

# Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur



HERBST/  
WINTER  
2023

# MAGAZIN

04

Unser  
Immunsystem

09

Frühe Zeichen  
erkennen

15

Baobab, der  
Apothekerbaum

20

Granatapfel, das  
Antioxidans

# 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  
Jenny Zambo  
Susanne Kohl

## Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

## Druck:

Gugler GmbH  
A-3390 Melk/Donau

## Fotos:

pixabay.com, iStock,  
Verein Natur heilt, beige stellt

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

**Hinweis:** Es ist unser Anspruch mit dieser Ausgabe von „Natur heilt“ bereichernde Perspektiven mit Ihnen zu teilen und einen differenzierten Diskurs anzuregen. Bitte recherchieren Sie auch für sich selbst weiter.

# Inhalt

Starke Abwehr – unser Immunsystem .....	04
Frühe Zeichen .....	09
Baobab, der Apothekerbaum .....	15
Sinnvoll ergänzen .....	19
Der Granatapfel .....	20
Kraft aus der Stille .....	24
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse .....	26
Natur heilt NEWS .....	28
Natur heilt Geschichten .....	29
Buch- und Hör-Tipps .....	30
Vivus Natura – Punktgenau helfen .....	32



**Der Natur heilt-Vereinsvorstand (von links nach rechts): Regina Wolf (Kassierin), Barbara Klettner (Obfrau), Susanne Kohl (Obfrau Stv.) und Ines Siegl (Schriftführerin).**

## Offizieller Sponsoring-Partner:



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



# Vorwort



## Liebe Leserin, lieber Leser,

den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben, ist nicht immer einfach. Ständig sind wir konfrontiert mit allen möglichen Vorstellungswelten – eine lauter, als die andere. Aus denen können wir einerseits schöpfen, neue Informationen sammeln und uns dadurch weiterentwickeln. Andererseits fällt es dabei schwer, bei sich zu bleiben, auf die Intuition hören und das zu denken und zu tun, was sich tief drinnen tatsächlich stimmig anfühlt.

Die Herausforderung besteht darin, die Balance zu finden und zu halten – zwischen den einprasselnden Informationen und dem, was wirklich relevant ist. Im Herbst und Winter lädt uns die Natur dazu ein, es ihr gleich zu tun und zur Ruhe zu kommen. Die Zeit nicht nur dafür zu nutzen, wie Wahnsinnige dem

Konsum zu verfallen, sondern wie die Natur in uns zu gehen und den Jahreskreis zu schließen.

Das Getane und Gelebte will sinnvoll in die eigene Lebensgeschichte eingeordnet, das Geplante und Gewünschte will vorgespürt werden, in Ruhe keimen und sich zum rechten Zeitpunkt entfalten, wie ein Samen. Das ist kein Gebot – es ist vielmehr ratsam, weil es gut tut nicht immer im gleichen Hamsterrad zu laufen. Gut tut es nicht nur dem Geist, sondern all unseren Aspekten. Und auch die Wissenschaft ist sich einig, dass anhaltender Stress und Zerstretheit dem ganzen Körper nachhaltig schaden.

In dieser Herbst-Winter-Ausgabe von Natur-heilt widmen wir uns daher dem Immunsystem, dem Antioxidan-

tien-geladenen Granatapfel und dem Mikronährstoffwunder Baobab – Früchten, die uns jetzt auf ganzheitlicher Ebene gut tun. Wir werfen auch einen Blick auf die Zeichen, die uns der Körper gibt, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten sind und was sie uns sagen können. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen den Beitrag „Kraft aus der Stille“ aus dem LEBE!-Buch von Dr. med. Michael Ehrenberger – eine Erinnerung an die einfachen und oben-dreien völlig kostenlosen Maßnahmen, die wir in dieser Jahreszeit für Gesundheit und Wohlbefinden treffen können.

In diesem Sinne wünschen wir viel Inspiration, Ruhe und Kraft sowie viel Freude bei der Lektüre.

**Euer Vereinsvorstand**

# Starke Abwehr

**D**as Immunsystem ist ein unglaublich komplexes Werkzeug mit einer Mission: Uns vor allem zu schützen, das Schaden bringen kann. Wie es das schaffen soll, warum es nicht immer alles richtig macht und was es zum Funktionieren braucht, haben wir uns im Schwerpunkt dieser Ausgabe angesehen.

Als lebender Organismus hat man es nicht leicht. Ständig ist man umgeben von unzähligen Einflüssen, gegen die man sich zur Wehr setzen sollte, wenn einem etwas am Leben liegt. Pilzsporen, Bakterien und von den Viren gar nicht erst zu sprechen. Im Laufe der Evolution hat der Körper gelernt mit diesen Einflüssen umzugehen und als Antwort auf

die allgegenwärtige Bedrohung der Gesundheit ein Werkzeug entwickelt, das hochspezialisierter nicht sein könnte – unser Immunsystem wird nicht umsonst immer wieder mit militärischen Spezial- und Elite-Einheiten verglichen.

Neben dem Gehirn ist das Immunsystem die komplexeste Struktur un-

seres Körpers. Es agiert systemübergreifend und vernetzt Zellen, Proteine, Gewebe und Organe miteinander, um die Gesundheit aufrecht zu erhalten, Reparaturvorgänge durchzuführen und die sich immer wieder verändernden Eindringlinge ausfindig zu machen. Durch den Kontakt mit verschiedensten Erregern lernt es ständig dazu und wird stärker.

## Immunität

Bis ins Erwachsenenalter waren die meisten Menschen schon unzähligen



## Mandeln, Milz und Blinddarm

Die Verunglimpfung von Mandeln und Blinddarm als „nutzlose Organe“ oder „unnötige Anhängsel“ geht auf Charles Darwin und seine Evolutionstheorie zurück. In seinem Werk „Die Entstehung der Arten“ beschreibt er die Weiterentwicklung verschiedener Spezies im Laufe der Jahrtausende, durch ihre Anpassung an die äußeren Umstände und natürliche Selektion. Im Zuge dieser Anpassung veränderten Organe ihre Funktion. Der Blinddarm war Darwins Lieblingsbeispiel dafür, da er aus einer Zeit stammte, in der Menschen reine Pflanzenfresser waren und der Blinddarm dafür zuständig war, die pflanzliche Nahrung aufzuspalten und die enthaltenen Nährstoffe verwertbar zu machen. Davon zeugt, dass der Blinddarm bei reinen Pflanzenfressern stark ausgeprägt ist. Mit der Änderung der Nahrung änderte sich beim Menschen

auch die Nutzung des Blinddarms, was dazu führte, dass er als verkümmert und unnötig angesehen wurde. Der deutsche Anatom Robert Wiederheim förderte den Irrglauben, als er den Blinddarm, neben Milz und Rachenmandeln, in seine Liste von evolutionär bedingt nutzlosen Organen aufnahm. Wiederheims Liste stammt aus dem Jahr 1893 und trug dazu bei, dass sich dieser Glaube bis heute in den Köpfen vieler Menschen festgesetzt hat. Dabei wissen wir aufgrund des aktuellen Forschungsstandes, dass Organe selten nur eine einzige Funktion erfüllen und Blinddarm, Milz und Mandeln eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen. So ist die Milz ein Ort, an dem sich Immunzellen sammeln und arbeiten. Darüber hinaus haben Forscher der Harvard Medical School vor wenigen Jahren festgestellt, dass die Milz bedeutend

ist, für die Heilung von Herzerkrankungen. Über den Blinddarm wissen wir heute, dass sich dort Zellen des Lymphsystems sowie ein Reservelager nützlicher Darmbakterien befinden. Werden im Zuge einer Infektion Darmbakterien abgetötet, kann der Körper auf dieser Reserve zurückgreifen und wieder ein gesundes Mikrobiom aufbauen.

Die Rachenmandeln spielen vor allem in den frühen Lebensjahren eine wichtige Rolle bei der Ausbildung des Immunsystems. Der Körper ist dann vielen neuen, fremden Stoffen ausgesetzt, die das Immunsystem erkennen und im gegebenen Fall abwehren muss. Deshalb werden die Mandeln vom ersten bis zum dritten Lebensjahr größer. Wenn die Pubertät einsetzt, beginnen sie sich zurückzubilden, bleiben jedoch Teil des Immunsystems.



Krankheitserregern ausgesetzt. Das hat eine stärkere Immunität zur Folge, denn sobald das Immunsystem einen Eindringling erkannt hat, produziert es Antikörper, spezielle Proteine, die den Eindringling markieren, damit er eliminiert werden kann. Falls er wieder auftaucht, kann schnell reagiert werden, weil die Lösung bereits einmal gefunden und gespeichert wurde. Dieses Phänomen bezeichnet man als Immunität. Diese kann angeboren sein, im Laufe der Zeit durch Konfrontation mit verschiedenen Erregern erworben werden (= adaptiv) oder passiv erfolgen.

Angeborene Immunität bildet die äußerste Barriere des Körpers, auf der Haut, den Schleimhäuten sowie

der Magensäure. Sie gibt eine eher allgemeine und unspezifische Immunantwort, z.B. Fieber (Keimvernichtung durch Hitze) und wird daher als unspezifische Abwehr bezeichnet. Im Gegensatz dazu steht die spezifische Immunreaktion der adaptiven (erworbenen) Abwehr. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens durch den Kontakt mit verschiedenen Krankheitserregern und Impfungen. Unter passiver Immunität wird jene Abwehr verstanden, bei der Abwehrkräfte von einer anderen Person ausgeht. Zum Beispiel von der Mutter, die ihr neugeborenes Kind vorübergehend gegen bestimmte Krankheiten schützt, weil sie selbst immun ist.

## Komponenten

Unsere Abwehr ist eine Vernetzung mehrerer Systeme, die gemeinsam das Immunsystem bilden. Dazu zählen die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die Milz, das Knochenmark, die Thymusdrüse sowie die Mandeln, Rachenmandeln und der Blinddarm.

Weißer Blutkörperchen sind die Wächter unseres Immunsystems. Sie zirkulieren in den Blut- und Lymphgefäßen und sind ständig auf der Suche

nach Krankheitserregern oder Fremdkörpern. Lymphgefäße bilden ein Netzwerk, ähnlich den Blutgefäßen, das den Körper durchzieht. Darin wird die Lymphe transportiert, eine wässrige, leicht milchig-trübe Flüssigkeit mit der Aufgabe, Zellen des Immunsystems dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Spüren die weißen Blutkörperchen einen Erreger auf, beginnen sie sich zu vermehren. Sie geben Signale an andere Zellen weiter, sich auch zu vermehren, um die Bedrohung abzuwenden. Gespeichert werden die weißen Blutkörperchen im Blut, der Lymphe sowie in den Lymphorganen.

## Lymphorgane

Zum Lymphsystem gehören neben den Lymphbahnen auch Organe und andere Strukturen, die unter der Bezeichnung Lymphorgane zusammengefasst werden können. Dazu zählt die Thymusdrüse, die hinter dem Brustbein liegt. Sie ist der Ort, an dem Lymphozyten gebildet werden, eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen. Auch die Milz ist ein Lymphorgan. Sie liegt links oben im Bauch und ist der Ort, an dem sich Immunzellen sammeln und arbeiten. Das Knochenmark ist das weiche Gewebe in der



Eine **Entzündung (Inflammation)** ist die Reaktion des Immunsystems auf externe Auslöser, wie Viren, Bakterien, Stachel oder Splitter, Gewebeschäden, Hitze einwirkung oder Stoffe, die Allergien auslösen (Tierhaare, Pollen).



### Abwehr stärken:

- viel Lachen
- eine positive Lebenseinstellung kultivieren
- Stress und Negativität meiden
- regelmäßig und ausreichend schlafen
- ausgewogen und abwechslungsreich essen
- Salz, ungesunde Fette und Zucker meiden
- Alkohol und Rauchen meiden
- Über-/Untergewicht vermeiden
- regelmäßig bewusst bewegen
- täglich ins Schwitzen kommen
- Sonne tanken
- Zeit in der Natur verbringen
- Innenräume regelmäßig lüften
- singen
- Wechselduschen
- Sauna
- kuscheln und körperliche Nähe

Mitte der Knochen und der Ort, an dem rote und weiße Blutkörperchen gebildet werden. Lymphknoten sind jene kleinen, bohnenförmigen Gebilde, die an den Knotenpunkten mehrerer Lymphgefäße liegen und Antikörper, spezielle Proteine, die für das Immunsystem arbeiten, aus der Lymphe filtern. In den Lymphknoten sammeln sich Immunzellen und reagieren, wenn Antigene vorhanden sind, also jene molekulare Verbindungen, die sich bei einer Immunreaktion an Antikörper binden. Wenn Lymphknoten aktiv sind, schwellen sie an. Besonders viele findet man im Nacken, in den Achselhöhlen, der Leiste und im Bauch. Zuletzt zählen auch die Rachenmandeln und der Blinddarm zum Lymphsystem. Sie liegen an den Orten, wo besonders viele Krankheitserreger in den Körper eintreten können.

nützliche Entzündungsreaktionen von schädlichen unterscheiden können. Dazu nutzt es pathogen-assoziierte molekulare Muster (pathogen associated molecular patterns = PAMPs) und schaden-assoziierte molekulare Muster (damage associated molecular patterns = DAMPs). Diese Muster sind unter anderem auf DNA, Bakterien, Lipoproteinen und Kohlenhydraten zu finden. Der Unterschied: PAMPs stammen von Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze), DAMPs stammen von Wirtszellen. Beide lösen Entzündungen bzw. eine Immunantwort aus sowie eine ganze Reihe von nachgeschalteten Signalen. Eine Schlüsselrolle dabei spielen die weißen Blutkörperchen.

## Funktionsweise

Damit das Immunsystem ordentlich arbeiten kann, muss es gesunde von ungesunden Zellen und Geweben sowie

## Weißer Blutkörperchen

Es gibt zwei Haupttypen von weißen Blutkörperchen (Leukozyten): Phagozyten und Lymphozyten.

**Phagozyten** sind Teil der unspezifischen Abwehr (angeboren), umgeben

Immunsystem und Abwehrkraft

Vivus Natura

## BIO Sternanis

- Mit 6-8 % ätherischen Ölen (4-8 % Shikimisäure)
- Enthält die gesamte Matrix und alle natürlichen Inhaltsstoffe
- Beliebt in der kalten Jahreszeit und auf Reisen

180 Kapseln  
€ 39,90

90 Kapseln  
€ 24,90



Bestell-Telefon: +43 3325 369 79  
Online-Shop: vivus-natura.eu



Bezahlte Anzeige

Krankheitserreger, absorbieren sie und bauen sie ab. Man unterteilt auch sie in mehrere Arten, mit unterschiedlichen Funktionen, die wie eine Spezialeinheit zusammenarbeiten.

- Neutrophile (auch Granulozyten): sorgen für eine frühe Reaktion auf Entzündungen, töten Krankheitserreger ab, wodurch sie selbst absterben.
- Makrophagen: sorgen für die Reinigung nach einer Reaktion, entfernen Krankheitserreger, tote Neutrophile und andere Ablagerungen.
- Dendritische Zellen: aktivieren die Immunantwort und helfen dabei, Mikroben und andere Eindringlinge zu verschlingen.
- Monozyten: können bei Bedarf zu dendritischen Zellen und Makrophagen werden.
- Mastzellen: lösen eine Immunantwort aus, wenn sie ein Antigen erkennen.

