

# Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE  
SOMMER

2022

# MAGAZIN

03

Hormone -  
Im Takt  
der Gefühle

08

Hademar  
Bankhofer  
erinnert sich

14

Un(v)erträglich  
und  
intolerant

24

Komfortzone  
Küche -  
Gewürze



# Inhalt

Im Takt der Gefühle – Hormone spielen eine zentrale Rolle .....	03
Das kurze, große Leben des Arztes Dr. med. Michael Ehrenberger .....	08
Der Felsin der Brandung? Der Zyklus eines Mannes .....	11
Un(v)erträglich und intolerant .....	14
Entgiften und Entschlacken? .....	16
Verletzbarkeit macht stark .....	18
Einen Gang runterschaltenn .....	21
Komfortzone Küche – Wohlbefinden aus dem Gewürzregal .....	24
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	28
Buchempfehlungen .....	30

## 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**

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



# Im Takt der Gefühle

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**H**ormone spielen eine zentrale Rolle. Sie bestimmen, wie Frau sich fühlt, was sie braucht, wie sie denkt, wieviel Energie und Tatendrang sie hat. Wir spannen einen Bogen von der Pubertät bis in den Wechsel und widmen uns der Pille, Fruchtbarkeit, PCOS und den vier inneren Jahreszeiten, durch die eine Frau in ihrem Zyklus geht.

Hormone sind **biochemische Botenstoffe**, die im endokrinen System des Körpers gebildet werden. Dazu zählen zahlreiche Drüsen und Zellgewebe wie Eierstöcke, Hoden, Schilddrüse, Zirbeldrüse, Hirnanhangsdrüse und Nebenniere. Der Name „Hormon“ ist griechischen Ursprungs und bedeutet „antreiben“, „erregen“, denn genau das tun diese Botenstoffe des Körpers: Sie bringen Abläufe in Gang und regulieren Stoffwechselvorgänge, zum Beispiel den **Muskel- und Knochenaufbau**, die **geistige Aktivität**, den **Sexualtrieb** und den **Menstruationszyklus**.

Darüber hinaus spielen sie beim Aufspalten der Nahrung mit (**Zucker- und Fettstoffwechsel**). Weil ihre Aufgaben und Einsatzmöglichkeiten



Frauen menstruieren rund 500 mal im Leben und verbringen insgesamt 6 bis 7 Jahre mit Bluten. Qualität am besten erhalten.

vielfältig sind, gibt es mehrere Gruppen von Hormonen. In diesem Beitrag interessieren uns in erster Linie die beiden wichtigsten Hormone im weiblichen Zyklus: Estrogen und Progesteron. Sie sind nicht auf Frauen limitiert und werden auch beim Mann gebildet, jedoch nicht im selben Ausmaß. Dasselbe trifft zu auf das männliche Sexualhormon Testosteron zu, das nicht nur im männlichen Körper wichtige Funktionen übernimmt, sondern auch im weiblichen Körper, in geringerem Maß, vorkommt.

## Estrogen und Progesteron

Bei den Estrogenen handelt es sich um eine Gruppe von Steroidhormonen, die früher Östrogene genannt wurden.

Für die weibliche Sexualentwicklung ist vor allem Estradiol bedeutend, das aus der Testosteronvorstufe Androgen gebildet wird. Estrogene erfüllen im Körper mehrere Aufgaben und bewe-

gen sich durchs Blut, indem sie sich an Eiweiß binden. Durch ihre besondere Botenrolle werden Estrogene bei der Zelle direkt zum Zellkern transportiert, wo sie die Zellaktivität beeinflussen. Be-

kannt ist die Rolle der Sexualhormone in der **Entwicklung der weiblichen Geschlechtsorgane** (Vagina, Gebärmutter, Eierstock, Eileiter, Brüste) sowie jener von **Stimme und Hautbild**. Auch ihre Rolle

## Die inneren vier Jahreszeiten

Jeden Monat gehen Frauen im gebärfähigen Alter durch die vier Zyklusphasen, in denen je nach Hormonausschüttung bestimmte Prozesse ablaufen, ähnlich wie in den vier Jahreszeiten. Die Jahreszeiten werden daher gerne herangezogen, um die unterschiedlichen Qualitäten der vier Phasen greifbarer zu machen. Wer ein Bewusstsein für den eigenen Zyklus entwickelt, kann im Alltag mit dem Rhythmus leben und die jeweiligen Besonderheiten der Abschnitte für sich nutzen, zum Beispiel Termine so legen, dass sie zum Energielevel passen.

### Winter (Menstruation):

Die Menstruation bildet Anfang und Ende des Zyklus. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgeblutet, der Hormonstand ist jetzt am niedrigsten. So wie in der winterlichen Natur herrscht nun Einkehr, Ruhe und Rückzug. Draußen haben die Pflanzen ihre Kraft in die Wurzeln zurückgezogen und auch Frau fühlt sich nach innen gewandt, sollte deshalb Stress meiden. Der Hunger ist größer als sonst, das Motto lautet „Winterschlaf“ und das Wärmebedürfnis ist größer. Ideal sind viele Pausen, viel Schlaf und sanfte Bewegung. Während der Menstruation braucht der Körper gesunde Fette mit gutem Verhältnis der Fettsäuren, Vitamin A und hat einen erhöhten Bedarf an Eisen. Weil die Muskelkontraktionen zum Schleimhautabbau viel Magnesium brauchen, sollten Bananen, Cashews und Sonnenblumenkerne in Griffweite sein. Auch ein Magnesium-Komplex kann den Körper rasch versorgen.

### Frühling (Prä-Ovulation):

In der Natur erwacht alles zu neuem Leben, sprießt und gedeiht. In dieser Phase öffnet sich Frau wieder langsam der Welt, Ideen und Motivation fließen wieder. Der Estrogenmangel steigt, die Gebärmutter Schleimhaut baut sich wieder auf und einige winzige Eizellen beginnen in den Eierstöcken zu reifen. Der Körper bereitet sich langsam auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Frau fühlt sich ausgeruhter und frischer, kann Ziele besser erreichen, Pläne gezielter umsetzen und der Kreativität freien Lauf lassen. In dieser Phase können probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi sowie vitalstoffreiche Keimlinge dabei helfen, die Hormone auszugleichen. Phytohormone wie aus Rotklee und Yams können bei Ungleichgewichten unterstützen. Hormonelle Verhütungsmittel verhindern Heranreifen der Eizellen und Eisprung und unterbinden so den inneren Frühling und Sommer.

### Sommer (Ovulation):

Die Energie ist am Höhepunkt und mit ihr das Selbstbewusstsein – der Eisprung ist die fruchtbarste Zeit im Zyklus. Estrogen- und Testosteronspiegel erreichen das Maximum und ein Ei wird aus dem Eierstock in die Gebärmutter freigesetzt, indem die Hülle dieses Eibläschens platzt. Die Eizelle bewegt sich über den Eileiter in die Gebärmutter. Die Kraft ist nun nach außen gerichtet und die Zeit ist günstig für gesellige Zusammenkünfte und, um Ziele weiterzufolgen. Unterstützung aus der Nahrung kommt in Form von ballaststoffreicher

Ernährung mit vielen Antioxidantien (Curcuma, Anthocyane, Vitamin C, OPC ...). Auch auf eine ausreichende Kalziumversorgung (Sesam, Mandeln, Haselnüsse ...) sollte geachtet werden.

### Herbst (Prä-Menstruum):

Draußen fallen langsam die Blätter und es ist Zeit, die Ernte des Jahres einzuholen, den Zyklus zum Abschluss zu bringen. Die wandernde Eizelle ist in der Gebärmutterhöhle angelangt, wo die Schleimhaut jetzt besonders nährstoffreich ist. Während der PMS-Zeit steigen Progesteron- und Estrogenspiegel zuerst an und fallen dann wieder ab, wenn keine Befruchtung stattgefunden hat – das erzeugt das Auf und Ab der Emotionen sowie der Leistung. Gegen Stimmungsschwankungen hilft, entspannt an alles heranzugehen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Ebenso helfen Spaziergänge und sanfte Yoga-Übungen. Phytohormone sowie Adaptogene wie *Rhodiola Rosea* können zum Ausgleich herangezogen werden. Adaptogene haben, den Körper zu regulieren: Wo zu viel ist, regeln sie nach unten, wo zu wenig ist, regeln sie nach oben. Ernährungssünden, auch jene aus den vorherigen Phasen, machen sich jetzt besonders bemerkbar. Auf dem Speiseplan sollten jetzt weniger rotes Fleisch und Milchprodukte stehen, dafür ausreichend Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Kalzium und B-Vitamine. Mehr Erholungsphasen einplanen – der Körper braucht mehr Ruhe und mehr Schlaf.

im weiblichen **Monatszyklus** ist weithin bekannt. Darüber hinaus beeinflussen Estrogene auch die **Knochen**, weshalb ein verminderter Spiegel im Blut zu Knochenschwund (Osteoporose) führen kann. Weiters stimulieren Estrogene das **Immunsystem**, steigern das **Hörvermögen** und sind beteiligt am **Verarbeiten von akustischen Eindrücken** (Sprache und Geräusche).

Gebildet wird Estrogen im weiblichen Körper hauptsächlich in den **Eierstöcken (Ovarien)** und den **Eibläschen (Follikel)**, kleine Mengen kommen aus der Nebenniere, während einer Schwangerschaft auch aus der Plazenta.

Neben dem Estrogen spielt das sogenannte Gelbkörperhormon **Progesteron** eine zentrale Rolle im weiblichen Zyklus. Es wird als Gegenspieler von Estrogen bezeichnet weil es nach dessen Dominanz in der ersten Zyklushälfte, die zweite Zyklushälfte reguliert. Nach dem Eisprung ist Progesteron wichtig für die **Vorbereitung und Erhaltung einer Schwangerschaft** und leitet dazu eine Ruhephase der Gebärmutter ein, in der die Körpertemperatur leicht erhöht ist.

**Ein Mangel kann sowohl bei Estrogen als auch bei Progesteron entstehen. Estrogen-Mangel** äußert sich (auch vor Beginn der Wechseljahre) mit Zyklusstörungen, trockenen Schleimhäuten, Hitzewallungen, Unruhe, Schlafstörungen, Juckreiz und Infektionen im Intimbereich bis hin zu Depressionen, Konzentrationsstörungen, trockenen Augen und Haaren, erhöhten Blutfetten, Muskel- und



#### Schutz durch Menopause.

Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Hormonersatztherapien bei Frauen nach den Wechseljahren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.



## Pille mit Nebenwirkungen

Die zahlreichen Freiheiten und Vorteile durch Antibabypillen (Kontrazeptiva) haben ihren Preis. Die hormonelle Verhütung löst bei vielen Frauen Kopfschmerzen aus, kann zu Gewichtszunahme führen, Depressionen und einem gestörten Mikrobiom, das Pilzinfektionen begünstigt. Auch Krebs, Osteoporose und Schilddrüsenerkrankungen

können von der Pille verursacht werden, weil einer ihrer Wirkstoffe aus synthetischen Estrogenen besteht, die das Immunsystem beeinflussen. Generell steigt durch die Pille das Thromboserisiko sowie die Wahrscheinlichkeit, an einer Autoimmunerkrankung zu erkranken. Und: Die Pille gilt als Nährstoffräuber (B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Magnesium).

Gelenkschmerzen und Herz-Rhythmusstörungen. Ein **Progesteron-Mangel** zeigt sich ebenso durch Zyklusstörungen sowie durch Brustschmerzen, Vitalitätsmangel, starkes Schwitzen, Schlafstörungen und emotionale Unausgeglichenheit.

## Pubertät und Wechsel

Bei einem neugeborenen Mädchen ist der Estrogenspiegel noch sehr hoch, bildet sich aber in den ersten Wochen des Lebens zurück. Erst zu **Beginn der Pubertät mit rund 10 Jahren** startet dann ein penibel aufeinander abge-

stimmtes Hormonfeuerwerk, das die Prozesse orchestriert und im Eierstock die Ausschüttung von Estrogen und Progesteron aktiviert. Das löst die erste Monatsblutung aus, bei den meisten Mädchen ist das zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Die erste Blutung wird Menarche genannt und setzt rund zwei Jahre nach Wachstum von Schambehaarung und Brustansatz ein.

Der Start in die sexuelle Reife ist meist mit vielen **Herausforderungen** verbunden: Die Figur verändert sich, Brust und Körperbehaarung tauchen auf und werden vom Umfeld wahrgenommen, die Emotionen fahren Achterbahn, das

Selbstwertgefühl ist verringert und das Schamgefühl verstärkt. Die Flut der neuen Hormone macht sensibel und launisch. Das rechte Maß an **Aufklärung über die Vorgänge, Verständnis und Einfühlungsvermögen** sind jetzt besonders wichtig für die Heranwachsende. Bezugspersonen sollten die Launenhaftigkeit ihres Schützlings in dieser Zeit nicht persönlich nehmen, sondern mit Hausverstand und Fingerspitzengefühl vorgehen: Die junge Frau braucht starke Vorbilder in einer Welt, die Menstruation teils immer noch tabuisiert und nur bedingt einzugehen vermag auf die Bedürfnisse und Herausforderungen, die in dieser Welt mit der Geschlechtsreife verbunden sind.

Lernt die junge Frau nicht gleich, wie sie mit sich selbst während der Periode umgeht, so hat sie immerhin bis zu ihren Wechseljahren Gelegenheit, sich mit ihrer hormonellen Innenwelt vertraut zu machen. Denn von nun an wird der Hormonhaushalt zum Taktstock im Leben und tritt frühestens dann in den Hintergrund, wenn alle Phasen der Wechseljahre abgeschlossen sind. Es gilt sich mit den inneren Rhythmen vertraut zu machen und nicht gegen sie zu arbeiten. Ideen dazu findet man in zahlreichen Büchern, Blogs, Apps und bei Zykluscoaches, aber auch im offenen Gespräch mit Freundinnen und Vertrauten.

Das **Klimakterium**, wie die **Wechseljahre** auch genannt werden, lässt



**Ernährung bei Regelbeschwerden.** Vegetarische und fettarme Ernährung kann Symptome signifikant lindern, besagt eine Studie aus dem Jahr 2000. Darüber hinaus stehen gewisse Lebensmittel im Zusammenhang, prämenstruelle Beschwerden verstärken zu können (Kaffee, Cola und Energydrinks, Salz und Alkohol).

sich in drei Phasen teilen. Die erste, genannt **Prämenopause** beginnt rund um das 40. Lebensjahr, wenn sich die Hormonproduktion in den Eierstöcken zu verlangsamen beginnt. Es folgt die **Perimenopause**, rund um das 50. Jahr, in der sich die Hormonproduktion weiter verändert und die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, sehr gering ist. Die dritte Phase ist die **Postmenopause**, von der gesprochen wird, wenn die letzte Regel bereits ein Jahr zurückliegt und sich der Progesteron- und Estrogenmangel gefestigt haben.

