarten sind bedroht. Die zahlreichen Lagunen, die dieses Ökosystem kennzeichnen, werden drastisch verändert. Und die ansässige, zum Großteil indigene Bevölkerung leidet unter Wassermangel. Grund dafür ist das gezielte Verdampfen des Wassers zur Erhöhung der Lithium-Konzentration in den Becken,*

ohne eine Vorkehrung, es aufzufangen oder wieder dem Grundwasser zuzuführen. Folglich sind Wiesen und Feuchtgebiete vom Austrocknen bedroht, was eine direkte Gefahr für fragile Lebensräume, nistende Vogelarten und ursprüngliches Weideland darstellt. So wird auch die Morphologie der Lagunen, die dieses Ökosystem kennzeichnen, drastisch verändert.“

Quelle: Global 2000

Ähnliche Probleme, wie sie in Chile bestehen, sehen wir auch in Afrika. Dort wird im Kongo, einem der ärmsten Länder der Welt, nach Kobalt gegraben. Es ist zwar richtig, dass die weit verbreitete Kinderarbeit durch Großminen ersetzt wurde, den Menschen geht es jedoch nicht wesentlich besser. In den Minen werden Sprengarbeiten durchgeführt und nicht selten kommt es vor, dass Menschen durch herumfliegende Gesteinsbrocken verletzt oder sogar getötet werden. In der Nacht schleichen sich junge Männer in die Minen und tragen das kobaltreiche Gestein zum Schwarzmarkt,

um es zu verkaufen. „Wir stehlen nicht, wir nehmen nur, was uns gehört“, so die jungen Männer. Werden die Wächter auf das Treiben aufmerksam, lassen sie ihre Hunde los oder schießen sogar. Stellen wir uns doch einmal vor, dass große Konzerne die Wasserrechte in Österreich kaufen, das Wasser dann verkaufen und die Bevölkerung leer ausgeht. „Undenkbar“, werden Sie sagen – nicht so im Kongo. Das Land ist weit entfernt und der Hunger der Industrie nach Kobalt wächst. Ca. 50 Prozent des Kobalts, der für Batterien gebraucht wird, stammt aus Afrika. Wir erinnern uns, die Batterie eines großen E-Autos wiegt bis zu 700 Kilogramm. Fakten, die man uns Konsumenten besser verschweigt.

Wir sehen also, dass der Fortschritt im digitalen Bereich, aber auch bei der Herstellung von Elektrogeräten große Probleme mit sich bringt und die Umwelt massiv belastet.

## Ernährung

In fast keinem anderen Bereich der Weltwirtschaft wird so viel gemogelt, gestreckt, gefärbt, gepanscht und gelogen wie in der Lebensmittelindustrie. Sie kennen unsere Ausrichtung von „Natur heilt“. „Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein.“ (Hippokrates) – leider wird dieser Satz nur selten befolgt, fast gar nicht in der modernen Medizin. Beginnend mit der Nahrungsmittelproduktion werde ich nun einige Fakten aufzählen, die drastisch verdeutlichen, welchen Weg diverse Produkte hinter sich haben, bevor sie in unseren Einkaufstaschen und dann auf den Tellern landen.

## Landwirtschaft

Jedes Jahr werden ca. 158.000 Quadratkilometer Regenwald abgeholzt. Ein Vergleich dazu: Österreich hat eine Fläche von ca. 83.000 Quadratkilometern. Es wird also jährlich mindestens die doppelte Größe von Österreich an Regenwald vernichtet – für Holz, Papier,

Umwandlung in Ölpalm- oder Sojaplanlagen, Rinderweiden oder zur Ausbeutung von Bodenschätzen wie Eisenerz, Gold, Öl und Gas oder zum Bau von Großstaudämmen. Indigene Völker werden vertrieben (im besten Fall), bislang noch unbekannte Heilpflanzen werden ausgerottet, ebenso nimmt man Tieren ihre Lebensräume weg.

In unseren Breitengraden werden Böden gedüngt, durch Maschinenarbeit verdichtet, genmanipulierte Pflanzen sind bei uns zwar noch verboten, in vielen Ländern aber erlaubt. Monokulturen werden errichtet, die Schädlingen die Möglichkeit geben, sich zu vermehren, danach werden Insektizide eingesetzt, um den Ernteschaden so gering wie möglich zu halten. In vielen Regionen Europas kommt es daher zu einem massiven Insektensterben, das bis zu einem 75-prozentigen Rückgang der Insektenpopulation geführt hat. Die Gründe dafür sind die Verarmung der Landschaft durch intensive Landwirtschaft, Überdüngung, intensive Forstwirtschaft, Lichtverschmutzung (Insekten sind oft nachtaktiv und sterben an Straßenlampen etc. – man schätzt, dass es in Deutschland eine Milliarde Insektenopfer pro Nacht gibt) und naturfeindliche Privatgärten (ca. drei Prozent der Fläche von Deutschland sind private Gärten, diese werden nicht insektengerecht bewirtschaftet, sondern mit etwa 600 Tonnen Pestiziden jährlich belastet).

Wohin führen diese Maßnahmen? Lebensmittel müssen billig sein (Beispiel BILLA AG, dieser Markenname leitet sich ab von „Billigladen“). Die Kunden verlangen nach Rabatten („Rabattmarkern“ bei der SPAR AG, die wiederum zum Kauf animieren. Was in den Läden, in Restaurants, auf Schiffen oder auch in den Haushalten nicht verbraucht wird, wird vernichtet. So schätzt man, dass in den Industrieländern ca. ein halbes Kilogramm an Lebensmittel pro Einwohner am Tag entsorgt wird. Produkte, die Ressourcen verbraucht haben (Energie, Düngung u. s. w.), werden weggeworfen, am nächsten Tag sind die Regale wieder gefüllt. In der Schweiz werden



2,5 Millionen Tonnen an Lebensmitteln jährlich entsorgt, davon sind zwei Drittel bei der Entsorgung noch genießbar.

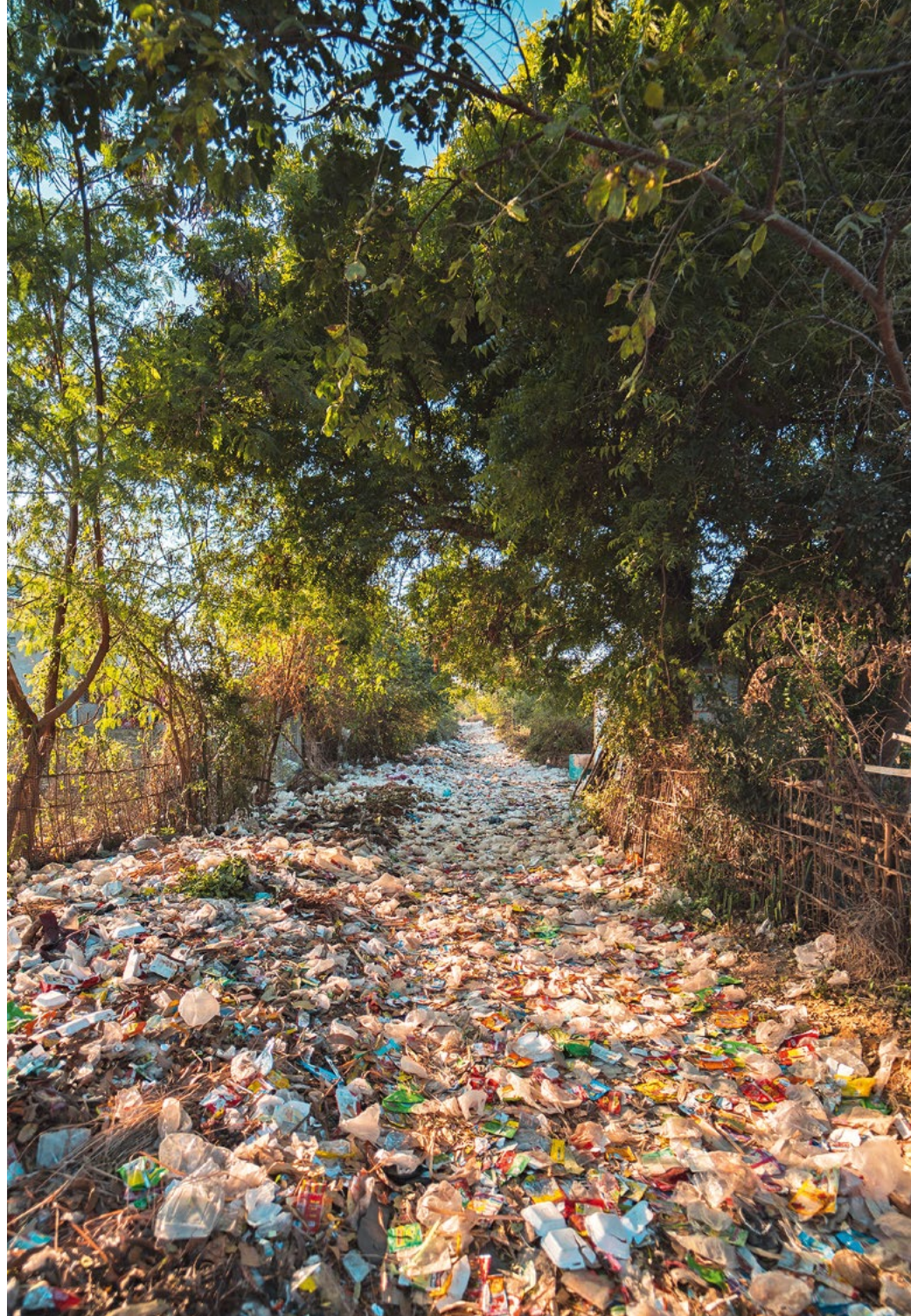
Tiere werden gemästet und unter unglaublichem Leid durch die Länder transportiert. Kälber aus Österreich werden nach Spanien und in den Libanon exportiert, zusammengepfercht, durstend, verängstigt. Österreich wiederum importiert Kalbfleisch, um das weltberühmte Wiener Schnitzel herzustellen, das ja eigentlich aus Mailand stammt. Rinder sind Klimasünder. Sie geben Gase ab, die zur Erderwärmung beitragen. Man muss ja nicht gleich Vegetarier oder Veganer werden, aber Fleisch aus dem Supermarkt? Nein danke!

Nicht nur, dass die Lebensmittelproduktion die Umwelt massiv belastet, so werden auch noch minderwertige Produkte aus den Schätzen der Natur hergestellt. Leer an Inhaltsstoffen, reich an unnötigen Kalorien, mit viel Aufwand beworben und mittels Aktionen verkauft. Rechnen Sie sich selbst aus, wie Ihre persönliche und die globale Gesundheit darunter leiden. Die moderne Nahrungsmittelproduktion verursacht nicht nur Leid und Umweltverschmutzung, sondern auch chronische Krankheiten. Diese Krankheiten bilden wiederum den Nährboden für eine sehr mächtige Industrie, die Pharmaindustrie.

## Gesundheitsindustrie

Ich möchte mit den folgenden Gedanken nicht den Eindruck erwecken, dass ich ein Gegner der Schulmedizin bin. Täglich werden in unseren Spitälern Menschenleben gerettet und viele Fertigkeiten von Ärzten und Ärztinnen wären vor 20 Jahren noch unvorstellbar gewesen. Die Schulmedizin hat, meiner Meinung nach, absolute Berechtigung angewendet zu werden.

Problematisch wird es nur dann, wenn von verschiedenen Seiten eine Gewinnmaximierung angestrebt wird. Nahezu alle großen pharmazeutischen Unternehmen sind börsennotiert,



daher steht natürlich die Gewinnmaximierung in der ersten Reihe jener Aufgaben, die die Konzernbosse zu erledigen haben. Die dreißig größten Pharmaunternehmen haben zusammen einen Börsenwert von mehr als 600 (!) Milliarden Dollar. Die Pharmariesen sind, zumindest wenn es nach dem Denken der freien Marktwirtschaft geht, zu wahren Geldmaschinen geworden. „Gewinnmaximierung vor Gesundheit“ lautet ihre Devise und es werden nicht jene Medikamente verkauft, die am besten wirken, sondern

jene, die die höchste Gewinnspanne haben.

Natürlich muss auch an der Basis gearbeitet werden. Dazu zählen durchaus Praktiken, die man als kriminell bezeichnen kann. Wenn zum Beispiel eine Pflanze gefunden wird, die in vielen Bereichen Abhilfe schaffen könnte, dann ist man bemüht, über Lobbyisten auf die Gesetzgeber Einfluss zu nehmen, damit diese Pflanze verboten wird. War es ein Zufall, dass ein Gesetz verabschiedet wurde, das den Verkauf

des einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) in Europa verbietet (geschehen im Dezember 2019)?

Immerhin ergaben erste Forschungen, dass die Pflanze möglicherweise bei Viruserkrankungen (auch Covid-19) eingesetzt werden könnte. Bei Malaria wird der Beifuß bereits in Afrika eingesetzt, auch das gefällt der Pharmalobby gar nicht (mehr Information gibt es in dem Film „Das Fieber“). Der Film „Das Fieber“ wird zum Krimi, der aufzeigt, wie Mächte wie die Weltgesundheitsorganisation, Pharmakonzerne wie Novartis AG und Stiftungen wie jene von Bill und Melinda Gates vom Leid der Menschen profitieren.

Die Pharmaindustrie befindet sich in einem wahren Machttausch, getrieben von Geld und Gier. Ethik und Moral sind Fremdwörter in diesem Geschäft. Vor nichts hat diese Industrie allerdings mehr Angst als vor gesunden Menschen, denn diese sind „Umsatzkiller“. So ist doch die Tatsache interessant, dass weltumspannende Lebensmittelkonzerne mit der Pharmaindustrie unter einer Decke stecken. Dies geschah mit Nestlé S.A. und Pfizer Inc. Immerhin kaufte der Schweizer Konzern um zwölf Milliarden Dollar das Segment der Säuglingsnahrung von Pfizer Inc. Vermittler des Deals war Emmanuel Macron, der diese Tätigkeit sicherlich nicht selbstlos gemacht hat.

Die Pharmaindustrie ist mit vielen Institutionen verflochten, natürlich auch mit der WHO. Manche Pharmariesen halten von ihren „Konkurrenten“ Aktienpakete, das schützt natürlich gegen einen gesunden Wettbewerb. Wenn Sie mehr über dieses Thema wissen wollen, dann lesen Sie den Blog von René Gräber ([www.naturheilt.com](http://www.naturheilt.com)). Man kann einen Newsletter gratis abonnieren.