**Lymphozyten**, die zweite Gruppe der weißen Blutkörperchen, gehören der spezifischen Abwehr an. Sie helfen



dem Körper, sich an frühere Eindringlinge zu erinnern und sie zu erkennen, wenn sie wiederkommen. Gebildet werden sie im Knochenmark, wo manche bleiben und sich zu B-Lymphozyten (B-Zellen) entwickeln. Andere wandern zur Thymusdrüse und werden zu T-Lymphozyten (T-Zellen). Diese beiden Zelltypen haben unterschiedliche Rollen. B-Lymphozyten produzieren Antikörper und helfen, die T-Lymphozyten zu alarmieren. T-Lymphozyten zerstören geschädigte Zellen im Körper und helfen, andere

Leukozyten zu informieren. Natürliche Killerzellen (NK) sind ebenfalls Lymphozyten, mit der Spezialisierung Viren zu erkennen und zu eliminieren.

## Die Rolle von B-Lymphozyten

Sobald B-Lymphozyten das Antigen entdecken, beginnen sie mit der Bildung von Antikörpern, jenen speziellen Proteine, die sich an bestimmte Antigene binden. Antikörper gehören zur



**Psychoneuroimmunologie:** Früher einmal ging man davon aus, dass das Immunsystem eigenständig arbeitet, doch heute ist klar: Gehirn, Psyche und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft und verfolgen gemeinsam das Ziel, den Körper zu schützen. Erforscht wird dies im interdisziplinären Arbeitsfeld der Psychoneuroimmunologie, die sich die Frage stellt, ob die Funktionsweise des Immunsystems auch durch Erleben und Verhalten beeinflusst werden kann. Dazu werden die neuronalen und biochemischen Kommunikations-

wege zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem genauer erforscht.

Der Faktor Stress spielt dabei eine bedeutende Rolle, weil er auf alle psychischen, neurologischen und immunologischen Vorgänge im Körper Einfluss nimmt. Stress steuert so auf indirekte Weise auch wichtige Funktionen des Immunsystems. Ist er besonders stark oder hält er lange an, kann er das Immunsystem unterdrücken und das Risiko für Erkrankungen erhöhen. Dazu zählen Allergien, Infekte und sogar Krebs.



**Kraft der Berührung:** Kuscheln, körperliche Nähe und Hautkontakt fördern die Ausschüttung von Oxytocin und Serotonin. Das macht nicht nur glücklich, sondern wirkt sich auch auf das Immunsystem positiv aus, da Stress großen Einfluss auf dessen Funktion hat. Durch die körperliche Nähe wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Ruhe und Entspannung sorgt, indem es Herzschlag und Atmung verlangsamt. Küssen kann, Studien zufolge, ebenso einen immunstärkenden Effekt haben.

Familie der sogenannten Immunglobuline (Ig), die bei der Immunantwort eine Rolle spielen. Sie heften sich an das Antigen und markieren es, damit sie andere Zellen (z.B. Fresszellen) beseitigen können. Jede B-Zelle produziert einen spezifischen Antikörper. Eine kann zum Beispiel Antikörper gegen Bakterien erzeugen, die eine Lungenentzündung verursachen, eine andere könnte das Erkältungsvirus erkennen.

## Die Rolle von T-Lymphozyten

Es gibt verschiedene Arten von T-Lymphozyten oder T-Zellen. Helfer-T-Zellen koordinieren die Immunantwort. Einige kommunizieren mit anderen Zellen und andere stimu-



### **Nahrung fürs Immunsystem:**

Viele Nährstoffe spielen eine direkte oder indirekte Rolle fürs Immunsystem, darunter Proteine, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe sowie Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Basisversorgung sollte gedeckt sein, das beinhaltet auch ausreichend frisches Wasser zu trinken und ein gesundes Mikrobiom zu fördern. Das gelingt über eine frische, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Diese sollte alle fürs Immunsystem wichtigen Vitamine (A, B, C, D, E) sowie die Spurenelemente Eisen, Zink und Selen enthalten. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie Polyphenole und Carotinoide tragen ebenso zur Immunsteuerung ein. Gute Quellen sind unter anderem Äpfel, Karotten, Grünkohl, Hülsenfrüchte, dunkle Beeren, Nüsse und Gewürze wie Zimt und Thymian.

lieren B-Zellen, mehr Antikörper zu produzieren. Wiederum andere locken mehr T-Zellen oder zellfressende Fresszellen an. Killer-T-Zellen sind in der Lage andere Zellen anzugreifen. Sie eignen sich besonders zur Bekämpfung von Viren und funktionieren, indem sie kleine Teile des Virus auf der Außenseite infizierter Zellen erkennen und diese Zellen zerstören.

## Die Rolle natürlicher Killerzellen

Diese gehören ebenfalls zu den Lymphozyten und enthalten starke Chemikalien, um viele Arten unerwünschter Zellen anzugreifen.

Wie eine Spezialeinheit spielen alle diese Zellen mit ihren individuellen Aufgaben und Fähigkeiten zusammen, um die körperliche Abwehr zu gewährleisten. Dass es bei so einem komplexen Zusammenwirken zu Fehlern kommen kann, ist leider nicht ausgeschlossen.

## Störungen des Immunsystems

So ausgeklügelt das Immunsystem auch arbeitet, es kann sich auch irren, was zu Fehlreaktionen führt. Je nachdem, was schief geht, lassen sich diese Störungen in Immundefekte, Autoimmunität und Überempfindlichkeit einteilen.

### Immundefekte

Diese entstehen, wenn ein oder mehrere Teile des Immunsystems nicht funktionieren. Das kann eine angeborene Erkrankung sein, sich im Laufe der Zeit entwickeln, durch eine Krankheit entstehen, die das Immunsystem beeinträchtigt oder durch medizinische Behandlungen (Chemotherapie) und Medikamente entstehen, die das Immunsystem drosseln.

## Autoimmunität

Bei Autoimmunerkrankungen ist das Immunsystem nicht in der Lage, zwischen gesunden und ungesunden Zellen und Geweben zu unterscheiden. Es reagiert fälschlicherweise auf gesunde Zellen und nicht auf Krankheitserreger oder fehlerhafte Zellen. Je nach Erkrankung bekämpft das Immunsystem den eigenen Körper. Beispiele sind Neurodermitis, Typ-1-Diabetes, Multipler Sklerose, rheumatoide Arthritis, Lupus oder Morbus Crohn.

## Überempfindlichkeit

Bei einer Überempfindlichkeit oder Unverträglichkeit reagiert das Immunsystem übertrieben oder unangemessen. Es greift gewöhnlicherweise ungefährliche Stoffe, wie Staub, an, als wären sie Krankheitserreger. Dies geschieht bei Asthma, Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und atopischen Ekzemen. Eine schwere Reaktion kann zu einem anaphylaktischen Schock führen, bei dem der Körper so stark auf ein Allergen reagiert, dass es lebensbedrohlich sein kann.

## Zusammenfassung

Das Immunsystem ist ein komplexes und überlebenswichtiges System. Wenn der Körper schädlichen Eindringlingen wie einem Virus oder einem Splitter im Finger ausgesetzt ist, startet er einen Angriff, um die Krankheitserreger zu zerstören. Menschen werden mit einigen Arten von Immunität geboren, aber auch der Kontakt mit Krankheiten und Impfungen kann dazu beitragen, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken. Manche Menschen haben aufgrund eines Gesundheitsproblems oder der Einnahme von Medikamenten ein geschwächtes Immunsystem. Möglichkeiten zur Stärkung der Immunität umfassen die Wahl der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung sowie die Vermeidung von Über- und Untergewicht, Alkohol und Rauchen.



# Frühe Zeichen

**U**nsere Körper kommuniziert die ganze Zeit mit uns. Aber hören wir auch hin? Viele Erkrankungen ließen sich vermeiden, würden wir das tun. Sie zeigen sich zu Beginn nur durch sehr unspezifische Symptome und manchmal dauert es Jahre, bis das Malheur so richtig losgeht. So weit muss es nicht kommen! Wir haben uns angesehen, welche Zeichen auf welche Erkrankungen hindeuten können und ermuntern: hören Sie Ihrem Körper zu!

Hunger, Durst und Erschöpfung, Unkonzentriertheit, Gereiztheit oder ständiges Kribbeln... Mit vielen kleinen Zeichen zeigt unser Körper, dass er aus dem Gleichgewicht ist. Werden diese Zeichen über einen längeren Zeitraum einfach ignoriert, das natürliche Regulativ unseres Körpers nicht beachtet, kann das zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Ein Vergleich: Sie parken Ihr Auto auf einem steilen Hügel, vergessen aber die Handbremse anzuziehen und das Auto beginnt langsam zu rollen. Wenn Sie schnell reagieren, können Sie noch mühelos und mit eigener Kraft das Auto stoppen und ein Unglück verhindern. Wenn Sie aber zu lange warten, das Auto fährt

aufnimmt und schließlich mit großer Geschwindigkeit den Hügel hinabdonnert, werden Sie sich nicht so einfach davorstellen und es stoppen können.

## Hineinhören

Mit diesem Beitrag geht es uns nicht darum, Angst oder Panik zu schüren. Wir wollen darauf aufmerksam machen, dass das Hineinhören in den Körper ein wichtiger Part im Gesundbleiben und -werden ist.

Auch im Miteinander spielt das eine wichtige Rolle. Wenn Sie in Ihrem Umfeld Menschen haben, die sichtlich mit

Problemen kämpfen, dann sprechen Sie das an. Aber bitte auf eine wohlwollende und möglichst wertfreie Art und Weise – niemand schätzt Predigt und Bevormundung.

## Stabile Basis

Noch bevor wir uns irgendwelchen Symptomatiken zuwenden, möchten wir betonen: Es gibt eine Handvoll Grundfesten, die das Fundament für unsere Gesundheit bilden. Nur, wenn wir diese beachten, ist unser Organismus in der Lage naturgemäß zu funktionieren, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

1. Nehmen wir genügend Sauerstoff auf? Atmen wir tief und ruhig in den Bauch hinein oder flach und gepresst in die Brust? Wird verbrauchter Sauerstoff wieder vollständig ausgeatmet? Jede Körperzelle braucht Sauerstoff, um ordentlich funktionieren zu können.

2. Nehmen wir genug frisches Wasser zu uns? Jede Zelle unseres Körpers kann nur funktionieren, wenn genug frisches, gesundes Wasser zur Verfügung steht. Wasser wirkt belebend auf Herz- und Kreislauf, fördert die Verdauung und stabilisiert die Körperrhythmen. Wird genug Wasser getrunken, können Stoffwechselabbauprodukte ausgespült werden, anstatt sich im Körper abzulagern. Geschieht das nicht, fühlt man sich müde, schlapp, unkonzentriert und un kreativ. Die Lebensenergie kann im wahrsten Sinne des Wortes nicht fließen.
3. Bewegen wir uns genug? Durch Bewegung pumpt unser Körper Sauerstoff, Wasser, alle wichtigen Nährstoffe und anfallenden Abbaustoffe durch die Systeme und aus Ihnen heraus. So gesehen ist unser Körper ein Bewegungsapparat, der sich bewegen muss, um alle Funktionen naturgemäß ausführen zu können.
4. Stehen wir oft unter Stress? Die Reduktion von Stress ist auf jeder Ebene unabdingbar fürs Erhalten oder Wiedererlangen der Gesundheit.



**Definition Krankheit (laut Medizin-Wörterbuch Pschyrembel):** Störung der Lebensvorgänge in Organen oder im gesamten Organismus mit der Folge von subjektiv empfundenen und/oder objektiv feststellbaren körperlichen, geistigen oder seelischen Veränderungen. Krankheit wird von der Befindlichkeitsstörung ohne objektifizierbare medizinische Ursache abgegrenzt.

Eine sehr effektive Möglichkeit, Stress sofort zu minimieren, ist über die Atmung. In belastenden Situationen wird meist flach geatmet und weniger Sauerstoff aufgenommen. Das bringt aber eigentlich nur in Kampf-oder-Flucht-Situationen etwas und aktiviert das dafür zuständige sympathische Nervensystem. Im Alltag führt das dauerhaft zu

Erschöpfung. Hingegen sorgt eine tiefe, ruhige Bauchatmung für die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, dem Sitz von Ruhe und Gelassenheit.

5. Leiten wir Schädliches aus und reinigen wir dadurch unseren Körper? Ständig fallen Stoffwechselabbaustoffe an, Schadstoffe werden über das Konsumierte und die Umwelt aufgenommen. Das belastet den Organismus und blockiert die Regeneration. Deshalb ist es ebenso wichtig, angefallene und gespeicherte Stoffe auszuleiten, wie ihre Aufnahme zu minimieren.
6. Konsumieren wir echte Lebensmittel? Frisch, saisonal und regional – so sollten unsere Lebensmittel sein. Nahrung ist schließlich nicht nur Treibstoff, sondern gleichzeitig das Baumaterial des Körpers. Sind das hochverarbeitete Lebensmittel mit unzähligen Stabilisatoren, Antioxidationsmittel, Emulgatoren und Co., dann wird – so gut es eben geht – daraus unser Körper aufgebaut. Das hat nichts mehr mit dem Bauplan der Natur zu tun und führt unweigerlich zu Ungleichgewichten. Beispielsweise wirken einige gängige Zusatzstoffe im Körper wie Hormone. Was glauben Sie, was das bedeuten kann? Zwar könnte man behaupten, dass bestimmte Grenzwerte bei diesen Zusatzstoffen nicht überschritten werden dürfen. Beim Konsum vieler Fertigprodukte, können diese Grenzwerte aber sehr wohl überschritten werden. Die Wechselwirkung der Substanzen ist außerdem meist nicht detailliert erforscht. Convenience (Bequemlichkeit) hat ihren Preis.

## Häufige Zeichen

In Folge schauen wir uns die gängigsten Früherkennungssymptome häufiger Erkrankungen an. Bei den meisten werden Sie sehen, dass es sich um eher unspezifische Symptome handelt, also jene, die nicht allein für diese Erkrankung zutreffen oder typisch sind. Viele



Erkrankungen zeigen sich auch nicht durch ein einheitliches Beschwerdebild.

Bitte nehmen Sie diese Informationen ausschließlich zur Orientierung und halten Sie tunlichst Abstand von Selbstdiagnosen. Wenn Sie befürchten, erkrankt zu sein oder, dass jemand in Ihrem Umfeld betroffen ist, bewahren Sie Ruhe, suchen Sie das Gespräch mit qualifizierten Menschen aus dem Gesundheitswesen oder ermutigen Sie dazu. Denken Sie an unser Beispiel mit dem Auto: Wenn es gerade erst begonnen hat loszurollen, dann ist es recht einfach, es wieder zu stoppen. Kracht das Auto schon in voller Fahrt den Hügel hinab, sind die Maßnahmen es anzuhalten, viel aufwändiger und komplexer.

## Burnout

Ist als Diagnose nicht anerkannt, wird von der WHO aber als umschriebene Diagnose (mit Zusatz-Kodierung) angeführt. Das Beschwerdebild ist



nicht einheitlich, doch Betroffene sind meist emotional erschöpft, werden zynisch, distanziert und wirken entfremdet, während die Arbeitsleistung teils sehr stark eingeschränkt ist. Neben den klassischen Workaholics kann Burnout jeden Menschen treffen, wenn der psychische und/oder physische Leistungsdruck langanhaltend zu groß ist.

### Mögliche Anzeichen sind:

- Erschöpfung, Energielosigkeit, Schlafprobleme
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Gefühle der Unzulänglichkeit, Entscheidungs-Unfähigkeit
- Initiative und kreatives Vorstellungsvermögen sind verringert
- Gleichgültigkeit, Langeweile, Desillusionierung
- Neigung zum Weinen, Schwächegefühl, Ruhelosigkeit, Verzweiflung
- Vorwürfe gegen andere, Verlust an Empathie und Idealismus, Bitterkeit
- Distanz wird aufgebaut, auch in der Art der Kommunikation
- Probleme in Partnerschaft und/oder Familie
- Körperliche Beschwerden wie: Engegefühl in der Brust, Herzrasen, Atembeschwerden, Rückenschmerzen, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Stärkere Zuwendung zu Lastern (Rauchen, Alkohol, andere Suchtmittel, ...).