Ganz los wird Frau die Hochschulbahn der Gefühle in Form von Hormonen aber auch dann nicht: Nach der Menopause kann beispielsweise weiterhin ein Estrogen-Mangel die Lebensqualität beeinträchtigen.

## Fruchtbarkeit

Eine Frau kommt mit über einer Million Eizellen zur Welt. Schon zur Geburt sind alle Eizellen vorhanden, die im Leben zur Verfügung stehen. Im Gegensatz zu Spermien bilden sie sich nicht nach – ihre Zahl nimmt im Laufe des Lebens kontinuierlich ab. Zu Beginn der Pubertät und dem Einsetzen der Periode sind es noch 300.000 bis 500.000 Eizellen. Von diesen werden im Laufe der Zeit rund 500 aus dem Eierstock freigesetzt und können befruchtet werden. Im Alter zwischen 23 und 30 Jahren ist die Fruchtbarkeit am größten. Ab 35 Jahren ist sie eingeschränkt und sinkt weiter. Ab Mitte 40 können die meisten Frauen auf natürlichem Weg keine Kinder mehr bekommen.

## Hormonelle Ungleichgewichte

Herrschen zu viele männliche Geschlechtshormone im Blut vor, spricht man vom PCO-Syndrom, das zu den häufigsten hormonbedingten Erkrankungen bei Frauen zählt. Betroffen sind in Österreich geschätzt 5 bis 7 Prozent

aller Frauen im gebärfähigen Alter. Der Name „polyzystisch“ rührt daher, dass an den symptomatisch vergrößerten Eierstöcken viele kleine Zysten wachsen (poly = viel). Typische PCOS-Symptome sind unregelmäßige Regelblutungen, Hautunreinheiten und Akne, vermehrte Körperbehaarung bis Haarausfall, Übergewicht und Unfruchtbarkeit – sie sind nicht sehr eindeutig und können auch auf viele andere Faktoren zurückzuführen sein. Darum dauert es bis zur Diagnose meist sehr lange, sehr zum Nachteil der Betroffenen, deren Lebensqualität sich drastisch einschränken kann. Häufig liegt auch eine Insulinresistenz vor, durch die es im Körper zu einer Kettenreaktion kommt und ein Kreislauf aus mehreren Ungleichgewichten zusammenspielt.

Für die Diagnose wird der Hormonstatus via Blutabnahme erstellt, Nüchtern-Insulin sowie Nüchtern-Glucose-Status werden erhoben. Zusätzlich können ein Zuckerbelastungstest und Blutdruckmonitoring Aufschluss geben.

Um bei PCOS wieder in den Rhythmus zu kommen, braucht es die angemessene Ernährung, ein aktives Leben, Freude an Bewegung. Auch eine Gewichtsreduktion hilft, die Stoffwechselprozesse wieder in Schwung zu bringen und mit ihnen die Hormone. Als Unterstützung haben sich sanfte Pflanzenhormone aus Rotklee und Yams etabliert. Im Gegensatz zu synthetischen Hormontherapien, wie der Einnahme der Antibabypille, die den Androgen-Status ausgleichen sollen, regulieren Phytohormone schonend und ohne Nebenwirkungen durch Einsatz hochwertiger natürlicher Pflanzenstoffe.

## Endometriose

Weltweit leiden rund 190 Millionen Frauen an dieser gutartigen chronischen Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium), in Österreich sind rund 200.000 Frauen betroffen. Nach Myomen (Gebärmutter-Wucherungen) sind Endometriosen

die zweithäufigste gutartige gynäkologische Erkrankung von Frauen im gebärfähigen Alter. Weil die Symptome sehr unspezifisch und den häufigsten Regelbeschwerden sehr ähnlich sein können, wissen viele Frauen lange nichts davon – 7 bis 10 Jahre dauert es im Schnitt bis zur Diagnose.

Endometriosen entstehen über die Gebärmutter Schleimhaut, die sich in jedem Zyklus vor der Eisprung aufbaut. Dieses Schleimhautgewebe kann sich auch außerhalb der Gebärmutterhöhle im Bauchraum absetzen und dort zu den sogenannten Endometriose-Herden werden, die umliegendes Gewebe beeinträchtigen und während der Periode mitunter zu bluten beginnen. Ist das der Fall, können Blutzysten an den Eierstöcken entstehen sowie Wucherungen und Narbengewebe an Bauchfell, Gebärmutter, Eierstöcken, Blase und Darm.

Typische Symptome einer Endometriose sind krampfartige Schmerzen vor und während der Menstruation sowie beim Geschlechtsverkehr, die auch chronisch verlaufen können. Sie werden mitunter begleitet von Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Größe und Lage der Herde bestimmen den Grad der Schmerzen, wobei aber auch eine ausgeprägte Endometriose ohne Beschwerden verlaufen kann, während kleine Herde große Schmerzen bereiten können. Die Fruchtbarkeit kann beeinträchtigt sein.



**Die Mitte wärmen.** Neben Wärmeflaschen und Kirschkernkissen wärmen Gerichte wie Porridge, Suppen oder Eintöpfe von innen und können helfen die Schmerzen während der Regel zu lindern. Kalte Weckerl, Joghurt und Zitrusfrüchte wirken kühlend und sollten mit Maß gegessen werden.



## POF-Syndrom („premature ovarian failure“)

Bei einer „vorzeitigen Ovarialinsuffizienz“, kurz POF, beginnen die Eizellen schon früh ihre Reifung einzustellen und es kommt zur verfrühten Menopause, die bereits vor dem 40. Lebensjahr eintreten kann. Zu den Auslösern zählen genetische Faktoren, Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen sowie Chemotherapien. POF wird schulmedizinisch mit Hormonen therapiert. Falls ein Kinderwunsch besteht, sollte die Möglichkeit einer Eizellenspende in Erwägung gezogen werden.

## Bewegung

Manchmal liegt die Ursache für Krämpfe und Verspannungen an Bewegungsmangel und falscher Atmung. Deshalb können regelbedingte Be-

schwerden bis hin zu Zyklusunregelmäßigkeiten mit gezielten Entspannungsübungen gelindert und vorgebeugt werden. Sogar im Akutfall, wie bei Spannungskopfschmerzen und Unterleibskrämpfen, kann sanftes Dehnen oder Yin Yoga eine wahre Wohltat sein. Yin Yoga ist eine ruhigere Form des Yoga, bei denen die Übungen langsamer ausgeführt werden und die weiblichen Qualitäten im Vordergrund stehen.

Unterstützend kann Magnesium eingenommen werden, es lindert Krämpfe und hilft Spannungskopfschmerzen vorzubeugen. Ein paar **Runden Spazierengehen** oder **Radfahren** in der Woche machen schon einen Unterschied – am besten kombinieren Sie **leichten Ausdauersport** in der 2. Zyklushälfte mit **ausreichend Ruhephasen**, denn gerade kurz vor und während der Menstruation brauchen viele Frauen mehr Schlaf als sonst. ●

Prof. Hademar Bankhofer erinnert sich

# Das kurze, große Leben des Arztes Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**r war für viele von uns Freund, Berater, Gesundheitsmacher, Heiler, Naturnutzer und Tröster. Er hatte nicht nur ein Herz für all seine Patienten, sondern auch für Tiere. Das hat er täglich bewiesen. Und er beweist es heute noch. Denn für ihn gilt nicht der übliche Satz, den man beim Tod eines Menschen hört: Er war großartig. Für ihn gilt der Spruch „Er ist großartig“, weil er immer noch weiter unter uns ist.

Mit seinen Rezepten, Tipps und seinem unendlichen Wissen auf dem Gebiet der Naturmedizin, aber auch der Schulmedizin. Auf diese Weise wird er – ähnlich wie ein Schutzengel – über uns wachen, wenn wir das alles befolgen, was er für uns aufgeschrieben und uns in persönlichen Gesprächen gesagt hat, was er im Radio sowie im Fernsehen und

in seinen Vorträgen weitergegeben hat. So war und ist er: Dr. med. Michael Ehrenberger.

Apropos Fernsehen. Ich habe mit Dr. med. Michael Ehrenberger über 200 Fernsehsendungen gedreht. Ich als Moderator, er als Experte und Studiogast. Seine Antworten und Erklä-

rungen kamen perfekt. Schwerste medizinische Darstellungen wurden aus seinem Mund leicht verständlich. Was er im Fernsehen erzählte, wurde von den Zuschauern begeistert aufgenommen. Wenn er im TV bei mir zu Gast war, wusste ich schon vorher: Da wird es hohe Einschaltquoten geben. Und so war es auch.

Hier ein paar Beispiele dafür, wie die Menschen Dr. med. Michael Ehrenberger bewundert haben, dabei aber auch an sich dachten. Ich schlenderte mit ihm durch Wien. Plötzlich kam eine Frau aus einer Apotheke auf die Straße und sagte: „Sie sind doch der Doktor Ehrenberger. Ich bin Apothekerin. Sie haben in der vergangenen Fernsehsendung über Augenlidentzündungen gesprochen, haben als Heilmittel Kolloidales Silber genannt. Reden Sie bitte in der nächsten Sendung noch einmal darüber. Ich habe so viele Flascherln bestellt und bei mir gelagert.“ Wir haben gelacht, mussten das Thema wegen großem Interesse ohnehin noch einmal aufgreifen. Und die Woche darauf musste die Apothekerin nochmals nachbestellen.

Ein anderes Beispiel, wie Dr. med. Ehrenberger als echter Freund durchs Leben ging: Es ist schon einige Jahre her. Ich war zu Gast in einer deutschen Talkshow. Am Ende des ersten Interviews fragte mich die Talkmasterin, welche Vitalstoffe eine optimale Verbindung mit dem Mineralstoff Magnesium eingehen



können. Dann sagte sie: „Wir machen jetzt eine kurze Werbepause. Dann wird uns Prof. Bankhofer informieren und die Antwort geben.“ Ich bin erschrocken. Ich hatte davon gehört, hatte aber keine Ahnung. Die Werbepause war fünf Minuten. Es war 22 Uhr. Also rief ich in meiner Verzweiflung den klugen Michael privat zu Hause an. Er hob ab undklärte mich im Eiltempo auf: „Da ist Citrat, ein Partner für das Magnesium, das Salz der Zitronensäure, dann Glycinat, eine Aminosäure. Weiters Malat, das Salz der Apfelsäure, dann Gluconat, Salz der Gluconsäure, schließlich Oxid, ein Magnesium des Verbrennungsfaktors.“ Ich sagte die Namen mehrmals leise vor mich hin. Die Werbepause war zu Ende, ich wurde mit den anderen Talkgästen ins Studio gebracht. Die Talkshow ging weiter. Ich nannte die verschiedenen Magnesiumverbindungen und erntete dafür einen Riesenapplaus. Dieser Applaus galt dem Freund Michael. Ich habe ihn am nächsten Morgen aus Hamburg angerufen, habe mich bedankt. Michael sagte: „Wenn Du wieder bei mir bist, werde ich Dir den Magnesium Komplex 5 in 1 vorstellen.“

Dr. med. Michael Ehrenberger war ein großer Tierfreund. Bei ihm fühlten sich nicht nur Katzen und Hunde wohl, sondern auch Ziegen, Schafe, Esel, Pony und Hühner. Und wenn man Glück hatte, konnte man sehen, wie Dr. med. Ehrenberger ins Dorfzentrum ging, begleitet von einer Ziege. Sie wollte dabei sein, wenn die Zeitungen geholt wurden. Das war bezaubernd.

Einmalig war auch der große Garten. Da gibt es einen Teich, den die Hunde vor allem in der schönen Jahreszeit eifrig nutzten. Dahinter eine Riesenanlage mit Biogemüse. Ein Paradies für den schöpferischen, kreativen Arzt und Wissenschaftler. Auch dort haben wir etliche Fernsehsendungen gedreht. Unter Einsatz einer Drohne.

Sein Wissen hat viele Menschen interessiert. Die Dr. med. Ehrenberger-Produkte aus der Apotheke haben vom ersten Tag an die Menschen begeistert.



Foto: Christian Gotzi

„Seine Antworten und Erklärungen kamen perfekt. Schwerste medizinische Darstellungen wurden aus seinem Mund leicht verständlich.“

Prof. Hademar Bankhofer

Wenn man in Zeiten von Erkältungen an einer Apotheke vorbeiging, da konnte man sehen, wer sich mit Ehrenberger-Produkten versorgte: ältere Frauen und Männer, Berufstätige, Mütter, aber auch junge Leute. Daran sieht man, wie groß die Sehnsucht nach Naturkräften in der Bevölkerung ist.

Großen Anklang fand Dr. med. Michael Ehrenberger mit seiner Arbeit für Frauen und Männer, für das gesunde Abnehmen. Seine Aufbereitung ist ein Hit geworden: der Einsatz von Buntnesselextrakt mit Chrom. Er hat sich auch intensiv mit Diabetes befasst, da er der Meinung war, dass diese Stoffwechselstörung in den nächsten Jahren noch viele Menschen treffen wird. Da fällt mir ein Text ein, den Michael in einer meiner Fernsehsendungen gesagt hat:

„Zuerst die gute Nachricht: Ja, es gibt eine Pille, die Diabetes Typ 2 heilt. Die schlechte Nachricht ist, dass ihr Name Vernunft lautet. Nur, wenn der betroffene Patient bereit ist, mit einem Arzt, einer Ärztin sowie mit einer Ernährungsberaterin oder mit einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, und sich regelmäßig bewegt, kann man davon ausgehen, dass ein Weg zum Erfolg beschritten wird.“

Dr. med. Ehrenberger wurde nicht müde, seine Mitmenschen darüber aufzuklären, wo und wie viel Zucker uns tagtäglich verführt und wie wir uns bei diesem riesigen Angebot wehren können. Dabei kann ein Magnesiumkomplex sehr hilfreich sein. Dr. med. Ehrenberger war einer der ersten Ärzte, der mit dem Extrakt der Bittermelone erfolgreich gegen das Körperfett vorgegangen ist, Blutzuckerwerte regulierte. Alles mit Natur.