## Was können wir tun?

Bevor wir uns mit Lösungen beschäftigen, möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen. Es war

vor vielen Jahren ein kleines Dorf in Indien. Reichtum gab es keinen, die Menschen lebten von dem was sie anbaute. Wenn sie Glück hatten, konnten sie einen Teil der Ernte verkaufen. Eines Tages blieb jedoch der Regen aus, dies war eine Katastrophe für die Bewohner des Dorfes. Doch es kam ein Regenmacher zu ihnen und die Dorfbewohner fragten ihn, ob er helfen könne. Der Regenmacher antwortete, dass er es versuchen könne, aber er brauche dazu eine Hütte. Er bekam die Hütte und zog sich zurück. In den nächsten Tagen passierte nichts und Unruhe breitete sich im Dorf aus. Doch langsam veränderte sich der Himmel, Wolken zogen auf und es begann ausgiebig zu regnen. Als die Dorfbewohner den Regenmacher fragten wie er das gemacht habe, sagte er: „Ich kam in euer Dorf und bemerkte, dass hier etwas nicht stimmte. So zog ich mich zurück, um herauszufinden was bei mir nicht in Ordnung war, ich brachte die Dinge in mir in Ordnung und der ersehnte Regen kam“.

Diese kurze Parabel lehrt uns, dass es in schlechten Zeiten nicht zielführend ist, mit dem Finger auf „die Anderen“ zu zeigen, sondern bei sich selbst zu beginnen, auch dann, wenn man plötzlich nicht mehr mit dem Strom schwimmt. Ich gebe zu, dass die Möglichkeiten des Einzelnen limitiert sind, aber mit Kooperation und mit ausreichender Kommunikation kann man viel bewegen.

### Dazu einige Gedanken:

- Werden Sie sich der Macht des Konsumenten bewusst, produziert werden nur Dinge, die auch gekauft werden.
- Denken Sie global und handeln Sie lokal. Nützen Sie die Angebote lokaler Produzenten und vermeiden Sie, so gut es geht, Supermärkte.
- Spielen Sie nicht bei jedem Trend mit (elektronische Geräte, Bekleidung etc.).

- Überlegen Sie sich, ob die Banken noch ein sicherer Platz für Ihr erspartes Geld sind. Falls Ihnen Zweifel aufkommen, die durchaus ihre Berechtigung haben, dann bringen Sie Ihr Geld in Sicherheit.
- Schulen Sie Ihre Kinder. Sie können Bilder herzeigen, die Teile der Problematik darstellen. Es klingt hart, aber Menschenaffen sterben aus, weil ihr Lebensraum in Palmölwüsten umgewandelt wird. Palmöl findet sich in Süßigkeiten wieder. Erklären Sie Ihren Kindern die Probleme hinter der Produktion der Lebensmittel.
- Machen Sie sich mit den Schätzen der Natur vertraut und achten Sie diese. Sehr oft helfen Pflanzen und Pflanzenextrakte besser als chemische Produkte.
- Meiden Sie die Produkte großer Konzerne. Diese Konzerne haben niemals Ihre Gesundheit im Sinn, sondern lediglich Ihre eigene Gewinnmaximierung.
- Geben Sie auch den Glauben an eine gerechte Politik auf. Politik und Wirtschaft sind so eng miteinander verbunden, dass von beiden Seiten keine Objektivität mehr möglich ist. Alle Interessen sind gerichtet auf das Geld, das Sie verdienen und Ihre Stimme zu Wahlzeiten. Verweigern Sie Ihre Stimme abzugeben, denn dann sind sie stumm.

Die Liste der möglichen Initiativen, die von Ihnen ausgehen könnten, ist natürlich nicht vollständig und es braucht auch Mut und etwas Fantasie neue Wege zu beschreiten. Wir sollten uns auch bewusst sein, dass der Weg kein leichter ist, dennoch zahlt es sich aus ihn zu beschreiten, denn es kann Leben retten.

Nun frage ich am Ende des Artikels noch einmal: „Geht es der Wirtschaft gut, geht es uns allen dann gut?“ ●





# Kren – zum Weinen gut

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**V**iele Tränen wurden wegen ihm vergossen, so manche Erkältung und Blasenentzündung im Keim erstickt. Wir würdigen die Heilpflanze des Jahres 2021 im Porträt.

Heilpflanzen mit antibiotischen Inhaltsstoffen gibt es viele, man denke an Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma. Sie geben Gerichten eine interessante Note und wirken ganzheitlich positiv auf Verdauung und Immunsystem. Würde die Pharmaindustrie dergleichen Wundermittel verkaufen – wir wären wohl skeptisch. Doch die Natur bringt es zustande, hochkomplex aufgebaute Wirkstoffe zu erschaffen, die in ihrem natürlichen Verband optimal ausgewogen wirken und vielseitig einsetzbar sind. Kren oder Meerrettich ist genau so ein Fall – eine altbewährte Naturarznei, so scharf wie ein Schweizer Taschenmesser.

## Herkunft und Ursprung

Meerrettich stammt ursprünglich aus dem Wolga-Donau-Gebiet und verbreitete sich ab dem frühen Mittelalter in Zentraleuropa. Seine Heilwirkung soll

bereits in der Antike geschätzt worden sein. Heute ist er nahezu überall in Europa heimisch und wird als Gewürzpflanze kultiviert. Der in Österreich, Süddeutschland und Südosteuropa verwendete Name „Kren“ lässt sich angeblich vom slawischen Wort „krenas“ (weinen) ableiten. Der lateinische Name „Armoracia rusticana“ kann hingegen übersetzt werden mit „am Meer wachsend“ und „ländlich, bäuerlich“. Woher die deutsche Bezeichnung Meerrettich stammt, lässt sich nicht eindeutig sagen. Manche Quellen meinen, „Meer“ deutet auf die ferne Herkunft hin, andere verweisen auf „Mähre“ (alte Bezeichnung für Pferd), da Kren auf Englisch „Horseradish“ genannt wird (Pferderettich). „Meer“ kann aber ebenso für „groß“ stehen, was den Meerrettich schlicht zum „großen Rettich“ macht.

## Pflanze

Kren ist eine winterharte Staude aus der Gattung der Kreuzblütengewächse

(Brassicaceae) und wächst zwischen 50 und 125 cm hoch, bei gut durchwurzelbarem Boden auch bis zu 2 m. Von intensivem Duft sind die kleinen weißen Blüten, die von Mai bis Juli traubenförmige Blütenstände bilden und zu kleinen kugelförmigen Früchten werden.

Imposant sind die langstieligen Blätter, die teils direkt von der Wurzel austreiben, bis zu 1 m lang werden und kräftig gekerbt sind. Der Stängel ist innen hohl und mit kleineren Blättern besetzt. Für den Anbau interessant ist vor allem die Pfahlwurzel. Sie erreicht in der Regel eine Länge von rund 30 bis 40 cm, seltener bis zu 60 cm, bei einem durchschnittlichen Durchmesser von 3 bis 4 cm. Außen ist die Wurzel unregelmäßig gelb-bräunlich gefärbt, innen ist sie weiß und faserig.

## Inhaltsstoffe

- Vitamin C, B1 und B2
- Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Eisen, Phosphor, Kalzium und Magnesium)
- Flavonoide (Quercetin)
- Glucosinolate (Senfölglykoside; werden beim Zerkleinern vom Enzym Myrosinase in Senföle aufgespalten)

## Wirkung

- appetitanregend, verdauungsfördernd und -regulierend
- krampflösend, schmerzstillend und durchblutungsfördernd
- antibiotisch (bei Bronchitis, Sinusitis, Husten, Erkältung, Nieren- und Harnwegsinfektionen)
- schleimlösend (bei Infektionen der oberen Atemwege)
- antimikrobiell und antibakteriell
- antioxidativ
- harntreibend
- entgiftend und blutreinigend
- erhitzende Wirkung (auch als Aphrodisiakum einsetzbar)

## Lagerung und Zubereitung

Die Krenstange zuerst schälen, senkrecht zur Reibfläche halten und viel-

mehr „reißen“ als reiben, da sie sonst faserig. Aroma und Schärfe sind sehr flüchtig – daher am besten frisch genießen. Ungeschält und im Ganzen lässt sich die Wurzel in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und bis zu 2 Wochen im Kühlschrank lagern (Gemüsefach). Aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit ist Kren ganzjährig als Frischware im Handel erhältlich. Auch wird er bereits gerieben und aromageschützt im Glas angeboten. Lediglich fürs Trocknen eignet sich Meerrettich nicht, da die flüchtigen Öle verfliegen und damit auch der typische Geschmack und die Wirkstoffe.

Über den heilsamen Effekt hinaus kombiniert sich Kren kulinarisch traditionell mit Brettljause und darf auch auf keiner Ostertafel fehlen. Warmen Gerichten, wie gekochtem Rindfleisch, gibt er seine besondere Note in Form von Apfel- oder Semmelkren, zu Lachs passt Sahnekren, zu Wild wird Kren mit

Preiselbeeren gereicht und am Würstelstand kommt er obligat zu Würsteln mit Senf.

## Dosierung und Kontraindikation

Die Tagesdosis für einen Erwachsenen liegt zwischen 10 und 25 g der frischen Wurzel, empfehlenswert sind 20 g. Eingenommen wird in der Regel der frische Kren, seltener Frischpflanzensaft.

Aufgrund der enthaltenen Senföle hat Meerrettich (schleim-)hautreizende Eigenschaften. Bei Magen- oder Darmgeschwüren, entzündlichen Darm- oder Nierenerkrankungen ist von der Anwendung abzusehen. Auch bei Menschen mit Schilddrüsenproblemen ist die Einnahme von Kren nicht empfehlenswert, ebenso sollten Kinder unter 4 Jahren Meerrettich meiden. ●



## Rezepte rund um den Kren

**Mit Honig gegen Bronchitis:** Ein ca. 5 cm langes Stück Krenwurzel reiben und mit 4 EL Honig in ein Schraubdeckelglas geben. Die schleimlösende und entzündungshemmende Mischung im Kühlschrank aufbewahren und zweimal täglich 1 TL einnehmen.

**Hartreibender Meerrettichwein:** Bei Harnwegsinfekten oder Blasensteinen 10 dünne Scheiben Kren in einem Glas mit 100 ml Weiß- oder Rotwein übergießen und den Ansatz über den Tag ziehen lassen. Am Abend schluckweise trinken.

**Durchblutungsfördernde Auflage bei Muskelschmerzen:** Ein Leintuch mit frisch geriebenem Kren bedecken und auf die schmerzende Stelle auflegen, mit einem Tuch abdecken und 5–10 Minuten einwirken lassen. Direk-

ten Hautkontakt meiden – es kann zu Irritationen kommen.

**Immunstärkende Kur:** 2 Wochen lang morgens und abends jeweils 1 TL frisch geriebenen Kren einnehmen, um Erkältungen vorzubeugen.

**Meistertonikum:** Dieses Rezept datiert angeblich zurück bis ins Mittelalter, wirkt antibakteriell, hat starke antivirale und antimykotische Eigenschaften, reinigt das Blut, erhöht die Durchblutung des Körpers und den Lymphfluss und findet auch bei Candida Einsatz. **Zutaten:** 700 ml Apfelessig, ¼ Tasse fein gehackter Knoblauch, ¼ Tasse fein gehackte Zwiebeln, 2 frische Chili (die schärfsten, die zu bekommen sind – Handschuhe tragen!), ¼ Tasse geriebener Ingwer, 2 EL frisch geriebener Meerrettich, 2 EL Kurku-

ma-Pulver oder 2 Kurkuma-Wurzeln (färben stark!); **Zubereitung:** Alle Zutaten außer dem Apfelessig mischen und in ein großes Glasgefäß geben (ca. 1,5 l). Mit Apfelessig auffüllen, gut verschließen und schütteln, für 2 Wochen an einen kühlen und trockenen Platz stellen und dabei mehrmals täglich schütteln. Die Flüssigkeit nach 14 Tagen abgießen, dafür die Zutatenreste (Trester) gut auspressen und den Heilelessig in dunkle Flaschen abfüllen. Der Trester lässt sich als Würze verwenden. Dunkel gelagert ist das Meistertonikum lange haltbar. **Dosierung:** Prophylaktisch 1 Esslöffel am Tag unverdünnt einnehmen, bei akuten Symptomen 1 EL 5- bis 6-mal am Tag. Vorsicht: Der Geschmack ist sehr intensiv und scharf! Wem das zu viel ist, kann das Meistertonikum ins Salatdressing mischen.



# Karibischer Ursprung: Grapefruitkernextrakt

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**R**ehabliert von bitteren Naturarznei-Machenschaften hat die Zitrusfrucht wieder Hauptsaison. Dass es die Grapefruit überhaupt gibt, ist einem glücklichen Zufall zu verdanken, der in der Karibik geschehen ist.

Wenn Sie jemals den Gedanken hatten „Meine Familiengeschichte ist ... kompliziert“, dann haben Sie sich noch nie mit der verschachtelten Historie der Zitrusfrüchte befasst. Da geht es drunter und drüber! Als Urahn aller Zitrusfrüchte gilt die Chinesische Buchso-

range, die über 7 Millionen Jahre alt ist und aus Südasien stammt. Aus ihr entwickelten sich Zitronatzitronen, Mandarinen und Pampelmusen. Verworren wird es ab diesem Punkt, denn aus diesen drei Richtungen entstanden im Laufe der Zeit alle Zitrusfrüchte, die wir

heute kennen – durch munteres Kreuzen querebeet. Bei manchen Schöpfungen regierte der Zufall, bei anderen wurde vom Menschen nachgeholfen. Die Grapefruit (*Citrus paradisi*) zählt zu den natürlichen Zufallskreuzungen und wurde im Jahr 1750 auf der Karibikinsel Barbados entdeckt. Sie vereint die Qualitäten der Pampelmuse (bitter) und der Orange (fruchtig) und hat ihren Namen, da die Früchte weinrebenartig am Baum wachsen. Seit 1875 wird die bittersüße Frucht kommerziell

angebaut, Hauptsaison ist zwischen Oktober und März. Grapefruits im europäischen Handel stammen meist aus Israel oder Südafrika.

## Bitter gegen Pilze, Bakterien und Viren

Die Frucht ist reich an Vitamin C, enthält die Vitamine A, E, B1, B2, B3, B5, B7 und K sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin verleiht roten Früchten und Gemüsen ihre Farbe, ist auch in roten Grapefruits enthalten und wirkt antioxidativ und präventiv auf das Herz-Kreislauf-System. Wie aber kommt es, dass Grapefruitkerne als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden? Dies beruht auf der Beobachtung eines Arztes in seinem Garten: Auf seinem Komposthaufen verrotteten die Grapefruitkerne nicht, zeigten sich resistent gegen Schimmelpilze, Fäulnisbakterien, Viren und Parasiten. Ähnlich wirkt der aus gemahlene Kernen und Schalen hergestellte Grapefruitkernextrakt im Darm, wo Fehlbesiedelungen ausgemerzt werden, das Mikrobiom verbessert und bei akuten Infekten unterstützt wird.