**„Gesundheit ist nicht nur das bloße Fehlen von Krankheitssymptomen, sie ist viel mehr. Wie viele Menschen sind den Befunden nach (noch) gesund, fühlen sich aber nicht mehr so und verhalten sich auch nicht so. Ob jemand gesund ist, kann man vielem erkennen – daran, wie der Mensch sich bewegt, welchen Gesichtsausdruck er hat, wie viel er lacht, wie er anderen begegnet, wie seine Beziehungen beschaffen sind, auch die zu sich selbst, wie er denkt und was er denkt, wie und was er fühlt, wie er kommuniziert und worüber er spricht, wie entspannt er ist, wie gut er schläft, wie und was er isst und und und. Gesundheit kann man erkennen, denn sie drückt sich aus. Sie drückt sich für mich vor allem darin aus, wie**

„lebendig“ jemand ist, wie spontan, neugierig, frei von Angst, sich ständig weiterentwickelnd, mutig und selbstständig.

Und gesund werden? Das drückt sich genauso aus!

Daran, wie jemand „aufblüht“, all das zurückgewinnt, was Leben ausmacht, erkennt man den Genesungsprozess.

Diese Menschen strahlen wieder etwas Besonderes aus, was vorübergehend nur schwach zu spüren war. Ich möchte es als „Lebensenergie“ bezeichnen... Gesundheit ist für mich Fülle an Lebensenergie, Krankheit dagegen Mangel daran.“

*Dr. med. Michael Ehrenberger*

## Depression

Sie können mit oder ohne einen klaren Auslöser bzw. Zusammenhang auftreten, in jüngeren Jahren auch ohne klare körperliche Anzeichen. Bei der Altersdepression überwiegen hin-

gegen mit 90 Prozent die körperlichen Anzeichen. Diese werden missverständlich oft dem Älterwerden zugeschrieben, da Betroffene den beeinträchtigten Gesundheitszustand mehr beklagen, als den getrübbten Gemütszustand.

Eine Depression ist – in jedem Alter – ein Teufelskreis: Es kommt zum Rückzug von Aktivitäten und Menschen, die bisher geschätzt wurden, die Laune ist über längere Zeit im Keller und durch den Rückzug kommt es auch nicht zur Aufheiterung oder Ablenkung. Das fördert die Isolation in den eigenen vier Wänden. Weil die negativen Gedanken weiter überwiegen, kommen sich Betroffene immer nutzloser vor. Das Umfeld ist verunsichert von der schlechten Laune und zieht sich zurück, was die Isolation weiter fördert.



**Salutogenese:** Im Gesundheitswesen wird in der Regel von Pathogenen gesprochen, jenen Einflüssen und Faktoren, die krank machen. Im Gegensatz dazu steht die Salutogenese, die sich mit jenen Einflüssen und Faktoren beschäftigt, die gesund machen. Gesundheit ist dabei nicht als fixer Zustand definiert, sondern als Ziel eines komplexen Prozesses. Entscheidend ist die Selbstregulation. Sie beginnt mit dem Wahrnehmen, gefolgt von der Motivation zum Handeln und dem Reflektieren, was mein Handeln gebracht hat. Arzt und Autor Theodor Dierk Petzold hat in diesem Zusammenhang drei entscheidende Fragen hervorgehoben:

- Was willst und kannst du tun?
- Was willst und kannst du lernen?
- Was ist dir bedeutsam?

### Mögliche körperliche Anzeichen:

- Schmerzen (Kopf-, Bauch-, Rücken- und Gliederschmerzen)
- Magen-Darm-Beschwerden (v.a. Verstopfung)
- Müdigkeit, Energielosigkeit bis zur Erschöpfung
- Atemprobleme
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Schwindelgefühle
- nachlassendes sexuelles Interesse
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit
- Gleichgültigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

### Mögliche psychische Anzeichen:

- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Emotionales Abstumpfen, an nichts mehr Freude haben
- Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen bzw. der Umgebung
- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Plötzliche Weinanfälle
- Selbstzweifel, Gefühle der Wertlosigkeit, Destruktivität
- Nachdenken über den Tod, Selbstmordgedanken, Selbstverletzung
- Hohe Reizbarkeit, Aggressivität, Ärger, Wutanfälle, Feindseligkeit und verstärktes Suchtverhalten (v.a. bei Männern).

## Rheumatoide Arthritis

Frühzeitiges Feststellen von Rheuma ist schwer, denn in den ersten Wochen und Monaten sind Symptome meist nicht so stark ausgeprägt oder aussagekräftig. Dabei ist es sehr wichtig, Rheuma möglichst früh zu erkennen, da sich der Krankheitsfortschritt bei schneller Behandlung eher aufhalten lässt.

### Mögliche Anzeichen im Frühstadium:

- Schwäche
- Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Gewichtsverlust

- leicht erhöhte Körpertemperatur
- Muskel- und Knochenschmerzen
- geschwollene Gelenke.

### Deutlichere Zeichen:

- Drei oder mehr Gelenke sind seit mindestens sechs Wochen geschwollen
- Auf beiden Körperseiten sind die gleichen Gelenke geschwollen und / oder
- die Gelenke sind morgens nach dem Aufstehen mindestens eine Stunde steif.

## Krebs

Obwohl Krebs im frühen Stadium meist keine Beschwerden hervorruft, gibt es Anzeichen, die auf die Erkrankung hindeuten können. Auch hier gilt: Je früher man reagiert, umso größer ist die Chance auf Heilung. Bei manchen Krebserkrankungen liegt die Heilungsrate bei 90 Prozent, sofern rechtzeitig mit der Behandlung begonnen wird. Trifft eines oder mehrere der unten genannten, möglichen Anzeichen einer Krebs-Erkrankung auf Sie zu, besprechen Sie bitte ihre Entdeckung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. In der Regel steckt keine Krebserkrankung dahinter, dies festzustellen obliegt den Profis aus dem Gesundheitswesen.

### Mögliche Anzeichen:

- Schwellungen, Verhärtungen oder Knoten auf Haut, Schleimhaut oder in Weichteilen, meist schmerzfrei
- Schmerzen ungeklärter Herkunft
- Vergrößerte Lymphknoten (Achselhöhlen, Leisten, Hals)
- Veränderungen am Kropf
- anhaltender Husten, ständiger Hustenreiz, blutiger Auswurf beim Husten
- chronische Heiserkeit
- Atemnot
- anhaltende Schluckbeschwerden
- Hautveränderungen, Veränderungen von Leberflecken und Warzen (Größe, Form, Farbe), Gelbsucht,



- gerötete und fleckige Handinnenflächen, Lebersternchen (sichtbare sternförmige Gefäßerweiterungen; deuten auf geschädigte Leber hin)
- Veränderungen beim Stuhlgang oder Urinieren (Schmerzen, Beimengungen von Blut, vermehrter Harndrang oder schwacher, unterbrochener Harnfluss)
- ungewöhnliche und anhaltende Veränderungen bei der Verdauung
- Sodbrennen
- anhaltendes Druck- oder Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ungewöhnliche Blutungen oder Ausscheidungen aus Mund, Nase, Darm oder Harnröhre
- anhaltendes Aufstoßen und Erbrechen
- anhaltende Appetitlosigkeit und unerklärlicher Gewichtsverlust
- Blässe und Blutarmut
- ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsabfall
- Fieber, Schweißausbrüche, Schwindelgefühl oder Herzrasen
- neu auftretende Kopfschmerzen
- Seh- oder Hörstörungen
- Krampfanfälle
- anhaltender Juckreiz
- neurologische Störungen wie Lähmungserscheinungen, Sprach- und Koordinierungsstörungen oder neu auftretende Ungeschicklichkeit
- Persönlichkeitsveränderungen
- nicht oder schlecht heilende Wunden.



**Gesunde Lebensjahre:** Die Lebenserwartung in Österreich liegt bei 83,8 (Frauen) und 79 Jahren (Männer) (vgl. Statistik Austria). Weniger geläufig als die Erhebung der Lebenserwartung, ist jene der Gesundheitserwartung. Sie wird dargestellt mit dem Indikator gesunde Lebensjahre (healthy life years, HLY), der die Anzahl der Jahre misst, die eine Person voraussichtlich ohne schwere oder mittelschwere gesundheitliche Probleme leben wird. Österreich liegt dabei beachtlich unter dem EU-Durchschnitt: hierzulande leben Frauen im Mittel 61,5 Jahre und Männer 61,3 Jahre ohne schwere oder mittelschwere gesundheitliche Probleme. In der EU sind es im Schnitt 64,7 Jahre (Frauen)

und 63,1 Jahre (Männer). „OECD und WHO weisen darauf hin, dass verhaltensbedingte Risikofaktoren und eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, ernährungsbedingte Risiken, Alkoholkonsum, geringe körperliche Aktivität) sowie die Luftverschmutzung wesentlich zur Sterblichkeit in Österreich beitragen .... Als ebenso beträchtlich werden Belastungen durch chronische Erkrankungen sowie Krebserkrankungen hervorgehoben...“ (aus: Antony, Gabriele; Delcour, Jennifer; Fenz, Lydia (2023): Gesunde Lebensjahre ab 65 Jahren in Österreich. Datengrundlage und potenzielle Erklärungsansätze.

*Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien).*

#### Anzeichen bei Frauen:

- Knoten und/oder Verhärtungen in der Brust
- Verziehung einer Brustwarze
- Blutungen außerhalb der normalen Regelblutung, z. B. nach den Wechseljahren oder nach dem Geschlechtsverkehr
- bräunlicher Ausfluss.

#### Anzeichen bei Männern:

- schwacher oder unterbrochener Urinfluss
- Unfähigkeit zum Wasserlassen
- Schwierigkeiten zu Beginn des Wasserlassens
- Verhärtung oder Vergrößerung eines Hodens
- Blut in der Samenflüssigkeit.

## Multiple Sklerose

Die frühen Anzeichen einer multiplen Sklerose (MS) sind vielfältig. Noch dazu tritt die Erkrankung meist in Schüben auf, bei denen die Symptome über eine Dauer von mindestens 24 Stunden aufflammen, sich danach wieder verbessern und vorübergehend sogar völlig verschwinden können.

### Mögliche Anzeichen:

- Krampfartige (spastische) Lähmungserscheinungen
- Sehstörungen (Ausfall im Zentrum des Blickfeldes, Trübung wie durch eine Milchglasscheibe, Doppelbilder)
- Gefühlsstörungen der Haut (Kribbeln, Taubheitsgefühl)
- Unsicherheit beim Gehen oder beim Greifen
- Störungen des Gleichgewichtssinns und der Koordination
- Verwaschenes Sprechen
- Blasenstörungen
- Rasche Ermüdung, Erschöpfung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Depressive Verstimmungen.

## Parkinson-Syndrom

Auch die Parkinson-Erkrankung tritt schleichend auf, anfangs mit geringen Beschwerden, die oft dem Älter-Werden zugeschrieben werden.

### Mögliche Anzeichen:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- zittern (Tremor)
- Vergesslichkeit
- leises Sprechen
- Gereiztheit
- verkraufte Handschrift (mit Tendenz am Ende der Zeile kleiner zu werden)
- Rückzug
- Vernachlässigung der Hobbies
- ausdruckslose Mimik
- Bewegung nimmt ab und verlangsamt sich, Sitzen nimmt zu

- Missempfindungen oder Schmerzen (Nacken, Rücken, Armen, Beinen)
- Schwierigkeiten beim Anheben der Beine oder Arme
- Gefühl von Steifheit, Unsicherheit und Langsamkeit.

## Schlaganfall

Oft kommt ein Schlaganfall nicht aus heiterem Himmel. Bei 40 Prozent der Schlaganfall-Patienten kommt es vorab zu Symptomen, die plötzlich beginnen und einige Minuten oder Stunden dauern können, bevor sie wieder abklingen.

Betroffene sollten ins Krankenhaus gebracht werden, auch wenn die Beschwerden wieder abgeklungen sind. Ein schnelles Reagieren ist bei einem Schlaganfall besonders wichtig. Sogar Kinder können betroffen sein – sollten Symptome auftreten heißt es auch bei Ihnen schnell zu handeln.

### Mögliche Anzeichen:

- Kurz andauernde Lähmung, Schwäche oder Taubheit einer Körperhälfte
- kurzes Erblinden auf einem Auge (Amaurosis fugax) oder Sehstörungen (Doppelbilder sehen, Einschränkung des Gesichtsfeldes)
- kurzzeitige Sprachstörungen (d.h. Probleme, Sprache zu verstehen oder Störung der Sprachfähigkeit)
- Drehschwindel, Gangunsicherheit, Gleichgewichtsstörungen, plötzliche Stürze
- erstmalig und plötzlich auftretende, außergewöhnlich starke Kopfschmerzen
- vorübergehende Bewusstseinsstörungen oder Desorientierung in Bezug auf Raum, Zeit oder Personen.

## Diabetes mellitus

Anfangs sind die Beschwerden bei der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus

(Typ 1 oder 2) leicht zu übersehen. Typ 2 Diabetes schleicht sich noch dazu langsam an, richtet dann aber schon über Jahre hinweg großen Schaden an.

### Mögliche Anzeichen:

- Leistungsabfall und Abgeschlagenheit
- Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- verschwommenes Sehen und Sehstörungen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- ungewollter Gewichtsverlust
- vermehrter Durst
- verstärkter Harndrang
- schlechte Wundheilung
- Juckreiz
- trockene Haut
- Schwindel
- Bauchschmerzen und Übelkeit
- Heißhunger

## Richtig handeln

Wie eingangs gesagt, sind ein großer Teil der aufgezählten Symptome nicht auf eine Erkrankung beschränkt oder besonders charakteristisch. Sollten Sie eines oder mehrere Symptome bei sich oder bei jemandem in Ihrem Umfeld erkennen, gibt es keinen Grund zur Panik.

Bleiben Sie ruhig und suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Aufschluss können nur entsprechende, detaillierte Untersuchungen geben. Handeln Sie bitte bei schweren, akuten Symptomen den Umständen entsprechend schnell. Aber vor allem: Hören Sie auf die Zeichen ihres Körpers und nehmen Sie sie ernst, noch bevor eine schwere Erkrankung eintritt.

### Quellen:

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)  
[www.navigator-medizin.de](http://www.navigator-medizin.de)  
[www.neurologen-und-psychother-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychother-im-netz.org)

# Baobab, der Apothekerbaum

**M**it ihrem Reichtum an Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Ballaststoffen ist die Frucht des Baobabs als Heilmittel für viele Beschwerden bekannt. Sie wird bei Magen-Darm-Problemen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erschöpfungszuständen sowie geschwächten Abwehrkräften eingesetzt. In seiner Heimat, der afrikanischen Savanne, gilt der Baobab aufgrund seiner Vielseitigkeit als „Baum des Lebens“ und „Apothekerbaum“.

Beim Blick in die Werkstatt der Natur, kann man ordentlich ins Staunen kommen. Sie wartet mit eleganten Lösungen auf – klug, kreativ und ganzheitlich. Ein Paradebeispiel für so ein Meisterwerk der Natur ist der Baobab Baum (*Adansonia digitata* L.), eines der typischen Symbole der trockenen Savannen Afrikas.

Seine beeindruckende Gestalt inspirierte schon den Naturforscher Alexander von Humboldt dazu, ihn als wahrscheinlich ältestes und größtes organisches Denkmal unseres Planeten zu bezeichnen.