Mit dem Einsatz von Lactobacillus Darmbakterien brachte er bei vielen Menschen die gestörte Darmflora in Ordnung. Von Dr. med. Ehrenberger erfuhren viele, dass es gute und krankmachende Bakterien gibt. Dazu gab und gibt es mit etwa 30 Milliarden lebenden guten Bakterien große Erfolge im Kampf gegen zahllose Magen- und Darmerkrankungen. In diesem Zusammenhang bewies Dr. med. Ehrenberger immer wieder, wie wichtig für unsere Gesundheit

Ballaststoffe sind: zum Senken des erhöhten Cholesterins, zur Unterstützung des Immunsystems, zur Verbesserung des Stuhlganges. Nach wie vor sind im Ehrenberger-Programm die Akazienfasern sehr gefragt: lösliche Ballaststoffe für einen aktiven Darm. Großes Lob erntete Dr. med. Ehrenberger bei Betroffenen für seine Darmkur, bestehend aus Bio-Akazienfaser, aus dem Extrakt der Wüstenpflanze Yucca und dem Lactobacillus acidophilus. Alles aus den Kräften der Natur. Mit dieser Kur bringt man einmal im Jahr den Darm auf Trab, stärkt die Immunabwehr.

Ich kann mich noch erinnern, als Dr. med. Ehrenberger hochwertiges Spezialpulver aus Sternanis in die Apotheken brachte und viele Patienten mit Erkältungen erfolgreich behandelt hat, da staunten viele. Wir mussten daraufhin aus aktuellem Anlass eine Fernsehsendung zu diesem aufsehenerregenden Thema starten. Da erklärte der Doktor aus Mogersdorf, dass uns beim Gesundwerden die Shikimisäure aus dem Spezialpulver des Sternanis hilft. Sie verhindert, dass Erkältungsviren an die Zellen des menschlichen Körpers andocken können. Ideal im Herbst und im Frühjahr, wenn erste Symptome einer Erkältung auftreten, Kopf- und Gliederschmerzen. Interessant: In der Apotheke gab es bald danach ein Medikament, bei dessen Entwicklung die Wissenschaftler



der Natur von Sternanis über die Schulter geschaut hatten.

Aufsehen erregte Dr. med. Ehrenberger mit etwas absolut Neuem. Er erklärte seine Mitmenschen darüber auf, dass es in unserem Körper ein Organ gibt, das den Namen Endothel trägt. 1,5 Kilogramm schwer, 6.000 bis 8.000 Quadratmeter Fläche, das größte Organ. Eine Schädigung dieses Endothels kann zu Bluthochdruck führen, zu Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, zu Schlaganfall und zu Potenzstörungen.

Zur Gesunderhaltung benötigt das Endothel Stickstoffmonoxid = NO. Das produziert es mithilfe des Enzyms NO-Synthase. Dazu braucht es L-Arginin, eine essenzielle Aminosäure. Ein gesundes Endothel kann das Leben um etwa 14,2 Lebensjahre verlängern. Ich war fasziniert, als Michael mir das erzählte und ankündigte, dass er in diese Richtung weiter forschen wird. Das hat er auch getan: Es gibt ein Ehrenberger-Programm fürs Jungbleiben der Gefäße, damit sie zart und gesund bleiben wie Samt und Seide. Der Begriff Samt und Seide stammt von ihm selbst, dem kreativen Dr. med. Ehrenberger. Und er wünschte sich auch, dass ich in einer meiner Zeitungskolumnen diesen Begriff verwenden sollte. Wir telefonierten lange. Am Tag darauf war er nicht mehr am Leben. Seine Forschungen und die Aufbereitung seiner Naturprodukte führen seine Kinder mit dem Team weiter.

Ich möchte die Erinnerungen an Michael Ehrenberger mit den Worten von Prof. Dr. Andreas Michalsen, Arzt an der Berliner Charité, sehr gern beenden: „Die moderne Naturheilkunde ist wissenschaftlich fundiert. Sie ist die einzige Antwort auf die steigende Zahl chronischer Leiden.“ Das war ein Satz, den Michael und ich sehr schätzten. ●



Foto: Christian Gotzi

# Der Fels in der Brandung?

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**D**er Zyklus eines Mannes bleibt über Jahrzehnte annähernd stabil, während sich jener der Frau fast täglich verändert. Zu hormonellen Ungleichgewichten kommt es bei ihm trotzdem – mit großem Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Libido und Lebenslust. Wir sehen uns an, wie die Gesundheit der Mutter auf die Potenz ihres Sohnes einwirkt und warum ohne Zink bei ihm gar nichts geht.

Unter Stress schüttet die Nebenniere die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus, **Botenstoffe** des menschlichen Nervensystems (Neurotransmitter), die für Leistung in Situationen sorgen, in denen Gefahr droht oder mehr Energie gefragt ist.

**Adrenalin und Noradrenalin** werden unter Belastung kurzfristig ausgeschüttet. Sie erhöhen Herzschlag, Atemfrequenz, die Durchblutung der Muskeln wird besser und die Pupillen weiten sich und resultieren in einer raschen **Reaktions- und Leistungsfähigkeit**. Für diese Energiebereitstellung wird schnell viel Eiweiß umgewandelt, was mit einer Übersäuerung einhergeht.



**Accident Hump.** So nennen Forscher vom Max-Planck-Institut den statistisch messbaren Anstieg der Risiko- und Gewaltbereitschaft in der Spätphase der Pubertät – mit Erreichen der Zeugungsfähigkeit kommt es zur vermehrten Hormonausschüttung, die das Verhalten stark beeinflusst.

Hält der Stress länger an, produziert die Nebenniere **Cortisol**, um dem Körper weiterhin vermehrt Energie bereitzustellen und ihn zu schützen vor den Folgen **langanhaltender Belastung**. Denn Cortisol, dessen Vorstufe Cortison ist, wirkt im Körper entzündungshemmend und immunregulierend, es hemmt Blutdruck, Schmerzempfindlichkeit, Verdauung und steigert die Insulinproduktion, während es die Serotoninproduktion drosselt. Der männliche Zyklus wird maßgeblich von diesen Stresshormonen geprägt.

## Stress & Verdauung

Im Normalfall folgt auf Stressreaktionen Erholung, damit die vernachlässigten Körperfunktionen wieder ablaufen und der Organismus ins Gleichgewicht finden kann. Wird die Ruhe mehrmals übergangen, kommt es zum **chronischen Stress**. Wichtige Funktionen leiden, darunter Schlaf, Immunabwehr und Zellerneuerung sowie das Erinnerungs- und Lernvermögen. Alle Reparatur-Vorgänge werden zugunsten der anhaltenden Energiebereitstellung aufgeschoben. So auch das Verdauungssystem.

Stress führt deshalb häufig zu **Entzündungen im Verdauungstrakt** und

ist eine der Hauptursachen für Sodbrennen. Weil die Verdauungsfunktion heruntergefahren ist, kann sich der Speisebrei stauen und die Speiseröhre entzünden. Vorbeugen und lindern:

- Schleimhäute schützen
- Entzündungen hemmen (Basenpulver, MSM, Grapefruitkernextrakt)
- Ernährung anpassen (basisch, viel Gemüse, hochwertiges Protein, Omega-3-Quellen)
- Übersäuerung ausgleichen
- Nährstoffdefizite ausgleichen
- Entspannen mit Wärmeauflagen
- Auslöser meiden (Rauchen, Alkohol, Fettiges, Süßes, Kaffee, ...)

## Testosteron

Auch Androgen genannt, ist Testosteron das wichtigste männliche **Sexualhormon**. Es kommt bei beiden Geschlechtern vor, bei Frauen jedoch bedeutend weniger. Bei Männern wird Testosteron hauptsächlich in den **Hoden** produziert und ist zuständig für die Bildung der männlichen Geschlechtsorgane und Spermien, Muskelwachstum sowie der gesamten maskulinen Erscheinung (**Stimmbruch, Zunahme der Behaarung, ...**).

Testosteron beeinflusst maßgeblich **sexuelles Verlangen (Libido), Aggressionsverhalten** und allgemeines Verhalten. Das Verhalten ist geknüpft an neurologische Muster und hängt von der Hormonausschüttung ab. Die Prägung dieser Muster geschieht bereits im Alter zwischen fünf Jahren und der Pubertät.

## Pubertät bis Andropause

Zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr, in der Vorpubertät, steigt der Testosteron-Spiegel sprunghaft an. Die Pubertät bringt zwischen 13 und 17 Jahren **viele körperliche Veränderungen** mit sich: Stimmbruch, Körperbehaarung, starkes Wachstum (Muskeln und Knochenmasse verdoppeln sich), Hautunreinheiten, die Geschlechtsteile wachsen, Samenflüssigkeit wird produziert. Starke Veränderungen finden auch im **Gehirn** und im Schlafrhythmus statt.

Nach der Pubertät reguliert sich der Hormonspiegel des jungen Mannes wieder und bleibt über Jahrzehnte weitgehend stabil. Wie bei Frauen der Estrogenspiegel sinkt bei Männern im Laufe des Lebens der Testosteronspiegel. Ab 40 Jahren nimmt die Samenqualität dadurch ab, Spermien werden langsamer, weniger und entwickeln eher genetische Defekte. Das führt zum männlichen Äquivalent der Menopause, genannt **Andropause** oder Klimakterium virile, die begleitet wird von eingeschränkter Libido und **Abnahme der Fruchtbarkeit**. Die **Knochendichte** verändert sich, Muskelmasse nimmt ab, Hoden bilden sich zurück, die Leistung fällt ab, es kommt zu **Antriebslosigkeit**, depressiver Verstimmung und **Gewichtszunahmen**.

Mit Vorsorgeuntersuchungen **ab 40 Jahren** können hormonelle Ungleichgewichte und Symptome frühzeitig erkannt und ausgeglichen werden. Aus der Natur werden zur Therapie gerne **Maca + Cordyceps** sowie **Tribulus terrestris** herangezogen. Es handelt sich um **Adaptogene** (Pflanzen mit besonderer Fähigkeit zur Regulation), die schonend den Hormonspiegel ausgleichen und so Libido, Leistungsfähigkeit und Muskelaufbau steigern.

## Prostata

Die Prostata (**Vorsteherdrüse**) liegt am Blasenaustritt zwischen Enddarm

und Blase und umschließt die Harnröhre. Sie besteht aus Drüsen-, Muskel- und Fettzellen, aktiviert Testosteron und produziert das Prostatasekret, das 30 bis 40 Prozent der Samenflüssigkeit ausmacht. Mit dem Alter wächst die Prostata von der Größe einer Kastanie bis zur Größe einer Zitrone und kann dadurch Probleme bereiten (verengt Harnröhre, verursacht Harnstau, belastet die Nieren). Schmerzen beim Urinieren oder im Unterleib können auf eine **vergrößerte Prostata** zurückzuführen sein. Fast jeder Mann in der westlichen Welt hat einmal im Leben Probleme mit der Prostata, jeder Dritte muss operiert werden. Meist handelt es sich um eine gutartige Prostatavergrößerung, im Gegensatz zum Prostatakrebs, an dem aktuell jeder zehnte Mann erkrankt. Empfohlen sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ab 40 Jahren. Es wurde in der Vergangenheit viel Aufklärung betrieben, um Männer über die Bedeutung dieser Vorsorgeuntersuchungen zu informieren, über die Maßnahmen, die sie setzen können und mit welchen Mitteln, sie ihre Gesundheit langfristig mitsteuern können.

So fördert beispielsweise **körperliche Betätigung** die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Prostata sowie regelmäßiges **Ejakulieren**, gezielte **Beckenbodenübungen**, **gesunde Ernährung** mit hochwertigen Proteinen und ausreichend Zink. Die Prostata ist das Organ mit dem höchsten **Zink**-Anteil und braucht eine gute Versorgung mit dem Spurenelement für eine ordentliche Funktionsweise. Der Tagesbedarf eines Mannes liegt bei **10 mg**. Zuführt wird Zink über die Nahrung (Vollkornprodukten, Keimlingen, Nüsse, Rindfleisch, Leber und Garnelen), der Körper selbst kann es nicht bilden und nur kurz speichern. Den Spiegel regelmäßig im Rahmen der Vorsorge abzuklären ist sinnvoll, denn bereits 20 Prozent der Männer über 18 Jahren haben leichte Zink-Defizite, die sich auf die Fruchtbarkeit auswirken können, weil das Spurenelement beteiligt ist an der Produktion von Testosteron und Sperma. Bei den über 60-Jährigen haben 20 Prozent bereits ausgeprägte Mängel. Erhöhter Bedarf besteht, wenn viel Sport

betrieben wird, Umweltbelastungen vorliegen und regelmäßig Alkohol getrunken wird.

Da **Haare, Nägel und Haut** ebenso mit dem Zinkhaushalt zusammenhängen, werden anhaltende Defizite dort mit der Zeit sichtbar. Die Zinkaufnahme kann begünstigt werden durch Curcuma, OPC (Traubenkernextrakt oder Kiefernrindeextrakt, Vitamin C und Cranberry).

Der Granatapfel gilt als die Heilpflanze bei der Prostatavorsorge und bildet eine gute Ergänzung zu hormonausgleichenden und potenzfördernden Maßnahmen in der Männergesundheit.

## Fruchtbarkeit

In den Wirtschaftsnationen nimmt die Fruchtbarkeit seit Jahrzehnten ab. Wurden in den 1940er-Jahren noch 100 Millionen Spermien pro Milliliter Samenflüssigkeit gemessen, enthält Sperma heute in den besten Fällen 60 Millionen Samenzellen pro Milliliter. Bei 20 Prozent der Männer sind es nur noch 20 Millionen Samenzellen pro Milliliter, mit einer geringen Überlebens-Wahrscheinlichkeit auf dem Weg durch den Gebärmutter Schleim zur Eizelle.

Es wird davon ausgegangen, dass die Samenproduktionskapazität eines Mannes bereits im Mutterleib wenige Wochen nach seiner Zeugung festgelegt wird. Einer der wichtigsten Faktoren ist die **Gesundheit der Mutter** vor, während und unmittelbar nach der Schwangerschaft. Je geringer die Belastung mit **Toxinen** in der frühen Phase der Embryonalentwicklung, desto besser ist später die Spermienproduktion und die Nährstoffversorgung der Samenzellen. Als werdende Mutter allen Schadstoffen auszuweichen ist nahezu unmöglich, aber eine **bewusste Lebensführung** mit gesunder Ernährung reduziert die Belastung. Schließlich steht die Zunahme an Schadfaktoren in den vergangenen Jahrzehnten im direkten Zusammenhang mit der fortschreitenden Unfruchtbarkeit.