## Gefäßschutz

Mitverantwortlich für die gesundheitsfördernde Wirkung von Grapefruitkernextrakt sind Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), die den Pflanzen Schutz vor schädlichen Einflüssen bieten. Im Körper wirken sie als Radikalfänger und Vitaminverstärker, da sie Vitamin C vor Oxidation schützen und seine Wirksamkeit verlängern (Depotwirkung). Grapefruitkernextrakt enthält die Bioflavonoide Kaempferol (hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien, Pilze und Viren) sowie Hesperidin (verbessert Funktion und Integrität der Kapillaren, hält Gefäße elastisch, schützt die Venen, stärkt das Immunsystem und schützt vor Viren).

Das ebenso enthaltene Glycosid Naringin zeichnet sich verantwortlich für

den bitteren Geschmack und unterstützt das Herz-Kreislauf-System durch Senkung der Cholesterinwerte und auch der Triglyceride.

## Fördert die Fettverbrennung

Eine Studie von 2004 bestätigte, was seit den 70er-Jahren bekannt ist: Grapefruits helfen beim Abnehmen. Die Teilnehmer (100 übergewichtige Männer und Frauen) aßen täglich eine Grapefruit oder tranken Grapefruitsaft und verloren ca. 1,5 % Gewicht, ohne sonst etwas an ihrem Essverhalten zu verändern. Die Erklärung dafür: Inhaltsstoffe der Grapefruit kurbeln ganz natürlich die Fettverbrennung an. Wirkungsvoller als das Essen der Früchte ist die Verwendung von konzentriertem Grapefruitkernextrakt. Nach TCM nährt er das Erdelement, Heißhunger und Lust auf Süßes werden abgeschwächt, während Bitterstoffe die Verdauung fördern. In der heutigen Ernährung ist bitterer Geschmack selten (enthalten in Grapefruit, Kohlsprossen, Endiviansalat, Cranberry, Artischocke, Amaranth, Löwenzahn, Radicchio, Quinoa, Rucola) – denn aus Gemüse und Obst werden Bitterstoffe weitestgehend herausgezüchtet. Sobald auf unserer Zunge „bitter“ erkannt wird, wird die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret ange-regt und die Peristaltik gefördert. Das Zusammenziehen und Ausdehnen „trainiert“ den Verdauungstrakt, um Krankheitserreger, Gifte und Schlacken schneller aus dem Körper zu befördern. Auch die Leber profitiert sehr von Bitterstoffen, die sie beim Entgiften unterstützen.

## Schlechter Ruf

Vor einigen Jahren gab es Aufruhr um gesundheitsgefährdende Stoffe, die in Grapefruitkernextrakten gefunden wurden. Es handelte sich dabei um Extraktionsmittel, deren Rückstände in einem Grapefruitflüssigextrakt nachgewiesen werden konnten; mit der Folge,

dass jenes Produkt vom Markt verbannt wurde. Leider war der Ruf von Grapefruitkernextrakten dadurch nachhaltig angeschlagen. Unser Grapefruitkernextrakt wird durch besonders schonenden Kaltwasserauszug ohne jegliche Zusätze gewonnen. Reinheit und Unverfälschtheit sind garantiert, ebenso wie der hohe Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden – eines der wichtigsten Qualitätsmerkmale von Grapefruitkernextrakten. Unser Produkt ist kein Flüssigextrakt wie der ehemals vom Markt genommene. Wir setzen auf getrockneten Extrakt, weil sich die Einnahme dadurch deutlich angenehmer gestaltet als beim sehr bitteren Flüssigextrakt. Sollte für die Anwendung ein Flüssigextrakt gefragt sein, lässt sich dieser auch aus den Kapseln herstellen. Dazu einfach die Kapselhülle öffnen und den getrockneten Extrakt unter Rühren vollständig in Wasser auflösen.

## Achtung!

Bei gleichzeitiger Einnahme kann Grapefruitkernextrakt die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, darunter Blutdrucksenker, Antidepressiva, Blutverdüner, Krebsmedikamente und die Antibabypille. Das liegt an den Furocumarinen (sekundäre Pflanzenstoffe) der Grapefruit, die ein Enzym hemmen, das verantwortlich für den Abbau von Medikamentenwirkstoffen im Körper ist. Zwischen der Einnahme von Grapefruitkernextrakt und etwaigen anderen Medikamenten sollten daher immer einige Stunden Abstand liegen. Eine Abklärung mit dem behandelnden Partner aus dem Gesundheitswesen ist im Zweifel immer ratsam.

## Einsatz

- Appetitausgleich
- Cholesterin wird gesenkt
- chronische Entzündung
- Gefäßerkrankungen
- Pilzkrankungen
- Triglyceride (senkend)
- Venenprobleme
- Verdauungsprobleme



# Der Winter kommt – das Immunsystem stärken

➔ Von Natalie Schneider

**Die Blätter verfärben sich und fallen, die Temperaturen sinken und die Natur beginnt zu ruhen, um sich eine Auszeit zu nehmen. Wenn der Winter immer näher rückt, die Tage kürzer und die Nächte länger werden, wissen wir, es kommt auch die Zeit der Erkältungen, grippalen Infekte und weiteren Krankheiten, mit denen der Mensch es zu tun bekommt. Vor allem Temperaturschwankungen, die im Laufe der Jahre immer heftiger spürbar werden, können für unsere Gesundheit zu einem Problem werden. Es gibt jedoch einige natürliche Mittel, mit denen wir unser Immunsystem stärken und somit Bakterien und Viren besser abwehren können. Wichtig ist es, rechtzeitig zu beginnen, denn umso früher das Immunsystem gestärkt wird, desto wahrscheinlicher ist es, gesund durch den Winter zu kommen.**

## Wie funktioniert unser Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein sehr komplexes System, das verhindert, dass Krankheitserreger wie bestimmte Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten sich im Körper einnisten. Viele Zellen sind daran beteiligt und bis heute sind nicht alle Vorgänge bekannt. Immer wieder

werden neue, interessante Erkenntnisse durch die Forschung gewonnen. Das Immunsystem besteht aus verschiedenen Bestandteilen, wie den weißen Blutkörperchen (lat. Leukozyten) und ihren Unterarten. Die Leukozyten werden im Knochenmark gebildet und übernehmen eine Art Wächterfunktion neben den Antikörpern. Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und unser

Körpermilieu bestimmen den Verlauf einer Krankheit und ob diese überhaupt ausbricht. Durch chronische Grundkrankheiten und äußere Einflüsse, zum Beispiel eine ungesunde Lebensweise, können Infektionskrankheiten leichter ausbrechen.

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Gesundheit zu schützen. Die Haut und die Schleimhäute wirken als Barriere, Enzyme im Speichel und in der Tränenflüssigkeit töten Erreger ab, und auch der Darm spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem.

” Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.

*Luis Pasteur*

Das Immunsystem wird in zwei Anteile unterschieden: Die angeborene (un-spezifische) Abwehr und die erworbene (spezifische) Abwehr. Beide Teile sind eng miteinander verbunden und wirken gemeinsam. Die angeborene wehrt allgemeine Erreger ab und bekämpft schädliche Keime, die versuchen, über die Haut oder das Verdauungssystem in den Körper zu gelangen. Die erworbene Abwehr (Immunglobuline) hingegen bekämpft gezielt bestimmte Erreger, mit denen unser Körper schon einmal in Kontakt war. Sie haben es bereits erlernt, mit diesen umzugehen, und erkennen sie wieder. Die spezifische Abwehr kann sich anpassen und dazulernen, somit ist es möglich, Viren und Bakterien, die sich im Laufe der Zeit verändern, ebenfalls zu bekämpfen.

Weiters sind Antikörper (Immunglobuline) ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems – es handelt sich hierbei um Eiweißmoleküle, auch Proteine genannt. Wenn Krankheitserreger und körperfremde Stoffe aus der Umwelt in den Körper gelangen, werden diese als Antigene bezeichnet bzw. erkannt, und das Immunsystem reagiert auf sie mit der Bildung von Antikörpern. Diese passen immer mit speziellen Antigenen, wie

zum Beispiel einem Virus, zusammen.

Neben den Zellen und Antikörpern gibt es die sogenannten Botenstoffe, welche als Informationsüberträger zwischen den verschiedenen Komponenten des Immunsystems dienen. Sie locken Immunzellen an oder geben das Signal, um diese zur Vermehrung anzuregen. Histamin, Prostaglandine und Leukotriene spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem.

Das Immunsystem ist komplex und umfangreich, es schützt uns und ist somit lebenswichtig für unsere Existenz. Deshalb sollten wir dafür sorgen, dass es immer gestärkt und gerüstet ist. Würden wir in einer sterilen Umgebung aufwachsen, wäre die Chance zu überleben gleich null.

## Rechtzeitig stärken

Es gibt einige Möglichkeiten, um sein Immunsystem zu stärken – viele davon sind leicht umzusetzen. Ein wichtiger Schritt ist, diese zur Gewohnheit werden zu lassen, um langfristig gesund, vital und ausgeglichen zu sein. Wir haben für Sie einige Möglichkeiten aufgeführt, um schon frühzeitig dafür

zu sorgen, dass Ihr Immunsystem mit den verschiedensten Erregern zurechtkommt und sie abwehren kann.

## Gesunde Ernährung und Vitamine

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit. Viele Dinge sind bei einer gesunden Ernährung zu beachten. In sehr vielen Grundnahrungsmitteln aus dem Supermarkt ist reichlich Zucker enthalten. Das bedeutet, dass unser Körper Schaden erleiden kann. Raffinierter Zucker ist Gift für den Körper und sollte so weit wie möglich vermieden werden. Besser ist es, auf naturbelassene Nahrungsmittel zurückzugreifen, wie frisches Gemüse, Obst und Kräuter. Hierbei ist zu beachten, woher sie stammen, um Pestizide und andere Spritzmittel zu vermeiden. Sie belasten den Körper und schwächen auf Dauer unser Immunsystem. Mais, Zuckerrüben, Raps und Kartoffeln werden sehr häufig mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Leider bekämpfen diese nicht nur Schädlinge, sondern alles, was mit ihnen in Kontakt kommt. Insekten, besonders Bienen, leiden darunter.

” Wenn die Bienen verschwinden, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben; keine Bienen mehr, keine Pflanzen, keine Tiere, keine Menschen mehr.

*Albert Einstein zugeschrieben*



Das Ökosystem der Erde wird durch Spritzmittel beeinflusst und letztendlich auch die Gesundheit des Menschen. Es gibt viele Möglichkeiten zur Gesunderhaltung des Körpers durch eine gesunde Ernährung. Wertvolle Lebensmittel

sind Nüsse, z. B. die süße Mandel – sie wirkt sich positiv auf den Cholesterinwert aus und kann eine ähnlich unterstützende Wirkung wie Präbiotika auf den Darm entfalten. Die regelmäßige Anwendung von Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano oder Cayennepeffer können den Körper stark machen. Die Vitamine A, E, D und C sowie B-Vitamine und Mineralstoffe z. B. Selen, Eisen und Zink bauen das Immunsystem auf. Ein wichtiger Baustoff für neue Immunzellen ist Eiweiß. Ideal ist es, eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen zu sich zu nehmen, wie Kartoffeln mit Ei oder Milchprodukte mit Getreide. Eine vollwertige Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann dazu beitragen, dass wir erkältungsfrei durch den Winter kommen. Dazu empfehlen wir gerne die Einnahme von Sternanis oder Vitamin C aus der Acerolakirsche kombiniert mit Zink. Der Echte Sternanis wird in einem eigenen Artikel in dieser Ausgabe ausführlich beschrieben und ist neben einer gesunden Lebensweise ein hervorragendes Hilfsmittel für unsere Abwehrkräfte. Acerola in Kombination mit Zink ist ideal, um das Immun- und Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das Vitamin C aus der Acerolakirsche ist ein natürliches Vitamin C und nicht zu vergleichen mit der künstlich hergestellten Ascorbinsäure.

## Sport und Regeneration

Regelmäßiger Sport in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung steigert die Abwehrkräfte. Bewegung ist ein wesentlicher Faktor, um die Abwehrkräfte zu stärken. Sehr positiv wirkt sich Sport im Freien aus. Vitamin D wird vermehrt gebildet und ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für die Immunabwehr. Genügend Schlaf ist ebenfalls ein Grundbaustein für einen gesunden Körper. Im Schlaf regenerieren sich die Zellen am besten. Ohne Schlaf macht man seinen Organismus anfälliger. Man soll-



te seinem Körper regelmäßige Pausen gönnen, dazu gehört auch, den Stress im Alltag zu reduzieren. Man kann sich zum Beispiel ein paar Minuten Zeit nehmen, um nach draußen zu gehen und sich in eine Wiese zu legen oder Entspannungsübungen zu praktizieren, wie Yoga, um dem Stress entgegenzuwirken.

## Fasten und die Darmgesundheit

Schon in vergangenen Ausgaben sind wir darauf eingegangen, dass der Darm unser größtes Immunorgan ist. Er ist die Grundlage für ein gesundes Leben, da im Dickdarm zahlreiche Lymphfollikel sind, die Antikörper produzieren. Des-

halb ist es wichtig ihn zu pflegen, dazu gehören eine gründliche Mundhygiene und eine gesunde Ernährung. Auch mit Probiotika und Präbiotika können wir ihn schützen. Ein natürlicher Schutz sind Moringablätter – sie enthalten 20 Aminosäuren in ausgewogenem Verhältnis, darunter die acht essentiellen. Es ist ein Nährstoffpaket, in dem reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Sie unterstützen die Darmtätigkeit und somit das Immunsystem.

Auch beim Fasten wird immer wieder betont, wie hilfreich es für eine gesunde Darmflora sein kann. Der Verzicht auf feste Nahrung, gewollt oder ungewollt, ist seit langer Zeit ein Teil der menschlichen Ernährungsweise. In den letzten Jahren hat sich immer mehr das Intervallfasten durchgesetzt.