## Imposanter Laubbaum

Der Baobab ist ein sommergrüner Baum aus der Familie der Malvengewächse. Die Pflanze wird 18 bis 25 m hoch und hat einen verhältnismäßig kurzen und auffällig dicken Stamm, dessen Umfang über 30 Meter erreichen kann. Die Baumkrone eines ausgewachsenen Baobabs sieht aus wie ein dicht verzweigtes Wurzelsystem. Das hat zur Legende geführt, dass der Baum von



den Göttern verkehrtherum eingesetzt wurde – als Strafe dafür, dass er Hochmut walten ließ und sich den anderen Bäumen durch seine Größe überlegen fühlte.

Der englische Beinamen „upside-down-tree“ (verkehrtherum-Baum) zeugt von dieser Geschichte. Durch seine große Bedeutung für alles ihn umgebende, trägt der Baobab auch die Namen „Lebensbaum“, „Zauberbaum“, „Apothekerbaum“ und „Affenbrotbaum“.

## Lebensquell

In seiner Heimat steht der Baobab im Zentrum des Lebens. Als Lieferant für Nahrung und Medizin steht er oft im Mittelpunkt von Dörfern und Zeremonien. Vielfältig genutzt als Schattenspendler, Wasser und Nahrungsquelle, Arznei und Rohstoff, siedeln manchmal ganze Dörfer um, wenn „ihr“ Baobab stirbt.

Baobabs können an sich sehr alt werden, auch wenn es aktuell nur sehr weni-

ge Bäume gibt, die ein Alter von 400 Jahren überschreiten. Nichtsdestotrotz kann einigen wenigen Exemplaren ein Alter von 2500 Jahren zugeschrieben werden. Dabei steht die Befürchtung im Raum, dass der Baobab ein Klimaopfer sein beziehungsweise werden könnte. Fünf der 13 ältesten und größten afrikanischen Baobab Bäume sind in der vergangenen Dekade ganz oder in großen Teilen abgestorben. Das wird dem Klimawandel zugeschrieben, denn es ist äußerst ungewöhnlich, dass Bäume, die so alt werden können wie der Baobab, innerhalb eines so kurzen Zeitraums vergehen.

## Meister der Trockenheit

Um mit den vorherrschenden Temperaturen und Trockenperioden umgehen zu können, wirft der Baobab die teils einfachen, teils gefingerten Blätter in Dürrezeiten ab. Das ganze Wasser in der Pflanze wird dann in den Wurzeln und vor allem dem Stamm gespeichert. Satt 75 Prozent des Baobab-Stammes können aus Wasser bestehen, was dazu führt, dass ein massiver Baum in der Lage ist bis zu 9000 Liter Wasser zu speichern. Dazu nutzt der Baum neben dem Gewe-

be auch natürliche Aushöhlungen des Stammes. Das Wurzelsystem eines ausgewachsenen Baobabs ist flach und weit verzweigt, um selbst geringste Regenmengen ideal nutzen zu können. Diese Verzweigung entwickelt sich erst mit der Zeit, junge Baobabs bilden zuerst eine tiefe Pfahlwurzel aus. In Summe führen die Wassermanagement-Maßnahmen des Baobabs dazu, dass der Baum bis zu 18 Monate Dürre überstehen kann.

## Spätzünder

Bei Blüte und Fruchtbildung ist der Baobab ein Spätzünder. Die Blüte und damit die Fruchtbildung setzt erst mit einem Alter von rund 20 bis 25 Jahren ein. Je nach Region kann es auch bis zu 100 Jahre dauern. Die großen, wachsigweißen Blüten öffnen sich nur einmal für etwa 24 Stunden. Ihr Geruch wird als unangenehm aasig beschrieben und lockt zur Bestäubung vor allem Flughunde an. Fliegen, Nachtfalter und der Wind tragen ebenso zur Bestäubung bei.

Bis die Früchte ausgebildet sind, dauert es dann zwischen fünf und sechs Monaten. Je nach Region sind die Baobab-Früchte kugel- bis eiförmig und erinnern ein bisschen an schrumpelige Erdäpfel.

Sie haben eine holzige Schale und ihr Inneres besteht aus Fruchtfleisch (Pulpe), Samen und Fasern. Das Fruchtfleisch trocknet noch am Baum, wodurch es eine pulvrig-bröcklige Konsistenz erhält. Das ist die Basis für rein natürliches Baobab-Fruchtpulver, das bei der Ernte lediglich von Samen und Fasern getrennt wird. Etwaige Verunreinigungen werden mechanisch ausgesiebt und das Fruchtpulver in natürlicher Rohkost-Qualität ist bereit zur Anwendung. Es wird allgemein verarbeitet zu erfrischenden Getränken, Süßigkeiten, Saucen oder Eiscreme und wird empfohlen als Nahrungsergänzungsmittel, um den täglichen Bedarf an Energie, Kohlenhydraten und Proteinen für Kinder und Schwangere zu decken. Der Baobab-Geschmack ist frisch, fruchtig und leicht süß-säuerlich, kann aber von Baum zu Baum variieren. Ebenso unterschiedlich kann die Nährstoffzusammensetzung der Früchte je nach Region sein.

## Grandioses Nährstoffprofil

Der Name „Apothekerbaum“ kommt nicht von ungefähr. Der Baobab zeichnet sich aus, durch die vielen enthaltenen Nährstoffe.



**Multitalent:** Geschätzt wird, dass der Baobab mehr als 300 verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für den Menschen bietet. Die Frucht ist in der Heimat des Baobabs ein wichtiges Nahrungsmittel und wird bei uns als Superfood gehandelt. Die Blätter sind ein wichtiges Nahrungsmittel in der Trockenzeit (genannt „lala“) und werden zu traditioneller Medizin verarbeitet. Aus der Rinde lassen sich Seile, Matten, Papier, Körbe, Fischernetze und sogar Dachbedeckungen herstellen. Wenn die Rinde entfernt wird, regeneriert sie sich und wächst komplett nach.

Sogar Seife, Gummi und Kleber sollen sich aus dem Baobab herstellen lassen.

Besonders kurios: Manche Baobabs von besonderer Größe wurden ausgehöhlt – teils auch von Elefanten, die so an den Wasserspeicher des Baumes kommen. Sie werden als Häuser genutzt, mitunter als Postamt, Weinkeller und -Bar (mit Platz für 56 Personen mit Külschrank und Zapfanlage), Geschäft, Bus-Wartehäuschen und sogar als Gefängnis, um nur einige Beispiele zu nennen.

**Aminosäuren:** Baobab-Früchte enthalten 170 g Gesamtprotein pro Gramm Trockengewicht. Dieses Gesamtprotein setzt sich zusammen aus Aminosäuren, den Grundbausteinen von Proteinen. Insgesamt gibt es 20 proteinbildende Aminosäuren, die für den Menschen wichtig sind. Acht davon gelten als essenziell, müssen also über die Nahrung aufgenommen werden (Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin). Im Baobab-Fruchtfleisch sind alle essenziellen Aminosäuren enthalten und darüber hinaus noch viele weitere (Aspartat, Glutamat, Serin, Glycin, Histidin, Arginin, Alanin, Prolin, Tyrosin und Cystein). Es heißt, das Aminosäuren-Profil des Baobabs ist optimal für den Bedarf des Menschen.

**Vitamine:** Baobab-Früchte enthalten Vitamin A (Retinol), Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin) sowie Vitamin C (sechsmal mehr Vitamin C als Orangen). Die



Rohkostqualität der Baobab-Frucht ist hier besonders wichtig, weil einige der enthaltenen Vitamine (B1 und Vitamin C) durch Hitze zerstört werden.

**Kohlenhydrate:** Die Fruchtpulpe des Baobabs hat einen hohen Anteil an Kohlenhydraten.

**Ballaststoffe:** Ballaststoffe regulieren nicht nur die Darmtätigkeit, sie binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und Gallensäuren und leiten diese schneller aus dem Darm. Zusätzlich können sie Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamen und dadurch den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit verringern.

**Mineralstoffe und Spurenelemente:** Baobab enthält Calcium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium sowie Eisen, Zink, Kupfer und Mangan.

**Polyphenole:** In den Baobab-Früchten wurden Proanthocyanidine und Quercetin nachgewiesen. Proanthocyanidine gelten als Radikalfänger und wir-

ken adstringierend (zusammenziehend) auf das Herz-Kreislauf-System. Quercetin ist bekannt für entzündungshemmende, blutdrucksenkende, gefäßerweiternde, antiadipöse (gegen Fettleibigkeit), cholesterinsenkende und antiatherosklerotische (gegen Gefäßverkalkung) Wirkung.

**Gerbstoffe:** Sind ebenso in den Baobab-Früchten enthalten und zeigen entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften.

**Fettsäuren:** Das Öl, das sich aus den Samen des Baobabs gewinnen lässt, enthält einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Das optimale Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist gegeben.

## Funktionelle Lebensmittel

Als „funktionell“ werden jene Lebensmittel bezeichnet, die höhere Nährwerte aufweisen, als herkömmli-

Bezahlte Anzeige

**Vivus Natura**

**BIO Baobab Fruchtpulver**

- 100 % reines Baobab Fruchtpulver in Bioqualität
- Naturrein und ohne jegliche Zusätze oder Weiterverarbeitung
- Angenehmer fruchtiger Geschmack

300 Gramm  
**€ 34,90**

**Bestell-Telefon: +43 3325 369 79**  
**Online-Shop: vivus-natura.eu**

che bzw. gewohnte Versionen desselben Produkts. Beispiele sind Joghurt, Müsli und Riegel angereichert mit Vitaminen, Antioxidantien, Ballaststoffen, Proteinen oder Naturprodukten, wie Algen, Beeren, Samen oder eben auch Baobab. Mit seinem außergewöhnlichen Vitalstoffprofil eignet sich das Superfood Baobab besonders, um aus normalen Lebensmitteln funktionelle zu machen. Es kommt zum Einsatz in Getränken, Milchprodukten, Backwaren und sogar Schokolade. Zwar entfaltet Baobab-Fruchtpulver seinen höchsten Nährstoffgehalt, wenn es in Rohkostqualität erzeugt und eingesetzt wird (nicht verarbeitet oder

erhitzt), nichtsdestotrotz können bis zu 10 Prozent Baobab-Fruchtpulver in Kuchen- und Gebäckteig gemischt werden, um einen höheren Ballaststoff- und Nährstoffanteil zu erzielen.

Das Baobab-Fruchtpulver lässt sich durch seine gute Löslichkeit sehr gut in die Ernährung einbauen. Es lässt sich einfach in ein Wasser, Joghurt, Müsli oder Haferbrei einrühren, dem Smoothie oder Saft hinzufügen und sogar in Dressings und Backwaren macht sich die Frucht des Apothekerbaumes gut. Vielleicht bringen Sie die folgenden Rezepte auf den Geschmack, die Vorzüge der Baobab-Frucht zu nutzen.



#### Anwendungsgebiete der Baobab-Frucht:

- Darm-Gesundheit fördern
- Blutzucker regulieren (Diabetes)
- Abnehmen (beugt Heißhunger vor)
- Immunsystem stärken
- Cholesterin senken
- Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern
- Zellschutz und Anti-Aging

## Baobab-Rezepte

### Stärkender Baobab-Drink

**Zutaten:** 1 Esslöffel Baobab-Pulver, Saft einer halben Zitrone, 250 ml Wasser. Nach Geschmack ½ TL gemahlener Ingwer.

**Zubereitung:** Baobab-Pulver, Zitronensaft, Wasser und, wenn gewünscht Ingwerpulver, gut vermengen.

### Baobab-Hafer-Frühstück

Am Abend vorbereitet, ist das Baobab-Hafer-Frühstück ideal für alle, die es am Morgen eilig haben, aber ein vitalstoffreiches Frühstück genießen möchten. Es handelt sich um ein Grundrezept, das nach Belieben umgesetzt werden kann.

**Zutaten:** 50 g Haferflocken, 100 ml Milch, Wasser oder pflanzliche Milchalternative, 1 EL Nüsse der Wahl, 1 Handvoll Obst der Wahl, 2 TL Bio Baobab Fruchtpulver, 2 TL Saaten oder Kakao nibs nach Geschmack.

**Zubereitung:** Obst wenn nötig zerkleinern, mit den anderen Zutaten gut vermengen und in einen verschließbaren Behälter geben. Ein Schraubglas mit ca. 250 ml Fassungsvermögen eignet sich gut, wenn man das Frühstück mitnehmen möchte. Wer das Frühstück zu Hause isst, kann die Masse auch in einer Schüssel anrühren und abdecken. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, dann ist das Baobab-Hafer-Frühstück am Morgen ohne weiteres zutun verzehrfertig.

### Baobab-Apfel-Porridge

Wärmend, nährend und mit herrlicher Apfelstrudel-Note.

**Zutaten:** 50 g Haferflocken, 400 ml Wasser, 1 Banane, 1 Apfel, 2 EL Bio Baobab Fruchtpulver, etwas Butter oder Öl zum Rösten, Zimt, eine Prise Salz, Sonnenblumenkerne als Topping.

**Zubereitung:** Äpfel feinblättrig schneiden, die Schale muss nicht entfernt werden. Banane zerdrücken. Butter in einer Pfanne mit höherem Rand schmelzen

lassen und die Haferflocken etwas anrösten, bis sie zu duften beginnen. Mit Wasser aufgießen, den zerkleinerten Apfel, die zerdrückte Banane und das Baobab Fruchtpulver dazugeben sowie eine Prise Salz und etwas Zimt. Alles gut vermengen und köcheln lassen, bis der Apfel und die Haferflocken weich und die Banane zerkocht sind. Das dauert zwischen 10 und 15 Minuten. In eine Schale geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut genießen.

### Baobab-Kräuter-Dressing

**Zutaten:** 6 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 TL Senf, 1 TL Baobab-Fruchtpulver, 2 EL frische, gehackte Kräuter, etwas Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Shaker oder ein Schraubdeckel-Glas geben und gut durchschütteln, bis ein gleichmäßiges Dressing entsteht. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine halbe Stunde ziehen lassen, noch einmal gut durchschütteln und unmittelbar vor dem Servieren zum Salat geben.

# Sinnvoll ergänzen

**D**ie Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln für unsere Gesundheit wird oft als kontrovers gesehen. Waren sie bei ihrem Aufkommen noch für viele ein rotes Tuch, zählen sie heute schon zum Standard. Worauf sollte man bei der Auswahl achten?

Das Nahrungsergänzungsangebot kann grob eingeteilt werden in Produkte aus Pflanzen oder deren Teile, wie zum Beispiel Weihrauch, Granatapfel, Baobab, Acerola oder Sternanis, und in Mittel zur gezielten Nährstoffergänzung, wie Eisen, Zink, Selen, Basenpulver oder Omega-3-Fettsäuren. Erstere werden oft seit Jahrhunderten angewandt, zumindest an ihren Herkunftsorten, und ihre Wirkweise wird in vielen Studien erforscht. Nährstoffergänzungsmittel beruhen auf jüngeren Erkenntnissen. Sie werden eingesetzt, um Mängel auszugleichen. Und sie sind deshalb relevant, weil es durch die Ernährung allein meist nicht möglich ist, alle nötigen Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen.



**Ausgewogene Ernährung**, viel Bewegung, ein gutes Zeit- und Stressmanagement, das Kultivieren der Lebensfreude durch wohlthuende Routinen, bereichernde Beziehungen (angefangen bei der Beziehung zu sich selbst), Gemeinschaft und eine erfüllende Rolle innerhalb der Gesellschaft – all das und noch einiges mehr braucht der Mensch, um ganzheitlich gesund und glücklich zu sein.