## Schadfaktoren

- **Hormone im Wasser:** Kläranlagen können keine Medikamenten-Reste aus dem Wasser filtern, das zurückfließt ins Oberflächengewässer und Trinkwasser. Über die Nahrungskette nehmen Menschen so unkontrollierte Dosierungen auf – von Hormonen, Schmerz- und Kontrastmitteln bis Antibiotika und vielen weiteren Stoffen, die den Organismus beeinflussen und belasten können.
- **Künstliche Hormone:** Einige Textil- und Kunststoffbestandteile (Triclosan, Bisphenol A, Phthalate, PCB, PBDE) sowie Pestizide (DDT) wirken im Körper ähnlich wie Hormone. Sie stecken in Seifen, Spülmitteln, Kleidung, Schuhen, Haushaltsgegenständen, Spielsachen und Ba-

byflaschen, ... Aufgenommen über Nahrung, Haut und Luft beeinträchtigen diese hormonähnlichen Schadstoffe die Unfruchtbarkeit.

- **Nikotin:** Raucht die Mutter in der Schwangerschaft reduziert sich die Spermienzahl ihres Sohnes dauerhaft um bis zu 40 Prozent. Hört sie vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen auf, hat das viel weniger signifikante Auswirkungen.
- **Übergewicht:** Fettgewebe gilt als Chemikalienspeicher.

Einige dieser Schadfaktoren kann Mann später zum Teil durch seine eigene Lebensführung beeinflussen. Dazu gehört ein gesunder Schlaf-Rhythmus, der die natürliche Melatonin-Produktion begünstigt – das ist wichtig, weil im Schlaf

viele Reparaturvorgänge erledigt werden und Entgiftungsprozesse ablaufen. Diese sollten durch regelmäßiges Ausleiten der Schadstoffe unterstützt werden. Das Spurenelement Selen hat sich in diesem Zusammenhang als hilfreich gezeigt.

Im Hormonhaushalt kommen mehrere Faktoren zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen und nie völlig voneinander getrennt betrachtet werden können. Das feine Spiel der Botenstoffe zieht sich durch alle wichtigen Stoffwechselfvorgänge und agiert ganzheitlich. Daher sollte immer der gesamte Lebensstil angesehen und angepasst werden, um langfristig positive Resultate in puncto Fruchtbarkeit, Libido und Leistung zu erzielen. Wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind, dann ist jetzt immer der beste Zeitpunkt, mit dem Einlenken zu beginnen. ●

# Un(v)erträglich und intolerant

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**D**urch unsere Lebensweise züchten wir Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und Unverträglichkeiten, denn wer sitzend, übersättigt, überzuckert und dabei mangelernährt an Vitalstoffen ist, überfordert das Immunsystem und handelt sich unangenehme Einschränkungen ein. Werden diese zum Dauerzustand, bilden sie die Basis für chronische Krankheiten. In fast jedem Stadium lässt sich daran etwas ändern! Die Voraussetzung ist, die Zeichen des Körpers lesen zu lernen.

Heute kommen mehr Stoffe in unsere Körper denn je, über **Konsumgüter** (Kleidung, Hygiene- und Reinigungsprodukte, Wohntextilien,...), **Dienstleistungen** (Friseur, Kosmetik, Tätowierungen), **Umgebungs- und Umwelteinflüsse** sowie **Nahrungs- und Genussmittel**.

Einen ungeahnten Beitrag daran leistet das Schrumpfen der Artenvielfalt in Umwelt und Mikrobiom (Summe aller Mikrolebewesen). Denn je vielfältiger die Umwelt ist, desto vielfältiger sind auch Lebensmittel und die Darmflora, die sie verstoffwechseln. **Umweltgifte, Pestizide** und andere **Schadstoffe** schränken die Artenvielfalt zunehmend ein, während **Nahrungsmittelzusatzstoffe** wie **Weichmacher, Glutamat** und **Süßungsmittel** als krankheitsfördernd gelten. Unsere heutigen Konsum- und

Wirtschaftsmethoden begünstigen schlichtweg Krankheiten... Darum begleiten uns rechtliche Kennzeichnungspflichten durch den Alltag, wie bei den gängigsten Allergenen, die in Lebensmitteln und Gerichten angegeben werden müssen.

Je mehr Stoffen man ausgesetzt ist und je weniger diese abgebaut werden können, desto größer wird die Belastung für den Körper. Da **Bewegung** den Schadstoffabbau begünstigt, hemmt zu wenig Bewegung deren Abtransport und fördert so Allergien und Unverträglichkeiten, die dann scheinbar aus dem Blauen heraus auftauchen. Der Körper zeigt mit den Symptomen, dass er Unterstützung braucht. Um hier zielgerichtet zu helfen, gilt es, eine Diagnose zu treffen und die Auslöser der Reaktionen festzustellen.

## Allergien

Eine allergische Reaktion ist eine **Abwehrantwort des Immunsystems** auf bestimmte **Allergene**, wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Insektengift oder Lebensmittel. Kurz nachdem der Körper diesen Auslösern ausgesetzt ist, beginnen die Symptome. Sie können leicht verlaufen und im schlimms-

ten Fall zum anaphylaktischen Schock führen, der unbedingt akutmedizinisch behandelt werden muss.

### Zeichen einer Allergie:

- Haut (Veränderungen, Ausschläge, Rötungen, Bildung von Bläschen, juckende Mundschleimhaut)
- Atemwege (Schwellung, Atemprobleme, laufende Nase, Juckreiz)
- Augen (Rötung, Brennen, Juckreiz, Tränen)
- Nervensystem (Kopfschmerzen, Unruhe)
- Kreislauf (Schwindelgefühl, bis hin zu Kreislaufversagen/anaphylaktischem Schock)

## Nahrungsmittel-Intoleranzen und -Unverträglichkeiten

Das sind Zustände, die auf **Stoffwechselprobleme** hindeuten. Die häufigsten Formen sind **Histaminintoleranz** (v. a. lang gereifte und haltbar gemachte Lebensmittel), **Laktoseintoleranz** (Milchzucker), **Fruktoseintoleranz** (Fruchtzucker) und **Glutenintoleranz** (Klebereiweiß aus Getreiden). Die Symptome kommen unmittelbar bzw. in zeitlichem Zusammenhang beim Verzehr der Auslöser. Tests geben Aufschluss und sind dann ratsam, wenn die Beschwerden täglich auftauchen und über zwei bis vier Wochen anhalten. Im Gegensatz zu einer Allergie kommt es bei Intoleranz und Unverträglichkeit zu keiner Antikörperbildung (Immunantwort).

” Die Summe der Giftbelastungen ist nicht mehr überschaubar.

*Dr. med. Michael Ehrenberger  
im Buch „Natürlich entgiften“*



### Zeichen von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Intoleranzen:

- Magen-Darm-Beschwerden (Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen, Reflux, Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen)
- Haut (Veränderungen, Ausschläge, Rötungen, Juckreiz, Nesselsucht, Ekzeme)
- Kopfschmerzen bis Migräne
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Schwierigkeiten beim Denken
- Angstzustände bis Depressionen

” Durch Entgiftung sind chronische Krankheiten positiv beeinflussbar.

*Dr. med. Michael Ehrenberger  
im Buch „Natürlich entgiften“*

- Schlafstörungen
- Schwindelgefühl
- Müdigkeit
- Taube oder kribbelnde Arme und Beine (durch Neuropathie)
- Hitzewallungen

Unverträglichkeit und Intoleranz kommen von der Schwierigkeit des Körpers, gewisse Stoffe zu verarbeiten. Meist sind im Verdauungstrakt **zu wenig Enzyme** vorhanden, deren Aufgabe es wäre, alle Nahrungsbestandteile in aufnahmefähige Formen aufzuspalten. Dieser Enzymmangel hängt häufig zusammen mit einer **gestörten Darmgesundheit**, wie einem durchlässigen Darm, bei dem unverarbeitete Stoffe in den Körper abgegeben werden und dort Entzündungen auslösen.

Das Mikrobiom ist beim **Leaky Gut** (durchlässigen Darm) aus dem Gleichgewicht und kann wiederhergestellt werden durch eine angepasste ballaststoffreiche Ernährung, den Aufbau mit

Lactobacillus Darmbakterien und Naturprodukten zur Förderung der Darmgesundheit.

## Diagnose und Therapie

Allergien und Intoleranzen können individuell sehr unterschiedlich entstehen und verlaufen, vor allem können sie Leben und Lebensqualität erheblich einschränken. Wenn Sie den Verdacht haben, von einer Allergie oder Unverträglichkeit betroffen zu sein, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin über Möglichkeiten zur Diagnose. Das kann ein **Allergietest** beim Hautarzt/der Hautärztin sein (Pollen, Gräser, Hausstaub, Tierhaare, ...), ein **Bluttest** (Histaminintoleranz, Zöliakie) oder **Atemgas-test** (Fruktose- und Laktoseintoleranz).

Hat man dann die Diagnose, ist es wichtig, die Lage als ernst, aber verän-

derlich wahrzunehmen. Es gilt, die jeweiligen Auslöser **ab sofort zu meiden**, – die Einschränkungen zu dramatisieren, fördert nur Rückfälle. Sinnvoll ist, die Lage zu akzeptieren und beizutragen, die Symptome zu lindern und so die Lebensqualität zu verbessern. **Verträglichere Alternativen** können beim Weglassen helfen, wie Ersatzprodukte für Gluten, Milch- und Fruchtzucker, sollten aber auch nicht im Übermaß konsumiert werden. Bei Histaminintoleranz ist es ratsam, bei potenziellen Verlockungen **Prophylaxe zu betreiben** und proaktiv für Alternativen zu sorgen, die man mag. Mittlerweile gibt es viele Bücher und Blogs mit Rezepten, die das Leben mit Allergien und Unverträglichkeiten vielseitig, inspirierend und köstlich machen.

**Helfer aus der Natur** werden seit jeher eingesetzt, um Allergien und Unverträglichkeiten zu lindern oder gar ganz auszukurieren. Es handelt sich meist um antioxidative, verdauungsfördernde, darmreinigende und immunstimulierende Pflanzen und Stoffe:

- Moringa oleifera (fördert Giftausleitung und Sauerstoffaufnahme)
- Schwarzkümmel (antiallergisches Antioxidans, immunstimulierend, verdauungsfördernd, darmreinigend)
- Sternanis (entkrampfend, bei Pilzen, Viren und Bakterien, verbessert Lungenfunktion und stärkt Abwehrkräfte)
- Reishi (antiallergisch, fördert Entgiftung, bei Histaminintoleranz ca. eine Stunde vor dem Essen einnehmen)

- Mariendistel (entgiftend, bei Leberschäden aufgrund toxischer Stoffe und/oder Alkohol, Fruktoseunverträglichkeit, Fettleibigkeit)
- MSM (fördert Schadstoffausleitung, schleimhautschützend, bei Autoimmunerkrankungen)
- OPC (Antioxidans, immunstärkend)
- Vitamin C (Antioxidans, immunstärkend)
- Selen (Antioxidans, zur Schwermetallausleitung, Schutz vor Umweltgiften, krebshemmende Eigenschaften)
- Silizium (aktiviert Immunsystem und natürliche Rhythmen, entgiftend)
- Yucca (zur Darmreinigung, bei Entzündungen und Verdauungsproblemen)

**Therapieansätze** bei Intoleranzen und Allergien gibt es unzählige, von der langsamen Gewöhnung an das Allergen über Cortisontherapien bis hin zur völligen Umstellung des Lebensstils.

Ein Blick zu den alten Heiltraditionen, wie der traditionellen chinesischen Medizin, zeigt: Zu Beginn einer jeden Therapie steht dort immer die Entgiftung.

Im **Archiv von Dr. med. Michael Ehrenberger** haben wir dazu einen passenden Beitrag gefunden: ●



# Entgiften und Entschlacken

➔ **Aus dem Archiv von Dr. med. Michael Ehrenberger**

Stellen Sie sich vor, Sie haben zu Hause ein Aquarium. In diesem Aquarium sind viele Fische drinnen. Und

Sie vergessen einmal, die Pumpe einzuschalten oder das Aquarium zu reinigen. Die Fische werden langsam

Schräglage bekommen und manche werden unnatürlich mit dem Bauch nach oben schwimmen. Das Wasser

wird grün sein – die Fische haben zu wenig Sauerstoff bekommen. Würden Sie nun auf die Idee kommen, dass Sie die Fische austauschen? Oder würden Sie einen Wasserwechsel vornehmen? Ich nehme an, Sie würden einen Wasserwechsel machen. Genau das Gleiche meinte Paracelsus, wenn er sagte „Willst du deinen Körper heilen, dann reinige seine Säfte!“

Es liegt auf der Hand: Unsere modernen Lebensmittel werden mit Pestiziden, Fungiziden, Herbiziden behandelt. Diese können in der Produktion nicht ganz herausgenommen werden. Aber diese Stoffe lagern sich auch im Körper ab. Bei Rauchern ist es Cadmium, ein Gegenspieler zum Selen, der Krankheiten verursachen kann. Häufig sind es auch Giftstoffe wie Schwermetalle aus der Industrie, aus dem Straßenverkehr oder dem Amalgam, das sich in den Zahnfüllungen befindet. Diese Giftstoffe werden im Bindegewebe abgelagert.

## Bindegewebe

Das Gewebe hat die Aufgabe, Zellen miteinander zu verbinden. Die Ganzheitsmedizin nennt dieses Bindegewebe auch die Matrix. Matrix kommt vom Wortstamm mater, lateinisch für Mutter. Das Bindegewebe ist also die Amme der Zellen, nährt die Zellen. Ist dieses Bindegewebe verschmutzt oder vergiftet, dann werden Zellen nicht mehr richtig versorgt mit Nährstoffen und Sauerstoff und können dadurch erkranken. Verschmutztes Bindegewebe hat auch nicht mehr die Fähigkeit, richtig zu pulsieren, dabei manifestieren sich die Rhythmen des Körpers sehr stark darin.

## Symptome einer Vergiftung des Bindegewebes

Chronische Müdigkeit ist eines der häufigsten Anzeichen. Menschen, die

in der Früh etwas müder aufstehen, als sie am Abend beim Schlafen gehen waren ... Vergiftung im Körper kann zu Kopfschmerzen führen, zu Allergien und Entzündungen, die wiederum die Ursache für viele Erkrankungen im Körper sind. Wenn solche Symptome eintreten, die bis zum Burn-out gehen können, ist die wichtigste Maßnahme, den Körper zu entgiften.