Damit ist gemeint, dass über mehrere Stunden hinweg keine Kalorien zu sich genommen werden. Eine der bekanntesten Verfahren ist die sogenannte 16:8-Methode. 16 Stunden lang wird auf Kalorien zur Gänze verzichtet und innerhalb von 8 Stunden können ohne Probleme zwei Mahlzeiten konsumiert werden. Der Verdauungstrakt hat einen großen Arbeitsaufwand, um unerwünschte Bakterien, Pilze oder Viren aus der Nahrung zu filtern und diese abzuwehren. Durch Fasten werden der Darm und die Leber, also wichtige Bestandteile des Immunsystems und somit ein großer Teil des Abwehrsystems, entlastet. Das Immunsystem erholt sich und gleichzeitig bewirkt die verminderte Zufuhr von möglichen Allergenen und entzündungsverstärkenden Nahrungsmitteln eine Erholung für den Körper. Zudem bilden sich kaum noch Gärungsprodukte, biogene Amine und bakterielle Toxine. Jedoch ist es sinnvoll, dass jeder für sich selbst entscheidet bzw. sich auch von einem Arzt beraten lässt, ob und wie lange gefastet werden sollte. Vom Nahrungsverzicht ist abzuraten, wenn Abwehrkräfte massiv geschwächt sind. Das ist zum Beispiel bei Tuberkulose oder Krebs der Fall. Um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken, fasten ebenfalls viele gesunde Menschen.

## Hygiene

In Zeiten wie diesen werden wir immer wieder darauf aufmerksam gemacht, unsere Hände oft und gründlich zu waschen und in jedem Fall Desinfektionsmittel zu verwenden. Jedoch sollte man mit der Hygiene nicht zu sehr übertreiben. Sie sollten die gebräuchliche Handseife nicht gänzlich mit Desinfektionsmittel ersetzen und im Haushalt sollte es sparsam eingesetzt werden. Wir können gegen Keime resistent werden und diese lassen sich von bisherigen Medikamenten nicht mehr abtöten. Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze oder Viren sind nicht immer schädlich und unser Körper benötigt diese, um zu überleben. Wie wir zum Beispiel wissen, befinden sich im Darm Milliarden von Bakterien, die uns bei

der Verdauung helfen. Bakterien dienen auch zum Schutz für die Haut. Die mit wissenschaftlichen Preisen ausgezeichnete Mikrobiologin ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Renée Schroeder sagt: „In unserem Körper leben 10-mal mehr Bakterien als eigene Körperzellen. Und wenn wir in einer bakterienfreien Umgebung aufwachsen, kann unser Immunsystem nicht lernen.“ Desinfizierende Produkte können für die Natur und die Umwelt belastend sein. Kommen diese Mittel vermehrt zum Einsatz wird die Raumluft belastet und sie fördern die Entwicklung von Allergien bei Kindern. Dadurch kommen sie mit Mikroorganismen seltener in Kontakt und das Immunsystem kann nicht neu dazulernen, somit werden die Abwehrkräfte schwächer. Deshalb sollten größtenteils ökologische Reinigungsmittel für den Haushalt verwendet werden. Ein Fläschchen Hand-Desinfektionsmittel für unterwegs kann für den Notfall praktisch sein. Hygienemaßnahmen wie die tägliche Dusche, gut die Zähne zu putzen und regelmäßiges Händewaschen sind natürlich Voraussetzung für die eigene Gesundheit und sollten keinesfalls vernachlässigt werden.

## Ausreichend trinken

In der kalten Jahreszeit werden die meisten Räume gut beheizt, dadurch wird die Luft ausgetrocknet und auch unsere Schleimhäute. Das bedeutet, die natürliche Barriere, die uns vor Krankheitserregern schützt, wird geschwächt. Leider haben wir im Winter oftmals ein weniger starkes Durstgefühl als im Sommer und wenn Kälte und Stress hinzukommen, kann unser Körper der Belastung mit Keimen nicht mehr standhalten. Es gibt einige Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um zu wissen, wie viel ein Mensch pro Tag trinken sollte. Es hängt von der Größe und vom Körpergewicht ab, auch wie viel Sport und Bewegung eine Person ausübt. Ein allgemeiner Richtwert ist es, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser und natürliche Kräutertees (insbesondere grüne Tees) sind am gesündesten und sollten den größten Teil des Bedarfs abdecken. Viel trinken beschleunigt außerdem die Genesung bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt. Erreger, die sich festgesetzt haben, können leichter abgebaut werden, und die Schleimhäute bleiben







feucht. Genügend Wasser zu trinken bewirkt auch, dass man sich nicht erschöpft und müde fühlt. Oftmals werden Kopfschmerzen ausgelöst, wenn der Körper einen Flüssigkeitsmangel aufweist. Das Blut wird dicker und kann feine Gefäße nicht optimal versorgen, man bekommt somit zu wenig Sauerstoff. Genügend zu trinken hat nur positive Auswirkungen auf den Menschen und kann mit etwas Hilfe – z. B. sich einen Wecker als Erinnerung stellen – zur Gewohnheit werden.

## Sauna und Wechselduschen

Der Besuch der Sauna und die Anwendung von Wechselduschen oder Fußbädern kann durchaus dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Durch diese Maßnahmen wird der Stoffwechsel angeregt und Schlacken können schneller aus dem Körper abtransportiert werden. Die Schleimhäute können sich besser regenerieren. Das führt wiederum dazu, dass Keime schwerer durch die Hautbar-

riere gelangen, um in den Organismus einzudringen. Weiters wird durch die Hitze die Ausschüttung von Glückshormonen gefördert, somit fühlt man sich entspannter und baut den Stress leichter ab. Während des Saunierens produziert der Organismus mehr Sekrete, welche abgesondert werden und somit Viren und Bakterien aus dem Körper schleusen. Ein Saunabesuch einmal pro Woche sollte für einen gesunden Menschen ausreichen und ein Saunagang sollte nicht länger als 15 Minuten dauern. Drei Saunagänge pro Saunabesuch sind ausreichend, wobei die Temperatur 80–90 Grad nicht überschreiten sollte, damit das Herz-Kreislauf-System nicht überlastet wird. Anschließend in ein kaltes Wasserbad zu steigen fördert die Durchblutung, es sollte jedoch zwischen den Saunagängen immer nachgeruht werden.

Menschen, die durch diverse Erkrankungen vorbelastet sind, sollten die Sauna meiden, wie zum Beispiel bei Venenerkrankungen, asthmatischen Beschwerden, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenerkrankungen.

In jenen Fällen sollte es mit dem Arzt abgeklärt werden. Wenn Sie bereits an einer Erkältung erkrankt sind, ist ein Besuch in der Sauna generell zu vermeiden.

Beim Wechselduschen wird der Körper vorerst warm abgeduscht und danach wird der kalte Wasserstrahl über Füße, Beine und Oberkörper geführt. Von den Händen weiter über Arme und Schultern werden zum Schluss Rücken, Bauch und Brust abgeduscht.

Fazit: Es gibt eine Reihe von natürlichen Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken. Gerade in der Zeit von vermehrter Virenbelastung wäre es die Aufgabe, offiziell auf diese Möglichkeiten hinzuweisen. Einseitige, ja schon einfältige Maßnahmen wie das bloße Tragen von Schutzmasken haben höchstens einen erzieherischen Effekt. Masken aus Papier gehören nach jedem längeren Tragen entsorgt und Stoffmasken regelmäßig bei 60 Grad gewaschen. Außerdem sollte man nach längerem Tragen einer Maske das Gesicht, besonders die Partie rund um Mund und Nase, gründlich reinigen. ●

# Die zentrale Rolle des Bewusstseins in unserer Welt

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**G**ibt man den Begriff „Bewusstsein“ in eine Suchmaschine ein, dann erhält man eine relativ genaue Definition. Bewusstsein ist demnach ein Zustand, in dem man sich einer Sache bewusst ist und ein deutliches Wissen von ihr hat und die Gesamtheit der Überzeugungen eines Menschen, die von ihm bewusst vertreten werden. Allerdings wird das Bewusstsein meist als ein Epiphänomen (= Randphänomen, ohne kausale Wirkung) neuronaler Prozesse angesehen. Bewusstsein verhält sich für viele Forscher wie der Rauch einer Dampflokomotive, der zwar von ihr erzeugt wird, aber in keiner Weise die Funktion der Lokomotive beeinträchtigt. Wir versuchen in diesem Artikel zu klären, ob dies wirklich der Fall ist.

Kaum haben wir begonnen über das Bewusstsein nachzudenken, sehen wir uns bereits mit einer wichtigen Frage konfrontiert. Die Frage lautet: „Produziert die Lokomotive den Rauch oder hat der Rauch die Maschine erschaffen?“ Bevor wir dieser Frage nachgehen, gestatten Sie mir noch eine kurze Vorbemerkung. Zu Beginn vermeide ich den Ausdruck „menschliches Bewusstsein“. Ich mache dies bewusst, da – meiner Meinung nach – jedes Lebewesen auf unserem Planeten ein Bewusstsein besitzt, auch die einfachsten Lebensformen. Sie werden darüber erstaunliche Dinge erfahren.

Gehen wir gedanklich kurz 3,6 Milliarden Jahre auf diesem Planeten zurück. Das war der Zeitpunkt, zu dem man annimmt, dass sich das erste Leben auf unserer Erde entwickelt hat. Hierbei muss der Zufall eine bedeutende Rolle gespielt haben. Zufällig, so die gängige wissenschaftliche Meinung, haben sich Moleküle, bestehend aus Wasserstoff, Schwefel, Stickstoff und anderen

Elementen, zusammengetan und die ersten Proteine gebildet. Bald darauf („bald“ ist in der Evolution ein relativer Begriff) wurde diese Ansammlung von Proteinen von einer Zellwand umgeben und das erste Lebewesen, ein Bakterium, war geboren. Immer größere und komplexere lebendige Systeme entwickelten sich. Die ersten Lebewesen verließen ihren feuchten Geburtsort und eroberten das Festland. Derzeit rechnet man mit ca. 2 Millionen verschiedenen Arten von Lebewesen, viele davon werden wir nie zu Gesicht bekommen, denn sie werden bereits ausgestorben sein, bevor wir sie entdecken. Die darwinistische Evolutionstheorie versucht uns einen Einblick in die Entstehung der Arten zu vermitteln, wobei oft übersehen wird, dass sich nicht die stärksten Lebensformen durchsetzen, sondern jene, die die größten Fähigkeiten der Anpassung mitgebracht haben.

Neben den unheimlich vielen Zufällen, die notwendig waren, damit sich die Arten entwickeln konnten, steht

die Wissenschaft noch vor weiteren Rätseln. Diese betreffen einerseits die Geschwindigkeit, in der die Evolution vorangeschritten ist, andererseits aber auch das bekannte Materie-Geist-Problem. Wie konnte sich aus unbelebter Materie Bewusstsein entwickeln? Das ist eine Frage, die die Mainstreamwissenschaft noch nicht in der Lage war zu lösen und sie wird dazu auch nicht in der Lage sein, zumindest so lange nicht, bis ein neues Denkmodell anerkannt und umgesetzt wird. Bereits im 19. Jahrhundert erkannte die Wissenschaft das Dilemma und erarbeitete auch Lösungsvorschläge, die jedoch nur wenige wissenschaftliche Vordenker begreifen und weiterentwickeln konnten. Zu groß ist immer noch die Angst in den Köpfen vieler kluger Forscher fest verankert, an den Rand der Scientific Community gestellt zu werden. Dort wartet im besten Fall Kopfschütteln auf sie, jedoch sicherlich kein finanzieller Ausgleich für ihre Arbeit.

Vielleicht fragen Sie sich, welche Auswirkungen die Lösung des Problems auf Ihr Leben hat. Hat es wirklich eine Bedeutung zu wissen, wie Bewusstsein entsteht? Aus meiner persönlichen Sichtweise hat es eine ganz enorme Bedeutung. Ganz ehrlich, fühlen Sie sich wohl bei dem Gedanken, dass all Ihre Ideen und Gefühle lediglich ein Produkt neuronaler Prozesse sind, die sich auf der Grundlage des Zusammenschlusses unbelebter Materie entwickelt haben? Prigogine, ein



Nobelpreisträger für Chemie, der in Belgien und Russland arbeitete, vermittelte uns, dass das Leben an sich ein unumkehrbarer Prozess ist, der immer neue Ordnungen hervorbringt. Leben widersetzt sich dem 2. Hauptsatz der Thermodynamik und kann existieren, ohne im thermodynamischen Gleichgewicht (= Chaos) zu enden. Dieser Gedankengang ist sehr erfrischend und beruhigend, lässt er doch den Tod in einem anderen Licht erscheinen.

Im Gegensatz zu diesen lichtvollen Gedanken sehen wir uns einmal an, woran viele Menschen derzeit glauben. Zuvor noch einmal eine kurze Wiederholung: Nach Ansicht vieler Biologen ist die Entwicklung des Lebens in seiner Fülle von Farben und Formen geprägt von Zufällen. Bewusstsein ist ein Epiphänomen neuronaler Prozesse. Führen wir diese Gedanken zu Ende, dann wäre eine Konsequenz daraus, dass das Leben nach dem Tod nicht mehr existiert – aus und vorbei. Der Mensch, wie jedes Lebewesen, wird zu einem biologischen Computer herabgestuft. Endet das Radioprogramm jedoch, wenn ich mein Gerät ausschalte? Sie verstehen sicherlich den Vergleich. Mit den weitreichenden Auswirkungen einer veränderten Sichtweise werden wir uns am Ende des Artikels beschäftigen.

Jean E. Charon war zunächst ein Kernforschungsspezialist, ehe er sich der Relativitätstheorie Einsteins zuwandte, in dem Versuch, eine Einheits- theorie zu entwickeln. Schon als junger Mann beschäftigte sich Charon mit dem Thema „Tod“ und schrieb in seinem Buch „Tod, wo ist dein Stachel?“ folgende Worte:

*Wie schön ist doch dieser bunte Schmetterling, der an jeder Blume nippt und dessen Farben sich so harmonisch in die umgebende Natur einfügen! Doch welche Vielfalt an Mechanismen entdeckt der Biologe, wenn er ihn durch sein Mikroskop betrachtet und untersucht, warum diese Zellen alle so gut aufeinander abgestimmt sind und wie sie sich von einem befruchteten Ei zu diesem kleinen fliegenden Wunder entwickeln? Und wozu dieser ganze Einfallsreichtum der Natur? Warum hat sie sich Milliarden Jahre lang bemüht, Augen, Flügel und Farben des Schmetterlings hervorzubringen, nur um ihm eine Lebensdauer von ein paar Tagen zu geben? Wozu erst aus der Erde, aus roher Materie, dieses herrliche kleine Geschöpf entstehen zu lassen, wenn es dann seine Möglichkeiten nur so kurz verwirklichen kann?*

Diese Zeilen aus der Feder eines Physikers klingen wie ein Liebeslied, ein Lobgesang auf die Natur – und ver-

gessen wir nicht: Die Worte habe eine Gültigkeit für alle Lebewesen auf dieser Erde.