Bei jeder Form der Ergänzung gilt: es sollte nie ins Blaue hinein supplementiert, sondern immer der tatsächliche Bedarf erhoben werden. Die Einnahme wird idealerweise begleitet von Menschen, mit Erfahrung in der Nährstoffmedizin oder der Anwendung von Heilpflanzen. Diese werden bei den Produkten auf eine hohe Bioverfügbarkeit achten, damit die Nährstoffe auch tatsächlich dort im Körper ankommen, wo sie gebraucht werden. Und sie werden klar machen, dass eine breite Grundversorgung mit allen nötigen Nährstoffen nur in Kombination mit einer gesunden Ernährung und entsprechenden Lebensroutinen funktionieren kann.

Folgende Fragen können bei der Entscheidung für und der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln helfen.

- Warum glaube ich das Nahrungsergänzungsmittel zu brauchen? Wurde ein Mangel festgestellt oder wurde mir für meine Beschwerden ein bestimmtes Naturprodukt nahegelegt?
- Welche Erwartungshaltung habe ich? Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente und brauchen in der Regel länger, um ihre Wirkung zu

entfalten. Liegen diagnostizierte Nährstoffmängel oder ausgeprägte Ungleichgewichte vor, braucht der Körper Zeit, um wieder in Balance zu kommen.

- Welche Rohstoffe kommen zum Einsatz? Handelt es sich um ein synthetisches oder ein natürliches Produkt? Synthetische Produkte entbehren den komplexen biochemischen Aufbau von Naturprodukten, der eine Verstoffwechslung begünstigt.
- Ist da Ergänzungsmittel sehr günstig? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es ein synthetisches Produkt ist.
- Ist es ein Monoprodukt, bei dem ein einzelner Nährstoff enthalten ist, oder ist es eine Kombination, die im natürlichen Nährstoffverband vorliegen? Der Körper ist komplex und braucht komplexe Lösungen, die Monosubstanzen oft nicht bieten.
- Woher kommt das Produkt? In Österreich und innerhalb der EU gibt es sehr hohe Auflagen für die Lebensmittelsicherheit. Hier bekommen nur Produkte ein Zertifikat, die strenge Auflagen erfüllen, die regelmäßig kontrolliert werden.

# Der Granatapfel

**D**ie Frucht mit den hunderten roten Kernen strotzt vor Antioxidantien – potenten Radikalfängern. Diese verleihen ihr den Status als Anti-Aging-Mittel und stecken hinter dem positiven Effekt auf die Prostata. Studien zufolge ist das Kraftpaket auch ein vielversprechendes Mittel in der Prävention und Behandlung von Krebserkrankungen.

Der Name Granatapfel (*Punica granatum*) ist irreführend, denn genau genommen, zählt die außergewöhnliche Frucht zu den Beeren. Sie wächst auf einem sommergrünen Baum, der fünf bis zehn Meter hoch werden kann. Ursprünglich stammt das langlebige und trockenheitstolerante Gewächs aus Mittelasien, doch bereits seit der Antike breitete sich der Anbau bis in den Mittelmeerraum aus (Spanien, Marokko, Türkei, Ägypten, Tunesien). Auch in unseren Gärten findet sich das eine oder andere Exemplar. In milden Regionen kann der Anbau an geschützten Plätzen, wie an südseitigen Hauswänden, gelingen. Stimmen die Verhältnisse, kann man sich an

der aparten Gestalt des Baumes, den leuchtend roten, orangen oder rosa Blüten mit einem Durchmesser von 3 cm und mit viel Glück auch an den Früchten erfreuen. Sie sind gelb bis rot, haben einen Durchmesser von 5 bis 12 cm und können 200 g schwer sein. Unter der dicken Schale enthalten sie bis zu 600 Samenkörner.

## Biochemie

Alle Teile der Frucht weisen bemerkenswerte medizinische Eigenschaften auf (Schale, Saft, Samenkörner) und sind Gegenstand vieler Studien (in-vitro und in-vivo). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass antioxidative, antikarzinogene und entzündungshemmende Eigenschaften vorliegen. Dafür verantwortlich ist der besondere phytochemische Aufbau der Frucht, bei der bisher über 100 Arten bioaktiver Stoffe definiert werden konnten. Rund 18 Prozent der Granatapfelsamen bestehen aus Öl, das etwa 65 Prozent Punicinsäure enthält. Granatapfelsaft hingegen ist eine gute Quelle für Fruktose, Saccharose, Glukose und Maltose. Ebenso enthalten sind Ascorbinsäure (Vitamin C), Zitronensäure, Fumarsäure und Apfelsäure sowie geringe Mengen aller Aminosäuren, insbesondere Prolin, Methionin und Valin. Sowohl der Saft als auch die Schale sind reich an Polyphenolen, dazu zählen vor allem Tannine und Flavonoide. Ellagitannin ist eine Art Tannin, das bekannt ist für seine antioxidative Wirkung. Weitere Ellagitannine, die sowohl im Granatapfelsaft als auch in der Schale vorkom-

men, sind Punicalagin und Punicalin. Ebenso Teil des phytochemischen Aufbaus der Paradiesfrucht sind Anthocyane (roter Farbstoff des Saftes), Flavon-3-ole und Flavonole. Alle enthaltenen Flavonoide zeigen antioxidative Aktivität mit indirekter Hemmung von Entzündungsmarkern. Neben der Frucht enthalten auch die Rinde und Wurzeln des Granatapfelbaums Stoffe, die sich für die Gesundheit nutzen lassen. Sie sind reichhaltige Quellen für Alkaloide. Abgerundet wird das phytochemische Profil durch Kalium, Calcium und Eisen.

## Infektionen

Der Bedarf an Heilpflanzen als Alternative zu Antibiotika ist groß, da Resistenzen zunehmen. Der Granatapfel ist in diesem Zusammenhang weit hin geschätzt für seine antimikrobiellen Eigenschaften bei Viren, Bakterien und Pilzen. Es wurde gezeigt, dass getrocknetes Granatapfelschalpulver eine starke Hemmung von *Candida albicans* hat. Darüber hinaus zeigte sich ein positiver Effekt bei *Staphylococcus aureus* sowie bei *Escherichia coli*, einem der Hauptverursacher bakterieller Harnwegsinfekte. Der Einsatz zur Prävention und Behandlung von COVID 19 wird untersucht.

## Prostata

Granatapfel Früchte könnten zur Behandlung von Prostatakrebs eingesetzt werden, da sie das Zellwachstum hemmen und Apoptose (Zelltod) auslösen können. Dahinter stecken Polyphenole, welche die Proliferation (Wucherung) eindämmen. Weiters wird berichtet, dass die orale Verabreichung von Granatapfel fruchtextrakt bei Mäusen zu einer signifikanten Senkung des prostataspezifischen An-



**Lustfördernd?** Für seine wohlthuenden Eigenschaften wird der Granatapfel seit Jahrtausenden geschätzt. Im alten Ägypten galt er als Zeichen der Fruchtbarkeit und wurde zur Steigerung von Lust und Potenz eingesetzt. Bis heute hat sich der Mythos gehalten, dass der Granatapfel eine aphrodisierende Wirkung in sich birgt. Fakt ist, dass Granatapfelkerne einige Phytoörogenverbindungen enthalten, die den menschlichen Sexualsteroidhormonen ähnlich sind und eine gestörte Durchblutung bei erektiler Dysfunktion verbessern können.



tigenspiegels (PSA) im Serum führte und das Tumorwachstum hemmte. In einer Studie mit operierten oder strahlentherapierten Patienten mit Prostatakarzinom konnte der Anstieg der PSA-Werte durch tägliche Einnahme von Granatapfel wesentlich verlangsamt werden.

## Brust

Untersuchungen zeigten, dass die Polyphenole des Granatapfels antiöstrogene Wirkung besitzen. Das lässt vermuten, dass Granatäpfel einen ernährungsphysiologischen Beitrag zur Vorbeugung von Brustkrebs leisten könnten. Der Effekt dürfte darauf beruhen, dass die Proliferation (Wucherung) der Krebszellen gehemmt wird.

## Lungen

Granatapfel fruchtextrakt kann mehrere Signalwege hemmen, was bei der Behandlung von Lungenkrebs

beim Menschen genutzt werden kann. Studien weisen darauf hin, dass Granatapfel fruchtextrakt die Entwicklung von invasiven Tumoren unterdrücken kann.

## Darm

Über die entzündungshemmende Wirkung von Granatapfelsaft bei Darmkrebs berichteten Adams et. al. Untersucht wurden Granatapfelsaft sowie ein Granatapfel extrakt mit einer Konzentration von 50 mg/l. Es besteht darüber hinaus eine günstige Wirkung der Paradiesfrucht auf das Mikrobiom des Darms.

## Haut

Granatapfelöl ist in der Lage die Entstehung von Tumoren zu unterdrücken, was Untersuchungen an Mäusen zeigten. Die Behandlung reduzierte beispielsweise die Tumorzinzidenz um 7 Prozent und hemmte Hautödeme

und Gewebswucherungen. Granatapfel extrakt in verschiedenen Konzentrationen (5–60 mg/l) zeigte sich darüber hinaus als wirksam gegen UVA- und UVB-induzierte Schäden und steht im Zusammenhang mit der Reparatur von DNA (Desoxyribonukleinsäure).

## Herz-Kreislauf

Granatapfelsaft und Granatapfel fruchtextrakt sind eine reichhaltige Quelle für Polyphenole, mit gefäßschützenden, blutdrucksenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften, was Studien bestätigen. Es wird angenommen, dass die im Granatapfel enthaltenen polyphenolischen Antioxidantien für die Reduzierung von oxidativem Stress und Gefäßverkalkung verantwortlich sind und Risikofaktoren für Herzerkrankungen reduzieren können. Diese Wirkung spielt auch eine Rolle bei Diabetes Typ II, da die Erkrankung im Zusammenhang mit oxidativem Stress steht. De Nigris et al. zeigten, dass

sowohl Granatapfelfruchtextrakt als auch Granatapfelsaft die Entzündungsmarker signifikant reduzierten. Sowohl Ellagitannine als auch Ellagsäure sind die entzündungshemmenden Hauptbestandteile des Granatapfelextrakts. Sie werden vom Darmmikrobiom zu Urolithinen verstoffwechselt. Es wird vermutet, dass Urolithine die Hauptbestandteile sind, die für die entzündungshemmenden Eigenschaften des Granatapfels verantwortlich sind. Darüber hinaus wird darauf hingewiesen, dass Punicinsäure eine starke entzündungshemmende Wirkung entfaltet.

## Arthrose

Die häufigsten Formen von Arthritis sind Osteoarthritis und schwerwiegende fortschreitende degenerative Gelenkerkrankungen, die die Gelenkfunktionen und die Lebensqualität der Patienten massiv einschränken können. Vermittelt wird dies durch entzündungsfördernde Zytokine. Granatapfelextrakt mit dem hohen Gehalt an Polyphenolen kann die Aktivierung hemmen.

## Rheumatoide Arthritis

Von der Autoimmunerkrankung rheumatoide Arthritis sind weltweit 0,5 bis 1 Prozent der Menschen betroffen – Frauen häufiger als Männer. Gekennzeichnet ist diese Erkrankung durch Entzündung und Knochenerosion. Im Versuch mit Mäusen wurde gezeigt, dass Granatapfelextrakt das Auftreten und die Häufigkeit von kollageninduzierter Arthritis reduzieren kann. Der Schweregrad von Arthritis und Gelenkentzündungen waren bei jenen Mäusen, die mit Granatapfelextrakt gefüttert wurden, signifikant verringert.

## Haut

Ultraviolette Sonnenstrahlung ist die Hauptursache für Lichtalterung und Hautkrebs, da diese Strahlungen für DNA-Schäden und Oxidation von Proteinen verantwortlich sind. In einer Studie wurde die Wirkung von Granatapfelsaft, -extrakt und -öl auf Schäden durch UVB-Strahlung untersucht und eine Verringerung der Einwirkung auf die Proteine festgestellt. Durch die äußerliche An-

wendung von Ellagsäure wurde darüber hinaus eine Verringerung der Produktion entzündungsförderlicher Zytokine beobachtet. Durch den hohen Anteil an Antioxidantien wird der Granatapfel als Anti-Aging-Mittel (Zellschutz) geschätzt und hat positive Auswirkung auf die Wundheilung. Eine Studie zeigte, dass die Verwendung von Granatapfelextrakt und -blüten zu einer signifikanten Verringerung der Wundfläche führen kann.

## Zähne

Das gesunde Mikrobiom des Mundes hängt von den vorhandenen Bakterien und deren Zusammenspiel ab. Getrocknete, pulverisierte Granatapfelschalen haben sich als starke Hemmer von *Candida albicans* gezeigt, was dem Mikrobiom zuträglich ist. In einer Studie wurde darüber hinaus über die Antiplaque-Wirkung von Granatapfel-Mundspülungen berichtet. Belegt ist auch, dass Granatapfelextrakt sehr wirksam gegen Zahnbelag-Mikroorganismen sein kann. Der gemessene Rückgang lag bei 84 Prozent, das liegt sogar über der Wirksamkeit von Chlorhexidin (Hemmung von 79 Prozent).

## Fortpflanzung

Es wird angenommen, dass die Einnahme von Granatapfelsaft unter anderem die Konzentration, Beweglichkeit (Motilität), den Durchmesser der Samenkanälchen und die Dicke der Keimzellschicht der Nebenhodenspermien erhöhen kann. Nachgewiesen wurde, dass Granatapfelfruchtextrakt eine embryonale Schutzwirkung gegen oxidativen Stress besitzt, der durch Adrianycin verursacht wurde. Adrianycin ist ein chemotherapeutisches Medikament, das bei der Krebsbehandlung eingesetzt wird.

## Alzheimer

Eine Studie (Hartman et al.) zeigte, dass Granatapfelextrakt bei einer Ver-



besserung der Alzheimer-Krankheit in Betracht gezogen werden könne. Mäuse, die mit Granatapfelsaft behandelt wurden, zeigten eine um 50 Prozent geringere Akkumulation von Beta Amyloid (42) und eine geringere Amyloidablagerung im Hippocampus. Dieser Gehirnteil gehört zum limbischen System und ist an der Gedächtnisbildung beteiligt.

## Sicherheit

Es wurden viele Studien zu den verschiedenen Bestandteilen des Granatapfels durchgeführt, nachteilige Auswirkungen konnten in der untersuchten Dosierung nicht festgestellt werden. In einer Studie erhielten 86 übergewichtigen Probanden 28 Tage lang 1420 mg Granatapfel fruchtextrakt pro Tag in Form von Tabletten. Es wurden keine Nebenwirkungen oder nachteilige Veränderungen im Urin oder Blut der einzelnen Personen beobachtet.

## Produkte

Die positive Wirkung des Granatapfels lässt sich auf vielfältige Weise nutzen, sie ist in verschiedenen Formen erhältlich: als frische Frucht, in Form von Marmeladen, Gelees, Saft (frisch, konzentriert oder fermentiert),



### Anwendungsgebiete des Granatapfels:

- hoher Blutdruck
- Infektionen
- Krebs
- Diabetes
- Gelenksbeschwerden
- Arteriosklerose
- Anti-Aging
- Alzheimer

als Kapseln oder Tabletten mit Pulver und Extrakten, die aus Samen, Schalen, Blättern und Blüten gewonnen werden können, getrocknet, als Tee, sowie als Gelatinekapseln mit Samenölextrakten. Hochwertige Extrakte in Kapsel-Form enthalten das volle polyphenolische Inhaltsstoffspektrum und nutzen die ganze Frucht, samt Schale. Bei der Auswahl sollte auf Produkte aus biologischem Anbau geachtet werden.