In vielen alten Heiltraditionen, wie der ayurvedischen Medizin oder der traditionellen chinesischen Medizin, steht die Entgiftung an erster Stelle bei Einleitung einer Therapie. Zur Unterstützung arbeitet man mit Kräutern, die Bitterstoffe enthalten, die dem Körper dabei helfen, Gifte auszuleiten. Sie unterstützen gezielt Organe beim Entgiften.

## Die Leber

Das größte Entgiftungsorgan ist unsere Leber. Sie ist zu finden unter dem rechten Rippenbogen, wiegt ungefähr ein Kilo und hat Zehntausende chemische Reaktionen pro Sekunde zu absolvieren.

Die Leber muss vom Körper Giftstoffe aufnehmen, über die Gallenflüssigkeit in den Dünndarm leiten und dort über den Darm ausleiten. Wenn die Leber überlastet ist, durch eine Fehlernährung, durch zu viel Alkohol oder durch eine hohe Giftbelastung, dann kann es nicht nur zu Leberschäden kommen, sondern auch zu den Vergiftungssymptomen (Müdigkeit, Kopfschmerzen, Entzündungen, Allergien). Die Leber hat ihre Hauptarbeitszeit in



der Nacht zwischen 1.00 und 3.00 Uhr. Wenn Sie zwischen 1.00 und 3.00 Uhr nicht gut schlafen, leicht aufwachen oder schwer einschlafen können, denken Sie daran, die Leber einmal zu reinigen!

## Der Darm

Der Darm arbeitet mit der Leber sehr eng zusammen. Die Giftstoffe aus der Leber werden über den Gallengang in den Dünndarm geleitet. Dort sollten sie eigentlich gebunden werden, sodass sie dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Kann der Dünndarm die Gifte nicht binden, werden diese Giftstoffe resorbiert (zurück aufgenommen in den Körper). Sie landen wieder in der Leber und es kommt zum sogenannten Darm-Leber-Kreislauf (enterohepatischen Kreislauf). Dabei zirkulieren Giftstoffe über die Leber in die Gallenblase und von dort in den Darm, von dem sie wieder in die Leber geleitet werden. Diesen Kreislauf gilt es, zu vermeiden, und wenn eingetreten, unbedingt zu durchbrechen.

Die kreisenden Giftstoffe belasten den ganzen Körper, es kommt zu Entzündungsreaktionen und oxidativem Stress. Mit weiteren Belastungen kommt der Körper nicht zurecht. ●

# Verletzbarkeit macht stark

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**W**o mentale Gesundheit leidet, bildet Scham den Nährboden für Depressionen, Sucht, Essstörungen und Gewalt bis hin zum Selbstmord. Die texanische Sozialwissenschaftlerin Dr. Brené Brown machte dieses Phänomen wissenschaftlich greifbar und fand heraus: Nur wer den Mut hat zur Verletzbarkeit, ist in der Lage glücklich zu sein, sich verbunden zu fühlen und aus ganzem Herzen zu leben.

Scham ist eine Epidemie unserer Zeit – sie fährt im Fahrwasser der Verletzbarkeit (oder Verletzlichkeit) und bestimmt alle zwischenmenschlichen Situationen (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis, Nachbarschaft, Ausbildungs- und Arbeitsplatz, ...). Weil Scham beeinflusst, wie wir auftreten und wie authentisch wir uns geben, trägt sie maßgeblich dazu bei, ob wir uns verbunden fühlen, wertgeschätzt und gesehen.

## Ein universales Gefühl

„Ich bin nicht gut genug“ und „Wer glaubst du, dass du bist?“ – zwei Sät-

ze mit Sprengkraft, vielen schmerz-lich vertraut aus quälenden inneren Monologen. Diese beiden Sätze zählen zu den erfolgreichsten Waffen, die Verletzbarkeit gegen uns in der Hand hat. Alle Perfektionisten kennen sie nur zu gut und lassen sich besonders wirkungsvoll von ihnen außer Gefecht setzen. Geht der Gedanken-zirkus daraufhin so richtig los, ist der Grundstein zur Scham gelegt und **Ver-schwiegenheit, Wortlosigkeit und Verurteilung** helfen beim Aufziehen von Schutzmauern. Die Angst, das Innerste mit anderen zu teilen und zu-rückgewiesen zu werden, zementiert das Ganze ein. Dazu Dr. Brené Brown:



**Brené Brown.**

Foto ©: Maile-Wilson

„Wir alle haben dieses Gefühl – es ist universal. Jene Leute, die keine Scham verspüren, haben auch keine Fähig-

## Die Erforschung von Scham und Verletzbarkeit

Die Sozial- oder Gesellschaftswissenschaften vereinen zahlreiche Disziplinen (Psychologie, Pädagogik, Anthropologie, Bedürfnisforschung, Soziale Arbeit,...). Sie alle widmen sich den Phänomenen des menschlichen Lebens. Forscherinnen wie Brené Brown

tragen mit ihrer Arbeit unter anderem dazu bei, Begriffe zu definieren, mit denen sich diese Phänomene beschreiben lassen. Anhand von Fragebögen und Gesprächen werden Daten gesammelt und verglichen. Das fördert Grundmuster in Verhaltens-

weisen zu Tage, die auf ihre Wechselwirkung untersucht werden können, mit dem Ziel, diese Phänomene zu verstehen und zu nutzen. Dieser Beitrag behandelt die genannten Themen basierend auf der Forschung von Dr. Brené Brown. . brenebrown.com

keit zur Empathie oder anderen zwischenmenschlichen Verbindungen. Niemand will darüber sprechen. Aber je weniger man darüber spricht, umso mehr hat man es...“

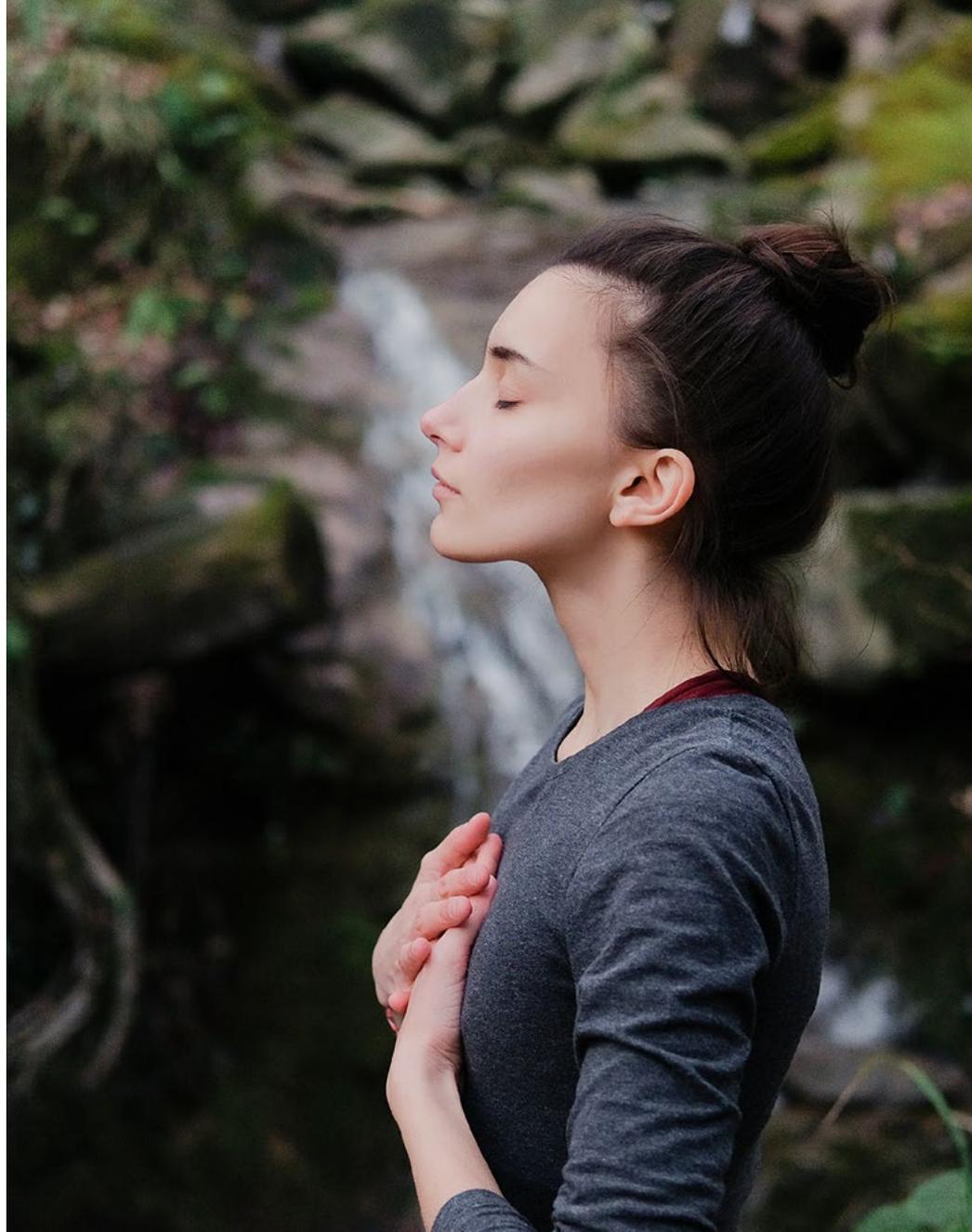
**„Gehe nicht da raus und suche nach Beweisen dafür, dass du nicht gut genug bist, oder, dass du nicht dazugehörst – du wirst sie immer finden. Dein Wert hängt nicht ab von der Meinung der Welt, in der du dich bewegst. Über den Wert eines Menschen lässt sich nicht verhandeln. Wir tragen unseren Wert in unseren Herzen.“**

Dr. Brené Brown

Das bedeutet im Umkehrschluss: Mit Empathie über die Scham zu sprechen hilft, sie greifbar zu machen und anzunehmen. Nicht umsonst sind zwei der bestärkenden Worte, die man bei Scham hören kann, „ich auch“. In diesem Sinne eröffnete Brown den Dialog via Social Media und fragte: „Wie definiert ihr Verletzlichkeit und was lässt euch verletztlich fühlen?“. Einige der Antworten lauteten:

- Meinen Mann um Hilfe zu bitten, wenn ich krank bin.
- In meiner Ehe die Initiative beim Sex zu ergreifen.
- Zurückgewiesen zu werden von jemandem, der mir wichtig ist.
- Jemanden um Hilfe bitten, weil ich es alleine nicht schaffe.
- Auf den Anruf des Arztes zu warten.
- Entlassen zu werden/jemanden zu entlassen.

Verletzungen entstehen häufig aufgrund von gesellschaftlichen Vorstellungen. Das reicht von gesamtgesellschaftlichen Rollenbildern, wie Mann oder Frau zu sein haben, bis hin zu innerfamiliären, innerbetrieblichen und ganz persönlichen Vorstellungen davon, wie „man“ oder „etwas“ zu sein hat, was „in Ordnung“ ist und was nicht. Klischees sind mit am Werk, wie „ein Mann ist stark“ oder „eine Frau hat das alles ohne Meckern hinzubekommen“. Aus ihnen entspinnt sich ein Netz aus unerreichbaren Zielen, niemals zu be-



wältigenden Anforderungen und unrealistischen Idealen.

## Ganz oder gar nicht

Wird die Scham nicht adressiert, ist die natürliche Reaktion **emotionale Abstumpfung und Betäubung**. Die kommt mit einem hohen Preis, denn Gefühle lassen sich nicht einfach auf Wunsch ausschalten. Betäuben wir Scham, Angst und Enttäuschung auf der einen Seite, dann betäuben wir auch Empathie, Glück und Verbundenheit auf der anderen Seite. Woraufhin wir uns miserabel fühlen, uns nach Sinn und Bestimmung in unserem Dasein sehnen, uns wiederum verletztlich füh-

len... Ein gefährlicher, aber im höchsten Maße menschlicher Kreislauf.

Schließlich ist ein emotionales Grundbedürfnis jedes Menschen, so gesehen zu werden, wie wir im Wesenskern sind. Möglich wird das erst, wenn wir uns selbst die Erlaubnis erteilen, authentisch zu sein. Da die Persönlichkeit eines Menschen nicht das ganze Leben hindurch statisch dieselbe bleibt (Leben ist Veränderung), verlangt Authentizität immer wieder nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten. Diese Nuancen des Selbst zu ergünden ist unmöglich, ohne die Bereitschaft, sich angreifbar und dadurch verletzbar zu zeigen. Sich abseits gewohnter Muster zu bewegen ist eng geknüpft an die Fähigkeit sich vorbehaltlos zu öffnen.

**„Wir brauchen mehr Mut zur Verletzlichkeit – nur dann sind wir in der Lage, unser Potenzial voll auszuschöpfen.“** Dr. Brené Brown

Mehr als zehn Jahre Forschung bilden die Grundlage für diese Erkenntnisse. Brené Brown sammelte unzählige Geschichten, oder wie sie sagt, „Daten mit Seele“. Beim Auswerten stellte sie fest, dass sich die Menschen grob gesehen in zwei Gruppen teilen lassen: Menschen ohne Selbstwert und Menschen mit Selbstwert, die sie „wholehearted“ („aus ganzem Herzen“) nennt, denn so scheinen sie ihr Leben zu führen.

Browns Liste der Gemeinsamkeiten dieser Menschen liest sich wie eine

Checkliste für ein glückliches Leben. Man packe ein:

- Den **Mut**, nicht perfekt sein zu müssen.
- Das **Einfühlungsvermögen**, sich selbst und andere gut zu behandeln. (Brown fand heraus, dass wir nicht in der Lage sind, anderen Menschen gegenüber Mitgefühl zu empfinden, wenn wir uns selbst nicht gut zu behandeln wissen.)
- Die **Verbundenheit**/das Gefühl der **Zugehörigkeit**, die entsteht als eine Begleiterscheinung der **Authentizität**. (Die Menschen sind gewillt, die Vorstellungen darüber loszulassen, wie sie dachten, sein zu müssen. So wurden sie zu den Menschen, die sie in ihrem Kern sind.)

- Die Bereitschaft, Schwächen anzunehmen. (Viele gaben sogar an, zu glauben, dass es ihre Schwächen sind, die sie besonders machen. Sie sprachen nicht von Verletzlichkeit als etwas Angenehmen oder Quälendem – sie sprachen von Verletzlichkeit als etwas fundamental Notwendigen. Wie der Bereitschaft etwas zu tun, für dessen Ausgang es keine Garantie gibt. Zum Beispiel als erste/r zu sagen „Ich liebe Dich“, ein Unternehmen zu gründen, einen Neubeginn zu wagen,...).