Wenden wir uns nun leichteren Fragen zu, betrachten wir Beispiele, die in der Natur beobachtet werden können und die uns Zuversicht und Kraft geben, unser Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

## Das Bewusstsein der Pflanzen

Pflanzen sind die Grundlage allen Lebens auf diesem Planeten. Stellen wir uns einmal die Erde ohne eine einzige Pflanze vor. Kein Tier, weder Pflanzen- noch Fleischfresser hätte auch nur den Funken einer Chance zu überleben, schon gar nicht der Mensch.

Pflanzen produzieren durch die Aufnahme von CO<sub>2</sub> Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen, durch die Photosynthese werden Zuckerarten gebildet, diese dienen uns zur Ernährung. Sie liefern uns auch Baumaterialien, Kleidung, Energie zur Fortbewegung und eine Fülle von Heilmitteln. Aber haben Pflanzen auch ein Bewusstsein? Entscheiden Sie selbst!

- Pflanzen locken ihre Beute an. Fleischfressende Exemplare sind uns bekannt, in nahezu jedem Baumarkt kann man eine ihrer Gattung erstehen. Die gefräßigste Pflanze der Welt ist in Brunei beheimatet. Sie lockt ihre Opfer durch ihren weißen Saum an, die das Gewächs erklimmen und, im wahrsten Sinn des Wortes, bei der „Ernte“ über die Klippe springen. Die Kannenpflanze (lat. *Nepenthes albobmarginata*) ist nur unter 1.000 Höhenmetern beheimatet und sie kann, obwohl sie nur so groß ist wie ein Finger, bis zu 1.000 Termiten pro Stunde verspeisen. Die Biologin Marlis Merbach fand heraus, dass der weiße Saum für die Termiten unwiderstehlich ist und

die Forscher sind der Meinung, dass die Pflanze dieses Lockmittel bewusst einsetzt.

- Eine Pflanze, die uns sehr gut bekannt ist, ist die Tabakpflanze. Sie hat sich eine besondere Strategie zur Abwehr von Fraßfeinden zurechtgelegt: Sie produziert eines der stärksten Insektengifte, das Nikotin. Nikotin wird in den Wurzeln der Pflanze gebildet und wandert mit dem Saftstrom in die Blätter. Wird die Pflanze angegriffen, verspeist der Feind auch Nikotin, kommt in einen rauschartigen Zustand und stirbt. Die Industrie stellt jährlich viele Tonnen von Neonikotinoiden her, werden diese auf die Felder gebracht, kommt es zu einem Insekten- und somit auch zu einem Bienensterben.

- Eine originelle und phantasievolle Möglichkeit, sich vor Feinden zu wehren, haben die Akazien in Afrika entwickelt. Werden sie von einem Feind angegriffen, produzieren sie ein Gegenmittel; frisst der Feind (z. B. eine Giraffe) weiter, bekommt er eine Vergiftung. Aber das Spiel ist noch nicht zu Ende. Über Duftstoffe warnt die Akazie ihre Nachbarn und diese produzieren aufgrund dieser Vorwarnung ebenfalls Giftstoffe. Eine echte Nachbarschaftshilfe! Akazien in Mexiko haben wiederum Ameisen zu ihren Freunden erkoren. Die Pflanze beherbergt die Brut der Teufelsameise (*Pseudomyrmex satanicus*), ihre Nahrungsvorräte und lebensnotwendiges Wasser. Grund genug für die Ameise, ihren Wirt zu verteidigen, sowohl gegen Feinde, die die Pflanze fressen wollen, als auch gegen andere Pflanzen, die ihrem Wirt zu nahe kommen (sogenannte Lichträuber).

So locken, lügen, kooperieren und wehren sich Pflanzen. Bäume helfen einander gegenseitig mit Wasser aus, über den Saftstrom der Wurzeln.

## Der Blob – kein Gehirn, kein Herz, keine Mundöffnung und doch bewusst?

Haben Sie schon einmal von einem Lebewesen gehört, das die Bezeichnung „Blob“ bekommen hat? Ich habe es bis vor einiger Zeit nicht gekannt. Sein Name wurde ihm nach einem allesfressenden Alien verliehen, das auf die Erde stürzte. Die Geschichte wurde 1958 mit Steve McQueen in der Hauptrolle mit dem Originaltitel „Blob – Schrecken ohne Namen“ verfilmt. Der Fachbegriff lautet *Physarum polycephalum* – dabei handelt es sich um kein Monster, sondern wahrscheinlich um einen Schleimpilz mit beeindruckenden Fähigkeiten.

Ein Blob hat kein Gehirn, dennoch ein Gedächtnis. Er kann fast mühelos ein Labyrinth durchqueren und wird er geteilt, zeigt er eine hohe Regenerationsfähigkeit. Informationen können von einem Exemplar auf ein anderes übertragen werden und es ist mit freiem Auge sichtbar. Der größte jemals gezüchtete Blob bedeckt eine Fläche von fünf Quadratmetern, obwohl es sich um einen Einzeller handelt. Das Wesen pulsiert, ohne ein Herz zu haben, und wird das Futter knapp, teilt es sich und die Einzelteile begeben sich auf Futtersuche. Im Zoo in Paris wird der Blob genau untersucht, immer mehr erstaunliche Fähigkeiten treten dabei zu Tage.

„Behandelt“ man einen Blob mit einem Föhn, zieht er sich zusammen, damit er nicht so schnell austrocknet. Wiederholt man diese Prozedur regelmäßig, zum Beispiel stündlich, dann hält der Schleimpilz den Rhythmus des Zusam-





menrollens bei, auch dann, wenn kein Wärmereiz kommt. Langsam lässt der Rhythmus jedoch wieder nach.

Frischt man allerdings sein Gedächtnis nur einmal auf, dann kommt der Blob wieder in den gleichen Rhythmus wie zuvor und dies nach nur einer Behandlung mit dem Föhn.

Kann man einem Schleimpilz ein Bewusstsein zusprechen?

## Das Bewusstsein der Tiere

Jeder Besitzer eines Tieres, sei es nun eine Katze, ein Pferd oder ein Hund, wird bestätigen, dass sein Tier ein Bewusstsein hat. Bei vielen Tierhaltern geht die Bindung zu ihren Tieren noch weiter. Sie sind der Meinung, dass sie über ein Informationsfeld mit ihren tierischen Mitbewohnern verbunden sind und – unter gewissen Umständen – halte ich dies für möglich. Ich war vor

ca. 4 Wochen mit meinen Kindern unterwegs. Lange hatte ich mich darauf gefreut. Ich gab meine zwei Hunde in eine Tierpension, die von einer Tierärztin geleitet wird. Plötzlich bekam ich Schüttelfrost und fieberte auf 39.1 Grad. Das passiert bei mir sehr selten. Ich habe das Fieber gut überstanden und fuhr nach Hause. Zu Hause angekommen musste ich erfahren, dass der jüngere Hund schwer erkrankt war und das genau an dem Tag, an dem ich den Fieberschub hatte. Ich war schnell wieder gesund, mein Hund ist bald nach meiner Rückkehr gestorben. War es ein Zufall?

- Vor vielen Jahren bekam ich anlässlich einer Tagung im Stift Melk die Gelegenheit, mit Prof. Rupert Sheldrake zu sprechen. Wir unterhielten uns eine ganze Weile und Rupert erzählte mir folgende Begebenheit: In London lebte eine Frau mit ihrem Hund, sie war noch berufstätig, daher passte unterm tags jemand auf den Vierbeiner auf. Irgendwann fiel der

Betreuerin auf, dass der Hund jeden Tag zur Eingangstür ging und von dort nicht mehr wegzubringen war. Bald darauf erschien immer die Besitzerin des Tieres. Auffällig war, dass die Zeiten, an denen die Frau nach Hause kam, sich immer wieder änderten. Egal wann es war, der Hund wartete zum richtigen Zeitpunkt an der Haustür. Diese Beobachtung wurde Rupert Sheldrake berichtet und er dachte sich ein kleines Experiment aus, das vom österreichischen Fernsehen mitgefilmt wurde. Dazu waren zwei Kameras notwendig und zwei komplett synchron eingestellte Uhren. Das eine Kamerateam begleitete die Besitzerin des Hundes. Sie wurde von der Arbeit abgeholt und in ein Kaffeehaus geführt. Dort wurde ein Tee konsumiert. Niemand außer dem Regisseur wusste über den Zeitpunkt des Aufbruchs Bescheid. Das zweite Kamerateam filmte den Hund. Als nun der Moment kam, an dem der Heimweg angetreten wurde, passierte etwas Unglaubliches.

Der Hund stand auf und ging zur Tür. Der Uhrenvergleich zeigte, dass dies völlig synchron passierte. Wie konnte der Hund „wissen“, dass sein Frauerl nach Hause kommt? Sind wir über ein unsichtbares Band miteinander verbunden? Wenn Sie mehr über die Forschungen von Rupert Sheldrake erfahren wollen, besuchen Sie seine Website unter [www.sheldrake.org](http://www.sheldrake.org).

- Eine andere Geschichte über einen Hund sorgte in den 1920er-Jahren für Furore. Bobbie, ein Mischling aus einem Collie und einem englischen Schäferhund, wurde von seinen Besitzern auf eine Urlaubsreise mitgenommen. Plötzlich war Bobbie verschwunden und eine intensive Suche blieb erfolglos, der Hund wurde nicht mehr gesehen. Traurig und ratlos fuhren seine Besitzer nach Hause, für sie war es gewiss, den Hund nie wieder zu sehen. Nach sechs Monaten passierte jedoch das Unglaubliche. Bobbie kam in das Restaurant seiner Besitzer, ging zu seinem Herrchen und war wieder, zwar halb verhungert, zu Hause! Es handelte sich eindeutig um denselben Hund, wie man anhand von Narben und anderen Merkmalen feststellen konnte. 6 Monate dauerte die Reise nach Hause und führte Bobbie über 4.500 Kilometer. Er wurde zu einer kleinen nationalen Legende und mit verschiedenen Ehrenzeichen bedacht. Anhand von Recherchen konnte festgestellt werden, dass Bobbie nicht die Reiseroute seiner Besitzer genommen, sondern einen anderen Kurs gewählt hatte, über Landstriche, die ihm vorher unbekannt waren. Erschwerend kam noch dazu, dass es Winter war.

Tiere werden eingesetzt, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu helfen, sie trösten Menschen in Spitälern, wenn der Zeitpunkt gekommen ist zu gehen, und helfen einander gegenseitig. Meine ältere Hündin ist ein Border Collie. Trotz ihrer 12 Jahre ist sie noch sehr agil und spielt wie ein junger Hund. Das Gehör hat jedoch nachgelassen, sie ist fast taub.

Nun verständige ich mich mit ihr über Handzeichen, sogar auf meine Mimik achtet sie. Früher hat sie anhand des Packens eines Koffers erkannt, dass ich verreise, nun „weiß“ sie es schon zwei Tage vorher, ohne den Koffer gesehen zu haben. Eine meiner Katzen, Lucy, hat den Weg nach Hause gefunden, nach 14 Tagen allein, ohne Futter und mit einem gebrochenen Oberarm. Jetzt wohnt Lucy, fast 17 Jahre alt, in einer eigenen Wohnung in meinem Haus. Lilly, eine andere Katze, streunte oft tagelang umher (bis zu 3 Kilometer von meinem Haus entfernt) und fand immer wieder nach Hause. Jetzt wohnt sie in Wien im 1. Bezirk mit Blick auf den Stephansdom. Aber es sind nicht nur Hunde und Katzen, die solche Geschichten schreiben.

- 1995 gab es in Europa ein Taubenrennen. Ein Taubenweibchen aus England sollte von Frankreich aus nach Hause fliegen. Sie flog aber nicht nach Hause, sondern Richtung Südwesten und landete in einem Taubenschlag in Marokko. Im Oktober desselben Jahres startete wieder eine Taube aus Frankreich, es handelte sich um einen Neffen der ersten Taube, und auch er fand den Weg nach Marokko und landete genau in demselben Schlag, in dem nun seine Tante wohnte. David Dougal, der Besitzer beider Tauben, war so fasziniert, dass er die Tauben in Marokko ließ – das Leben hatte sie dorthin gebracht. Es ist ohnehin ein Rätsel, wie Tauben nach Hause finden, dieses Beispiel jedoch erzählt uns noch mehr über die unerklärlichen Phänomene des Tierreichs.

Wir haben uns bis jetzt über das Bewusstsein von Pflanzen, Schleimpilzen, Hunden, Katzen und Vögeln informiert. Vielleicht sind es nur Geschichten, dennoch sind sie gut dokumentiert und können, für ganzheitlich denkende und fühlende Menschen, nicht einfach „vom Tisch gefegt“ werden. Ja, wir bewegen uns am Tellerrand der Wissenschaft, doch genau dort beginnen die Abenteuer.

Wie sieht es nun mit dem menschlichen Bewusstsein aus? Haben wir ein ähnliches Bewusstsein wie unsere Mitbewohner auf diesem Planeten oder gelten für uns andere Spielregeln?

## Das menschliche Bewusstsein

„Das Gehirn generiert das Denken nicht... ebenso wenig wie die Leitung den elektrischen Strom erzeugt.“ *Paul Brunton*

Wiederholen wir kurz noch einmal die Definition von Bewusstsein: Bewusstsein ist ein Zustand, in dem man sich einer Sache bewusst ist und ein deutliches Wissen von ihr hat und die Gesamtheit der Überzeugungen eines Menschen, die von ihm bewusst vertreten werden.

Hier stellt sich natürlich die Frage, woher unsere Überzeugungen kommen und wie sie im Gehirn gespeichert werden. Wo sitzt unser Gedächtnis? Wie können Erlebnisse innerhalb von Sekundenbruchteilen aufgezeichnet werden, wieso fällt es uns so schwer, uns von negativen Erlebnissen, zum Beispiel aus der Kindheit, zu lösen? Noch interessanter und spannender sind die Fragen nach der Kreativität, die jeder Mensch in sich trägt. Wie waren die Genies der Musik in der Lage, grandiose Musikstücke zu komponieren, die noch dazu die Ordnung der Natur widerspiegeln?