## Fazit

Granatapfel ist ein starkes Antioxidans. Die Frucht ist eine Quelle für Vitamin C, reich an Flavonoiden, Anthocyanen, Punicinsäure, Ellagitanninen, Alkaloiden, Fructose, Saccharose, Glucose, Maltose, einfachen organischen Säuren und anderen Bestandteilen und hat antiatherogene (gegen Gefäßverkalkungen), blutdrucksenkende und entzündungshemmende Eigenschaften. Granatapfel kann zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, rheumatoide Arthritis und anderer Krankheiten eingesetzt werden. Ein positiver Effekt auf die Magen-Darm- und Leber-Gesundheit, bei Diabetes und zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden konnte beobachtet werden. Darüber hinaus verbessert es die Wundheilung und wirkt sich positiv auf das Fortpflanzungssystem aus.

### Quellen:

- N. Maphetu et al., Medicinal uses, pharmacological activities, phytochemistry, and the molecular mechanisms of Punica granatum L. (pomegranate) plant extracts: a review; Biomedicine & Pharmacotherapy 153 (2022) 113256
- Zarfeshany A, Asgary S, Javanmard SH. Potent health effects of pomegranate. Adv Biomed Res 2014;3:100.
- Deutsche Apothekerzeitung Nr. 51, S. 46
- Dr. med. Michael Ehrenberger & Mag. Julia Gruber, Heilpflanzen und ihre Wirkung



Blase und Prostata



**Vivus Natura**

**BIO**

**Granatapfel**

- ✓ Seit der Antike gilt der Granatapfel als Symbol der Fruchtbarkeit
- ✓ Extrakt aus der ganzen Frucht in Bio-Qualität
- ✓ Starkes Antioxidans
- ✓ Enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe

60 Kapseln

**€ 29,90**



Bestell-Telefon: +43 3325 369 79

Online-Shop: [vivus-natura.eu](http://vivus-natura.eu)




Bezahlte Anzeige

# Kraft aus der Stille

Dr. med. Michael Ehrenberger aus seinem Buch **LEBE!**

**U**nser Geist ist kaum mehr in der Lage ruhig zu werden. Zu stark und verlockend sind die Ablenkungen aus der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Über 10.000 Gedanken denkt der Mensch angeblich täglich, manche dauern etwas länger, andere nur Bruchteile von Sekunden. Radio, Fernsehen und andere Medien bringen uns die neuesten Nachrichten auch aus den entferntesten Ländern der Erde direkt in unsere Wohnzimmer, die meisten von ihnen lösen Ängste oder andere negative Emotionen aus, die den Geist erneut nicht zur Ruhe kommen lassen.



Wir nehmen die Außenwelt so wichtig, dass uns keine Zeit mehr bleibt, einfach zu sein, ohne Verlangen und ohne Bewertung oder Verurteilung des Gesehenen und Gehörten.

In einer Zeit, in der Energie aus der Dose konsumiert wird, ist nur mehr wenig Raum für Stille geblieben. Jene werden als stark erachtet, die am lautesten sind, bescheidene und ruhige Menschen fallen hingegen kaum auf.

So verschließen wir uns der größten Kraftquelle, die uns zur Verfügung steht, der Stille. Stille ist dabei nicht zu verstehen als Stillstand, sondern ist Ausdruck der permanenten, harmonischen Bewegung der Lebensenergie, jener Energiequelle, die uns immer und überallhin begleitet. Stille bedeutet auch nicht, nur passiv zu sein und sich treiben zu lassen, sie ist viel mehr eine besondere Art von Aufmerksamkeit, in der sich die Energie des Herzens mit der Energie des Verstandes verbindet. Menschen, denen es gelingt, still zu werden, sind frei von



**Dr. med. Michael Ehrenberger**  
(† 01. 05. 2021)

Enttäuschungen und Kränkungen der Vergangenheit und den in die Zukunft gerichteten Ängsten.

Ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie viel Kraft man aus der Ruhe schöpfen kann, geben uns die Mönche des Shaolin-Klosters. Durch ihre Meditationsübungen sammeln sie so viel Kraft, dass sie scheinbar mühelos die schwierigsten Übungen ohne Verletzungen überstehen können. Herbert Fechter, der die Mönche nach Österreich gebracht hat, wurde einmal in einem Interview gefragt, ob er denn, wenn er in China sei, mit den Mönchen leben würde.

Fechter antwortete darauf, dass dies für einen Europäer nicht möglich sei. Die Mönche leisteten jeden Tag schwerste Arbeit, würden maximal vier bis fünf Stunden pro Nacht auf einer Steinliege schlafen und nur wenig Nahrung zu sich nehmen.

Natürlich möchte ich Sie nicht dazu animieren, das Leben eines Mönches zu führen und Ihre Stärke dadurch zu zeigen, dass Sie Steinplatten auf Ihrem Kopf zertrümmern. Aber, Hand aufs Herz, tut es nicht gut, sich ab und zu in der Nähe eines Menschen aufzuhalten, der in sich ruht, der durch seinen Gesichtsausdruck und seine Haltung Ruhe und Stärke ausstrahlt.

Ein Mensch, der in der Lage ist, auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und bei dem man sicher sein kann, in den nächsten Minuten keine Panikattacke und keinen Wutausbruch zu erleben? So ein Mensch wird Sie sicherlich tief beeindruckt und eine gewissen Anziehung auf Sie ausüben.

## Auch in Ihnen steckt diese Kraft

Stille ist nicht nur voller Kraft, so wie das Vakuum voller harmonischer, rhythmischer Energie ist, sie ist auch ansteckend. Es wurde einmal ein Versuch durchgeführt, bei dem man einen meditierenden Menschen in die Mitte einer Gruppe von Versuchspersonen setzte. Die Versuchspersonen hatten noch nie in ihrem Leben meditiert oder eine andere Entspannungsübung durchgeführt. Man registrierte die Gehirnwellen der Teilnehmer und es zeigte sich bei fast allen, dass sie nur durch die Anwesenheit eines in sich ruhenden Menschen in einen Alphazustand kamen. So bezeichnet man einen Zustand der wirklichen inneren Ruhe, wobei die betreffende Person nicht schläft.

## Heilende Stille

Stille ist aber nicht nur kraftvoll, sie heilt auch. Durch die Einkehr der Ruhe

in unseren Geist kann sich die Harmonie des Lebendigen ausbreiten und es kommt zu einer Wiederherstellung der Gesundheit. Auch die Anwesen-

heit eines liebevollen Menschen kann sich positiv auswirken. Dieser Mensch braucht dann gar nichts Spezielles zu tun, er heilt auch nicht, selbst wenn das den Anschein hat – das macht vielmehr die Natur: Sobald wir bereit sind, in Resonanz zu gehen, wird sich in uns etwas zum Positiven verändern. Wenn Sie einen solchen Menschen finden, dann vertrauen Sie sich ihm an wie ein Kind, das seiner Mutter vertraut, die es liebevoll in den Schlaf wiegt.

Ich habe Heilungen dieser Art erlebt und kann Ihnen versichern, dass es solche zwischenmenschlichen Begebenheiten gibt. Zweifel kommen allerdings in mir auf, wenn ich höre, dass man „heilen“ in einem Wochenendkurs lernen kann, oder wenn mit Angst gearbeitet wird („Wenn Sie nicht das und das tun, wird das und das geschehen“).

Hier wurden die Gesetze des Lebens sicher noch nicht verstanden und es ist Zeit, dass anstelle dieses Unfugs mehr Verständnis für das Wirken der Lebenskraft entwickelt wird.



### LEBE! Gesundheitstipps

- Stille ist einer der größten Kraftspender und einer der größten Ratgeber in Ihrem Leben.
- Stille ist mehr als Entspannung, sie ist die Achtsamkeit des Geistes.
- Entspannung kann man trainieren, Stille nicht. Sie kommt ohne die Last der Erinnerungen.
- Dort, wo Stille lebt, gibt es keine Angst, keine Trauer und keinen Hass.
- Stille heilt.

# Übung zur Stille

Obwohl „Stille“ nicht geübt werden kann, möchte ich Ihnen doch Anregungen geben, um Ihren Geist in diesen Zustand zu bringen:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort in der Natur. Dieser Ort sollte nicht gestört sein durch Geräusche, die vom Menschen verursacht werden. Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie wahr, was Sie hören, riechen oder fühlen. Es kann das Krähen eines Hahnes aus der Ferne sein, das Summen einer Biene ganz in Ihrer Nähe oder der Duft einer Blume. Nehmen Sie aber nur wahr, bleiben Sie nicht bei dem Eindruck hängen, lassen Sie Ihren Geist mit dem Rhythmus der Natur weiterziehen.
- Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie in der freien Natur genug geübt haben, um diese wirklich schwere Übung zu beherrschen, dann ist es Zeit, sich in die Nähe von Menschen zu begeben. Sie können die gleiche Übung in einem Stadtpark, in der Nähe eines Kinderspielplatzes, in einem Hallenbad oder in einer überfüllten U-Bahn ausprobieren. Wichtig dabei ist, dass Ihr Geist nicht „hängen bleibt“ wie eine Schallplatte. Dies ist der Fall, wenn Sie die Eindrücke rund um Sie zu bewerten beginnen. Versuchen Sie, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Falls Ihr Bewusstsein doch gefangen wird und sich

nicht befreien kann, dann versuchen Sie zu ergründen, warum dies so ist.

Zweck dieser Übung ist es, die Wahrnehmung der Umgebung nicht mit unseren Erinnerungen zu verknüpfen. Dadurch geben wir unser Bewusstsein eine Chance, frei zu werden von der Last der Vergangenheit und neue Wege zu gehen, losgelöst von den alten Konditionierungen.

Falls Sie nicht sofort den erwünschten Erfolg erzielen, dann verzweifeln Sie nicht. Es kann Jahre dauern, bis die Stille sich anhaltend einstellt.

# Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

## Große Klette

Im Mittelalter war die große Klette ein beliebtes Nahrungsmittel, lange bevor die charakteristischen Widerhaken ihrer Blüten die Inspiration zum Klettverschluss gaben. Heute ist sie uns eher als Heilpflanze bekannt, wohingegen sie in Asien sogar als Gemüse kultiviert wird. Das Korbblütengewächs ist weit verbreitet und im Wald, an Wegrändern und in wilderen Gartenecken zu finden. Die zweijährige Pflanze bildet im ersten Jahr eine lange Pfahlwurzel und eine Blattrosette aus, bevor im zweiten Jahr einen Haupttrieb mit Blüten und imposant großen Blättern folgen. In der Küche verwendet werden die Wurzel im ersten Jahr (im zweiten verholzt sie) sowie der Hauptstiel und Blattstiele im zweiten Jahr. Die jungen Triebe und Blätter haben einen aromatischen Geschmack und eignen sich zum Dünsten, Braten, für Suppen und Gemüsepfannen. Die Wurzel der Großen Klette erinnert im Geschmack an Schwarzwurzel. Man kann sie roh essen, dünsten oder braten. Geerntet wird ab Ende September bis in den Winter hinein. Damit keine Verwechslung mit anderen Pflanzen besteht, ist es hilfreich den Standort unterm Jahr zu markieren.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Große Klette (*Arctium lappa*)

**Erntemonate:** April bis Mai (junge Stiele und Blätter der Pflanze im 2. Jahr), ab Ende September bis zum Frühjahr (Wurzeln der Pflanze im 1. Jahr)

**Inhaltsstoffe:** Polysaccharide (Inulin), Triterpene, Fettsäuren, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Magnesium, Lignane

**Verwendung als Heilkraut bei:** in Form von Tee, Extrakt, Tinktur oder Pulver (hergestellt aus der Wurzel); äußerlich bei Hautproblemen und schlecht heilenden Wunden sowie zur Förderung des Haarwachstums; innerlich bei Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Beschwerden, Rheuma, Gicht, Diabetes.

**Verwendung als Lebensmittel:** Wurzel (1. Jahr), junge Blätter und Stiele (2. Jahr)

## Der Rohrkolben

Die feuchtigkeitsliebende Pflanze wächst in Uferzonen, Sümpfen oder Gräben. Alle Teile können in Notzeiten als Nahrung dienen - die Wurzeln enthalten mehr Stärke als Kartoffeln. Ihre Ernte erfolgt im zeitigen Frühjahr und von September bis in den Winter hinein, dann ist der Nährstoffgehalt am höchsten. Bei der Ernte ist zu prüfen, ob der Rohrkolben vor Ort unter Naturschutz steht. Ebenso wichtig: auf eine gute Wasserqualität achten, da die Pflanze Schadstoffe binden und in der Wurzel speichern kann. Eine schonende Entnahme ist wie bei allen Wildpflanzen essenziell. Zur Verarbeitung werden die Rhizome gut gewaschen, getrocknet und gemahlen. Das entstandene Mehl kann Getreidemehl hinzugefügt werden. Geschält und gekocht ist die Wurzel ein nahrhaftes Gemüse, mit dem sich Suppen und Saucen eindicken lassen. Junge Triebe können von April bis Juni geerntet und roh sowie gebraten gegessen werden. Ab Juli kann der Pollen gesammelt werden. Das gelingt am einfachsten, indem eine Flasche mit breiter Öffnung darübergestülpt wird. Der Pollen hat lange Tradition als Heilmittel in der TCM und kann, wie ein natürliches Proteinpulver und zum Backen verwendet werden.

### Steckbrief

**Pflanzenname:** Rohrkolben (*Typha*), es eignen sich der breitblättrige (*Typha latifolia*) und der schmalblättrige (*Typha angustifolia*)

**Erntezeit:** Wurzeln ab September bis ins zeitige Frühjahr, junge Triebe von April bis Juni, Pollen ab Juli

**Inhaltsstoffe:** Stärke mit Amylose/Amylopektin, Mineralstoffe und Protein im Rhizom, Flavonoide (Typhaneosid) und Protein im Pollen

**Verwendung als Heilkraut bei:** Blutung, Durchfall, Hautprobleme (männliche Pollen)

**Verwendung als Lebensmittel:** zur Energiezufuhr und Stärkung (Rhizom)

**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.



**Große Klette**



**Der Rohrkolben**

## **Rezepte**

### Gemüse-Suppe mit Rohrkolben

Die Rhizome des Rohrkolbens enthalten viel Stärke und Mineralstoffe und lassen sich in einer winterlichen Gemüsesuppe gut mit anderen Wintergemüsen kombinieren.

**Zutaten:** 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 1 Zwiebel, 3-4 Rohrkolben-Rhizome, 2 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 TL Curcuma, 2 TL Currypulver, Öl zum Anbraten, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, Chiliflocken nach Geschmack, geröstete Sonnenblumenkerne oder Sprossen zum Bestreuen.

**Zubereitung:** Rohrkolben-Rhizome sorgfältig mit warmem Wasser waschen, kalt abspülen, schälen und klein schneiden. Ebenso Zwiebel, Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzel schälen und klein schneiden. Erst die Zwiebel in einem mittelgroßen Topf mit Olivenöl glasig andünsten, dann alle Wurzelgemüse, Currypulver und Curcuma kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Den Rahm hinzugeben, mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Sprossen oder geröstete Sonnenblumenkerne geben der Wintergemüse-Suppe einen herrlichen Biss.

### Rohrkolbensprossen in Champignon-Sahnesauce

**Zutaten:** ca. 25 junge Rohrkolben-Sprossen, 5 Champignons, 2 Knoblauchzehen, ½ Becher Sahne, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, 2 Jungzwiebel, eventuell etwas Gemüsebrühe zum Aufgießen.