***Es ist verlockend, außerhalb des Spielfeldes zwischenmenschlicher Beziehungen zu stehen und zu sagen – „ich gehe erst dann hinein, wenn ich kugelsicher und perfekt bin“. Doch perfekt wird man nie sein. Und Perfektion ist auch nicht immer das, was andere von uns sehen möchten. Die Aufgabe lautet: Sei mutig du selbst zu sein, engagiere dich aus ganzem Herzen für deine Überzeugungen und teile dein wahres Ich mit der Welt.“*** Dr. Brené Brown

## Erkennen, Einordnen und Kommunizieren

Wollen wir als Menschen in einer Welt zueinander finden, die voll ist mit potenziellen emotionalen Verletzungen, dann führt kein Weg vorbei an der Bereitschaft zur Offenheit. Was es dazu braucht, ist das **Erkennen, Einordnen und Kommunizieren** der eigenen Gefühle. Dazu brauchen wir die passenden Worte, um auf den Punkt zu bringen, was wir meinen. Aus diesem Grund erarbeitete Brené Brown eine Liste der Gefühle, die im Zuge der Forschung von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen unterschieden wurden. Brown nennt sie Kern-Emotionen. Die Liste soll unterstützen, Gefühle besser einordnen zu können und ist nicht als vollständig zu betrachten:

- Wut
- Angst
- Zugehörigkeit
- Neugier
- Enttäuschung
- Ekel
- Verlegenheit
- Mitgefühl
- Aufregung/Erregung
- Furcht
- Frustration
- Dankbarkeit
- Trauer
- Schuld (auf sich selbst bezogen)
- Schuld/Beschuldigung (nach außen gerichtet)
- Glück
- Erniedrigung
- Kränkung/Verletzung
- Freude
- Neid
- Beurteilung/Verurteilung
- Einsamkeit
- Liebe
- Überwältigung/Überforderung
- Reue/Bedauern
- Traurigkeit
- Scham
- Überraschung
- Verletzbarkeit
- Sorge/besorgt sein

## Potenziale blühen auf

Mit ihrer Forschung über das zwischenmenschliche Miteinander bewegt Brené Brown nicht nur Millionen von Menschen via Youtube. Ihre Bücher sind Bestseller und ihre Vorträge sind an Schulen und Universitäten genauso gefragt, wie in hochdotierten Unternehmen und dem US-Militär, die ihre Erkenntnisse zur Förderung von Führungskräften nutzen. Das zeigt deutlich: Überall dort, wo Menschen sind, fördern Mut, Mitgefühl und Zugehörigkeit das Miteinander, bringen individuelle und kollektive Potenziale zum Blühen und bilden so die Grundlage für Fortschritt, ganz zu schweigen von Empathie, Verbundenheit und Liebe. Wenn Ihnen also künftig jemand Verletzbarkeit als Schwäche anrechnet, bleiben Sie sich treu, bleiben sie empathisch und vertrauen Sie auf die Kraft wahrer Authentizität. Sie sind nicht allein!



# Einen Gang runterschalten

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**E**ntschlackung und Entgiftung durch Fastenkuren gehören für viele zum Frühling wie das Amen zum Gebet. Doch auch im Herbst – nach den heißen Sommermonaten – profitieren Körper und Geist von belebender und erfrischender Entlastung. Starke Abwehrkräfte und mehr Wohlbefinden sind nur zwei der unzähligen Vorzüge, die der bewusste Verzicht mit sich bringt, denn sogar chronische Krankheiten können durch eine gesunde Fastenroutine gelindert werden.

## Warum entgiften?

Früher war **regelmäßiges Entgiften Standard** – ob aus religiösen Gründen (weil es die Kirche vorgab), weil es kargere Zeiten waren oder aus Tradition, weil es eben alle schon immer so taten.

Heute wird die Bedeutung dieser Kuren für die Gesundheit gerne auf der Lifestyle-Schiene abgestellt, für all jene, die abnehmen oder besser aussehen möchten. Dabei hat eine **Überlastung des Körpers durch Schwermetalle, Elektrosmog und Co.** viel weiter reichende

Auswirkungen als ein weniger attraktives Aussehen. Warum Fasten im Speziellen und Ernährung im Allgemeinen in der schulmedizinischen Behandlung immer **noch unzureichend einbezogen** werden, ist genau genommen eine Beleidigung des gesunden Hausverstandes. Schließlich stehen die **Gifte im Zusammenhang mit einer Vielzahl von Indikationen**, angefangen bei Allergien und Unverträglichkeiten über Depressionen, sogar Autismus, Multipler Sklerose, Krebserkrankungen, Parkinson und Demenz. Bei chronischen Erkrankungen ist es daher besonders ratsam auf eine gute Ausleitung zu achten. Im Grunde bräuch-

ten wir dafür nur auf unsere natürlichen Entgiftungsinstinkte zu hören – jeder hat sie, doch die meisten von uns haben verlernt, sie zu beherzigen.

## Welche Gifte sind gemeint?

Wenn hier von Giften die Rede ist, sind unterschiedliche Stoffe gemeint. Der kleinere Teil davon entsteht im Körper selbst durch den normalen Stoffwechselprozess, beeinflusst vom jeweiligen Lebensstil. Zu diesen „normalen“ Stoffwechsel-Giften zählen **neutralisierte Säuren, zerstörte Zellverbände und verhärtete Eiweißrückstände**, die sich mit natürlichen Methoden ausleiten las-

sen – man denke an die F.X. Mayr-Kur, ans Hildegard- oder Saft-Fasten, ans Heilfasten nach Buchinger, Congée (Reissuppe), sowie eine Vielzahl von Natursubstanzen, die beim Ausleiten helfen. Da der Darm von der Belastung beeinträchtigt werden kann, gilt es die Darmgesundheit im Auge zu behalten und gegebenenfalls die Ernährungsgewohnheiten anzupassen. Probiotische Lebensmittel und die „guten“ Darmbakterien können einem Ungleichgewicht entgegenwirken und die körpereigene Entgiftung nachhaltig ankurbeln.

Den größeren Teil der Gifte, die uns belasten, nehmen die sogenannten **Umweltgifte** ein: **Schwermetalle**, (Blei, Quecksilber, Cadmium, Chrom, Aluminium), **diverse Pestizide** (Schädlings-

bekämpfungsmittel und Unkrautmittel wie Glyphosat) und **Radionuklide** (Cäsium, Strontium, Plutonium, ...). Diese Umweltgifte kommen vor allem dort vor, wo in großem Umfang Agrarwirtschaft betrieben wird, Industrie oder Bergbau. Es handelt sich dabei um sogenannte Speichergifte, die sich über die Zeit im Körper anreichern. Eine regelmäßige Ausleitung dieser Stoffe wirkt sich nachhaltig positiv auf den ganzen Organismus aus. Die Ganzheitsmedizin geht gegen diese **Speichergifte** mit maßgeschneiderten Therapien vor, sowie durch den gezielten Einsatz von ausleitungsfördernden Natursubstanzen (mehr dazu in der Infobox). Falls Sie nun annehmen „Ich habe noch nie eine Ausleitung/Entgiftung gemacht – das bringt jetzt eh nichts, damit anzufangen“, dann ist das ein Trugschluss. Von der

# Entgiftungs-Helfer aus Natur und Pflanzenreich

Wer seine Fastenroutine und die Ausleitung von Giften aktiv fördern möchte, kann sich einer Vielzahl von Helfern bedienen, die uns die Natur zur Verfügung stellt.

**Brennnessel** entsäuert, entwässert und unterstützt die Nierenfunktion. Günstig auch bei erhöhter Harnsäure und Hautproblemen.

**Chlorella** bindet Schwermetalle und fördert so deren Ausleitung. Blutreinigend durch den hohen Chlorophyllgehalt.

**Granatapfel** ist in der Lage, das gesamte Ableitungssystem der Niere zu aktivieren. Er unterstützt die Prostata sowie die Blasen- und Nierenfunktion.

**Mariendistel** gilt als die „Leberpflanze“ der Naturheilkunde. Sie hindert Schadstoffe daran, in die Leber zu

gelangen und hilft gleichzeitig geschwächten Leberzellen sich zu erholen. Mariendistel kann auch eingenommen werden, wenn bereits Probleme mit der Leber bestehen (Fettleber) und ist ein günstiger Fastenbegleiter, weil die Leber das Hauptentgiftungsorgan des Körpers ist.

**MSM** unterstützt die Leber, bindet Schwermetalle für eine bessere Ausleitung, verbessert Zellernährung und Nährstoffaufnahme.

**Olivenblatt** enthält Bitterstoffe und Antioxidantien. Kann die Blutgefäße erweitern und das Blut leichter zirkulieren lassen, daher nicht gemeinsam mit Blutverdünnern einnehmen.

**Reishi** unterstützt die Regenerationsfähigkeit in der Nacht und die Funktion der Leber. „Der König der Vitalpilze“ hilft bei der Ausheilung von Schäden

durchs Rauchen sowie im Rahmen von Krebtherapien (zur Ausleitung von Schwermetallen).

**Tausendgüldenkraut (Centaureum)** regt den Gallenfluss an, die die Gifte aus der Leber spült und für eine gute Verdauung wichtig ist. Die enthaltenen Bitterstoffe sind besonders wertvoll im Rahmen von Fastenkuren.

**Weidenrinde** gilt als eines der stärksten pflanzlichen Schmerz- und Entzündungshemmer und ist im Volksmund als „natürliches Aspirin“ bekannt. Im Zuge der Entgiftung kann es zu Kopf- und Gliederschmerzen kommen – Weidenrinde kann schonend Abhilfe schaffen.

**Yucca** hat eine reinigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt, mitunter weil es die Darmtätigkeit fördert.

Ausleitung profitiert man selbstverständlich auch bei bereits aufgetretenen und/oder chronisch gewordenen Symptomen – JETZT ist immer der beste Zeitpunkt, die Gesundheit zu fördern.

## Wie entgiften?

**„Wann immer man nichts isst, beginnt sich der Organismus ganz von allein auf die Entgiftung zu konzentrieren. Das ist auch jede Nacht so, wenn wir schlafen und erst wieder am nächsten Morgen, nach einer idealerweise 12 Stunden dauernden Essenspause, eine kurze nächtliche Fastenzeit mit dem Frühstück abbrechen.“**

Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir alle sind auf Entgiften programmiert – unser Körper tut es ganz natürlich und von selbst. Denn um gesund zu bleiben, verlangt der Körper instinktiv nach kurzen Fastenzeiten. Vor allem Kinder und Haustiere hören auf diese Impulse, wohingegen viele Erwachsene eher geneigt sind, sich an routinemäßigen Essenszeiten zu orientieren, statt am Hunger. Eine der wichtigsten Fastenregeln für den Alltag lautet daher, auf das Gefühl zu hören und sich auch außerhalb von Fastenkuren bewusst zu fragen: „Bin ich wirklich hungrig oder greife ich aus einem anderen Grund zu?“

Neben **bewusster Ernährung** (wann, was, wieviel), **bewährten ein- bis zweiwöchigen Fasten-Kuren** (Saft- und Intervallfasten, F.X. Mayr, Buchinger,...) oder **bewussten Essens-Pausen** geht beim Entgiften nichts über das Trinken von gesundem Trinkwasser. In **etwa zwei Liter Wasser täglich** sind das Minimum, um die natürliche Ausleitung ungewollter Stoffe zu gewährleisten. Entsprechend mehr sollte es sein, bei Anstrengung und vermehrtem Schwitzen, bei Hitze, Krankheit und Genuss dehydrierender Getränke (Kaffee und Alkohol). Der Mensch besteht schließlich zum größten Teil aus Wasser (80% als Säugling, 65-70 % als Erwachsener, 55% im Alter). Unser Bindegewebe



fungiert als das Hauptwasserreservoir des Körpers, das nebenher auch als temporäre „Mülldeponie“ dient für anfallende Schlacken und Gifte. Trinken wir zu wenig Wasser, dann nimmt die Fähigkeit des Bindegewebes ab, diese Stoffe abzapfen und sie gelangen in die Zellen, die daran Schaden nehmen. Gesundes Wasser zu trinken ist somit das wichtigste „Reinigungsmittel“, das wir kennen.

Fastenkuren werden üblicherweise im Frühling empfohlen, weil der Biorhythmus die natürliche Entgiftung dann besonders fördert. Das bedeutet aber nicht, dass wir Entgiftung auf diese Jahreszeit beschränken müssen. Auch im Herbst, zur Stärkung der Abwehrkräfte für den Winter, oder bei akutem Bedarf empfiehlt es sich, eine Woche, besser noch zwei Wochen, Zeit zur Entlastung einzuplanen. Zwar sind bereits ein oder zwei Tage des Verzichtes eine wahre Wohltat für den Organismus, nachhaltige Effekte stellen sich jedoch erst mit der Zeit ein und motivieren zum Dranbleiben. Da es viele verschiedene Methoden gibt – viele davon lange erprobt und mit einer begeisterten Anhängerschaft – ist es ratsam, die Literatur oder das Internet zu durchstöbern, um Wege zu finden, die zu einem passen. Darüber hinaus finden Sie im Buch von Dr. med. Michael Ehrenberger „Natürlich Entgiften“ Beispiele anerkannter Fastenroutinen.

Wir ermutigen Sie an dieser Stelle zur Eigeninitiative.