Sir John Maddox, ehemaliger Herausgeber der renommierten Zeitschrift „Nature“, schreibt: „Woraus Bewusstsein besteht ... ist ... ein Rätsel. Trotz der wunderbaren Erfolge der Neuro-

wissenschaften im vergangenen Jahrhundert ... sind wir offensichtlich von einem Verständnis der kognitiven Prozesse noch ebenso weit entfernt wie vor 100 Jahren.“

Die Idee, dass das Gehirn nicht das Bewusstsein erzeugt, ist schon relativ alt. Schon Hippokrates bezeichnete das Gehirn als den Boten des Bewusstseins und als Dolmetscher. Der Oxford-Philosoph Ferdinand C. S. Schiller vertrat in den 1890er-Jahren die Auffassung, dass Materie das Bewusstsein nicht erschafft, sondern limitiert. Sir John Eccles, Nobelpreisträger für Medizin, sah ebenfalls keinen Grund dafür, dass die Materie den Geist erschaffen soll,

Prof. Sheldrake spricht von morphogenetischen (gestaltgebenden) Feldern. Max Planck und Hans-Peter Dürr, zwei hervorragende Physiker, waren der Meinung, dass Materie nicht existiert, sondern es sich lediglich um verdichtete Schwingungen handelt. Jean Charon, ebenfalls ein großartiger Physiker, war der Auffassung, dass Elektronen eine besondere Rolle spielen, wobei Elektronen für die Wissenschaft noch schwer fassbar sind.

Wie kommt es aber zu der allgemein vertretenen Ansicht, dass das Gehirn das Bewusstsein erzeugt? Diese Frage ist leicht geklärt: Man kann beobachten, dass bei bestimmten Krankheiten (Tumoren, Entzündungen), Vergiftungen, Nährstoffmangel etc. die Leistung des Gehirns vermindert wird bzw. ausfällt.

Davon kann aber nicht zwingend abgeleitet werden, dass das Gehirn das Bewusstsein erzeugt. Sind Sie vielleicht der Meinung, dass es kein Radioprogramm mehr gibt, wenn Ihr Apparat zu Boden fällt und kaputt ist?

Ich bin der Meinung, dass die Wissenschaft die dringende Aufgabe hat, dem Geist-Materie-Problem ernsthaft auf den Grund zu gehen, immerhin hängt sehr viel für die allgemeine Gesundheit und für das Verständnis des Lebendigen davon ab.



## Schlussfolgerungen

Zum Ende dieses kurzen Artikels über das Bewusstsein möchte ich darauf hinweisen, dass es sich beim Inhalt um meine persönliche Meinung handelt. Ich stütze mich jedoch auf Forschungsergebnisse großer Denker. Sir Karl Popper meinte, dass jede Theorie, so gefestigt sie auch scheint, auch einer Falsifizierung standhalten muss. Dies gilt für die Theorie, dass das Bewusstsein im Gehirn entsteht, als auch für die Theorie, dass das Gehirn das Bewusstsein nicht „erzeugt“, sondern lediglich ein Vermittler des Geistes ist.

Die folgende Liste an Konsequenzen, die sich ergeben, wenn wir daran glauben, dass unser Bewusstsein nicht materiell bedingt ist, ist nicht vollständig!

- Der Mensch unterliegt nicht mehr der Fremdbestimmung. Seine Ideen kommen von innen heraus, wir vertreten somit unsere eigene Meinung und innere Überzeugung.
- Dadurch, dass wir unsere Meinung vertreten, übernehmen wir Verantwortung für unser Handeln, aber auch unsere Emotionen.
- Unsere innere Ethik macht uns au-

thentisch, ist die Begründung unseres Denkens, unserer Motivation, unserer Arbeit, unserer Vorstellungen, unseres Wesens.

- Unsere innere Ethik steuert auch unseren Körper und verbindet ihn so mit der Welt, von der wir in keiner Weise abgehoben sind.
- Wir erhalten ein neues Denk- und Wahrnehmungssystem, das natürlich die Außenwelt verändert und die „ganze Welt“ verändert.
- Der Tod verliert seinen Schrecken und wir verstehen nun das Wort von Krishnamurti: „Wo Trauer ist, ist keine Liebe“. Je mehr wir diese Worte verinnerlichen, desto kürzer wird die Zeit der Trauer nach dem Verlust eines lieb gewonnenen Menschen.
- Wir erkennen, dass wir durch unser Denksystem, Einfluss auf unsere Emotionen haben. Wenn negative Emotionen lange anhalten, können sie zu körperlichen Schwächen und Krankheit führen.
- Erst wenn wir uns erlauben neue Gedanken zuzulassen, werden wir die ganzheitliche Naturmedizin richtig verstehen.

# Coenzym Q10 – der Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**Immer wieder hören oder lesen wir über „Q10“. Es soll die Energie steigern, als Anti-Aging-Mittel fungieren und lebenswichtige Organe in ihrer Arbeit unterstützen. Wie wirkt der körpereigene Energielieferant, wie entsteht er und warum wird er als Anti-Aging-Mittel angepriesen? Ein Überblick über den Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen.**

Der Begriff „Coenzym Q10“ geistert seit vielen Jahren durch die Werbung. Erst als Bestandteil von Cremes und Salben unter dem großen Banner „Anti-Aging“, zuletzt auch als energiespendendes Nahrungsergänzungsmittel in Granulat-, Tabletten- oder Kapselform. Die Fakten hinter dem Wirkstoff sind den meisten, die Coenzym Q10 konsumieren, bisher eher unbekannt.

## Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 (auch Co-Q10, Q10, Ubiquinol-10, UQ10) ist ein Chinon-Derivat und wichtiger Bestandteil jeder einzelnen menschlichen Körperzelle. An der Energieversorgung innerhalb der Zellen ist Q10 maßgeblich beteiligt und wird im Körper selbst hergestellt. Dabei gilt: Je höher der Energieaufwand der Zellen ist, desto höher ist die Konzentration von Q10. Ein richtiges Enzym (biochemischer Katalysator) ist Q10 nicht. Vielmehr kooperiert es mit den Enzymen bei ihrer Arbeit, dem Steuern von Stoffwechselprozessen. Strukturell erinnert Q10 in seinem chemischen Aufbau an Vitamin E, weshalb es manchmal als Vitaminoid bezeichnet

wird. Der Unterschied zu den Vitaminen liegt darin, dass der Körper Vitaminoide selbst bilden kann, während er Vitamine zuführen muss.

Q10 spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel, indem es die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) mit Energie versorgt. Es fungiert dabei als Elektronen- und Protonen-Überträger zwischen verschiedenen Komplexen der Atmungskette.

## Die Atmungskette

Über die Nahrung werden Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine und Co. aufgenommen und immer weiter zerkleinert, bis sie eine Größe erreicht haben, um in die Zelle aufgenommen werden zu können. Zusammen mit Sauerstoff und Wasser werden diese Stoffe in Energie (ATP) umgewandelt. ATP (Adenosintri-phosphat) ist als Molekül im Körper für alle Prozesse zuständig, bei denen Energie gebraucht und übertragen wird. ATP ist ein sehr kurzfristiger Energiespeicher und in Sekunden aufgebraucht, weshalb er immer wieder neu synthetisiert werden muss. Ist die ATP-Synthese gestört, kommt es

zu Erschöpfungszuständen aufgrund der gehemmten Energiefreisetzung innerhalb der Zellstruktur. Um zu erkennen, wie wichtig ATP für die Energiebereitstellung ist, ein kleines Zahlenbeispiel: Der menschliche Körper produziert täglich ca. die Hälfte seines Gewichtes an ATP. Das bedeutet, dass ein Mann mit 80 kg ca. 40 kg ATP pro Tag umsetzt. In Erfüllung seiner Funktion wird ATP abgebaut und danach wieder aufgebaut.

Mit der Bezeichnung „Atmungskette“ ist der Verlauf des Energiestoffwechsels gemeint: eine Kette von aufeinanderfolgenden biochemischen Redoxreaktionen innerhalb der Zelle. Für diesen Prozess der Energieumwandlung wird Sauerstoff benötigt (daher der Name „Atmungskette“), aber auch eine Vielzahl von Enzymen und Vitalstoffen ist beteiligt, wie das Coenzym Q10. In der Atmungskette werden mehr als 90 % der gesamten Körperenergie erzeugt. Q10 leistet daher einen wichtigen Beitrag zum Energiestoffwechsel, indem es für die Elektronen und Protonen zwischen den verschiedenen Komplexen (Abschnitten) der Atmungskette funktioniert wie ein Shuttleservice. Steht dem Körper nicht ausreichend Q10 zur Verfügung, kann nicht genug ATP produziert werden und das Energielevel sinkt. Anders gesagt: Je besser die Versorgung mit ATP, desto besser ist auch die Energieversorgung des Körpers





und der Organe mit dem höchsten Energieaufwand (Herz, Niere, Leber, Lunge und Gehirn).

Für die Erkenntnisse über die Rolle von Coenzym Q10 in der Energieumwandlung erhielt der britische Wissenschaftler Peter Dennis Mitchell 1978 den Nobelpreis für Chemie.

## Ubiquinol vs. Ubiquinon

Coenzym Q10 tritt in zwei unterschiedlichen Versionen auf: vollständig oxidiert und elektronenarm (genannt Ubiquinon) sowie vollständig reduziert und aktiviert (dann heißt es Ubiquinol).

Auch die Schreibweise mit „ch“, sprich Ubichinon und Ubichinol, ist geläufig – ich schreibe fortan beides mit „qu“ und verwende den Kurznamen Q10 synonym für Ubiquinol.

Ihren etwas holprigen Namen haben die Ubiquinone (so der Überbegriff der beiden Q10-Formen) vom lateinischen Wort „ubique“, was so viel bedeutet wie „überall“ – schließlich sind beide Formen überall, im ganzen Körper, anzutreffen. Die aktivierten Ubiquinole treten wesentlich seltener auf als die oxidierten Ubiquinone, sowohl im Körper als auch in Kosmetik- und Nahrungsergänzungsprodukten. Hersteller, die sich Q10 an ihre Fahnen heften, setzen leider zu oft auf das weniger gut

wirksame (weil oxidierte) Ubiquinon. Das ist erlaubt – Ubiquinon gilt schließlich als „herkömmliches Q10“. Aus therapeutischer Sicht ist das schlicht bedauerlich, denn Ubiquinole können deutlich besser aufgenommen und rascher verwertet werden als Ubiquinone, die erst umgewandelt werden müssen. Dieser Umwandlungsprozess von „herkömmlichem Q10“ in wirksames Ubiquinol vollzieht sich im Körper mit zunehmendem Alter immer langsamer. Bereits ab 30 Jahren, besonders aber mit über 40 Jahren reduziert sich die Fähigkeit der Zellen, Ubiquinol effizient herzustellen. Das wirkt sich direkt auf die Menge an Zellenergie aus, die den Organen zur Verfügung gestellt werden kann.

## Antioxidative Eigenschaften

Bedeutend für die Zellgesundheit ist auch die starke Wirkung von Coenzym Q10 als Antioxidans. Zusammen mit Glutathion, den Vitaminen C und E sowie Liponsäure zählt Q10 zu den „5

großen Antioxidantien“.<sup>1</sup> In seiner aktivierte Form hat es die Fähigkeit, Vitamin E zu regenerieren sowie schädliche freie Sauerstoffradikale abzufangen und zu entschärfen. Sind diese in zu großen Mengen vorhanden, greifen sie Proteine, die Zellmembran, auch die DNA und andere Bestandteile der Zelle an. Die Fähigkeit, freie Radikale zu binden,

rührt bei Ubiquinol (wir erinnern uns – das ist die aktivierte Q10-Form) über zwei zusätzlich vorhandene Elektronen. Ubiquinol macht es nichts aus, die übrigen Elektronen abzugeben und somit die freien Radikale zu neutralisieren. Für die freien Radikale sind die übrigen Elektronen genau, was sie wollen: Diese hochgradig reaktiven Moleküle, Ionen oder Atome haben ein ungepaartes Elektron und sind auf der Suche nach einem freien Elektron, das sie an sich reißen können. Die freien Radikale würden auch dort ein Elektron abzwacken, wo es nicht „übrig“ ist, sondern dringend gebraucht wird – mit dem Effekt, dass das „beraubte“ Molekül oxidiert. Das führt zu Strukturschädigungen und hat unter anderem eine beschleunigte Zellalterung zur Folge (daher auch Q10 als Anti-Aging-Mittel).

## Klinische Studien

Seit der Entdeckung von Coenzym Q10 im Jahr 1957 von Fred L. Crane an der Universität Wisconsin konnten viele Erkenntnisse über seine Wirkweise gewonnen werden. Schier unzählige Studien befassten sich bereits mit seinen positiven Eigenschaften – hier eine kleine Auslese darüber, was die Einnahme von Q10 bringen kann:

- S. A. Mortensen zeigte eine deutliche Besserung der Symptome von Herzinsuffizienz bei 8 von 12 Patienten innerhalb von vier Wochen.<sup>2</sup>
- Prof. K. Folkers und sein Team zeigten eine deutliche Verbesserung von Herzminutenvolumen und Schlagvolumen.<sup>3</sup>
- A. Syrkin et. al. von der Medical Academy in Moskau zeigten eine deutliche Senkung von oxidativem Stress um 37 %, auch der Blutdruck wurde gesenkt.<sup>4</sup>
- W. V. Judy et. al. stellten fest, dass Q10 gegen das chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom) wirkt.<sup>5</sup>



- S. Fujimoto und weitere zeigten die Normalisierung der Q10-Spiegel bei Lungenerkrankung bzw. Lungenfibrose sowie eine signifikante Steigerung der Belastbarkeit.<sup>6</sup>
- Folkers, Lockwood und weitere zeigten, dass ausgeprägte Q10-Defizite im Zuge von Krebserkrankungen vorliegen, und konnten mitunter nachweisen, dass nach intensiver Q10-Therapie Tumore zurückgingen, Metastasen verschwanden und das ohne die sonst gefürchteten Nebenwirkungen einer Krebstherapie.<sup>7,8</sup>
- Van Gaal et. al. zeigten in ihrer Studie, dass Probanden, die eine Diät machten, mit Q10 leichter Gewicht verlieren konnten als Probanden auf Diät ohne Q10-Einnahme: Innerhalb von 3 Monaten nahmen die einen rund 16,4 kg ab, während die anderen im Schnitt nur um 5,8 kg leichter wurden.<sup>9</sup>
- Prof. M. Podda (Johann-Wolfgang-Goethe-Institut in Frankfurt/Main) und Prof. L. Packer (Universität von Kalifornien) haben festgestellt, dass Q10 durch UV-Licht, Ozon und andere Einflüsse als erstes in der Haut zerstört wird – Q10 hat daher eine besondere Schutzfunktion in der Hautgesundheit.<sup>10</sup>

## Nahrungsmittel mit Q10

Der Körper, so haben wir bereits festgestellt, produziert Coenzym Q10 selbst. Zusätzlich werden täglich zwischen 3 und 5 mg Q10 über die Nahrung zugeführt. Diese Werte variieren je nach individueller Ernährungsgewohnheit und der jeweiligen Aufnahmekapazität des Verdauungstraktes. Q10 ist enthalten in Fleisch (von grasgefütterten Rindern und Freilandhühnern), Innereien (Leber, Nieren), öligem Fisch (Hering, Sardinen, Makrelen), Eiern, Nüssen (Pistazien), Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam), Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen),

Gemüse (Erdäpfel, Kohl, Karfiol, Brokkoli, Spinat), Obst (Orangen, Erdbeeren) und schonend hergestellten, biologischen Pflanzenölen. Auf eine gute Qualität bei allen Nahrungsmitteln ist in jeder Hinsicht Wert zu legen – das sei nur am Rande bemerkt. Bei der Aufnahme von Q10 über eines oder mehrere der oben genannten Lebensmittel ist zu bedenken,

dass Erhitzen den Gehalt an verwertbarem Q10 senkt. Weil Q10 lipophile (fettliebende) Eigenschaften hat, ist die Kombination mit „gesunden“ Fetten für eine optimale Aufnahme besonders ratsam. Bitte beachten Sie, was das noch bedeutet: Eine stark fettreduzierte Ernährung kann die Grundlage für eine langfristige Q10-Unterversorgung sein.