**Zubereitung:** Pilze in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken und Rohrkolbensprossen in gleichmäßige mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne mit passendem Deckel erhitzen, erst die Pilze garen, bis sie weich sind, dann den Knoblauch kurz mitrösten. Die Rohrkolbensprossen mit der Sahne dazugeben und zugedeckt für rund 5 Minuten sanft köcheln lassen. Eventuell mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, wenn mehr Flüssigkeit benötigt wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen. Passt zu Buchweizen, Roggerte und Reis.

### Fermentierte Klettenwurzel

Eignet sich als Zugabe in Gemüsesuppen und -pfannen.

**Zutaten:** 1-3 Klettenwurzeln (der einjährigen Pflanze), 1 EL Salz auf 1 l Wasser, etwas Salz zum Einreiben

**Zubereitung:** Klettenwurzeln sorgfältig waschen und ohne zu schälen in dünne Scheiben schneiden. Anschließend noch einmal unter fließendem Wasser spülen. Mit einem sauberen Tuch antrocknen, mit etwas Salz einreiben und in ein Gläser mit Bügelverschluss geben. Eine Stunde ziehen lassen. Salz im Wasser auflösen, ein Fermentationsgewicht oder ähnliches auf die Klettenwurzeln geben, sodass sie später nicht mit Luft in Kontakt kommen. Mit dem Salzwasser aufgießen, bis die Wurzeln gut bedeckt sind. Bügelgläser verschließen und die Wurzeln für zwei Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, danach im Kühlschrank aufbewahren.

### Klettenwurzelsuppe

Für diese Suppe können frische oder fermentierte Klettenwurzeln verwendet werden.

**Zutaten:** 2-3 Klettenwurzeln (1. Jahr) oder 1 Glas fermentierte Klettenwurzeln, 1 Bund Suppengemüse, 2 Zwiebeln, 4 Kartoffeln, Kräuter (Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie) 1,5 l Gemüsebrühe, etwas Olivenöl Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

**Zubereitung:** Frische Klettenwurzeln gründlich waschen, wenn nötig etwas mit der Gemüsebürste säubern. In kleine Stücke schneiden. Ebenso die Zwiebeln klein schneiden sowie das Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake) und, wenn nötig, auch die Kräuter. Die Klettenwurzeln in einem kleinen Topf mit etwas Salzwasser garen, bis sie weich sind und anschließend pürieren. Zwiebeln in einem größeren Topf in etwas Öl andünsten, Wurzelgemüse und Kartoffeln dazugeben, kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen und kochen, bis das Gemüse gar ist. Das Klettenwurzelpüree oder alternativ ein Glas fermentierte Kletten (ohne pürieren) zur Suppe geben und mit den Kräutern kurz mitkochen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Natur heilt NEWS

Aktuelles vom Verein Natur heilt –  
Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

## Ausgaben-Archiv

Das Natur-heilt-Ausgabenarchiv wächst! Es handelt sich dabei um neue alte Ausgaben dieses Vereins-Magazins, bei dem bereits erschienene Beiträge neu zusammengestellt und dem aktualisierten Layout angeglichen wurden. Die ausgewählten Beiträge zeichnen sich durch ihren überzeitlichen Informationsgehalt aus. Sie stehen für die jahrelange Arbeit des Vereins und unseres Vereins-Gründers Dr. med. Michael Ehrenberger. Ein besonderes Anliegen war uns, seine Beiträge allen Interessierten weiterhin zugänglich zu machen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen auf [www.natur-heilt.at/ausgaben](http://www.natur-heilt.at/ausgaben)



## Natur heilt-Verzeichnis

Im letzten Magazin haben wir den offiziellen Startschuss zum Natur-heilt-Verzeichnis gegeben und freuen uns zu berichten, dass sich etwas tut! Das Bezugsquellen-Verzeichnis für naturnahe Produkte und Dienstleistungen soll Menschen miteinander vernetzen, die Auswahl erleichtern und die Kommunikation fördern. Auf [natur-heilt.at/natur-heilt-netzwerk](http://natur-heilt.at/natur-heilt-netzwerk) finden Sie ein Beispiel dafür, wie die Umsetzung aussieht. Sie möchten auch dabei sein? Melden Sie sich bei uns unter der Telefonnummer +43 3325 369 79.

## Wir sind viele

Unter dem Motto „Wir sind viele“ ist es uns im Verein Natur heilt seit vielen Jahren ein Anliegen, Bewusstsein zu schaffen – nicht nur für die Natur, sondern auch für die Kraft der Gemeinschaft. Nur durch das Vereinen unserer Stärken und das Teilen unserer Überzeugung sind wir in der Lage die Zukunft zu gestalten, die wir uns wünschen. Mit dem Vereinsmagazin und dem Natur-heilt-Verzeichnis haben wir eine Plattform schaffen können, die Möglichkeit zu Kommunikation, Information und Kooperation bietet.

Wenn Sie Ihr Projekt, Ihre Überzeugung und Begeisterung mit Gleichgesinnten teilen möchten, kommen Sie auf uns zu. Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten, die der Natur-heilt-Verein für Sie bietet.

## Kontakt

**„Natur heilt“ – Netzwerk  
für Kooperation mit und für Natur**  
8382 Mogersdorf 152 | Österreich  
Telefon: + 43 3325 369 79  
E-Mail: [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)  
Internet: [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

# Natur heilt Geschichten

Leserinnen und  
Leser berichten  
von ihren  
Erfahrungen

**Lieber Leser, liebe Leserin,** an dieser Stelle teilen wir Ihre Natur-heilt-Geschichten! Dazu zählen **Ihre persönlichen Erfahrungen** mit den Vivus Natura-Produkten genauso wie **Ihre liebsten Hausmittel, Tipps und Tricks aus, mit und von der Natur.** Wenn Sie Ihre Geschichte bzw. Ihren Tipp mit der Natur-heilt-Gemeinschaft teilen möchten, senden Sie uns eine E-Mail an [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at) oder rufen Sie uns an unter +43 3325 369 79.

**Granatapfel – Arnold H.:** Mein Arzt hat mir den Granatapfel für meine Prostata-Beschwerden empfohlen. Bei mir haben sich vor allem Schwierigkeiten beim Wasserlassen bemerkbar gemacht. Weil ich nicht jeden Tag den Saft trinken wollte, habe ich mich für Granatapfel in der Kapsel entschieden, damit es mir auch wirklich gelingt, die Kur durchzuziehen. Obwohl ich offen bin, für Naturmittel, war ich doch überrascht, dass es wirklich um einiges besser geworden ist. Ich hatte schon befürchtet, dass ich Medikamente einnehmen muss und bin erstaunt, dass die Natur offenbar wirklich gegen jedes Leiden ein Kraut bzw. eine Frucht hat wachsen lassen...



**Baobab – Vanja P.:** Vor vielen Jahren hatte ich das erste Mal mit dem Baobab zu tun. Auf einer Reise nach Kenia habe ich die beeindruckenden Bäume erleben dürfen und erfahren, welchen Stellenwert sie für die Menschen vor Ort haben. Wir hatten sogar eine Verkostung verschiedener Erzeugnisse und ich war begeistert, dass in einer Frucht so viel drinstecken soll. Kein Wunder, dass Bao-

bab auch in Europa angeboten und vermarktet wird. Für mich war es klar, das teste ich aus. Mein Fazit: Es ist für mich das einzige Nahrungsergänzungsmittel, das ich wirklich gerne und regelmäßig einnehme. Meiner nervösen Verdauung tut es sehr gut und ich bin beruhigt, dass ich dadurch einfach Nährstoffe und Ballaststoffe aufnehmen kann. Der einzige Haken: Die Fruchtpulver können je nach Hersteller einen komplett unterschiedlichen Geschmack haben. Ich musste mich durchprobieren, bis ich zufrieden war. Eines meiner wichtigsten Auswahlkriterien ist die Rohkostqualität und die bräunliche Farbe.



**Regionale Superfoods – Willibald A.:** Grundsätzlich finde ich es gut, dass wir heute die Möglichkeiten haben, aus der ganzen Welt Naturprodukte zu bekommen. Jeder Kontinent, jedes Land hat etwas Einmaliges zu bieten und das nutze ich selbst auch gerne. Was ich etwas schade finde, ist, dass dabei viele heimische Erzeugnisse ins Hintertreffen geraten. Während Chia-Samen groß als Superfoods vermarktet werden, schei-

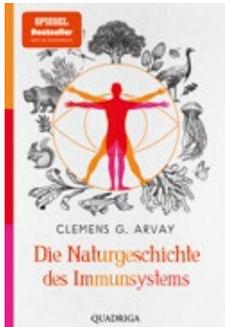
nen Leinsamen aus Österreich nicht so eine große Marketing-Lobby zu haben. Dabei haben beide ein sehr ähnliches Nährstoffprofil! Die Leinsamen müssen aber nicht um die halbe Welt transportiert werden. Auch kann ich nicht ganz begreifen, dass Brennessel und Giersch immer noch nicht in aller Munde sind. Sie sind überall zu finden und als Unkräuter verunglimpft. Dabei sind sie vielseitig einsetzbar und liefern viele wichtige Nährstoffe. Leute nutzt doch auch, was bei uns zu Hause wächst!



**Basenpulver – Roman K.:** Seit einiger Zeit ernähre ich mich vegan. Und ich musste mit Erstaunen feststellen, dass es bei Nahrungsergänzung nicht immer so einfach ist, sie in vegan zu bekommen. Bei vielen Produkten verstehe ich einfach nicht, wieso dort überhaupt tierische Erzeugnisse drin sein müssen. Zum Beispiel bei Basenpulver, da war ich besonders überrascht, dass die Suche sich so schwer gestaltet. Aber wer sucht, der findet...

*Namen von der Redaktion geändert.*

# Buch- und Hör-Tipps



## Clemens G. Arvay: Die Naturgeschichte des Immunsystems

Clemens Arvay zeichnet die faszinierende Evolutionsgeschichte unseres Immunsystems nach. Und er macht dabei deutlich, wie sehr unsere Gesundheit von dem Zustand unserer Lebensräume abhängt. Seine Botschaft: Um langfristig gesund zu bleiben, brauchen wir einen Paradigmenwechsel hin zur Ökoimmunologie. Diese junge Wissenschaft untersucht, welchen Einfluss Umweltfaktoren, Ernährung und Lebensstil auf Krankheiten und deren Verläufe haben. So lernen wir etwa, warum wir in gewissen Lebenssituationen besonders anfällig für Infekte sind, warum Impfungen manchmal besser und manchmal schlechter anschlagen und warum winzige Lebewesen in unserem Darm eine wichtige Rolle für unsere Abwehrfunktionen spielen. *Bastei Lübbe/Quadriga, ISBN: 978-3-86995-119-5*



## Yvonne Widler: Heimat bist du toter Töchter

60 tote Frauen in den Jahren 2020 und 2021. 319 ermordete Frauen innerhalb von 11 Jahren. In den meisten Fällen war der Täter der Partner oder Ex-Partner. So sieht die traurige Statistik aus, weshalb Österreich immer wieder als „Land der Femizide“ bezeichnet wird – und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Denn fast allen Morden geht oft jahrelange psychische und physische Gewalt voraus. Yvonne Widler berichtet seit vielen Jahren über Frauenmorde in der Alpenrepublik – und will Antworten. Wer sind die Täter und was haben sie gemeinsam? Wie muss wirksamer Gewaltschutz in Beziehungen für Frauen konzipiert sein? Wo liegen die Wurzeln der Misogynie in Österreich? Welche Verantwortung tragen Medien in all dem? Und vor allem: Wo ansetzen im Kampf gegen systemische Gewalt gegen Frauen? *Kremayr & Scheriau, ISBN: 978-3-218-01343-7*



## Land schafft Leben Podcast: Wer nichts weiß, muss alles essen

Neben Sex gibt es nichts Intimeres als Essen. Lebensmittel sind nichts Beiläufiges. Ihre Produktionsbedingungen bestimmen ihre Nachhaltigkeit, ihre Qualität, ihren gesundheitlichen Wert. Wie sind wir in Österreich in dieser Hinsicht aufgestellt? Was bewegt uns aktuell und in Zukunft, wenn es um unser tägliches Brot geht? Hannes Royer Gründer und Obmann des Vereins „Land schafft Leben“ im Gespräch mit seiner Vorstandskollegin Maria Fanningner und spannenden Gästen. Denn Essen geht uns alle an. Jeden Tag auf's Neue. <https://pod.link/landschaftleben>



## INUMED - Institut für nutriologische Medizin Podcast: MILIEU.GESUND.

Sichtbar wird der Erfolg der Milieutherapie durch das Verschwinden beschwerlicher Symptome: Patienten mit hoher Infektanfälligkeit bekommen ein widerstandsfähiges Immunsystem. Allergien verbessern sich, das Hautbild normalisiert sich, Rheumasymptome verlieren ihren Schrecken, die Stimmung und das Nervengerüst bessert sich. Innerliche Unruhe weicht erholsamem Schlaf, der Stoffwechsel „springt an“, sportliche Leistungsfähigkeit steigt messbar und die Lebensqualität von Gesunden als auch von Kranken steigt erheblich. Die Korrektur des entgleisten Milieus bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht. *Via Youtube, Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, Podcast Addict*

# 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 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 2023.

# Vivus Natura – Punktgenau helfen

## ➔ Informationen unseres offiziellen Sponsoring-Partners Vivus Natura

**N**ahrungsergänzung ist Vertrauenssache“, ist sich Vivus-Natura-Geschäftsführerin Barbara Klettner sicher. In ihrem kleinen Betrieb in Mogersdorf vereint sie ihre Begeisterung von den Möglichkeiten der Natur für Gesundheit und Wohlbefinden mit ihrer Expertise im Einkauf und Vertrieb der besten Rohstoffe. In Natur heilt spricht die Unternehmerin über Prinzipien und was guten Service ausmacht.

„Der Markt für Nahrungsergänzung ist für viele Kundinnen und Kunden sehr unüberschaubar. Wenn man sich nicht ausführlich mit dem Thema befasst, kann man kaum unterscheiden und einordnen, womit man es zu tun hat. Ich bin deshalb überzeugt, dass auch die entsprechenden Informationen mitgeliefert werden müssen und ein gewisses Maß an Eigenverantwortung und Bewusstseinsbildung nötig ist. Nur so kann man sich selbst ein Bild machen und muss nicht blind glauben, was die Werbung verspricht“, startet Barbara Klettner ins Gespräch.

Diese Überzeugung teilt die Mogersdorferin mit ihrem ehemaligen Mentor Dr. med. Michael Ehrenberger, dem

Gründer des Vereins Natur heilt. „Wir waren ein eingespieltes Team. Michael vertraute mir bei der Selektion der Rohstoffe für seine natürliche Nahrungsergänzung. Wir waren uns einig, dass es keine Kompromisse bei der Qualität geben darf – nie!“

Mit diesem hohen Anspruch gründete Klettner 2023 ihr eigenes Unternehmen mit dem Namen „Vivus Natura“. Als Start wählte sie den Sterbetag ihres Mentors, den 1. Mai. „Ich bin nicht abergläubisch, aber ich halte viel von Traditionen und Grundwerten“, erzählt Klettner. Der Zufall bescherte es, dass sie nur einen Steinwurf entfernt von ihrer alten Wirkungsstätte die Pforten des Vivus-Naturproduktehofs öffnete. Nach

dem Tod Ehrenbergers und Uneinigkeiten mit den Erben hatte sich Klettner schweren Herzens dazu entschieden, neue Wege zu gehen. „Aber mit denselben Prinzipien, die meine Arbeit immer ausgemacht haben“, betont die Unternehmerin.