## Was ist zu beachten?

**„Wer daran geht seinen Körper zu entgiften, stößt unweigerlich auf zentrale Fragen des Lebensstils, der entweder Entgiftung und Giftfreiheit fördert oder genau das Gegenteil bewirkt. Darum gehört der Lebensstil am besten gleich mit entgiftet!“**

Dr. med. Michael Ehrenberger

Einer der vielen wohltuenden Effekte einer Fastenkur ist die **Klarheit des Geistes**, die sich einstellt. Für viele, die im Alltag mit negativen Gedankenspiralen zu kämpfen haben, ist es mehr als ein Aufatmen, wenn es schließlich still wird und sich der Fokus schärft. Es ist daher ratsam, den Nahrungsverzicht als Gelegenheit zu sehen, auch die Gedanken aktiv zu „entgiften“ und gewisse Gewohnheiten zu hinterfragen. Nicht zuletzt deshalb, weil die Entschlackung schlechter funktioniert, wenn wir angespannt sind und gestresst. Zum Ausgleich empfehlen sich ausgedehnte Spaziergänge durch die Herbstlandschaft. Die sanfte Bewegung begünstigt den Abtransport der Schadstoffe aus Bindegewebe und Zellen, sorgt für gute Laune und füllt darüber hinaus den Vitamin-D-Spiegel vor dem nächsten Winter. ●

# Komfortzone Küche – Wohlbefinden aus dem Gewürzregal

➔ Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten – darüber zu reden aber verbindet uns weltumspannend. Was auf den Tisch kommt, mag sich unterscheiden, doch die Liebe zu Gewürzen ist in allen Küchen daheim. Dass die aromatischen Kräuter, Samen, Wurzeln, Früchte und anderen Pflanzenteile meist appetitanregende oder verdauungsfördernde Eigenschaften haben, ist mehr als ein glücklicher Zufall.**

Was alle Menschen eint, ist die Kreativität beim Essen, bei den Zubereitungsarten und Geschmackskombinationen. Essen ist dadurch auch etwas sehr Emotionales. Wir alle verbinden gewisse Gewürze, Texturen und Kombinationen mit gewissen Gefühlen und Erinnerungen, mit Menschen und Situationen. Das kommt daher, dass jede Geschmackserinnerung sehr komplex ist und der Geruchssinn genauso mitspielt wie das Mundgefühl, die Umgebung und die Gesellschaft. Denn Gerüche werden direkt ins Emotions-Areal des Gehirns weitergeleitet, ins limbische System. **Geruch, Geschmack und Gefühle liegen sehr nah beieinander.**

## Warum würzen?

Laut Definition ist ein Gewürz ein Pflanzenteil, der ätherische Öle enthält. Die **Blätter, Blüten, Knospen, Zwiebeln, Wurzeln, Rinden, Samen oder Früchte von (Heil-)Pflanzen** verleihen so den Gerichten, denen sie hinzugegeben werden, ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften. Sie **konservieren** die Speisen, **regen den Appetit an, fördern die Verdauung** durch enthaltene

Bitterstoffe und **verhindern Blähungen**. Obendrein verbessern und verstärken Gewürze den Geschmack.

Bekanntlich unterscheiden wir bei Geschmäckern zwischen **süß, salzig, sauer, bitter und umami** („würzig“, „wohlschmeckend“). Ob „**fettig**“ auch eine eigene Geschmacksrichtung ist, wird diskutiert – dass Fett den Geschmack flüchtiger Aromastoffe in der Nahrung trägt und hervorhebt, ist lange schon kulinarisches Allgemeinwissen. Seitens der Hirnforschung genau studiert wird der Geschmack erst seit ein bisschen mehr als 15 Jahren. Aktuell geht man davon aus, dass je nach Art des Geschmacks unterschiedliche **Signalübertragungsprozesse an den Sinneszellen der Zunge** ablaufen. Die weit verbreitete und oft zitierte **Zungenkarte mit den Geschmackszonen** süß (vorne an der Spitze), salzig (Seitenränder vorne), sauer (Seitenränder hinten) und bitter (hinten in der Mitte) **gilt heute als überholt**. Sie beruht auf einer „schlechten Darstellung wissenschaftlicher Forschungsergebnisse“ (Quelle: [derstandard.at/story/2000089165296](http://derstandard.at/story/2000089165296)) und reicht zurück auf den deutschen Physiologen David Hänig. Eine Illustration in

dessen „Psychophysik des Geschmacksinnes“ wurde von einem Wissenschaftskollegen aus dem Kontext genommen und führte zum falschen Bild der Geschmackszonen. Seit den 1960ern weiß man bereits, dass die Zunge so nicht funktioniert, doch das Bild hält sich hartnäckig. Der aktuelle wissenschaftliche Konsens vermutet die **Rezeptoren für alle Geschmäcker** in unterschiedlicher Intensität **auf der ganzen Zunge verteilt**.

## In 10 Geschmäckern um die Welt

Von frisch und exotisch bis herb und scharf – sogar rund um den Erdball verteilt sich der Geschmack in unterschiedlicher Intensität. Das zeigt sich auch am Beispiel der folgenden Gewürzmischungen.

- Die **Curry-Gewürzmischung**, die wir kennen, **gibt es in Indien gar nicht**. Ursprünglich angelehnt an die Masalas (traditionelle indische Gewürzmischungen), kommt das gelbe Gewürzpulver eigentlich aus dem kolonialen England des 19. Jahrhunderts. Dort entstand das „Curry“ aus dem indischen „kari“, einem traditionellen Eintopf mit Gemüse, Fisch und/oder Fleisch. Eine Curry-Gewürzmischung besteht aus **bis zu 36 verschiedenen Einzelgewürzen**, darunter Curcuma, das die satte goldgelbe Farbe verleiht,



Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, Senfkörner, Pfeffer, Ingwer, Zimt und Bockshornklee, Fenchelsamen, Sternanis, Nelken, Chili, Knoblauch und Mango-Pulver. Curry wird –

- **Masala** lautet der indische Name für „Gewürz“ oder „Zutat“ und ist gleichzeitig die Bezeichnung für verschiedene **trockene Gewürzmischungen**, die in der indischen Küche verwendet werden, wie Garam Masala, Chat Masala oder Tandoori Masala. Chat Masala ist mit Mangopulver, Granatapfelkernen und Kreuzkümmel pikant-säuerlich und eignet sich für Dressings, Salate, Samosas, Pakoras sowie Süßspeisen. Mit dem mild-exotischen Tandoori Masala, eingerührt in Naturjoghurt, wird meist Fleisch mariniert. Garam Masala bedeutet übersetzt „heißes Gewürz“ und vereint nach ayurvedischer Lehre Zutaten, die den Körper erhitzen (schwarzer Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel).

Um dem Gericht mit dem Masala den Grundgeschmack zu geben, wird die Gewürzmischung erst **gegen Ende der Kochzeit** zugegeben.

- **Baba Ganoush** ist eine typisch levantinische Gewürzmischung und im südlichen und östlichen Mittelmeerraum beliebt als **Gewürzdip** auf Melanzani-Basis. Sein Geschmacksprofil ist intensiv würzig und leicht süß-säuerlich, was von getrockneten Granatapfelkernen kommt, von Zitronenschale, Pfeffer und Zimt sowie Kreuzkümmel- und Kardamomsamen. Gewürzdip und -mischung gibt es fertig zu kaufen. Wer den Dip selbst zubereiten mag, legt zuerst der Länge nach halbierte Melanzani auf den Grill oder in den Backofen, bis das Innere weich ist und mit dem Löffel herausgeholt werden kann. Dieses Mus wird gemischt mit Granatapfelkernen, Petersilie und/oder Koriander, Olivenöl, dem Abrieb und Saft einer Zitrone, einer Prise Salz und Rohrzucker so-

wie frisch geröstetem Sesam. Kreuzkümmel, Kardamom, Pfeffer und Zimt werden in einer trockenen Pfanne leicht angeröstet, im Mörser gemahlen und mit den anderen Zutaten vermischt. Gut durchziehen lassen!

- **Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver** vereint die **fünf Geschmäcker süß, sauer, bitter, salzig und umami** durch die Kombination fünf verschiedener Gewürze: echter Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchelsamen und Gewürznelke. Alle Zutaten werden geröstet, gemischt und gemahlen, wobei der Sternanis aromatisch den Ton angibt. In Varianten des blumig-würzigen Pulvers finden sich auch Kardamom, Ingwer oder Lorbeer. Verwendet wird das Fünf-Gewürze-Pulver vorwiegend in **Südchina, Vietnam, Thailand und Indonesien** – vor allem zum Marinieren von Fleisch, Geflügel und Fisch, aber auch in Suppen und zu Gemüse.

Sowohl gedämpfte Gerichte als auch Frittiertes (zur Panade hinzugegeben) gewinnen geschmacklich durch die Zugabe.

- **Kräuter der Provence:** Der **mediterrane Allzweck-Gewürzmix** hat seine Wurzeln in der südostfranzösischen Provence, bekannt für den Anbau von Duftpflanzen für die Parfümherstellung. Die Bilder von Lavendelfeldern, so weit das Auge reicht, kommen meist aus der Provence. Die auf der ganzen Welt bekannte Kräutermischung vereint traditionell Thymian, Basilikum, Rosmarin, Bohnenkraut und Oregano. Ergänzt wird die Basisrezeptur nach Belieben mit Majoran, Estragon, Lavendelblüten, Lorbeer, Salbei, Kerbel oder Dill. Das feinherbe Aroma der Kräuter passt gut zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Marinaden,

Suppen und Salaten und macht die Speisen leichter verdaulich. Im Kräutertopfen schmecken die Kräuter ebenso wie in der Kräuterbutter, zu Pizza und Pasta.

- **Hildegard-Gewürze:** Die kräuterkundige deutsche Äbtissin Hildegard von Bingen ist zwar nicht bekannt für eine einzelne spezielle Gewürzmischung, doch bei **Galgant, Bertram, Quendel und Ysop** liegt der Gedanke an sie nahe. In ihrem Kloster wurde viel mit den gesundheitsfördernden Wirkungen von Heilpflanzen gearbeitet und neben heimischen Gewürzen wurden auch südostasiatische verwendet. Die Gewürze wurden zu Pulver gemahlen, in Suppen und Tee eingestreut sowie in Brei oder verschiedene Teige eingearbeitet, aus denen Brot oder Kuchen gebacken wurde. Einzuzunehmen sind diese **Speisen wie Medizin**.

- **Za'atar:** Za'atar (Zatar, Satar) bedeutet „**Thymian**“ auf Arabisch und ist typisch für den **Nahen Osten, Nordafrika und die Türkei**. Im Grundrezept wird wilder Thymian kombiniert mit geröstetem Sesam, Sumach und Salz. Mit Olivenöl gemischt wird Za'atar auf Fladenbrot (vor dem Backen), zu Fleisch, Hummus oder anderen Dips, Falafel oder Taboulé gegeben. Je nach Region variieren die Zutaten und Ergänzungen mit Koriander, Anis, Fenchel, Sonnenblumenkernen und Nüssen sind optional.
- **Harissa:** Die **scharfe Gewürzpaste aus dem Maghreb** (Nordwestafrika) besteht aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Es gibt so viele Abwandlungen wie es Köchinnen und Köche gibt, und sogar im heimischen Supermarkt

## Warum sind Salz und Zucker kein Gewürz?

**Salz** – Unter den Würzmitteln nimmt Salz eine Sonderrolle ein, da es hauptsächlich aus Natriumchlorid besteht (NaCl) und nicht von einer Pflanze stammt – somit ist Salz per Definition kein Gewürz. Ob in Form von Meersalz, Salinensalz oder Steinsalz, der tägliche Bedarf unseres Körpers entspricht zwischen 3 und 5 Gramm, bei Erkrankungen mit starkem Schwitzen und Flüssigkeitsverlust können es sogar bis zu 20 Gramm sein. Für die Tageszufuhr eines Erwachsenen empfiehlt die WHO (Weltgesundheitsorganisation) maximal 6 Gramm täglich (6 g = 1 Teelöffel Salz, 5 g = 1 TL gestrichen). Das „weiße Gold“ spielt eine wichtige Rolle bei vielen lebensnotwendigen Prozessen, wie dem Wasserhaushalt, dem Nervensystem, der Verdauung und dem Knochen-

aufbau. Ein dauerhafter Überkonsum ist aber genauso schlecht – führt zu Bluthochdruck und überlastet die Nieren – wie ein andauernder Mangel durch sehr salzarme Ernährung. Ein Mangel ist heute selten, da industriell verarbeitete Lebensmittel tendenziell viel Salz enthalten. Vor allem, weil es Lebensmittel haltbarer macht, den Eigengeschmack verstärkt und eine Grundlage für alle anderen Aromen bildet. Zum Würzen und Haltbarmachen eingesetzt wurde es bereits im 4. Jahrtausend vor Christus von den Sumerern und Babyloniern.

**Zucker** – Haushaltszucker (Saccharose) wird zwar aus Pflanzen (Zuckerrüben, Zuckerrohr, ...) gewonnen, ist aber kein Gewürz – dazu fehlen die ätherischen Öle. Wie Salz ist Zucker

ein natürlicher Geschmacksverstärker, denn schon in kleinen Mengen hebt es die Aromen hervor. Ehemals wertvolles und teures Handelsgut, hat sich das Image von Zucker heute wegen dem übermäßigen Einsatz in der Lebensmittelindustrie gewandelt, einerseits wegen der übermäßigen Verwendung in verarbeiteten Lebensmitteln und deren negativen gesundheitlichen Auswirkungen, andererseits wegen der Vielzahl synthetischer Süßungsmittel (Aspartam, Saccharin). Gleichzeitig ist das Angebot an Zucker-Arten heute so groß wie nie – vom karamelligen Kokosblütenzucker über Birkenzucker bis zu Stevia. Dazu kommt die große Bandbreite von Zucker-Alternativen (Dattelsirup, Reissirup, Apfeldicksaft, Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig,...).



findet man die rote Paste meist problemlos. Fürs Grundrezept werden Chilis, Knoblauch und die Gewürze in einem Mörser oder Standmixer fein zerkleinert. Schluckweise

Olivenöl zugeben, bis eine Paste entsteht. Je nach Geschmack kommen zu dieser Basis Essig, Minze, Koriander, Zitronensaft und Oliven. Verwendet wird Harissa als Würze

in Suppen und Soßen, aber auch als Brotaufstrich, zu Nudeln und Reis, zu Mezze (orientalische Vorspeisen) und Couscous.

- **Chimichurri:** Die frisch-scharfe **argentinische Sauce** wird vorwiegend zu Gegrilltem gereicht (Rindfleisch, Geflügel und Fisch), als Marinade geschätzt sowie als Dip. Die Hauptzutat von Chimichurri ist Petersilie, dazu kommen Minze und Basilikum sowie Ingwer und Limette, die dem frischen Kräutermix die angenehme Säure geben.
- **Chakalaka:** Die **afrikanische Würzsauce** hat ihren Ursprung angeblich in Botswana und kombiniert Tomaten, Karotten, Paprika, Chilischoten, Bohnen und Weißkraut, gewürzt mit Knoblauch, Pfeffer, Curry, Ingwer und Koriander. Der Mix wird als scharfer Relish mit Brot serviert, passt gut zu Gegrilltem und wird auch als Beilage verwendet. Chakalaka eignet sich darüber hinaus zum Marinieren, als Würze, als Dip für Gemüse und Cracker sowie im Salatdressing.

## Gewürz-Tipps

### **Sternanis:**

- Der Gewürzklassiker aus der Weihnachtsbäckerei macht sich ebenso großartig in Apfelstrudel, Obstkuchen und verschiedenen Sorten Kompott.
- Mit Honig zu einer Paste gerührt, passt Sternanis als aromatisches Topping zu Müsli, Porridge und Desserts.