## Q10-Mangel

Chronische Entzündungserkrankungen zählen zur Hauptursache eines Q10-Mangels. Sie kosten den Körper viel Energie (ATP) und die kostet viel Q10. Darüber hinaus stehen Stress, Rauchen und exzessiver Sport in Zusammenhang mit einem niedrigen Q10-Spiegel. Ein weiterer Faktor, der den Q10-Haushalt beeinflussen kann, sind Probleme mit der Nährstoffaufnahme über den Darm, wie etwa durch Erkrankung, Übersäuerung oder ein unausgeglichenes Mikrobiom infolge ungünstiger Lebensführung (Übergewicht). Auch die Einnahme von Medikamenten wie Statinen (Cholesterinsenker) kann Einfluss auf die Coenzym-Q10-Werte nehmen, da Statine Ausgangsstoffe der Q10-Synthese reduzieren. Selten kommt es auch zum Q10-Mangel durch genetische Defekte in der Coenzym-Synthese oder infolge mitochon-

drialer Erkrankungen.

In Zusammenhang mit niedrigen Coenzym-Werten werden auch Herz-erkrankungen, Hirnerkrankungen, Diabetes und Krebs gebracht.<sup>11</sup> Ob diese von den niedrigen Q10-Werten verursacht werden oder ob die niedrigen Werte eine Folge der Erkrankung sind, ist noch zu klären.

Der Q10-Spiegel wird in der Regel über das Blutserum bestimmt. Erhöhte Entzündungs-Zytokine oder erhöhtes Nitrotyrosin können dabei als Marker für nitrosativen Stress (oxidativen Stress) gedeutet werden und somit auch auf einen möglichen Coenzym-Q10-Mangel hindeuten.<sup>12</sup>

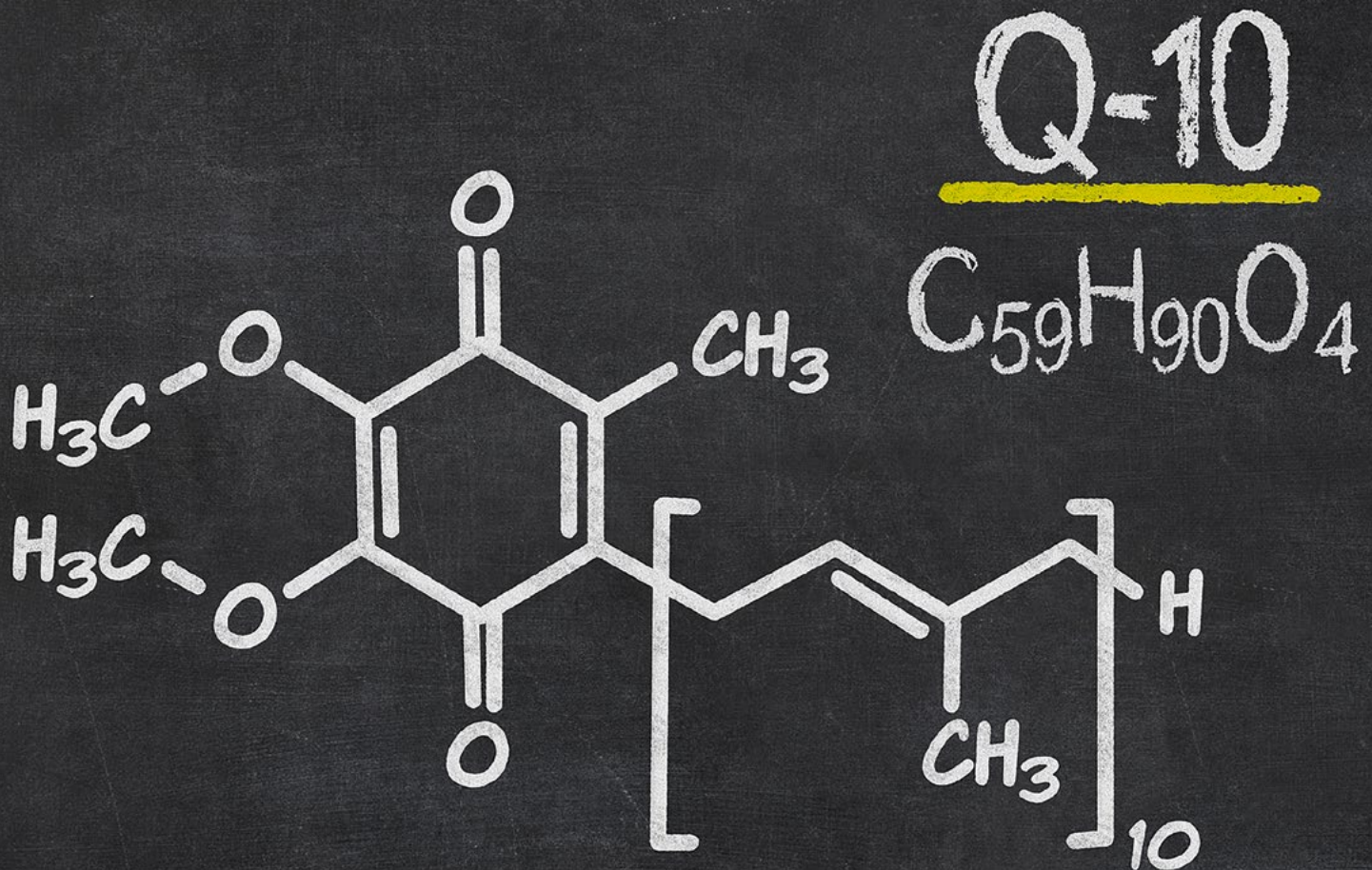
Wenn Sie eine Q10-Supplementierung in Erwägung ziehen und unsicher sind, ziehen Sie Ihren behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin zu Rate und besprechen Sie die Einnahme in Erwägung Ihrer individuellen Sympto-

matik. Eine genaue Analyse des Q10-Spiegels mittels Blutbefund sorgt im Zweifel für Klarheit.

## Herstellung und Bioverfügbarkeit

Bekannt sind drei Herstellungsmethoden von Q10 für die Nahrungsergänzung: durch die Fermentation von Hefe, durch die Fermentation von Bakterien und durch die chemische Synthese. Q10 aus Fermentation ist strukturell identisch mit dem Q10 in Lebensmitteln und zeigt sich daher in der Anwendung als gut verträglich. Eine andere Molekularstruktur weisen hingegen chemisch synthetisierte Produkte auf – diese weichen vom natürlichen Q10 ab. Detaillierte Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen einer Supplementierung mit der chemischen Variante stehen noch aus.





Im Jahr 2010 wurden Studienergebnisse zur Bioverfügbarkeit des MicroActive-Co-Q10 präsentiert (das ist der Vitalstoff, der in unserem Produkt zur Anwendung kommt). In genannter Untersuchung unter der Leitung von Biochemikerin Doddabele Madhavi, PhD und Daniel Kagan, PhD wurde der MicroActive-Co-Q10-Komplex verglichen mit einem kristallinen und einem löslich gemachten Q10 (Q10 liegt als gelb-oranges Pulver vor und ist an sich nicht wasserlöslich). Das Ergebnis: Die Bioverfügbarkeit bei MicroActive-Co-Q10 zeigte sich als signifikant besser und einheitlicher. Alle Probanden zeigten mit MicroActive-Co-Q10 nach dem Einnahmezeitraum von 21 Tagen zumindest eine Verdoppelung der Q10-Werte. Das entspricht einer 100%igen Ausschöpfungsquote. Dass das kristalline Q10 eine schlechtere Bioverfügbarkeit aufzeigte, liegt an seinem großen molekularen Gewicht und den lipophilen Eigenschaften.<sup>13</sup>

## Was ist Molybdän?

Molybdän ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, ein Schwermetall, das zur Chromgruppe gehört. Der Körper enthält ca. 10 mg Molybdän, davon sind rund 60 % im Knochen gespeichert.

Benötigt wird das Spurenelement für den Stoffwechsel schwefelhaltiger Aminosäuren und der Harnsäure. Das macht Molybdän so wichtig, denn ein geordneter Harnsäurespiegel ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Darüber hinaus ist Molybdän ein Cofaktor für die NADH-Dehydrogenase (Komplex I der mitochondrialen Atmungskette), die an der Zell-Energiegewinnung (Atmungskette) beteiligt ist.

Natürliche Lieferanten von Molybdän sind Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürzpflanzen (Petersilie), Fleisch, Innereien und Eier. Eine wichtige Randnotiz: Der Gehalt des Spurenelementes in Nahrungsmitteln ist abhängig von der Bodenbeschaffenheit.

Mangelercheinungen sind bei gesunden Menschen eher selten, können jedoch auftreten bei entzündlichen Darmerkrankungen und bei allgemeinen Störungen der Darmflora. Zu den typischen Symptomen eines Molybdänmangels zählen Herzjagen, Kurzatmigkeit, Juckreiz, Stimmungsschwankungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Durchfälle.

## Dosierung

Wie vorhin genau erläutert, gibt es Q10 als das oxidierte Ubiquinol und das aktivierte Ubiquinol. Bei jeder Form der therapeutischen Supplementierung ist Q10 als Ubiquinol vorzuziehen. Ziel der Therapie sollte sein, kritische Q10-Spiegel über einen Zeitraum von 3 Monaten auf die angestrebte Konzentration von 0,85 µg/ml Coenzym Q10 im Blut zu bringen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen mit normalem Gewicht liegt bei 200 bis 250 mg Ubiquinol. Wenn der für die Therapie anzustrebende Wert von 2,5 µg/ml Coenzym Q10 im Blut erreicht ist, sollte die Konzentration für 3 Monate gehalten werden. Danach reicht eine Tagesdosis von 1 mg/kg Körpermasse, um den Spiegel langsam auf 1,2 µg/ml abzusinken und zu stabilisieren. Der Tagesbedarf eines normalgewichtigen Menschen liegt dann bei etwa 50 mg Ubiquinol.<sup>14</sup>

Überschüssiges Coenzym Q10 wird in der Regel rasch abgebaut oder in seine inaktive Form gebracht. Akute Überdosierungen von 1000 mg täglich können jedoch zu Nebenwirkungen führen. Dazu zählen Appetitverlust, Übelkeit, Magenverstimmungen, Durchfall, Schmerzen im Oberbauch und allgemeines Unwohlsein. Darüber hinaus zeigten sich fallweise auch Schwindel, Schlaflosigkeit und Hautausschläge.

Bei chronisch degenerativen Erkrankungen und dem Einsatz von Q10 ist Vorsicht geboten: Die freien Radikale, die von Q10 entschärft werden, haben nicht nur eine schädigende Wirkung sondern auch eine positive. Sie helfen mitunter, eingedrungene Mikroorganismen abzutöten oder stimulieren als Mediatoren die Synthese von Interleukinen.<sup>15</sup>

Ähnlich wie Vitamin K beeinflusst Q10 auch die Blutgerinnung. Bei einer Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten ist eine Q10-Einnahme daher unbedingt mit dem behandelnden Partner des Gesundheitswesens abzuklären. Dasselbe gilt für Menschen mit niedrigem Blutdruck und mit Unterzuckerung – Co-Q10 kann auf beide Werte senkend wirken.

## Zusammenfassung

Ubiquinol, die aktivierte Form von Coenzym Q10, ist maßgeblich beteiligt an der Energieversorgung jeder Körperzelle. Es gilt als eines der wichtigsten Antioxidantien zur Abwehr freier Radikale. Q10 wird vom Körper selbst hergestellt und umgewandelt, ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Fähigkeit dazu jedoch ab. Unter erhöhter Belastung (chronische Krankheit, Stress, ungesunder Lebensstil) sinkt der Q10-Spiegel und der mito-

chondriale Energiestoffwechsel ist eingeschränkt. Aufnehmen lässt sich Q10 über die Nahrung und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit guter Bioverfügbarkeit. Auch in Kosmetikprodukten findet Q10 aufgrund seiner starken antioxidativen Eigenschaften als Anti-Aging-Mittel Einsatz. Mittlerweile gibt es viele Studien, die zeigen, wie positiv sich das Supplementieren von Q10 auf die Gesundheit auswirken kann und in welchen Ausnahmefällen davon abzuraten ist. Eine Erhebung des Q10-Spiegels im Blutserum gibt im Zweifel Aufschluss über die Sinnhaftigkeit einer Einnahme.