Besonders wichtig ist ihr, dass das Wohl der Kundinnen und Kunden im Vordergrund steht. Klettner: „Ich stehe voll und ganz hinter jedem einzelnen Produkt. Ich hätte mit einem viel größeren Sortiment starten können, aber ich wollte nur das Beste, das der Markt für unsere Kundinnen und Kunden hergibt – das hat seinen Preis. Wir werden nach und nach das Sortiment erweitern, aber nur mit den besten Rohstoffen.“ Sie spielt darauf an, dass es bei den Rohstoffen und damit auch bei den Nahrungsergänzungs-Anbietern haushohe Unterschiede gibt.

Ein guter Indikator bei der Orientierung am Markt ist der Preis der Produkte. Ist er sehr niedrig, geht das nur, wenn mit günstigen chemischen Nachbauten gearbeitet wird, anstelle hochwertiger Extrakte und patentierter Markenrohstoffe. Der Preis allein reicht jedoch nicht, um ein Urteil über die Qualität zu fällen. Wie bei Lebensmitteln gilt auch für die Nahrungsergänzung: Zutatenliste lesen und sich mit den Rohstoffen und Anbietern befassen. Dazu führt Klettner aus: „Wenn ich mir anschau, welche Rohstoffe in welcher Dosierung verwendet werden, sagt mir das schon sehr viel über die Qualität. Gibt es nur vage Angaben, werde ich misstrauisch. Das trifft übrigens auch zu, wenn ein Anbieter besonders viele Monosubstan-



### Informationen zur natürlichen Nahrungsergänzung von Vivus Natura bekommen Sie:

- Telefonisch über die Bestell-Hotline +43332536979
- Persönlich im Shop in 8382 Mogersdorf 152
- Im Web-Shop [www.vivus-natura.eu](http://www.vivus-natura.eu)
- Mit einer E-Mail an [office@vivus-natura.eu](mailto:office@vivus-natura.eu)
- Per Fax an +43 3325 36979-4
- Per Post an Vivus Natura in A-8382 Mogersdorf 152

zen im Sortiment hat. Bei Vivus Natura stehen im Gegensatz dazu ganz klar die Qualität der Produkte und nicht die Quantität im Vordergrund.“

Dasselbe gilt für den Vertrieb der Produkte. „Wenn jemand glaub, viel hilft viel, dann muss ich widerspre-

chen“, so Klettner. „Ich glaube, dass Nahrungsergänzung nur im gezielten Einsatz sinnvoll ist. Punktgenau zu helfen ist mir, meinem Team und unseren Vertriebspartnern ein viel größeres Anliegen, als jemand viele Produkte zu verkaufen, die vielleicht gar nicht gebraucht werden.“

Vivus Natura-Geschäftsführerin Barbara Klettner ist sich sicher: „Nahrungsergänzung ist eine Sache des Vertrauens. Dieses Vertrauen verdient man sich durch die gleichbleibend gute Qualität der Produkte, Professionalität und guten Service.“

## Das bisschen mehr an Engagement

Das Team von Vivus Natura ist sich einig: ausgezeichnete Produkte verdienen einen ausgezeichneten Service. Was das genau bedeutet, haben die drei Damen aus dem Vertrieb Natur heilt verraten



### Barbara Klettner

**Geschäftsführung und Vertrieb**  
+43 (0)3325 369 79 DW 21

„Persönliche Betreuung und direkte Kommunikation auf Augenhöhe sind für uns das Um und Auf von gutem Service. Nichts anderes verdienen die Kundinnen und Kunden, wenn sie sich für hochwertige natürliche Nahrungsergänzung entscheiden. Bei uns bekommen Sie genau dieses bisschen mehr an Engagement, das den Unterschied ausmacht. Das unterscheidet unseren kleinen, familiären Betrieb maßgeblich von den großen Konzernen und auf Profit getrimmten MitbewerberInnen. Die können oder wollen dafür meist keine Kapazitäten aufbringen.“



### Susanne Kohl

**Vertriebsinnendienst**  
+43 (0)3325 369 79 DW 22

„Für uns zählen die Menschen. Sie stehen für mich schon seit jeher an erster Stelle – vom ersten Job in der Gastro über die Schulung und langjährige Tätigkeit als Ordinationsassistentin bis hin zu meiner 8 Jahre langen Mitarbeit im Kundenservice von Dr. med. Michael Ehrenberger. Am Telefon habe ich mit so vielen Menschen zu tun, die bei unterschiedlichsten Anliegen Hilfestellung brauchen. Ob es darum geht, eine Bestellung schnell und unkompliziert durchzugeben, das richtige Produkt zu finden, Informationen einzuholen oder es Fragen zu einer Rechnung oder Lieferung gibt – ich bin mit ganzem Herzen bei der Sache und das Wohl unserer Kundinnen und Kunden steht dabei immer im Vordergrund.“



### Jenny Zambo

**Vertrieb und Marketing**  
+43 (0)3325 369 79 DW 24

„Ich möchte nicht nur irgendeine Arbeit machen, sondern eine Arbeit mit Sinn, bei der ich voll und ganz hinter den Produkten und der Philosophie stehen kann. Das war früher bei meiner Vertriebstätigkeit für Dr. med. Michael Ehrenberger der Fall und ist auch jetzt bei Vivus Natura wieder so. Ich bin davon überzeugt, dass man als Kunde genau spürt, ob das Gegenüber einfach verkaufen und Geld verdienen möchte oder ob es wirklich darum geht, mit Produkten bester Qualität zielgenau zu helfen. Dass dazu ein guter Service gehört, ich bei Fragen immer jemanden erreiche, Auskunft und Hilfe bekomme, ist außer Frage. Darum stehen bei Vivus Natura Menschlichkeit, Transparenz und Lösungsorientiertheit auf der Tagesordnung.“

# Vivus Natura

# Die Vivus Natura Pro Natürliche Nahrungser



## Immunsystem und Abwehrkraft



### BIO° Sternanis

90 Kapseln | Reicht für: 6 Wochen  
Art.-Nr.: VB1100 | PZN (A): 5758902  
**€ 24,90**



### BIO° Sternanis

180 Kapseln | Reicht für: 3 Monate  
Art.-Nr.: VB1110 | PZN (A): 5758919  
**€ 39,90**

- ✓ Mit 6-8 % ätherischen Ölen (4-8 % Shikimisäure)
- ✓ Enthält die gesamte Matrix und alle natürlichen Inhaltsstoffe
- ✓ Beliebte in der kalten Jahreszeit und auf Reisen

Der Sternanisbaum hat die Eigenschaft, in seiner natürlichen Umgebung in der Regel nicht von Schädlingen oder Krankheiten befallen zu werden. Das liegt an den ätherischen Ölen, die in den Früchten und anderen Bestandteilen zu finden sind und den Baum vor Keimen schützen.



### BIO° Acerola Vitamin C

180 Kapseln | Reicht für: 3 Monate  
Art.-Nr.: V1000 | PZN (A): 5758753  
**€ 49,90**

- ✓ Reines, von Natur aus hochdosiertes Vitamin C
- ✓ Magenfreundlich – frei von Ascorbinsäure
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit durch natürlichen Verbund an Bioflavonoiden



### Acerola + Zink Vitamin C

120 Kapseln | Reicht für: 2 Monate  
Art.-Nr.: V1000 | PZN (A): 5758747  
**€ 29,90**

- ✓ Rein natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche kombiniert mit Zinkgluconat
- ✓ Besonders gut verträglich
- ✓ Optimal dosiert



### BIO° Baobab Fruchtpulver

300 g | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: VB2200 | PZN (A): 5798706  
**€ 34,90**

- ✓ 100 % reines Baobab Fruchtpulver in Bioqualität
- ✓ Naturbelassen und ohne jegliche Zusätze oder Weiterverarbeitung
- ✓ Angenehmer fruchtiger Geschmack



### BIO° Schwarzkümmel

180 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: VB1090 | PZN (A): 5758888  
**€ 29,90**

- ✓ Aus biologischem Anbau
- ✓ Reich an ätherischen Ölen
- ✓ Aus Ägypten, der Heimat des echten Schwarzkümmels



### Vitamin B- Komplex

60 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1120 | PZN (A): 5758925  
**€ 24,90**

- ✓ An den Bedarf angepasste, lückenlose Dosierung aller 8 rein pflanzlicher B-Vitamine
- ✓ Standardisierte Mikronährstoffgehalte
- ✓ Bessere Bioverfügbarkeit



### Vitamin D3+K2 Tropfen

30 ml | Reicht für: nach Bedarf  
Art.-Nr.: V3030 | PZN (A): 5758931  
**€ 49,90**

- ✓ Vegane Powerkombination
- ✓ Hochdosiert – 1 Tropfen = 1000 IE
- ✓ Hergestellt aus rein pflanzliche Quellen



\*BIO = Bioprodukte kontrolliert durch AT-BIO-301.  
Alle Vivus Natura-Produkte sind VEGAN (ausgenommen Lactobac Multistamm).



## Leber, Magen und Darm



### Mariendistel + Löwenzahn + Artischocke

120 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1060 | PZN (A): 5758842  
**€ 39,90**

- ✓ Optimal kombiniert mit Löwenzahn und Artischocke
- ✓ Hochwertige natürliche Extrakte
- ✓ Ideal für die Leber



### Lactobac Multistamm

60 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1050 | PZN (A): 5758836  
**€ 34,90**

- ✓ Probiotika für einen gesunden Darm
- ✓ 30 Milliarden lebende Bakterien
- ✓ 10 verschiedene Stämme
- ✓ Magen- und Gallensaft resistent



### BIO° Akazienfaser Pulver

390 g | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: VB2100 | PZN (A): 5786910  
**€ 34,90**

- ✓ 100 % reine Bio Akazienfaser
- ✓ Geschmacksneutral und einfach anzuwenden
- ✓ Akazienfaser-Premiumrohstoff vom Weltmarktführer



### BIO° Curcuma Matrix

120 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: VB1020 | PZN (A): 5758782  
**€ 39,90**

- ✓ Hoher Curcumin-Gehalt - enthält 95% Curcuminoid
- ✓ Gut aufnehmbar durch natürliche ätherische Öle
- ✓ Enthält die gesamte Curcuma-Matrix

# duktwelt gänzung



## Mineralstoffe und Spurenelemente



### Veganes Basenpulver

360 g | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V3000 | PZN (A): 5758776  
**€ 34,90**

- ✓ Besonders gut verträglich
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Für DiabetikerInnen geeignet
- ✓ Ideale Mischung der Calcium und Magnesium



### Eisen Chelat + Vitamin C

90 Kapseln | Reicht für: 3 Monate  
Art.-Nr.: V1030 | PZN (A): 5758799  
**€ 24,90**

- ✓ Verträglich und gut aufnehmbar durch natürlich hochdosiertes Vitamin C
- ✓ Nebenwirkungsfrei
- ✓ Deckt den Bedarf zuverlässig



### Selen aus Quinoa-Keimlingen

60 Kapseln | Reicht für: 2 Monate  
Art.-Nr.: V1150 | PZN (A): 5824533  
**€ 24,90**

- ✓ Bedarfsadäquate, lückenlose Dosierung
- ✓ Ganzheitliche, pflanzliche Zusammensetzung
- ✓ Standardisierte Mikronährstoffgehalte
- ✓ Bessere Bioverfügbarkeit

  
**Vivus Natura**

**Vivus Natura GmbH**  
8382 Mogersdorf 152 | Österreich  
Bestell-Email: office@vivus-natura.eu  
Bestell-Telefon: +43 3325 369 79  
Bestell-Fax: +43 3325 369 79-4  
Online-Shop: www.vivus-natura.eu



## Herz und Kreislauf



### Endothel Pulver

390 g | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V3010 | PZN (A): 5758807  
**€ 39,90**

- ✓ Hochwertige pflanzliche Aminosäuren L-Arginin und L-Citrullin
- ✓ Kombiniert mit natürlichem Vitamin C
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit



### OPC + Vitamin C

60 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1080 | PZN (A): 5758871  
**€ 24,90**

- ✓ OPC aus Traubenkernen kombiniert mit Vitamin C
- ✓ Wasser- und fettlösliche Antioxidantien
- ✓ Neutralisiert freie Radikale
- ✓ Antioxidativer Zellschutz



### Wilde Bittermelone

60 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1140 | PZN (A): 5758954  
**€ 19,90**

- ✓ Wertvolle Extrakte aus der wilden Bittermelone, Zimt und Banabablatt kombiniert mit Chrom
- ✓ Keine Unterzuckerung
- ✓ Deckt 100% des Tagesbedarfs an Chrom



## Blase und Prostata



### BIO° Granatapfel

60 Kapseln | Reicht für: 2 Monate  
Art.-Nr.: VB1040 | PZN (A): 5758813  
**€ 29,90**

- ✓ Seit der Antike gilt der Granatapfel als Symbol der Fruchtbarkeit
- ✓ Extrakt aus der ganzen Frucht in Bio-Qualität
- ✓ Starkes Antioxidans



## Haut, Haare und Nägel



### Silizium Kolloid

200 ml | Reicht für: 3 Monate  
Art.-Nr.: V3020 | PZN (A): 5758894  
**€ 44,90**

- ✓ Reine Kieselsäurelösung (SiO<sub>2</sub>)
- ✓ Dynamisiert (ultrafein verwirbelt)
- ✓ Einfach dosierbar im praktischen Pumpspender



### Natur Vitamin Komplex

120 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1070 | PZN (A): 5758865  
**€ 34,90**

- ✓ Multivitamin-Versorgung mit 10 Vitaminen
- ✓ Beste Bioverfügbarkeit
- ✓ Optimal dosiert – deckt den Bedarf zuverlässig
- ✓ Aus rein pflanzlichen Quellen



## Gelenke und Entzündungen



### MSM 60 Pfl. Schwefelverbindung

60 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V2000 | PZN (A): 5758859  
**€ 24,90**

- ✓ 100 % reiner, pflanzlicher Schwefel
- ✓ 2.000 mg pro Tagesdosis
- ✓ Wichtiger Körperbaustoff
- ✓ Vielseitig anwendbar



### Weihrauch Extrakt

120 Kapseln | Reicht für: 1 Monat  
Art.-Nr.: V1130 | PZN (A): 5758948  
**€ 39,90**

- ✓ Powerkombi: Weihrauch, Curcuma und Ingwer
- ✓ Weihrauchextrakt (Boswellia serrata) mit hohem Anteil an Boswellia-Säuren
- ✓ Ingwerextrakt mit hohem Gypenosid-Anteil

  
**Vivus Natura**

**Gesundheit  
ist das größte  
Geschenk!**



**Angebot  
des Monats  
November 2023**

## Bio Granatapfel

Schonend gewonnen aus  
der ganzen Frucht

Blase und Prostata

**2+1  
geschenkt**



**€ 59,80**  
Sie sparen € 29,90

**Angebot  
des Monats  
Dezember 2023**

## Mariendistel

+ Löwenzahn + Artischocke

Kombination hochwertiger  
Extrakte für die Leber

Leber, Magen und Darm

**2+1  
geschenkt**



**€ 79,80**  
Sie sparen € 39,90

**Angebot  
des Monats  
Jänner 2024**

## Bio Sternanis

Mehr Bio Sternanis bester  
Qualität als je zuvor

Immunsystem und Abwehrkraft

**2+1  
geschenkt**



**€ 49,80**  
Sie sparen € 24,90

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post 16Z040931S | Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

  
**Vivus Natura**

**Vivus Natura GmbH**  
8382 Mogersdorf 152 | Österreich  
Bestell-E-Mail: [office@vivus-natura.eu](mailto:office@vivus-natura.eu)  
Bestell-Telefon: +43 3325 369 79  
Bestell-Fax: +43 3325 369 79-4  
Online-Shop: [www.vivus-natura.eu](http://www.vivus-natura.eu)

Bezahlte Anzeige unseres offiziellen Sponsoring-Partners