### **Curcuma:**

- Magenschonend: Curcuma zu Beginn des Kochens zum Reis geben für mehr Bekömmlichkeit

- Sattes Gelb: Hellen Teigen verleiht Curcuma eine schöne Farbe, interessant auch für vegane Teige ohne Eigelb und veganes „Rührei“ aus Tofu.
- Im Frühstücksbrei: Ob Hafer-, Reis- oder Hirseporridge – Curcuma passt hervorragend ins warme Frühstück.

### **Macht Eier bekömmlicher:**

Quendel, Wermut, Rosmarin und ein wenig Salz – diese Kräutermischung macht laut Apotheker Mannfried Pahlow Eier bekömmlicher.

# Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

👉 Von Natalie Schneider

## Himbeerblätter

Auf sonnigen Waldlichtungen, an Waldrändern und Böschungen, selbst am Wegrand wächst die Waldhimbeere. Der ein bis zwei Meter hoch werdende Strauch ist erkennbar an seinen krautigen, stacheligen Stängeln und die eiförmigen Blätter, die an der Unterseite weiß-filzig behaart sind. Ihre Blüten sind weiß oder leicht rosa gefärbt, man kann sie in der Zeit von Mai bis Juni entdecken. Wussten Sie, dass nicht nur die süß-säuerlichen Früchte essbar sind, sondern auch die (jungen) Blätter? Sie ist nah verwandt mit der Brombeere und es werden in der Volksmedizin ebenso die Blüten, die jungen Triebe und die Wurzeln verwendet. Die Blätter zubereitet als Tee helfen aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe bei Durchfall und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Wenn Sie die Blätter sammeln möchten, sollten Sie das im Frühjahr tun, da sie um diese Zeit noch jung und zart sind. Die Himbeerfrüchte können bis zum Spätsommer bzw. im Herbst geerntet und verarbeitet werden, vor allem wenn sie gut ausgereift sind. Egal, ob als Gesundheitstee oder in einer Süßspeise, diese Pflanze bietet Genuss in jeder Hinsicht.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Himbeere (*Rubus idaeus*), Himbeerblätter (*Rubi idaei folium*)

**Erntezeit der jungen Blätter:** Mai und Juni

**Erntezeit der Früchte:** August bis Oktober

**Inhaltsstoffe der Früchte:** Fruchtsäuren, B-Vitamine, Vitamin A, Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Magnesium

**Inhaltsstoffe der Blätter:** Vitamin C, Gerbstoffe, Flavonoide

**Verwendung als Arzneipflanze:** zur Kräftigung des Zahnfleisches, zur Blutreinigung, gegen Magen- Darm-Beschwerden, bei Hautausschlägen und wirkt entkrampfend

**Verwendung als Lebensmittel:** die Blätter als Tee, die Frucht dient als Zugabe bei diversen Speisen und Getränken

## Buchensprossen

Machen Sie im Frühling gerne Spaziergänge im Wald? Die Natur erwacht wieder zu neuem Leben und überall sieht man die Samen aus dem Vorjahr zwischen welken, braunen Blättern aufgehen. Inmitten dieser kleinen Pflanzen sollten auch Buchensprossen oder Buchenkeimlinge zu entdecken sein – eine, zum Teil recht unbekannte, Delikatesse. Unterhalb von ausgewachsenen Buchen sind oft große Flächen des Waldbodens von ihnen übersät. Lassen Sie sich dabei nicht von deren Form irritieren. Die ersten beiden Blätter, die nach dem Keimen des Samens gebildet werden, nennt man Keimblätter und die haben noch nicht die typische, leicht gezackte Ellipsenform der Buchenblätter. Die Sprossen schmecken nussig, leicht grasig und haben durch ihre feste Konsistenz einen knackigen Biss – perfekt im Salat oder als Garnierung.

Die Samen der Buche (Bucheckern) zählen eigentlich zu den Nüssen, reifen bereits im Herbst heran und fallen zu Boden. Sie sind wie die Sprossen essbar, sollten dafür jedoch gegart werden. Zu den genauen Inhaltsstoffen der Sprossen gibt es wenig Literatur, von den Bucheckern wissen wir aber, dass sie einen hohen Fettgehalt haben (22 %) – Ballaststoffe, Potassium, Vitamin C, Vitamin B6 und Mangan. In den Sprossen einer Pflanze sind bekanntlich die Wirkstoffe in vollem Ausmaß enthalten und somit als Rohkost sehr hochwertig.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Buchensprossen, Buchenkeimlinge

**Erntezeit:** April und Mai

**Verwendung als Arzneipflanze:** Sie sollen antioxidativ wirken, durch das enthaltene Chlorophyll auch blutbildend

**Verwendung als Lebensmittel:** frisch als Salat, blanchiert in warmen Gerichten, als Garnierung

**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.



**Himbeerblätter**



**Buchensprossen**

## **Rezepte**

### Gesundheitstee

**Zutaten:** 20 g Himbeerblätter, 10 g Erdbeerblätter, 5 g Brombeerblätter, 2 g Waldmeisterkraut.

**Zubereitung:** Alle Blätter, die im Mörser grob gemahlen werden, sind getrocknet. Man nimmt 2 gehäufte Teelöffel für  $\frac{1}{4}$  Liter Tee und 2 Esslöffel für eine Kanne (ca. 6 Personen). Man lässt ihn im aufgekochten Wasser ca. 5 Minuten ziehen und sieht danach die Kräuter ab. Nach Geschmack können Zitronensaft und Honig beigefügt werden.

### Himbeerblätterttee

**Zutaten:** 1-2 TL Himbeerblätter, 1 EL Holunderblütensirup.

**Zubereitung:** 150 ml Wasser aufkochen und die Himbeerblätter damit übergießen. 5–8 Minuten ziehen lassen, anschließend den Tee durch ein Sieb in eine Tasse gießen und mit Holundersirup süßen.

### Buchensprossen-Antipasti

**Zutaten:** 1 Schüssel junge Buchensprossen, 500 ml Wasser, 200 ml Balsamicoessig, 1 EL Honig, Prise Pfeffer.

**Zutaten - Marinade:** 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Fruchtmarmelade (z. B. Feige passt sehr gut).

**Zubereitung:** Die jungen, frischen Sprossen waschen und von den Wurzeln befreien. Anschließend werden Wasser, Balsamicoessig, Honig und Pfeffer aufgekocht und die Sprossen der leicht köchelnden Mischung beigefügt. Die Buchensprossen für eine Minute darin blanchieren, dann mit einem Sieb herausheben und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit rührt man die Marinade aus Balsamicoessig, Olivenöl und der Marmelade an und richtet die ausgekühlten Sprossen damit an. Buchensprossen-Antipasti passen gut zu Käse und geröstetem Brot.

**Achtung:** Rezepte wie dieses dienen als Ergänzung für mehr Abwechslung des Speiseplans. Beim Erhitzen (ab 50°

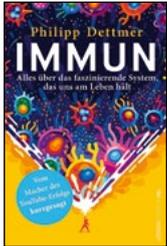
C) können Wirkstoffe der Pflanze verloren gehen, deshalb empfehlen wir in erster Linie, die Buchensprossen als Rohkost zu verzehren.

### Buchensprossensalat

**Zutaten:** 500 g frische Buchensprossen, 4 EL milder Apfelessig, 4 EL Olivenöl, 3 EL Honig, 1 TL scharfer Senf, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Prise Salz und Pfeffer, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, geröstet.

**Zubereitung:** Die Buchenkeimlinge gründlich waschen, die Stiele abtrennen und nur die Blätter verwenden. Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln fein hacken – nach Wunsch können diese beiden Zutaten auch in einer Pfanne vorher leicht gedünstet werden, wenn der Geschmack sehr mild werden soll (ohne den grünen Anteil der Frühlingszwiebeln). Die Zutaten für das Dressing in einem verschließbaren Gefäß gut aufschütteln und mit den Sonnenblumenkernen unter den Salat heben. ●

# Buchempfehlungen



## Philipp Dettmer – IMMUN: Alles über das faszinierende System, das uns am Leben hält

In jeder Sekunde unseres Lebens werden wir angegriffen. Bakterien, Viren, Pilzsporen und andere Lebewesen wollen in unseren Körper eindringen, unsere Energie rauben und uns krank machen. Doch dann werden sie von einer riesigen Armee Zellen angegriffen, unserem Immunsystem, ohne das wir innerhalb von Sekunden sterben würden. Das klingt simpel, ist aber in Wirklichkeit kompliziert, wunderschön und einfach erstaunlich. Philipp Dettmer, Gründer von „Kurzgesagt – In a Nutshell“, einem der erfolgreichsten Wissenskanäle auf YouTube, erklärt unser Immunsystem anschaulich, unterhaltsam und witzig.

*Ullstein Paperback, ISBN: 978-3-86493-175-8*



## Johannes Huber – Die Kunst des richtigen Maßes: Wie wir werden, was wir sein können

Medizin, Biologie und Psychologie bestätigen jahrtausendealtes Wissen, das sich in fast allen spirituellen Schriften und Traditionen wiederfindet: Menschen, die sich in der Kunst des richtigen Maßes üben, sind körperlich und geistig gesünder, beruflich und privat erfolgreicher und nur sie haben die Chance, zu werden, was wir als Menschen sein können. Der Arzt und Theologe Johannes Huber belegt anhand aktueller wissenschaftlicher Studien, was die Philosophie oder etwa die Mystik der Freimaurer schon immer sagten. Dabei zeigt er, wie wir größere Menschen werden und gleichzeitig die Welt retten können.

*edition a, ISBN: 978-3-99001-532-2*



## Franziska Schutzbach – Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit

Frauen haben heute angeblich so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor. Und sind gleichzeitig so erschöpft wie nie zuvor. Denn nach wie vor wird von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Die Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach schreibt über ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt – und darüber, wie Frauen sich dagegen auflehnen und alles verändern: ihr Leben und die Gesellschaft.

*Droemer HC, ISBN: 978-3-42627-858-1*



## B. Wieser, M. Rathmayer – Burgenländische Hochzeitsbäcker:innen backen auch anders ...

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Alternativen, wenn es um den süßen Genuss geht: Zu viel Zucker, ballaststoffarmes Weizenweißmehl, Gluten oder auch tierische Produkte wie Eier und Butter wollen oder müssen viele Menschen aus ihrem Speiseplan streichen. Dennoch wollen sie Süßes genießen! Bernhard Wieser und Michael Rathmayer haben ganz gezielt nach jenen burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen gesucht, die auch anders backen, – und sind fündig geworden. .

*Kneipp, ISBN: 978-3-7088-0790-4*

# 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

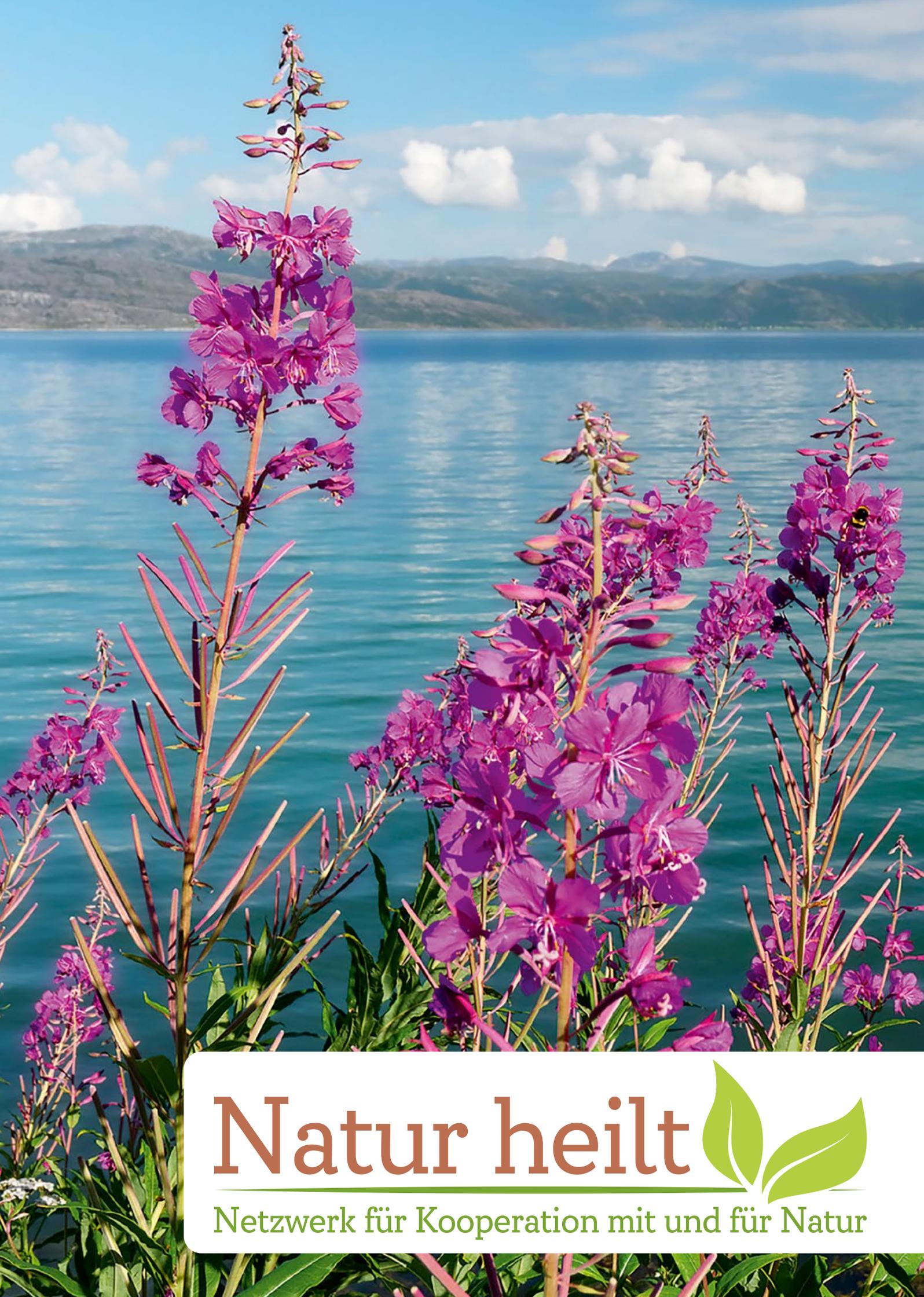
Homepage

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