## Wann wird Coenzym Q10 eingesetzt?

- Stärkung der Herzmuskulatur
- Stärkung der Lungenfunktion
- bei oxidativem Stress
- bei Diabetes Typ II
- Kopfschmerzen
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung der Gehirnfunktion
- bei Einnahme von Statinen (Cholesterinsenker)
- allgemeine Muskelschmerzen
- erhöhte Harnsäurewerte
- chronische Darmerkrankungen
- Belastung mit Chemikalien
- vermehrte körperliche Aktivität

- 1) IMD Labor Berlin: Coenzym Q10 – wichtiges Antioxidans und Coenzym für die ATP-Synthese (<https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/mikronaehrstoffe/coenzym-q10.html>)
- 2) Mortensen S. A.: Coenzyme Q10 and the diseased heart: blood and tissue levels of CoQ10 in relation to myocardial function and CoQ10 therapy. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 78–80 (1998).
- 3) Bliznakov, Dr. Emile G., Hunt, Gerard L.: Die Entdeckung: Energie-Vitamin Q10, Kamphausen Verlag, 1993.
- 4) Syrkin A.; Kogan A.; Drynitsina S.; Kuznetsov A.; Pechorina E.; Frenkel E.: The effect of soluble form of Coenzyme Q10 on the oxygen free radical processes and clinical course in patients with coronary heart disease – stabile angina pectoris. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 110–111 (1998).
- 5) Judy W. V.; Folkers K.: Management of chronic fatigue syndrome patients with CoQ10. 8th Int. Symp. Biomed. and Clin. Aspects of CoQ10: 55 (1993).
- 6) Fujimoto S.; Kurihara N.; Hirata K.; Takeda T.: Effects of coenzyme Q10 administration on pulmonary function and exercise performance in patients with chronic lung diseases. Clin Investig: 71:162.
- 7) Lockwood K.; Moesgaard S.; Hanioka T.; Folkers K.: Apparent partial remission of breast cancer in high-risk-patients supplemented with nutritional antioxidants, essential fatty acids and coenzyme Q10. Mol Aspects Med: 15s:231–240 (1994).
- 8) Judy W. V.; Willis R. A.; Folkers K.: Regression of prostate cancer and plasma specific antigens (PSA) in patients on treatment with CoQ10. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 143 (1998).
- 9) Van Gaal L.; de Leeuw I.; Vadhanavikit S.; Folkers K.: Exploratory study on Coenzyme Q10 in obesity. Biomed. and Clin. Aspects of CoQ10: 4:369–374 (1984).
- 10) Podda M.; Packer L.: Ubiquinol: a marker of oxidative stress in skin. 9th Intl. Symp. Biomed. and Clin. Aspects of Coenzyme Q10: 9:43–44 (1996).
- 11) Garrido-Maraver J.: Clinical applications of coenzyme Q10. Front Biosci (Landmark Ed). 2014 Jan 1;19:619–33.
- 12) IMD Labor Berlin: Coenzym Q10 – wichtiges Antioxidans und Coenzym für die ATP-Synthese (<https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/mikronaehrstoffe/coenzym-q10.html>).
- 13) Madhavi, D., Kagan, D.: A Study on the Bioavailability of a Novel Sustained – Release Coenzyme Q10-β-Cyclodextrin Complex; Magazinartikel in: Integrative Medicine, Vol. 9, No.1 Feb/Mar 2010, S. 20–24.
- 14) [www.zeinpharma.de/ratgeber/vitalstoffe/coenzym-q10-dosierung-funktionen-im-koerper](http://www.zeinpharma.de/ratgeber/vitalstoffe/coenzym-q10-dosierung-funktionen-im-koerper). v. Doz. Dr. Manhart Nicole, Medizinische Universität Wien, Freie Radikale und Antioxidantien.



# Gespräch mit Waterloo

**E**in Blick auf die Fansseiten von Johann Kreuzmayr, alias Waterloo, zeigt: Der Vollblutmusiker und vierfache Familienvater begeistert mit seiner herzlichen Natur heute – mit 75 Jahren – wie eh und je. Seit Beginn seiner Karriere vor fast 50 Jahren gilt Waterloo als Fixstern am Austropop-Himmel. Was im Erfolgsduo „Waterloo und Robinson“ mit Seppi Krassnitzer den Anfang nahm, begleitet den gelernten Tischler bis heute: Musik, die Freude bereitet. „Natur heilt“ traf den Wahl-Burgenländer zum Gespräch.

**Natur heilt:** *Auf deiner Internetseite und auch auf Facebook sind viele Kommentare von Menschen zu lesen, die begeistert sind von deiner positiven Lebenseinstellung und Herzlichkeit. Wie lautet dein Rezept zum Glücklichein?*

**Waterloo:** Gut auf sich aufpassen und Mensch bleiben, dabei immer darauf schauen, dass man das Hirn mit der Seele verbindet. Meine Frau Andrea und ich sind seit eh und je Tierschützer und Vegetarier mit einer ganz starken Verbindung zur Natur. Und wir sind überzeugt, dass Liebe, Lachen und Ehrlichkeit eine große Rolle spielen – im Leben und beim Glücklichein.

**Natur heilt:** *Woher kommt dein Bezug zur Natur?*

**Waterloo:** Ich komme aus einfachsten Verhältnissen. Da wurde mir früh ver-

mittelt, dass die Natur, die Tiere und die Menschen an erster Stelle stehen sollen.

Mit 15 Jahren habe ich dann eine sehr unangenehme Erfahrung gemacht. Ich war krank und wurde irrtümlich auf eine Venenentzündung behandelt, obwohl ich mir eine Blutvergiftung zugezogen hatte. Die Schmerzen wurden immer schlimmer. Bis mir schließlich mit natürlichen Mitteln weitergeholfen werden konnte.

**Natur heilt:** *Eine abenteuerliche Geschichte!*

**Waterloo:** Einprägsam auf jeden Fall – mir wäre fast das Bein amputiert worden! Seitdem bin ich fest davon überzeugt, dass Schulmedizin und Naturheilkunde jeweils ihren Stellenwert haben und hole mir bei Bedarf die Dinge, die helfen.

**Natur heilt:** *Einprägsam war der Legende nach auch deine Reise nach Colorado...*

**Waterloo:** Ja! In den 90ern war ich für Musikaufnahmen dort. Beim Spazieren gehen sah ich einmal einen Mann, der an einem Fluss saß und meditierte. Er war in sich gekehrt, daher ging ich weiter. Auf meinem Rückweg sah ich ihn wieder, und diesmal begann er mit mir zu reden.

Unser Gespräch dauerte lange und ich spürte dabei, was es bedeutet, wenn jemand ein offenes Herz hat, das einen aufnimmt. Dieser Mann war mit der Natur verbunden und hatte eine unglaubliche Freude in den Augen.

**Natur heilt:** *Hier schließt sich dann der Kreis – viele KommentatorInnen auf deiner Seite schätzen genau diese Ausstrahlung und Lebensfreude an dir. Gibt es einen Leitsatz, der dir besonders am Herzen liegt?*

**Waterloo:** Gemeinsam sind wir stark! Und: In der Kürze des Lebens sollte man auf die schönen Dinge schauen und diese weitergeben. [www.waterloo.at](http://www.waterloo.at)

# Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Natalie Schneider

## Franzosenkraut

Das Franzosenkraut, auch als Knopfkraut bekannt, findet man überall – egal ob an Straßen- oder Feldrändern, im Garten oder im Acker. Seinen Ursprung hat das Kraut nicht in Frankreich, sondern auf einem anderen Kontinent. Der Süden Amerikas, Peru, gilt als die ursprüngliche Heimat des Krautes. Die Bezeichnung dieser Pflanze steht mit Napoleon Bonaparte in Verbindung. Sie trat in der Zeit seiner Siegeszüge über ganz Europa auf und die Blüten könnten an Knöpfe an den Uniformen der französischen Soldaten erinnern haben. Oftmals wird es als Unkraut angesehen, da es sich sehr schnell ausbreitet und zur Plage in Obst- und Gemüsegärten werden kann. Das Kraut hat jedoch auch seine Vorteile, denn Köche verwenden es gerne, um schmackhafte Salate und Gerichte zuzubereiten.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Kleinblütiges Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*)

**Erntemonate:** April bis November (wetterabhängig)

**Inhaltsstoffe:** Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin A, Vitamin C

**Verwendung als Heilkraut bei:** Energiebedarf, grippalen Infekten, Magen-Darm-Problemen; wirkt sich positiv auf das Blutbild aus.

**Verwendung als Lebensmittel:** roh im Salat, eingearbeitet in Pestos und Smoothies

## Pfennigkraut

Das Pfennigkraut, auch Münzkraut oder Pfennig-Gilbweiderich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Gilbweiderich. Das Kraut wird gerne als Bodendecker verwendet und deshalb auch in Gärten angepflanzt. Es ist nicht leicht zu entdecken, da sich die Stängel und die runden kleinen Blätter samt goldgelben Blüten nur knapp über dem Boden ausbreiten. Es gedeiht auf lehmigem Boden, an feuchten und schattigen Plätzen. Seine Bedeutung als heilendes Kraut hat es schon im Mittelalter und während der Renaissance erlangt. Das Pfennigkraut wurde auf schlecht heilende Wunden aufgelegt und bei Geschwüren und Durchfall angewendet.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Pfennigkraut (*Lysimachia nummularia*)

**Blütezeit:** ganzjährig

**Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Kieselsäure, Saponine, Schleimstoffe

**Verwendung als Heilkraut bei:** Husten, Durchfall, Rheuma, Schwindsucht, bei Hautproblemen wie Ekzemen, Wunden, Blasen, Prellungen und Narbenbildung. Es wird zerquetscht und auf die jeweilige Stelle gelegt.

**Verwendung als Lebensmittel:** für Würzkräutermischungen, Salate, Kräuterbutter, Kräuterquark oder frische Blätter als schmackhafte Beigabe am Butterbrot.

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





**Franzosenkraut**



**Pfennigkraut**

## **Rezepte**

### Salat mit Franzosenkraut

**Zutaten:** 3-4 Handvoll Franzosenkraut, eine halbe Bio-Gurke, 30 ml Balsamico, 60 ml Olivenöl, eine Prise Salz, eine Prise Pfeffer und einen Teelöffel Senf.

**Zubereitung:** Das Kraut waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Blüten können mitverwendet werden. Die Gurke wird in kleine Stücke geschnitten und danach mit dem Kraut in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Balsamico verrühren und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Anschließend wird das Dressing mit dem Salat gut vermischt. Das Franzosenkraut kann auch mit anderen Salatarten kombiniert werden.

**Tipp:** Dünn geschnittene Apfelscheiben oder Orangenschnitze verleihen dem Salat eine fruchtige Note.

### Pfennigkraut-Tee

**Zubereitung:** Man gibt einen Teelöffel des Krautes in 250 ml kochendes Wasser. Man lässt es 10 Minuten ziehen und siebt es anschließend ab. Der Tee kann getrunken und für Kompressen auf schlecht heilende Wunden aufgelegt werden.

### Kräuterbutter

**Zutaten:** Ein Bund frisches Pfennigkraut (weitere Kräuter sind möglich), eine Knoblauchzehe, 250 g weiche Butter und eine Prise Salz.

**Zubereitung:** Das Kraut waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder pressen. Wichtig ist, die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, da sie sonst zu hart ist. Die weiche Butter, Pfennigkraut und den Knoblauch in einer Schüssel mit der Gabel verkneten. Die Pfennigkraut-Butter mit etwas Salz abschmecken und mit einem frischen Brot genießen. ●

# Buchempfehlungen



## Rupert Sheldrake: Das Gedächtnis der Natur

Das revolutionäre Erklärungsmodell des von der Wissenschaft bisher ungelösten Rätsels der Formentstehung. Warum sieht etwas so aus, wie es aussieht? Welche offenbar intelligente Kraft gibt ihm seine eigentümliche Form? Die morphogenetischen Felder bilden ein höchst einleuchtendes Erklärungsmodell, das zu umwälzenden Konsequenzen für das moderne Denken und seine naturwissenschaftliche Weltansicht führt.

*FISCHER Scherz, ISBN: 978-3-50215-189-0*



## Johannes Huber: Der holistische Mensch

Der Holismus versteht den Menschen nicht nur als körperliches Wesen, sondern versucht, ihn in seiner Gesamtheit zu begreifen. Denn Forschungen zufolge bilden Körper, Geist und Seele ein komplexes System, das mit anderen komplexen Systemen kommuniziert. Auf Basis von Quantenphysik, Epigenetik und moderner Medizin erklärt der renommierte Arzt Prof. Dr. Dr. Johannes Huber diese spannenden Wechselbeziehungen. So sind bei der Zeugung eines Menschen gewisse Dinge bereits vorherbestimmt – nicht nur durch die DNA, sondern auch durch die Handlungen unserer Eltern und Großeltern. Wir synchronisieren unser Leben mit der Drehung der Erde, jede Zelle lebt nach dem Rhythmus, den die Sonne uns vorgibt. Wir sind weit mehr, als wir denken.

*Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-44222-268-1*



## Renée Weber: Alles Leben ist eins

Seit den Tagen von Descartes ist die Schere zwischen Spiritualität einerseits und Naturwissenschaft andererseits immer weiter auseinandergegangen – mit verheerenden Folgen für die Menschheit. Jetzt ist die Zeit gekommen, um die beiden Welten wieder zu verbinden und zu erkennen: Die Welt ist eins! Renée Weber, Professorin der angesehenen Princeton-Universität, gelingt in ihrem Werk der Brückenschlag zwischen den nur scheinbar getrennten Reichen durch einen faszinierenden Dialog zwischen großen Mystikern und bedeutenden Physikern und Biologen. Gerade die moderne Quantenphysik und die Biologie haben durch Forscher wie David Bohm oder Rupert Sheldrake die Basis geliefert, auf der diese neue Brücke errichtet werden kann. So zählen die Gespräche zwischen dem Dalai-Lama und Bohm auch zu den Höhepunkten des Buches.

*Crotona, ISBN: 978-3-86191-112-8*



## Dr. Leo Pruimboom: Werde wieder Mensch

Artgerecht bedeutet: dem Menschen entsprechend. Daher verfolgt eine artgerechte Ernährung den Ansatz, unsere Nahrung wieder dem Menschsein anzupassen. Gerade in diesem Bereich hat es im Laufe der Evolution große Veränderungen gegeben, nicht immer in eine Richtung, die uns Menschen auch guttut. Dieses Buch zeigt die Kraft menschengerechter Lebensweise auf und führt dabei auf eine faszinierende Art und Weise in die Welt der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Dabei geht es um mehr als um gesunde Ernährung: Es geht darum, zu erkennen, wie die einzelnen Bestandteile unserer Nahrung und deren Kombination auf unseren Körper wirken.

*Plumtree Editorial (Nova MD), ISBN: 978-3-96698-307-5*

# Natur heilt



## Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

### Lebendiges Natur-Wissen

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

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

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



### Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

Um Vereinsmitglied zu werden, füllen Sie das Anmeldeformular aus oder schreiben uns eine E-Mail an [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at). Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro und beinhaltet:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Vereinsmagazin (Print und Online)
- Wissenstipps und gesunde Rezepte
- Förderung von Natur-Bewusstsein und -Vermittlung

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur  
8382 Mogersdorf 152 | Österreich  
+ 43 3325 369 79 | [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Email

Homepage

Datum

Unterschrift



Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.  
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, RRB Güssing-Jennersdorf,  
IBAN: AT08 3302 7000 0321 7338. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft/Jahr.



Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur